

HEALTH INSIGHTS

EDISI 11 | APRIL 2019

MAYAPADA HEALTH MAGAZINE

HIDUP SEHAT,
HIDUP BAHAGIA





HEALTH IS DISCIPLINE

TREATMENT REHAB MEDIS HEMAT 10%

- Periode : 1 April s/d 30 Juni 2019.
- Berlaku di Mayapada Hospital Tangerang, Mayapada Hospital Jakarta Selatan & BMC Mayapada Hospital Bogor.
- Syarat dan ketentuan berlaku.



Mayapada Hospital Jakarta Selatan
Jl. Lebak Bulus 1, Kav. 29
Cilandak, Jakarta Selatan
HOTLINE 021-29217777
EMERGENCY 021-29215555

Mayapada Hospital Tangerang
Jl. Honoris Raya kav.6
Kota Modern, Tangerang
HOTLINE 021-55781888
EMERGENCY 021-55781999

BMC Mayapada Hospital
Jl. Pajajaran Indah V No.97
Baranangsiang, Kota Bogor
HOTLINE 0251-8307900



EDITOR'S
NOTE

SEHAT ITU NIKMAT

Kesehatan adalah segalanya. Sakit sering kali mengganggu aktivitas seseorang yang cenderung membuatnya tidak produktif dan kurang dapat menikmati hidup. Sehat itu tidak harus mahal jika kita disiplin mencegah agar jangan sampai sakit. Mencegah lebih baik, mudah, dan murah daripada menyembuhkan. Agar tetap sehat perlu kesadaran dan disiplin diri menjalani pola hidup sehat melakukan *medical check-up* secara berkala. Bagi perempuan, pemeriksaan rutin ini termasuk untuk pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) untuk mendeteksi kanker payudara, *papsmear* untuk pemeriksaan dini terhadap kanker rahim (*cervix cancer*), dan pemeriksaan kehamilan.

Sayangnya, kesadaran orang Indonesia untuk mencegah penyakit masih rendah. Data Badan Pusat Statistik dalam *Profil Statistik Kesehatan 2016* menyebutkan pengeluaran masyarakat Indonesia per kapita untuk pengobatan 11 kali lipat dibandingkan biaya pencegahan. Sudah saatnya kita mengubah pola pikir dengan lebih baik mencegah daripada mengobati. Di Mayapada

Hospital tersedia berbagai fasilitas untuk diagnosis dan pemeriksaan berkala, termasuk *medical check-up*, sehingga kita dapat menghindari penyakit sebelum terjadi.

Nah, pada Health Insights kali ini banyak topik menarik tersaji berkaitan dengan tindakan pencegahan penyakit seperti mencegah obesitas pada anak, persiapan kehamilan sehat, dan pengaruh fengsui terhadap kesehatan. Juga beberapa tips mengenai kesehatan tulang, pemeriksaan urine sendiri, waktu menyikat gigi yang baik, dan tips mengatasi anak step.

Semoga sajian kali ini bermanfaat bagi pembaca dan menimbulkan kesadaran bahwa sehat itu segalanya, anugerah Tuhan yang harus kita syukuri dan kita jaga. Salam Sehat

Jonathan Tahir,
Group CEO
Mayapada Healthcare

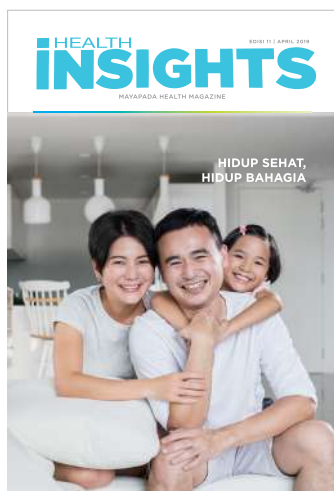


6. **DO YOU KNOW** : Doula, Pendamping Profesional Persalinan, Mengurangi 40% Penggunaan Induksi

7 **FOR YOUR INFO**
ANTISIPASI PENYAKIT DENGAN MEDICAL CHECK UP

Penting melakukan *Medical Check Up* (MCU) secara menyeluruh setidaknya satu kali dalam setahun untuk memastikan kondisi kesehatan.

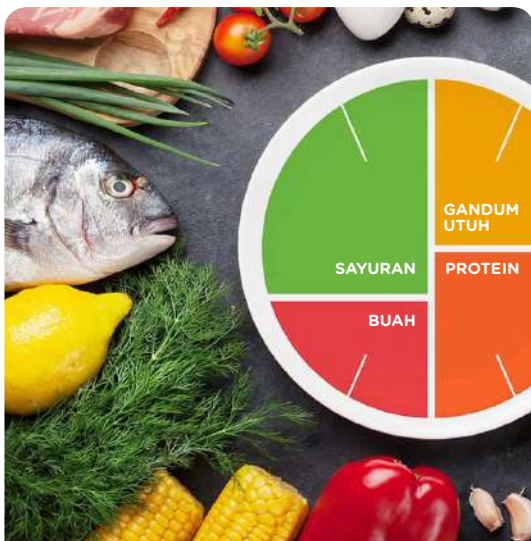
8. **PROFIL** : Sekelumit Kisah Jaga di IGD
10. **PROFIL** : Doa dan Sikap Tenang Adalah Kunci Driver Ambulans



PENASIHAT: Jonathan Tahir
PENASIHAT MEDIS: Dr. Daniel Tjen Sp.S
PEMBINA: Arif Lim
CO-EDITOR: Rani Wulandari, Ike Joewono

DITERBITKAN OLEH:
Mayapada Healthcare Group
Mayapada Tower 2, lantai 2
Jl Jendral Sudirman Kav.27
Jakarta 12920
Telp: 021-2985 9999
www.mayapadahospital.com

KONSULTAN: SPOT Corporate Communications



12 **HOT ISSUE**

CEGAH OBESITAS PADA ANAK, TERAPKAN POLA MAKAN SEIMBANG

Obesitas pada anak harus diwaspadai oleh orang tua, karena obesitas dapat menjadi masalah serius bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Mengetahui dan mencegah sedini mungkin menjadi langkah yang paling baik demi kesehatan sang buah hati.

- 18. **HIGHLIGHT** : Cegah Dehidrasi dengan PURI
- 19. **HIGHLIGHT** : Bahaya di Balik Kehangatan Kerokan
- 20. **HIGHLIGHT** : Persiapkan Generasi Lebih Baik dengan Kehamilan Sehat
- 22. **ASK DOCTOR**
- 23. **TIPS** : Atasi Kejang pada Anak
- 24. **TIPS** : Jadwal yang Tepat Menyikat Gigi
- 25. **FACT OR FAKE**
- 26. **NUTRITION** : Manfaat Tersembunyi dari Buah Nanas
- 27. **NUTRITION** : Nutrisi Penting untuk Kesehatan Tulang



28 TESTIMONIALS

ATASI HNP DENGAN PELD

Mengatasi HNP kini tidak perlu dengan operasi konvensional. Melalui teknologi PELD, prosedur operasi dengan minimal invasif, HNP teratasi tanpa risiko besar.

- 30. **BODY MIND & SOUL** : Pasukan Relawan Mayapada untuk BENCANA Palu
- 32. **BODY MIND & SOUL** : Musik Menenangkan Ibu dan Mencerdaskan Janin
- 33. **SERVICES** : NICU dan PICU, Pelayanan Intensive Care Untuk Bayi dan Anak-Anak



34 REFRESH

3 HOT SPRING INDAH UNTUK TERAPI RAGA DAN JIWA

Destinasi wisata air panas dari beberapa negara yang menjadi daya tarik karena manfaat dan pemandangannya.



38 SERVICES

KEMBALI MUDA DENGAN BOTOX DAN FILLER DI AESTHETIC CLINIC MAYAPADA HOSPITAL

Di zaman modern ini, layanan *botox* dan *filler* menjadi salah satu magnet bagi kaum hawa untuk memaksimalkan kecantikannya.

37. EVENT

- 40. **SERVICES** : Atasi Hiperhidrosis, Hilangkan Keringat dan Bau Badan Berlebih
- 42. **PARTNERSHIP** : Mayapada Jalin Kerja Sama Harmonis dengan Elshinta
- 44. **JADWAL PRAKTEK DOKTER**



DO YOU
KNOW

Pendamping Profesional Persalinan, Mengurangi 40% Penggunaan Induksi

Ibu hamil masa kini pasti pernah mendengar istilah doula. Doula merupakan pendamping profesional persalinan yang mendukung pra persalinan maupun pasca persalinan. Peran doula dianggap penting maupun tidak penting tergantung pilihan ibu hamil. Lantas, bagaimanakah peran doula dan seberapa dibutuhkan doula dalam menemani proses persalinan?

Sebenarnya, doula ini akrab dengan ibu hamil, *Iho*. Doula yang merupakan seorang pendamping profesional persalinan bertugas memberikan dukungan secara informasi, fisik, pikiran atau psikologis dan jiwa dari masa kehamilan sampai pada tahap postpartum kepada seorang ibu. Tujuannya adalah untuk membantu ibu hamil melalui pengalaman melahirkan yang lancar, nyaman, dan minim rasa sakit.

Sebuah ulasan terbaru dari *Cochrane Review, Continuous Support for Women During Childbirth* menunjukkan bahwa jumlah laporan pengalaman melahirkan positif (nyaman dan minim rasa sakit) cenderung meningkat berkat adanya pendampingan doula di ruang

persalinan. Kehadiran doula mampu menurunkan risiko melahirkan caesar hingga sebesar 50%, mempersingkat waktu persalinan hingga sebesar 25%, mengurangi penggunaan induksi (baik dengan obat atau alat seperti forcep) hingga sebesar 40%, hingga mengurangi permintaan epidural sebesar 60%.

Itu sebabnya tidak sembarangan orang bisa menjadi doula. Doula adalah asisten pribadi profesional yang bersertifikat, karena telah terlebih dulu menjalani pendidikan dan pelatihan formal seputar kehamilan dan melahirkan. Namun begitu, doula berbeda dengan bidan. Kebanyakan bidan bisa berfungsi sebagai pengganti dokter untuk membantu ibu melahirkan. Dengan kata lain

bidan boleh melakukan tindakan medis pada ibu hamil. Sedangkan doula tidak mendapatkan pelatihan secara medis sehingga doula tidak boleh sama sekali melakukan tindakan medis.

Peran doula adalah sebatas sebagai “teman” calon ibu — untuk bersantai, menenangkan, dan membimbingnya melewati segala macam proses bersalin. Menjelang melahirkan, doula akan membimbing Anda untuk mempelajari sejumlah teknik sederhana untuk meredakan rasa sakit selama melahirkan nanti. Misalnya, teknik pernapasan dalam, relaksasi, dan pijat yang mampu memberikan rasa nyaman sekaligus merangsang kontraksi.

Antisipasi Penyakit dengan *Medical Check Up*



Tentu Anda sering mendengar berita di televisi atau surat kabar mengenai seorang tokoh yang tiba-tiba sakit parah. Atau pun Anda mendengar kabar seorang teman atau kerabat yang tiba-tiba terkena penyakit serius seperti jantung, kanker, hati, *stroke* dan lain-lain padahal selama ini dia terlihat sehat dan tidak memiliki keluhan. Lantas penyesalan pun terjadi begitu tahu dari mana asal dan bagaimana penyakit itu berkembang.

Perlu diketahui bahwa setiap orang memiliki resiko akan penyakit di dalam tubuhnya. Apalagi dengan pola hidup dan makan yang cenderung tidak sehat, justru akan merugikan kesehatan kita. Oleh karena itu diajurkan agar kita melakukan *Medical Check Up* (MCU) secara menyeluruh setidaknya satu kali dalam setahun untuk memastikan kondisi kesehatan sekaligus mengantisipasi risiko gangguan kesehatan yang dapat berkembang menjadi penyakit serius.

Anda tidak perlu takut ke rumah sakit untuk melakukan MCU, karena tindakan ini adalah pemeriksaan standar. Berikut yang biasa dilakukan dalam proses MCU:

1. Pengukuran berat dan tinggi badan.
2. Tes urine. Untuk memeriksa fungsi ginjal dan mendeteksi penyakit-penyakit seperti hepatitis dan diabetes.

3. Tes darah. Untuk mengetahui golongan darah dan mendeteksi penyakit dalam darah.
4. Tes paru-paru (rontgen).
5. Tes jantung (*electrocardiograph* dan *echocardiograph*).
6. Tes mata. Untuk mendeteksi risiko buta warna, katarak, atau gangguan mata lain.
7. Tes THT (Telinga, Hidung, dan Tenggorokan).
8. Pemeriksaan tensi darah, kolesterol, dan gula darah.

Lalu, agar hasil pemeriksaan dapat diketahui dengan sempurna, ada baiknya kita melakukan sejumlah langkah persiapan MCU berikut;

1. Puasa 10-12 jam. Agar darah tidak terkontaminasi zat yang dapat memengaruhi hasil pemeriksaan.
2. Hindari olahraga jelang MCU. Untuk mencegah naiknya tekanan darah saat pemeriksaan.
3. Tidur cukup. Kurang tidur dapat menyebabkan naiknya tekanan darah.
4. Hindari rokok, kopi, dan alkohol.
5. Catat riwayat keluhan atau hal-hal tak lumrah yang pernah kita alami, lalu sampaikan ke dokter.
6. Catat riwayat penyakit keluarga. Agar dokter dapat mendeteksi risiko penyakit bawaan.

Setelah melakukan MCU, Anda akan merasa lebih lega dan Anda pun dapat memperbaiki dan memaintain pola hidup sehat.



SEKELUMIT KISAH JAGA DI IGD

Banyak hal yang harus dihadapi oleh dokter muda berparas tampan ini ketika ia menjalani kesehariannya sebagai dokter jaga di Instalasi Gawat Darurat (IGD) Mayapada Hospital Tangerang. Dokter Melvin Junius, alumnus Universitas Pelita Harapan ini menceritakan segala tantangan yang ia hadapi tatkala bertugas di IGD.



yang mendadak sangat emosional dengan kondisi anggota keluarganya, menganggap pelayanan di IGD tidak maksimal. “Marah sampai *gebrak-gebrak* meja pun ada, mereka menuntut cepat ditangani, tapi saya harus tenang menjelaskan prosedurnya, ya akhirnya mereka bisa paham, yang penting kita tidak terpancing dengan situasi seperti itu,” kenang dr. Junius.

Pada saat-saat tertentu, tak jarang dr. Junius menghadapi situasi di mana IGD mendadak

Sebagai dokter umum yang diberi tanggung jawab dan wewenang menjadi dokter jaga IGD, dr. Junius dituntut menjadi tenaga medis profesional yang wajib memiliki keterampilan dalam berpikir cepat, bertindak akurat dan tepat serta ketenangan dalam menjelaskan situasi pasien kepada keluarga. Ia pernah mendapati keluarga pasien

sangat *chaotic*, tidak terkontrol, dan menguras energi. Selain tetap tenang, ia butuh bantuan dari tim perawat dan sesama rekan dokter. “Biasanya kita saling *back up* satu sama lain jika ada pasien yang tidak bisa ditangani oleh satu dokter atau saat pasien sangat ramai,” jelas dr. Junius.

Ia juga kadang menghadapi kasus unik dan mengherankan. “Ada seorang anak kecil yang datang ke IGD karena hidungnya *kemasukan* kacang. Tidak terlalu membahayakan *sih* karena posisi kacang tidak terlalu dalam,” cerita dr. Junius sambil tersenyum simpul. Ada pula kasus menegangkan pernah terjadi, mendadak

Saat bertugas
menjadi dokter
jaga IGD, selain siap
ilmu juga harus siap
mental.



dr. Melvin Junius

datang pasien dengan kondisi yang sangat gawat. "Latar belakang penyakitnya *sih* gagal ginjal lalu mendadak kena serangan jantung, setelah kita

tangani pasien dirawat di ICU, puji Tuhan pasien tersebut selamat," ujar dr. Junius.

Namun, tidak semua kasus pasien IGD selamat, ia pun pernah mendapati pasiennya tak tertolong akibat kondisi pasien yang memang sudah buruk sekali. "Kalau kondisinya sudah parah saat datang ke IGD kita berusaha semampu kita sebagai tenaga medis, kalau tidak tertolong itu sudah kehendak Yang Maha Pemilik Nyawa," lirihnya.

Di balik ketegarannya, dr. Junius sempat terenyuh ketika dihadapkan pada kasus yang menyentuh hatinya. "Ada pasien berusia lanjut datang diantar oleh orang yang ternyata bukan keluarganya. Tanpa didampingi sanak keluarga pasien tersebut menghadapi semua sendirian. Efek ketakutan dan ingin diperhatikan membuat si pasien kerap gelisah dan terus menerus memanggil saya, mungkin merasa sepi ingin ngobrol dan diperhatikan ya," terang dr. Junius. Begitu seterusnya, beragam kisah yang harus ia hadapi hingga jam tugas berakhir, dan berlanjut di jam tugas berikutnya.



"Kisah orang tua yang tadi saya ceritakan menjadi catatan bagi saya bahwa pasien yang ingin diperhatikan tidak selalu *annoying*, tergantung bagaimana kita menyikapinya. Mungkin mereka hanya ingin keluh kesahnya didengar, ingin ngobrol. Bisa jadi itu dapat mengurangi beban mereka, bahkan bisa menjadi obat yang mujarab untuk kesembuhan pasien," tutur dr. Junius. Sesederhana itu.

Arief Rasid

DOA DAN SIKAP TENANG ADALAH KUNCI DRIVER AMBULANS

Pasien pulang dalam keadaan sehat merupakan kebahagiaannya. Enam tahun berprofesi sebagai *driver* ambulans, banyak suka duka dialami Arief Rasid. Berikut adalah rangkuman kisahnya.





Mengantar pasien pulang dalam keadaan sehat merupakan hal yang sangat membahagiakan

Tak dapat dipungkiri, salah satu orang yang berjasa dalam keselamatan pasien selain tenaga medis adalah *driver* ambulans. *Driver* ambulans yang bertugas menjemput dan mengantarkan pasien ke rumah sakit merupakan garda depan tim penyelamat yang tak dapat dipandang sebelah mata. Maka, profesi ini pun mendatangkan kebanggaan tersendiri bagi Arief Rasid.

Enam tahun berprofesi sebagai *driver* ambulans memperkaya pengalaman bapak satu putri ini. "Tentu banyak suka dukanya, sukanya kita bisa membantu pasien. Menjemput pasien yang sakit dari rumahnya menuju rumah sakit. Lalu mengantar mereka pulang dalam keadaan sehat itu merupakan hal yang sangat membahagiakan," kata Arief.

Selain suka tentu duka menjalani profesi *driver* ambulans pun dirasakan Arief. "Dukanya keadaan lapangan kadang kala tidak mendukung, seperti terjadi macet. Kalau ada orang yang responnya baik mereka memberi jalan, tetapi ada juga yang responnya

kurang jadi kita tidak bisa apa-apa. Maunya cepat sampai ke rumah sakit mengantar pasien tetapi tidak bisa terlaksana karena kemacetan," cerita pria kelahiran Sidoarjo, 16 Maret 1979 ini. Beruntung, tambah Arief, masih banyak orang baik di sekelilingnya. Orang-orang yang tidak mau memberi jalan jika dipresentasikan hanya sekitar 40%, kebanyakan pengguna motor membantu membuka jalan untuk ambulans.

Satu cara lain untuk mengatasi kemacetan adalah meminta bantuan komunitas -yang menjalankan aksi sosial untuk membuka jalan mengawal ambulans. "Jadi kita sudah bekerja sama dengan suatu komunitas, kita tinggal menghubungi mereka, mereka akan *stand by* di Mayapada Hospital untuk ikut mengantar

pasien ke rumah sakit tujuan. Seperti itu kita sangat terbantu sekali," terang suami dari Siti Hamidah ini.

Bekerja dengan tim *driver* yang berjumlah 6 orang, Arief bekerja dengan sistem *shift* dan *non shift*. Sistem *shift* artinya kerja bergantian ada yang bertugas pagi, siang dan malam. Sistem *non shift* waktu bekerjanya *office hour* dengan waktu libur dua hari dalam satu minggu, yakni di hari Sabtu dan Minggu. Kini Arief bertugas *stanby* dengan sistem *non shift*. Dikatakan ayah dari Putri Keisha Rasyid ini setiap hari ada saja aktivitas menjemput atau mengantar pasien yang dilakukan.

"Pernah saya membawa pasien tengah malam dalam kondisi kritis, yang saya lakukan adalah tetap tenang dan menjalankan tugas dengan baik. Alhamdulillah, pasien tersebut dapat ditangani dengan cepat dan selamat. Saya teringat ada satu pasien yang pernah saya jemput, beliau dalam kondisi sakit pun masih bisa melempar humor sehingga kita yang sehat malah tertawa. Dari situ saya berpikir orang yang sakit saja bisa menghibur, seharusnya kita yang sehat yang melakukan itu. Oleh sebab itu saya berusaha bersikap tenang dan berusaha memberikan penghiburan untuk yang sakit maupun keluarganya," kenang Arief.

Dalam menjalankan tugas, Arief berbagi pesan "Yang terpenting berdoa sebelum melakukan pekerjaan dan bersikap tenang dalam kondisi apa pun, maka pekerjaan akan lancar, pasien selamat," katanya.

SEIMBANG

Obesitas pada anak merupakan salah satu masalah kesehatan yang harus diwaspadai oleh orang tua. Anak yang terindikasi obesitas, pertumbuhan dan perkembangannya akan terganggu sehingga dapat memicu penyakit kronis pada usia yang lebih dini.



Kategori	Warna
SAYURAN	Hijau
GANDUM UTUH	Kuning
PROTEIN	Jingga
BUAH	Merah



segala jenis makanan disediakan untuk anak. Kebiasaan ini tidak salah karena anak-anak dalam tahap pertumbuhan membutuhkan asupan makanan dan nutrisi yang banyak. Namun, kebiasaan ini jadi tidak baik kalau tidak dibarengi dengan kebiasaan beraktivitas fisik yang dapat menunjang pembuangan kalori. Akibatnya, anak bisa terindikasi obesitas.

Indikasi Obesitas pada Anak

Korelasi antara orang tua yang obesitas dan anak yang obesitas kita

Berbicara obesitas pada anak, tentu banyak faktor yang mempengaruhi, terutama faktor pola asuh orang tua dan pola pemberian asupan makanan. Tubuh anak-anak yang masih memerlukan penyesuaian asupan makanan akan menyimpan banyak energi dalam bentuk lemak jika tidak diimbangi dengan konsumsi secukupnya dan aktivitas fisik. Jika pola asupan tidak dapat diimbangi, maka anak akan mengalami obesitas.

“Esensi dari obesitas itu *kan* kelebihan lemak. Kelebihan lemak terjadi ketika banyak yang masuk, tetapi tidak ada yang dibuang keluar. Idealnya, makanan yang masuk ditransformasikan menjadi energi dan zat-zat lain yang dibutuhkan tubuh. Tapi jika anak-anak tidak banyak melakukan aktivitas fisik, makanan yang masuk ini hanya akan jadi lemak yang menumpuk. Bayangkan kalau itu terjadi selama bertahun-tahun,” kata dr. Sandra Darmawan, SpA Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS).

Dokter Sandra menambahkan, kecenderungan orang tua di Indonesia adalah senang melihat anaknya makan. Akhirnya,

kenal dengan istilah faktor genetik. Selain faktor genetik, obesitas pada anak juga cenderung terjadi karena anak tinggal di lingkungan sosial yang sama dengan orang tua yang obesitas. Bahkan obesitas merupakan masalah kesehatan pandemi yang terjadi secara global dan hal ini sudah mulai dari dalam kandungan. Ibu hamil dengan obesitas meningkatkan risiko komplikasi yang dapat berdampak kesehatan dan gangguan perkembangan pada anak yang dilahirkan.

Ibu hamil yang mengalami obesitas berdampak pada kemampuan untuk mengatur hormon dan menyerap nutrisi setelah bayi dilahirkan. Kemudian, faktor lingkungan seperti penyediaan nutrisi dan pemilihan makanan oleh orang tua akan mempengaruhi pola makan anak pada masa pertumbuhan hingga dewasa.

“Pada masa kehamilan, seorang ibu dengan indeks masa tubuh normal diizinkan mengalami kenaikan 11-18 kg. Sedangkan ibu dengan berat badan berlebih atau obesitas hanya boleh naik sebanyak 7-9 kg. Jika bayi lahir lebih dari berat normal yakni lebih dari 4 kg, maka bayi tersebut besar faktor resiko obesitas,” kata dr. Arti Indira, M.Gizi., Sp.GK MHJS.



Status gizi seorang anak dapat diprogram sejak di dalam kandungan. Kebutuhan kalori ibu hamil harus ditambah dari kebutuhan kalori wanita normal. "Contoh seorang wanita normal usia reproduksi makannya sekitar 1.500-1.800 kalori per hari. Kalau ibu hamil dibutuhkan sekitar 300 kalori lagi dari banyaknya kalori normal per hari, jadi 1.800 kalori + 300 kalori jadi 2.100 kalori yang dibutuhkan ibu hamil per hari. Penambahan 300 kalori itu bisa dari buah dan susu cukup," tambah dr. Arti.

Gejala obesitas pada anak ditandai dengan berat badan yang tidak sesuai dengan tinggi badan dan melebihi batas normal anak seusianya. Berbeda dengan kegemukan, anak yang mengalami obesitas menimbun lemak yang sangat banyak ke tubuh terutama pada lengan atas, perut dan pinggang.

"Mengetahui gejala obesitas pada anak secara kasat mata, cara termudahnya adalah dengan melihat seberapa gemuk anak tersebut atau dengan hitung-hitungan sederhana terkait indeks masa tubuh. Rumusnya: berat badan (kg)/ (tinggi badan [cm]/ 100). Kalau hasilnya antara

18,5 sampai 22,9 itu normal. Antara 23 sampai 24,9 itu berisiko obesitas tapi belum obesitas. Di atas 25, itu obesitas," kata dr. Sandra Darmawan, SpA.

Cara satu-satunya untuk memastikan apakah anak Anda obesitas adalah dengan rutin memeriksakan anak ke dokter atau Puskesmas untuk memantau tinggi dan berat badannya sesuai grafik tumbuh kembangnya di Kartu Menuju Sehat (KMS).

Perlu diingat, efek lebih lanjut dari obesitas anak itu sama dengan orang dewasa, yakni timbulnya penyakit-penyakit berbahaya seperti gangguan jantung dan hipertensi. Lebih parah lagi, sudah ada penelitian yang menyebutkan bahwa 80% anak obesitas akan terus obesitas hingga ia dewasa.

Resiko Kesehatan Anak yang Obesitas

Jangan sepelekan berat badan anak yang tidak ideal. Anak dan remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas akan lebih rentan mengalami diabetes (kencing manis), kolesterol tinggi, penyakit jantung, tekanan darah tinggi



(hipertensi), hingga kanker ketika mereka dewasa nanti.

Komplikasi kesehatan lainnya dari obesitas pada anak juga dapat mencakup asma, *sleep apnea*, perlemakan hati, pubertas dini, gangguan koordinasi (sulit untuk menggerakkan anggota tubuh dan kemampuan keseimbangan tubuh yang buruk), hingga masalah psikologis seperti rasa rendah diri hingga depresi. “*Non Communicable Disease* (NCD) pangkalnya dari obesitas,” kata dr. Arti, M.Gizi., Sp.GK.

Terapkan Pola Makan Seimbang dan Olah Raga

Lalu bagaimana cara mencegah dan mengatasi obesitas pada anak? Nah, orang tua dengan anak yang terindikasi obesitas haruslah waspada dan mulai mengubah pola asuh dalam pemenuhan nutrisi anak. Pada masa pertumbuhan, sebaiknya anak mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Biasakan juga anak-anak Anda untuk makan buah-buahan dan sayuran.

Batasi konsumsi makanan dan minuman kemasan yang manis.

Selain mengatur pola makan yang sehat dan seimbang, olahraga juga perlu dimasukkan ke dalam rutinitas harian anak. Biasakan anak untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit setiap hari untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Anda bisa mengajak anak bermain di taman, berenang, berlari, hingga bersepeda setiap akhir pekan. Batasi waktu anak untuk menonton TV ataupun bermain *games*. Bagi orang tua, jadilah panutan bagi anak untuk hidup sehat agar ia dapat mengikuti perilaku dan gaya hidup sehat dari Anda.

“Orang tua harus waspada obesitas pada anak. Segala sesuatu itu harus seimbang. Kelebihan tidak bagus, kekurangan pun sama tidak bagus. Yang harus betul-betul dicamkan adalah bahwa di masa sekarang, anak gendut itu tidak selamanya lucu dan menggemaskan. Anak gendut tidak selamanya “subur” atau sehat. Sebab justru dibalik kegemukan itu tersimpan potensi penyakit yang berbahaya untuk masa depan anak,” terang dr. Sandra Darmawan, SpA.



dr. Arti Indira, M.Gizi., Sp.GK

PEMENUHAN NUTRISI ANAK DALAM PIRING MAKAN SEHAT

Jika berbicara mengenai anak-anak, akan berbeda dengan orang dewasa tak terkecuali masalah penanganan obesitas. Anak-anak tidak bisa melakukan diet ketat dalam menurunkan berat badan karena anak-anak memiliki faktor tumbuh kembang. Artinya anak-anak butuh makan untuk masa pertumbuhannya. Maka, yang diperlukan orang tua adalah memberikan nutrisi yang tepat pada anak. Tepat kombinasi zat gizinya, antara kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral serta kebutuhan cairan tubuh anak, yaitu 1-1,5 liter/hari. Tepat jumlah atau porsi, sesuai yang diperlukan tubuh berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) harian. Tepat dengan tahap perkembangan anak, artinya kebutuhan kalori anak berdasarkan berat badan dan usia anak.

Orang tua juga dapat menerapkan pola makan gizi seimbang yang digambarkan

dengan piring makan untuk memenuhi gizi seimbang. Berikut penjelasannya:

- 1/2 dari piring makan, terdiri dari sayur dan buah-buahan dengan beragam jenis dan warna.
- 1/4 dari piring makan, diisi dengan protein. Anda dapat memilih ikan, ayam atau kacang-kacangan.
- 1/4 dari piring makan dipenuhi dengan karbohidrat dari biji-bijian utuh, nasi coklat, gandum utuh, atau pasta.
- Lengkapi dengan sedikit minyak sehat, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung, dan minyak kanola.
- Konsumsi air putih yang cukup.
- Konsumsi susu sebaiknya hanya 1-2 gelas per hari, jus sekitar satu gelas per hari, dan hindari minuman dengan kandungan gula tinggi.

dr. Sandra Darmawan, SpA

ASI EKSKLUSIF CEGAH OBESITAS PADA ANAK

ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi selama enam bulan pertama dan memenuhi setengah kebutuhan nutrisi bayi hingga dua tahun masa kehidupannya. Pemberian ASI secara eksklusif atau tanpa memberikan makanan lain kepada bayi merupakan cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi. Berikut beberapa manfaat ASI dalam mencegah obesitas pada anak:

1. Mencegah metabolisme asupan yang tidak diperlukan oleh bayi

Tubuh bayi yang diberi makanan tambahan sebelum berusia enam bulan akan mencerna protein dan karbohidrat total yang lebih banyak dibandingkan apabila bayi hanya mendapatkan ASI eksklusif. Hal inilah yang akan memicu peningkatan berat badan bayi dan akan terus meningkat hingga memasuki usia anak-anak dan menyebabkan obesitas.

2. Mencegah penyimpanan lemak pada tubuh bayi

Apabila bayi sudah memiliki simpanan lemak yang terlalu banyak, maka bayi akan berisiko untuk tumbuh dengan berat badan lebih dan menjadi obesitas pada usia anak-anak. Pemberian ASI secara eksklusif akan mencegah pembentukan sel lemak pada bayi akibat sekresi berlebih hormon insulin dan hormon pencernaan dari pankreas dan lambung.



3. Membantu pembentukan keseimbangan kebutuhan energi bayi

ASI mengandung hormon dan komponen biologis lainnya yang mengatur asupan makanan dan karbohidrat yang dibutuhkan, dan akan membantu menjaga keseimbangan kebutuhan energi bayi hingga dewasa.

Para peneliti juga telah membuktikan hal ini dengan beberapa penelitian. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa anak yang diberikan ASI secara eksklusif hingga berusia enam bulan memiliki risiko 22% lebih rendah untuk mengalami obesitas pada usia anak-anak, dan risiko obesitas pada anak akan lebih rendah 36% jika diberikan ASI eksklusif lebih dari sembilan bulan.

"Kalori yang terkandung dalam ASI sudah benar-benar pas untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak. ASI merupakan anugerah yang Tuhan berikan, sehingga takarannya tidak mungkin kurang atau pun lebih. Berbeda dengan susu formula buatan manusia, tidak ada susu formula yang benar-benar seimbang 100% kandungan nutrisinya," kata dr. Sandra Darmawan, SpA MHJS.

CEGAH DEHIDRASI DENGAN PURI

Periksa Urine Sendiri atau dikenal dengan istilah PURI adalah metode termudah untuk memeriksa kandungan air dalam tubuh. Deteksi PURI ini penting untuk mencegah dehidrasi yang akan berdampak buruk bagi kesehatan.

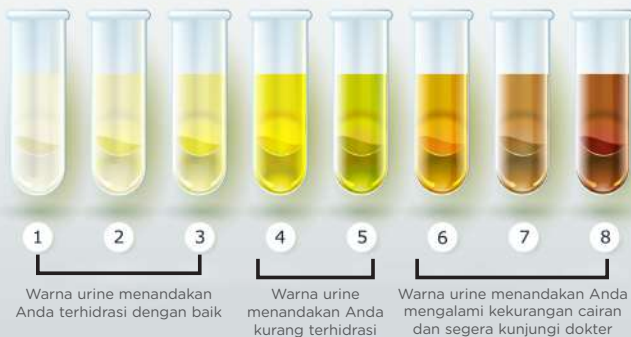
60%-80% dari total berat tubuh manusia adalah air, oleh karena itu penting bagi kita untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan air di dalam tubuh. Kurangnya kadar air dalam tubuh jelas akan menimbulkan dehidrasi yang akan mempengaruhi kesehatan.

Penelitian oleh Harris R. Lieberman, PhD. Am Coll.of Nutri, pada 2007 mengungkapkan bahwa dehidrasi bisa memengaruhi daya ingat dan daya tangkap otak. Kekurangan air sebanyak 1% dapat menyebabkan gangguan kognitif. Sementara kekurangan air sebanyak 2% dapat menurunkan konsentrasi dan daya ingat sesaat.

Selain lewat haus yang kita rasakan, cara termudah untuk mengetahui status hidrasi tubuh adalah melalui warna urine. Untuk itu kita patut sadari dan periksa urine sendiri dengan metode PURI. Metode pemeriksaan PURI ini sudah mendapat rekomendasi dari Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PDGMI).

Tingkat Kekurangan Air	Dampak
1%	Haus dan gangguan mood
2%-3%	Suhu tubuh meningkat dan stamina terganggu
4%	Kemampuan tubuh berkurang hingga 25%
7%	Pingsan

Tabel Dampak Dehidrasi Pada Tubuh (Sumber: *Grandjean&Ruud, 1994. Nutrition for Cyclists, Clinics in Sports Med*)



Cara kerja PURI adalah dengan memeriksa warna urine. Bila urine berwarna bening atau jernih, artinya kita tidak sedang kekurangan air dan tubuh kita ada dalam status hidrasi yang baik. Sebaliknya, bila warna urine kuning pekat, artinya status hidrasi tubuh kita buruk dan kita membutuhkan asupan air agar kondisi cairan tubuh seimbang. Perlu diketahui, kekurangan cairan tubuh dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif pada tubuh.

Selain pemeriksaan kasat mata, pemeriksaan dapat pula dilakukan dengan bantuan tabel di atas. Cara memeriksanya adalah dengan menempatkan urine di wadah bening, lalu lihat perbandingannya dengan warna pada tabel di bawah lampu bercahaya putih atau cahaya matahari. Urine yang paling ideal untuk diperiksa adalah *mid-stream* urine atau urine yang keluar pada pertengahan proses buang urine.



HIGHLIGHT

BAHAYA DI BALIK KEHANGATAN KEROKAN

Kerokan adalah salah satu metode pengobatan tradisional yang terkenal ampuh menyembuhkan sejumlah penyakit, seperti masuk angin dan pegal-pegal. Namun bila ditinjau dari sisi medis, apakah kerokan dapat dikategorikan sebagai metode pengobatan yang aman bagi tubuh?

Pada dasarnya, prinsip kerokan adalah melebarkan pembuluh darah. Saat pembuluh darah melebar, oksigen akan lebih leluasa terhantarkan ke seujur tubuh dan nyeri yang kita rasakan pun akan berkurang. Selain itu, zat endorphen dalam otak yang membuat tubuh terasa sangat nyaman pun akan dilepaskan. Tak heran kalau kemudian banyak orang yang “kecanduan” kerokan.

Namun, perlu diingat, kerokan juga berpotensi memicu sejumlah dampak negatif pada tubuh, di antaranya;

1. Iritasi kulit

Gesekan yang keras dan berulang kali dapat mengikis sel tanduk kulit yang berfungsi sebagai pertahanan pertama tubuh dari masuknya kuman.

2. Pecahnya pembuluh darah

Warna merah yang muncul saat dikerok adalah tanda pecahnya pembuluh darah kecil di bawah lapisan kulit. Namun di daerah tertentu, seperti leher, pembuluh darah yang terus menerus melebar akibat dikerok akan pecah dan mengakibatkan serangan stroke.

3. Membuka pintu bagi kuman

Kerokan akan membuat pori-pori terbuka lebih lebar. Tanpa disadari, pembukaan pori-pori tersebut dapat menjadi jalan masuk bagi berbagai kuman penyebab penyakit.

Maka, mengingat adanya sejumlah dampak negatif yang dapat ditimbulkan, ada baiknya kalau kita mulai membiasakan diri mengganti kerokan dengan aktivitas lain yang juga bisa memberikan rasa nyaman, seperti mandi air hangat atau memijat tubuh dengan minyak hangat.



HIGHLIGHT

PERSIAPKAN GENERASI LEBIH BAIK DENGAN KEHAMILAN SEHAT

Persiapan kehamilan atau prakonsepsi penting, *lho* bagi calon ibu. Karena kehamilan sehat dengan pemenuhan nutrisi yang baik akan menghasilkan generasi penerus yang sehat dan berkualitas.

Banyak calon ibu tidak menyadari bahwa kehamilan sehat dimulai sebelum terjadinya pembuahan. Bahkan sebelum menikah laki-laki dan perempuan baiknya melakukan tes kesehatan untuk mempersiapkan diri menuju kehamilan sehat. Kehamilan yang sehat memerlukan persiapan dan perencanaan matang sejak masa prakonsepsi. Persiapan kehamilan yang baik adalah langkah signifikan untuk mendapat hasil yang baik, bagi ibu maupun janin.

Luangkan waktu mengunjungi dokter kandungan untuk pemeriksaan tahunan dan sebaiknya lakukan *papsmear*. Diskusikan ke dokter kandungan bahwa Anda sedang dimasa prakonsepsi untuk memiliki bayi. Terbukalah kepada dokter tentang kondisi kesehatan Anda sekarang dan di masa lalu. Konsumsi suplemen yang mengandung asam folat (*folic acid*). Asam folat terbukti mencegah

VITAMIN PENUNJANG KEHAMILAN SEHAT



ASAM FOLAT (VITAMIN B9)
400 MCG/ HARI,



KALSIUM 800-1500 MG/ HARI,



preeklamsia dan kelahiran prematur, serta mengurangi risiko cacat lahir hingga 50 – 70 persen. Berhenti merokok dan capailah berat badan ideal dan pertahankan. Karena ibu hamil yang terlalu gemuk berisiko komplikasi saat melahirkan, tekanan darah tinggi dan diabetes yang juga membahayakan sang bayi. Jika Anda akhirnya hamil, segera hubungi dokter agar kondisi kehamilan bisa dipantau.

“Kehamilan yang sehat didefinisikan bahwa keadaan ibu dan bayi yang dikandungnya sehat secara fisik dan emosional. Calon ibu harus siap secara mental menghadapi kehamilannya sehingga terhindar dari stres. Maka, pra konsepsi ini sangat penting karena generasi mendatang bangsa kita ditentukan oleh kualitas kehamilan saat ini,” kata dr. Pojianto, Sp. OG Mayapada Hospital Tangerang (MHT). Selain itu dalam kehamilan juga harus dilakukan skrining (*screening*) penyakit-penyakit infeksi yang berisiko menular

pada janinnya (Hepatitis, HIV, Toxoplasma, Rubella, DPT) dan jika memungkinkan dilakukan vaksinasi. Identifikasi penyakit-penyakit sebelum hamil harus dideteksi sedini mungkin (Diabetes Mellitus, epilepsi, penyakit jantung, penyakit paru, hipertensi kronis, penyakit infeksi), dan jika memungkinkan dilakukan intervensi.

“Ultrasonografi (USG) perlu dilakukan agar bisa mengetahui apakah bayi itu sehat atau tidak, pemeriksaan dilakukan secara rutin mulai dari awal kehamilan,” tambah dr. Pojianto, Sp. OG.

Menurut dr. Poji konsep ibu hamil harus makan banyak adalah salah, karena konsep tersebut justru akan membuat ibu hamil mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Yang benar adalah ibu hamil harus terpenuhi nutrisinya dengan tepat. Tak lupa pemenuhan vitamin penunjang seperti asam folat (vitamin B9) sebanyak 400-600 mcg/hari,

kalsium 800-1500 mg/hari, zat besi 27 mg/hari, DHA 200-300 mg/hari, vitamin D 10 mg/hari atau 600 i.u./hari.

Olahraga kehamilan seperti senam hamil aerobik, jalan, berenang, dan yoga turut menjaga kebugaran calon ibu di masa kehamilan. “Olahraga kehamilan bertujuan agar calon ibu berada dalam posisi berat badan yang ideal, emosi dan psikis yang baik, fungsi jantung lebih baik, dan otot-otot pun lebih baik,” terang dr. Poji.

Dengan menyediakan kecukupan nutrisi yang baik, maka dapat dihasilkan janin-janin yang sehat, sehingga dapat dipersiapkan generasi mendatang yang lebih baik. Karena itu menjadi tugas kita untuk menyiapkan generasi mendatang yang lebih baik dengan cara mempersiapkan kehamilan sebaik-baiknya.



ZAT BESI 27 MG/ HARI,



DHA 200-300 MG/ HARI,



**VITAMIN D 10 MG/ HARI
ATAU 600 I.U/ HARI.**



MIGRAIN ATAU VERTIGO?

Pertanyaan:

Dokter beberapa bulan terakhir, saya merasakan sakit kepala yang berat, rasanya seperti kepala ditusuk-tusuk, leher juga kaku, emosi yang labil, dan susah tidur. Saya sudah minum obat sakit kepala dan rasa sakit kepala itu hilang namun terkadang muncul lagi. Berdasarkan gejala-gejala tersebut, apakah saya menderita vertigo atau hanya migrain biasa? Apa sebenarnya perbedaan dari migrain dan vertigo?

Silvy Khairunnisa, Pegawai (28 tahun)

Jawaban:

Migrain adalah suatu kelainan atau suatu gejala yang dirasakan pasien berupa sakit kepala berdenyut. Sakit kepala berdenyut ini biasanya unilateral atau satu sisi bisa kanan bisa kiri. Pasien-pasien dengan migrain bisa mengalami gejala seperti berdenyut, kemudian kalau dia bergerak perubahan posisi, sakit kepalanya bertambah, bisa disertai muntah dan mual, bisa dia mendengar atau melihat cahaya yang dapat memicu migrainnya. Wanita usia 20-an sampai 40-an paling tinggi terkena gejala-gejala migrain. Pasien dengan migrain ini juga biasanya dipicu oleh kelelahan, faktor-faktor hormonal, dan faktor-faktor yang meningkatkan kecemasan. Perbedaan dengan vertigo adalah sensasi berputar atau perasaan melayang atau perasaan dirinya berputar atau goyang, bisa juga perasaan lingkungan sekitarnya bergoyang atau bergerak, pada vertigo pasien bisa saja disertai dengan adanya telinga berdenging, pasien bisa mengalami mual muntah, dan pada beberapa pasien yang vertigo bisa disertai dengan bila dia buka mata, pasien itu mengalami vertigo lebih berat. Untuk kasus ini perdefinisi tidak masuk ke migrain dan tidak masuk ke vertigo. Ada baiknya untuk keluhan seperti ini langsung dikonsulkan ke dokter spesialis saraf.



dr. Tri Wahyudi, Sp.S, FINS

Dokter Spesialis Saraf Mayapada
Hospital Tangerang



TIPS

ATASI KEJANG PADA ANAK

Kejang/step pada anak tentu membuat orang tua khawatir. Orang tua pun harus sigap, tidak abai ataupun berlebihan dalam mengatasi kejang/step pada anak.



Saat demam tinggi, yakni suhu tubuh lebih dari 39 derajat Celcius, waspadalah Si Kecil mengalami kejang-kejang. Kejang/step demam dapat menimpa anak yang berusia antara 6 bulan sampai 5 tahun. Orang tua hendaknya tidak panik berlebihan saat melihat Si Kecil yang secara mendadak mengalami kejang-kejang. Segera lakukan pertolongan pertama untuk menghindari Si Kecil mengalami hal-hal yang tidak diinginkan.

1. Baringkan anak di tempat datar dengan posisi miring ke salah satu sisi tubuh agar makanan atau minuman dalam mulut keluar sehingga anak tidak tersedak.
2. Pindahkan anak ke tempat aman, jauhkan dari barang berbahaya seperti barang pecah belah, benda tajam, atau sumber listrik.
3. Kendurkan pakaiannya, terutama di sekitar leher.
4. Letakkan bantal atau benda lunak lain di bawah kepala.
5. Jangan menyelipkan benda apapun ke dalam mulut anak, seperti sendok, karet ataupun kain yang digulung, karena beresiko melukai anak.
6. Jangan memberikan minum atau cairan apapun karena bisa menyebabkan anak tersedak.
7. Jangan menahan kaki atau tangan anak dengan paksa saat kejang, karena dapat menimbulkan patah tulang.
8. Ukur suhu anak saat kejang, amati seberapa lama kejang dan apa yang terjadi saat kejang, karena informasi ini sangat berguna bagi dokter anak Anda.
9. Bila sebelumnya pernah kejang/step, dokter biasanya membekali orangtua dengan obat Diazepam yang dimasukkan lewat pantat. Berikan jika anak masih kejang/step.

Orang tua disarankan untuk membawanya ke dokter jika Si Kecil mengalami kejang/step demam lebih dari 10 menit atau kejang/step yang disertai muntah, sesak napas, lehernya terasa kaku, dan terlihat sangat mengantuk usai mengalaminya.

JADWAL YANG TEPAT MENYIKAT GIGI

Sejatinya, kesehatan mulut dapat mempengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sehingga terganggunya kesehatan gigi dan mulut dapat berdampak pula pada terganggunya kualitas hidup Anda. Jadi, yuk sikat gigi di waktu yang tepat dan rutin memeriksa kesehatan gigi Anda.

Rongga mulut dan gigi yang sehat tentu membuat Anda merasa lebih percaya diri saat berbicara, makan, dan bersosialisasi. Nah, salah satu cara menjaga kebersihan gigi dan mulut yang paling mudah dan banyak dianjurkan oleh pakar kesehatan adalah dengan menyikat gigi setiap hari. Teratur menyikat gigi dengan cara yang benar merupakan metode utama untuk menghilangkan plak serta mengontrol timbulnya penyakit akibat plak, seperti karies dan periodontitis. Hal inilah yang membuat Anda wajib untuk menyikat gigi setidaknya 2 kali sehari. Lalu kapan waktu yang tepat untuk menyikat gigi?

- Tahukah Anda, ternyata waktu yang tepat untuk menyikat gigi adalah setelah sarapan dan sebelum tidur. Anda tidak dianjurkan menyikat gigi berkali-kali dalam kurun waktu satu hari, sebab hanya akan mengikis email pada gigi. Setelah makan siang atau

sehabis mengonsumsi makanan yang manis-manis cukuplah berkumur dengan air.

- Perlu diperhatikan, menyikat gigi juga tidak boleh langsung setelah sarapan, tapi tungguilah selama 30 menit hingga satu jam setelah makan. Jeda waktu ini diperlukan untuk memberikan kesempatan pada lapisan email dan dentin gigi untuk melakukan pertahanan secara otomatis terhadap asam yang ditimbulkan air liur di dalam mulut.
- Menyikat gigi sebelum tidur berperan penting membersihkan sisa-sisa makanan dan minuman selama seharian penuh yang

mungkin sudah menumpuk di dalam rongga mulut kita. Jangan sampai sisa makanan dan minuman itu dibawa tidur karena bisa menimbulkan karang gigi.

Selain menyikat gigi di waktu yang tepat secara rutin, kesehatan gigi juga perlu dijaga dengan memeriksakan ke dokter gigi secara berkala. Karena mencegah lebih baik dari pada mengobati, bukan? Idealnya, kita wajib kontrol rutin per enam bulan sekali, meskipun kondisi gigi dan mulut dalam keadaan sehat. Pemeriksaan rutin merupakan langkah antisipasi untuk mendeteksi dini kemungkinan adanya kerusakan pada gigi. Jadi, jangan malas kontrol gigi ya!



2 MINUTES



2 TIMES PER DAY

FACT OR FAKE ?



Antibiotik Sebagai Obat Segala Penyakit

FAKE

Antibiotik kerap dianggap sebagai obat yang mampu menyembuhkan segala rupa penyakit. Padahal, antibiotik adalah obat anti bakteri yang hanya digunakan untuk menyembuhkan penyakit yang ditimbulkan infeksi bakteri. Kesalahan pandangan ini dapat meningkatkan risiko resistensi antibiotik atau kemampuan bakteri melawan efek antibiotik karena sudah mampu beradaptasi dengan antibiotik yang terlalu banyak dikonsumsi tubuh.

Larangan Makan Setelah Olahraga

FAKE

Makan se usai berolahraga tidak akan membuat olahraga kita sia-sia. Asalkan, jeda waktu dan porsi makannya diperhatikan. Jeda waktu yang ideal adalah 30 menit hingga 1 jam, dan sebaiknya makanan yang kita konsumsi memiliki kandungan protein



dan lemak yang seimbang, semisal kacang-kacangan, sayuran hijau, dan telur, untuk membantu memulihkan kondisi otot dan sendi yang lelah.

Minum 8 Gelas Per Hari

Konsumsi air yang baik tidak harus 8 gelas per hari, namun harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Pascal Saker, seorang pakar neurosains dari Universitas Melbourne, bahkan menganjurkan untuk “mendengarkan” kerongkongan kita dalam kaitannya dengan kebutuhan air minum. Karena bisa saja air yang kita butuhkan kurang dari 8 gelas per hari, dan mengonsumsi air secara berlebihan justru akan membuat tubuh mengeluarkan usaha ekstra untuk menyerap air.

FAKE



Susu Kental Manis Bukanlah Susu

Susu Kental Manis (SKM)

sebenarnya adalah cairan susu sapi yang dihilangkan kandungan airnya dan ditambahkan gula sehingga teksturnya kental dan manis.

Tentunya kandungan nutrisi SKM jauh lebih rendah dibanding susu murni. Satu saset SKM memiliki kalori sebesar 180 kkal dengan rincian 67% karbohidrat, 30% lemak, dan 3% protein. Sedangkan 1 gelas susu sapi segar memiliki kalori sebesar 146 kkal dengan rincian 49% lemak, 30% karbohidrat, dan 21% protein.



FACT

MANFAAT TERSEMBUNYI DARI BUAH NANAS

Di balik kulitnya yang sedikit tajam, nanas mengandung nutrisi, vitamin, dan mineral penting yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja optimal. Berkat kandungannya, manfaat nanas untuk kesehatan manusia cukup banyak.



Kandungan vitamin A dan C dalam buah nanas merupakan antioksidan sebagai penangkal radikal bebas.

Kandungan nutrisi lainnya pada nanas diantaranya adalah vitamin B1, vitamin B6, fosfor, kalsium, kalium, zat besi, magnesium, mangan, thiamin, bromelain, serat, natrium, dan gula buah (sukrosa). Selain itu nanas sangat rendah kalori. Satu buah nanas segar hanya mengandung 82 kalori. Lantas apa saja manfaat buah nanas bagi kesehatan kita, berikut uraiannya.

1. Meningkatkan Fungsi Pencernaan

Nanas merupakan buah yang berserat tinggi. Konsumsi nanas untuk kebutuhan serat harian dapat membantu mengurangi risiko sembelit. Setidaknya dibutuhkan sekitar 14 gram nanas untuk 1000 kalori yang dikonsumsi per hari.

2. Mencegah Kanker dan Melawan Radikal Bebas

Kandungan antioksidan dari vitamin C dalam nanas yang cukup tinggi mampu melawan sel-sel kanker di dalam tubuh. Selain itu buah nanas juga kaya kandungan antioksidan lainnya, termasuk vitamin A, beta karoten, bromelain, dan berbagai senyawa flavonoid.

3. Meningkatkan Kesuburan

Mineral dalam jus nanas, yakni seng, tembaga, beta-karoten, folat dan lain-lain, akan membantu pria dan wanita untuk memiliki sistem reproduksi yang sehat.

4. Mengatasi Ketombe

Kombinasi antara air perasan nanas dari seperempat buah dengan air panas dan perasan jeruk nipis, dapat digunakan untuk menghilangkan ketombe.

5. Meningkatkan Imunitas Tubuh

Nanas memberikan manfaat yang besar bagi peningkatan kekebalan tubuh karena kandungan vitamin C dan bromelain di dalamnya. Hal ini memungkinkan tubuh terlindung dari bakteri, virus, jamur dan kuman. Nanas juga mencegah pilek dan flu musiman.





NUTRISI PENTING UNTUK KESEHATAN TULANG



Tulang merupakan organ utama penyusun tubuh yang dapat tumbuh dan berkembang. Memasuki usia 30 tahun, massa tulang mulai hilang secara perlahan. Untuk itu, tulang butuh nutrisi agar kesehatannya tetap terjaga.

Menghilangnya massa tulang pada manusia akan menimbulkan risiko tinggi terjadinya gangguan kesehatan tulang seperti osteoporosis. Gangguan tersebut yang biasa dialami oleh orang berusia lanjut, juga dapat terjadi lebih dini pada mereka yang berusia produktif. Tergantung dari asupan nutrisi dan jenis kelamin di mana perempuan lebih berisiko mengalami penurunan masa tulang dibandingkan laki-laki. Meskipun demikian, terdapat cara untuk memperkuat tulang dan memperlambat hilangnya massa tulang, salah satunya dengan menjaga asupan nutrisi dari makanan yang kita konsumsi.

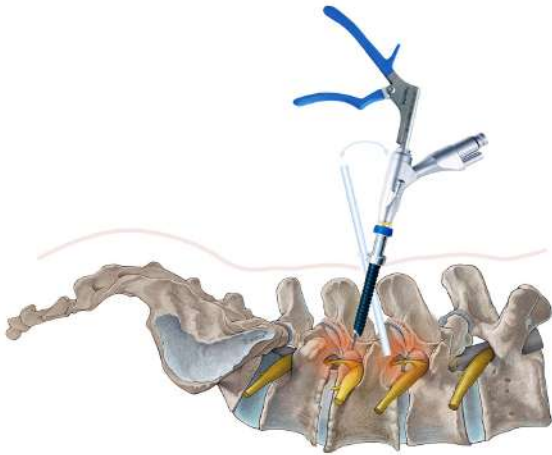
Tulang kita tidak hanya memerlukan kalsium dan vitamin D saja. Makanan yang baik untuk kesehatan tulang pada dasarnya adalah semua nutrisi dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari seperti magnesium, protein, asam lemak omega -3 dan vitamin A, C, dan K. "Tulang itu butuh hampir semua nutrisi, jadi penting bagi kita untuk makan semua jenis varian makanan tidak perlu menjadi *picky eaters*," kata Dokter Ekky M Raharja, salah seorang spesialis gizi klinik di Mayapada Hospital.

Pada orang berusia di bawah 30 tahun nutrisi tersebut berperan penting untuk kebutuhan pertumbuhan

dan pengisian massa tulang. Sementara, pada usia dewasa hingga usia lanjut, nutrisi hanya berperan sebagai faktor yang memperlambat hilangnya massa tulang. Jadi, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan bergizi lengkap setiap hari dan hindari mengonsumsi jenis makanan atau minuman yang dapat mempercepat hilangnya massa tulang. Lebih lanjut Dokter Ekky menganjurkan untuk mengurangi konsumsi kafein dan minuman bersoda serta menghindari segala bentuk minuman yang beralkohol. Juga tidak merokok, tidur yang cukup dan berjemur di pagi hari setidaknya 10 menit setiap hari.

Atasi “Saraf Kejepit” dengan PELD (Operasi Minimal Invasif)

Mengatasi HNP kini tidak perlu dengan operasi konvensional. Melalui teknologi PELD, prosedur operasi dengan minimal invasif, HNP teratasi tanpa risiko besar.



Proses atasi HNP melalui PELD. Dengan menggunakan teknologi terkini dan didukung tenaga medis profesional memungkinkan pasien dapat langsung pulang setelah operasi.

Hernia Nukleus Pulposus (HNP) adalah kondisi ketika bantalan atau cakram di antara vertebra (tulang belakang) keluar dari posisi semula dan menjepit saraf yang berada di belakangnya. Kondisi ini juga disebut dengan istilah “saraf terjepit”.

Edi Wasana (37) mengalami HNP di usia yang terbilang muda. Penyebabnya diceritakan Edi karena efek cedera dan mengangkat beban berat. “Seingat saya kemungkinan karena jatuh dan efek samping dari angkat beban berat dalam waktu lama,” ujar Edi. Selama kurang lebih 2 tahun Edi harus merasakan nyeri yang bersifat hilang timbul di bagian pinggang lalu menjalar ke kaki.

Tidak disangka, mulanya hanya sakit yang muncul karena terlalu letih beraktivitas, lama kelamaan menjadi sakit yang susah ditahan bahkan Edi sulit berjalan. “Sekitar bulan Juni 2018 itu sakitnya mulai mengganggu sampai saya berjalan terpincang-pincang, lalu saya mulai cari-cari *second opinion* dari teman-teman sambil *browsing* juga mencari tahu apa sesungguhnya penyebab rasa sakit ini,” terang Edi.

Saran dari beberapa kerabat Edi, meminta ia segera memeriksakan diri ke dokter agar cepat di atasi sebelum terlambat. “Iya akhirnya saya periksa ke dokter, lalu saya dirujuk ke dokter spesialis untuk diperiksa lebih mendalam,” kata Edi. Saat menemui



Edi Wasana (37), Pasien HNP

dokter spesialis orthopedi dr. Syafruddin, SpOT-Spine, Edi diminta melakukan serangkaian tes untuk mencari tahu asal usul nyeri hebat yang dirasakannya.

PELD di Mayapada Hospital memungkinkan pasien menggunakan bius lokal dengan sayatan kecil.

Setelah menjalani tes darah, CT scan, MRI, dan EMG akhirnya dokter mengatakan Edi positif menderita HNP dan disarankan untuk operasi dengan metode PELD (*Percutaneous Endoscopic Lumbar Discectomy*). “Terdiagnosa HNP ini merupakan hal yang serba pertama, pertama kali diinfus, pertama kali dirawat, pertama kali dioperasi, rasanya ya galau. Tapi ya sudah akhirnya saya ikut yang terbaik menurut dokter saja,” tutur Edi.

Memang Edi sangat kooperatif mengikuti saran dokter, sebab ia sangat ingin sembuh lebih cepat. Karena itulah ia memilih metode PELD ketimbang

operasi konvensional. “Kalau operasi konvensional kan risikonya lebih banyak makanya saya agak takut. Tapi kalau PELD ini kan lukanya kecil jadi lebih cepat sembuh pasca operasi,” jelas Edi.

Prosedur PELD dengan minimal invasif untuk menyembuhkan HNP memang terbilang prosedur terbaru yang dimiliki Mayapada Hospital. PELD di Mayapada Hospital menggunakan teknologi tercanggih seperti *microendoscope*, *microforceps*, kamera dengan resolusi tinggi, laser, dan gelombang radio frekuensi. Dengan kecanggihannya teknologi PELD ini memungkinkan pasien menggunakan bius lokal dengan sayatan kecil (sekitar 8mm) dan masa rawat inap yang lebih singkat.

Kini kondisi Edi sudah jauh lebih baik. Ia sudah tidak mengeluhkan rasa sakit seperti dulu lagi. “Recovery-nya cepat, kontrol ulang pasca operasi hanya 3 kali saja. Sekarang sudah jalan seperti biasa, tidak ada nyeri dan baal lagi. Cuma selanjutnya mesti menjaga agar tidak mengangkat beban yang berat-berat lagi,” tutup Edi.

PASUKAN RELAWAN MAYAPADA UNTUK BENCANA PALU

Selalu banyak kisah di balik aksi para relawan yang terjun ke lokasi bencana, termasuk saat pemulihan pasca gempa dan tsunami di Kota Palu, Sulawesi Tengah. Mulai dari kisah menegangkan, kisah lucu, kisah unik, hingga kisah mengharukan.

Pasukan Relawan Mayapada (PAREDA) merupakan bentuk kerja sama antara Mayapada Healthcare dan Tahir Foundation yang menargetkan bantuan untuk korban pasca bencana. Bagi tim PAREDA korban yang selamat jauh lebih membutuhkan bantuan medis. Seperti pada gempa dan tsunami yang meluluhlantakkan seisi bumi Palu, tim PAREDA pun sigap dalam memberikan bantuan pasca bencana. Salah satu tim Pasukan Relawan Mayapada, Ryan Adinata menceritakan pengalamannya.

Bernaung dalam PAREDA, Ryan bersama dengan enam orang lainnya berangkat menuju Palu pada tanggal 21 Oktober 2018, hampir sebulan pasca bencana. "Jadi tim yang dikomandani oleh Dokter Jun ini berangkat pasca bencana untuk membantu korban yang selamat dan yang belum terjamah pengobatan. Kita memang menangani kasus-kasus ringan dari korban yang belum tersentuh bantuan, termasuk penyembuhan trauma pasca bencana. Targetnya adalah korban selamat agar mampu



Tim PAREDA mendampingi anak-anak korban gempa Palu yang mengungsi di Gereja Sidang Jemaat Kristus.

Pasukan Relawan Mayapada (PAREDA) sedang melakukan penanganan langsung terhadap korban gempa Palu yang mengalami cedera kaki.





Penyerahan bantuan obat-obatan dan alat medis oleh Tim PAREDA kepada direktur RS Budi Agung, Palu.



PAREDA, Relawan Mayapada Hospital untuk bencana gempa di Palu.

bertahan hidup dalam kondisi sarana dan prasarana yang terbatas,” ujar alumnus Stikes Maharani Malang.

Selama seminggu ia dan tim berada di Sulawesi Tengah, bantuan medis berupa obat-obatan ditujukan untuk korban di wilayah Petobo yang mengalami likuifaksi. “Kami menemukan banyak korban bayi yang sudah berhari-hari berlindung di pengungsian. Kebanyakan dari mereka mengalami gatal-gatal dan demam. Beberapa korban lainnya juga ada yang mengalami luka terbuka akibat tertimpa puing bangunan,” papar Ryan yang saat ini bekerja di Mayapada Hospital Tangerang sebagai perawat ruang VIP.

Masih di lokasi yang sama, Ryan dan tim menemukan anak

yang selamat dari likuifaksi. Pada saat kejadian si anak melompat dari atap seng salah satu rumah yang tertelan tanah lalu berpegangan pada akar pohon. “Saat kami temukan dia sedang mengungsi di gereja. Kondisi fisiknya baik-baik saja namun mungkin psikisnya cukup terguncang,” ujar Ryan.

Di hari berikutnya, saat tim mencoba menelusuri wilayah Balaroa, Ryan bersama tim mendapati kasus yang cukup mengherankan. Korban yang mengalami luka terbuka di bagian kaki. “Si korban ternyata mengidap diabetes, sehingga luka kecil pun bisa berbahaya. Tapi yang mengherankan mereka malah mengobatinya dengan membalut kaki dengan serbuk kayu di atas luka. Bukannya

sembuh malah membusuk serta lalat mengerumuni area sekitar tempat orang tersebut mengungsi,” cerita Ryan. Lalu rekan PAREDA bersihkan luka si korban dan mengobatinya agar tidak infeksi.

Selama melakukan bakti sosial untuk korban gempa Palu, Ryan dan tim banyak mendapat pelajaran. Ia tak menyangka masih banyak orang baik yang dengan ikhlas membantu sesama. Jiwa sosial yang mengalir deras dalam dirinya, membuat Ryan tidak ingin berhenti menjadi relawan. Ryan berharap masih dapat berkontribusi lagi pada kegiatan sosial berikutnya bersama PAREDA.



Tim PAREDA menyerahkan bantuan logistik dan alat medis di posko kesehatan Yonkes 2 yang dikoordinasi oleh TNI.



MUSIK MENENANGKAN IBU DAN MENCERDASKAN JANIN

Konon, musik merupakan terapi alami bagi ibu hamil agar lebih rileks dalam menghadapi masa kehamilan. Musik juga menstimulus kecerdasan janin semenjak di dalam kandungan.

Perlu Anda ketahui, saat janin masih ada dalam kandungan ia bisa mendengar pada usia minggu ke-8 dan akan sempurna saat minggu ke-24. Ternyata janin bisa mendengar melalui air ketuban, lho. Air ketuban menjadi media untuk janin mendengar segala sesuatu yang ada di sekelilingnya, melalui plasenta bayi mulai mendengar suara. Janin akan mendengarkan denyut jantung dan juga suara usus si ibu dan pada saat minggu ke-25, si calon bayi ini sudah bisa mendengar suara dari luar rahim. Pada saat itulah kita bisa mulai memperdengarkan musik pada janin.

Tentu Ibu sudah mendengar kalau musik telah lama dipercaya sangat efektif memacu daya ingat dan memori. Penelitian menunjukkan jumlah sel otak bayi yang mendengar musik jauh lebih banyak dibanding bayi yang tidak mendengar musik. Hal itu karena musik memicu pertumbuhan sel-sel otak sedini mungkin. Musik tidak cuma merupakan materi hiburan yang memanjakan telinga. Alunan suara yang berirama ini bisa dimanfaatkan untuk merangsang janin agar kelak menjadi anak cerdas dan kreatif. Bahkan musik bisa dipakai untuk memutar janin sungsang kembali ke posisi normal.

Tempo musik yang menenangkan membuat janin merasa tenang dan bahagia. Musik juga dipercaya menimbulkan perasaan dicintai dan terlindungi sehingga janin merasa positif. Karena musik klasik memiliki tempo tenang, sering dianggap musik klasik baik untuk janin. Padahal, bukan hanya musik klasik yang perlu Ibu dengar saat hamil. Alunan gending Jawa, seruling Bandung, atau rampak gendang pun bisa menjadi alternatif musik stimulasi pendengaran janin. Bahkan, senandung lembut atau nyanyian yang Ibu ciptakan juga bisa membuat janin menikmati musik.

Terapi musik tidak harus selalu dengan menempelkan *headphone* ke perut seperti yang kerap dilakukan. Pada dasarnya, apa pun yang didengar Ibu akan didengar pula oleh janin. Agar hasil stimulasi maksimal, Ibu sebaiknya turut menikmati musik yang didengarkan. Pada saat itu, tubuh Ibu akan menjadi nyaman dan rileks sehingga berpengaruh positif pada kehamilan. Untuk itu, musik dikenal mampu menekan pengeluaran hormon kortisol, yaitu hormon stres, baik pada Ibu maupun janin. Jadi, jangan lupa untuk menstimulasi pendengaran janin lewat musik, ya!

NICU DAN PICU, PELAYANAN INTENSIVE CARE UNTUK BAYI DAN ANAK-ANAK

Mayapada Hospital menyediakan ruang perawatan intensif terbaik untuk bayi (sampai usia 28 hari) dan anak-anak yang memerlukan pengobatan dan perawatan khusus.

Mayapada Hospital memberikan pelayanan maksimal terhadap bayi dan anak-anak yang membutuhkan perawatan intensif dengan menyediakan ruangan *Neonatal Intensive Care Unit* (NICU) dan *Pediatric Intensive Care Unit* (PICU) yang menjadi fasilitas medis wajib di sebuah rumah sakit besar. Ruang rawat NICU dan PICU ditujukan untuk mengelola pasien dengan penyakit, trauma atau komplikasi yang mengancam jiwa akibat kegagalan disfungsi satu organ atau lebih akibat penyakit, bencana atau komplikasi yang masih ada harapan hidup.

Di Mayapada Hospital Jakarta Selatan, ruangan NICU dan PICU merupakan ruangan untuk pelayanan *intensive care* yang sangat ketat, di mana tenaga medis yang bertugas adalah tim dokter terdidik dan terlatih untuk *critical care* dan perawat yang memiliki keterampilan khusus bersertifikat. Di ruangan ini, rasio antara perawat dan pasien adalah 1:1, artinya satu pasien bayi ditangani satu perawat atau lebih untuk pasien

anak. Rasio ini mutlak diberlakukan di ruangan ini, sebab pasien berada dalam kondisi kritis dan tak stabil.

Kapasitas ruangan NICU adalah 5 tempat tidur, sementara ruangan PICU 2 tempat tidur, lengkap dengan peralatan medis penunjang kehidupan yang canggih. Sebagian besar bayi yang dirawat adalah gangguan pernafasan, prematur, kelainan *congenital*, dan lainnya. Hingga saat ini, Prematuritas merupakan kasus terbanyak dalam perawatan NICU di Mayapada Hospital Jakarta Selatan. Sementara ruangan PICU menerima pasien anak-anak dengan gangguan pernafasan akut, kecelakaan berat, komplikasi disfungsi organ, kelainan fungsi organ, dan lainnya.

Disampaikan oleh dr. Sandra Darmawan, SpA, kedua fasilitas di Mayapada Hospital Jakarta Selatan ini dipimpin oleh Dokter Konsultan yang handal. Dimana untuk NICU dipimpin oleh Dr. dr. Rinawati Rohsiswatmo, SpA(K) dan untuk PICU dipimpin oleh dr. Lola Purnama Dewi, SpA(K).



REFRESH

Pamukkale, Turki

3 HOT SPRING INDAH UNTUK TERAPI RAGA DAN JIWA

Air panas dengan kandungan mineral yang menyehatkan serta pemandangan di sekitarnya yang begitu cantik membuat spot-spot *hot spring* berikut ini menjadi buruan wisatawan dari berbagai negara. Nah kali ini, Health Insights mau ajak Anda mengintip negara mana saja sih yang punya sumber air panas terkenal.

Traveller yang datang ke tempat wisata pemandian air panas atau *hot spring*, biasanya selain rekreasi juga memiliki tujuan tertentu salah satunya adalah untuk berelaksasi. Diketahui bahwa sumber air panas alami memiliki kandungan mineral yang tinggi sehingga sangat baik untuk terapi berbagai penyakit persendian maupun kulit. Ditambah lagi, berendam air panas di musim dingin khususnya negara dengan empat musim menjadi kenikmatan tersendiri.

Kolam pemandian air panas mana sajakah yang bisa dijadikan rujukan wisatawan untuk berelaksasi? Berikut ulasan selengkapnya.

Pamukkale, Turki

Terkenal dengan keindahan alamnya, mata air panas yang berlokasi di barat daya Turki tepatnya di Propinsi Denizli ini persis seperti namanya, Pamukkale yang berarti Istana Kapas. Di tempat ini terdapat 17 titik sumber air panas alami dengan bentuk m berundak dengan suhu rata-rata 35°C-100°C. Airnya berasal dari mata air yang ditransportasikan setinggi 320 meter hingga sampai pada teras-teras berundak tersebut.



Toya Bungkah, Indonesia

Toya Bungkah diambil dari dua kata, yakni toya dan bungkah. Dalam bahasa Bali, toya memiliki arti air, sementara bungkah berarti batu. Secara harfiah, toya bungkah memiliki arti air yang keluar dari celah-celah batu. Dan, hal ini pun memang sesuai dengan kondisi pemandian air panas Toya Bungkah yang terletak di kaki Gunung Batur, Bali. Sambil menyaksikan keindahan alam Danau Batur secara langsung, Anda bisa berendam menghilangkan pegal-pegal.

Blue Lagoon, Islandia

Sebagai salah satu mata air panas paling terkenal di dunia, Blue Lagoon yang berlokasi di sebuah area lava di Grindavik ini adalah tempat yang wajib untuk Anda kunjungi saat berlibur di Islandia. Salah satu geothermal spa ini menjadi tempat pemandian air panas terkenal yang paling banyak dikunjungi di Islandia. Temperatur di Blue Lagoon berkisar antara 37°C-39°C, air hangatnya sangat kaya akan mineral garam, lumpur silika dan sulfur yang bisa dijadikan obat untuk berbagai jenis penyakit kulit.





PELAYANAN HEMODIALISIS DENGAN TEKNOLOGI MUTAKHIR DI MAYAPADA HOSPITAL JAKARTA SELATAN

Jakarta, 21 Februari 2019 – Mayapada Hospital Jakarta Selatan dalam waktu dekat akan menambah layanan hemodialisis dari 11 unit yang telah beroperasi selama ini menjadi 29 unit. Pusat layanan hemodialisis yang baru terletak di Mayapada Hospital Jakarta Selatan Tower 2 lantai 2.

Mayapada Hospital Jakarta Selatan bekerja sama dengan PT Fresenius Medical Care Indonesia, menyediakan layanan hemodialisis dengan teknologi mutakhir. *Sharing knowledge* dalam bentuk kegiatan *Round Table Discussion (RTD)* bertema “Penanganan Kegawatdaruratan & Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis” telah diadakan pada tanggal 21 Februari 2019, dengan narasumber Prof. dr. Jose Roesma, Ph.D, SpPD-KGH selaku konsultan Unit Hemodialisis serta dr. Michael Etter, MD, MPH, MBA selaku Medical Affairs AP, *Chief Medical Officer*, PT Fresenius Medical Care. RTD ini dipandu oleh dr. Donnie Lumban Gaol, SpPD selaku moderator.



MAYAPADA HOSPITAL TANGERANG – MODERNLAND SEMINAR AWAM, AWASI KEGUNAAN GADGET DENGAN POLA ASUH YANG TEPAT

Sabtu, 16 Maret 2019, Mayapada Hospital Tangerang mengadakan Seminar Awam dengan tema “Gadget? Awasi Kegunaannya dengan Pola Asuh yang Tepat”. Acara yang bertempat di Auditorium Ang Boen Ing lantai 5 Mayapada Hospital Tangerang ini menghadirkan dua narasumber, yakni dr. Anastasia Maureen, SpA yang berbicara “Dampak Gadget terhadap Kesehatan Anak” dan Dra. Hartanti Sumodiningrat, Psikolog berbicara tema “Peran Orang Tua dalam Mengawasi Anak terhadap Penggunaan Gadget”. Total peserta yang mengikuti seminar awam ini sebanyak 112 peserta terdiri masyarakat awam dan komunitas senam sehat mayapada.

Tujuan diadakannya seminar awam ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat mengenai dampak gadget terhadap kesehatan anak dan peran orang tua dalam mengawasi anak terhadap penggunaan gadget. Juga untuk mensosialisasikan pola asuh yang tepat kepada masyarakat umum, serta memberikan informasi mengenai paket promo, pelayanan, fasilitas yang ada di Mayapada Hospital Tangerang.



MAYAPADA GOES TO SCHOOL

Jakarta, 18 Maret 2019 – Mayapada Healthcare setiap tahunnya mengadakan acara *Mayapada Goes To School*. Acara ini dilakukan di sekolah-sekolah daerah Jabodetabek dan diharapkan dapat memberikan edukasi bagi yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Tidak hanya para pelajar, acara ini juga diberikan kepada para guru dan orang tua murid untuk mengedukasi informasi kesehatan yang sedang marak di masa kini.

Mayapada Healthcare bekerjasama dengan Labschool Kebayoran mengadakan Seminar Parenting. Seminar yang bertemakan “*Psychological Health Issues for Teenagers in Digital Era*” telah diadakan pada tanggal 5 Maret 2019, dengan narasumber Nuran Abdat, M.Psi, Psikologi selaku Psikolog Klinis Mayapada serta Ainun Chomsun sebagai Koordinator Cyber Collaborator di Kumparan. Seminar ini dipandu oleh Eva Julianti Yunizar selaku moderator.



BMC MAYAPADA HOSPITAL BERSAMA IDI ADAKAN EDUKASI DOKTER DI SUKABUMI

Bekerjasama dengan Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Cabang Kota Sukabumi, rumah sakit yang baru bergabung dengan Mayapada Healthcare Group, BMC Mayapada Hospital menyelenggarakan kegiatan Simposium dan Workshop bagi dokter umum dan dokter spesialis di Sukabumi dan sekitarnya, dengan mengangkat tema “*Updating Degenerative Disease and Hydrotherapy*” pada Sabtu, 12 Januari 2019.

Bertempat di Horison Hotel Sukabumi, simposium dan workshop untuk tenaga dokter tersebut berjalan lancar dengan enam narasumber yang mumpuni di bidangnya masing-masing. Selain sebagai wahana *sharing* ilmu dan silaturahmi, Dr. IGBA Juniantara, SpOT, selaku direktur rumah sakit, berharap BMC Mayapada Hospital dapat menjadi salah satu sarana rujukan untuk fasilitas yang belum tersedia di Sukabumi. Hal tersebut didukung dengan kemudahan infrastruktur Bogor dan Sukabumi yang saat ini sudah terhubung oleh TOL BOCIMI.





SERVICES

KEMBALI MUDA DENGAN BOTOX DAN FILLER DI AESTHETIC CLINIC MAYAPADA HOSPITAL

Aesthetic Clinic Mayapada Hospital Tangerang (MHT), tempat di mana perempuan Indonesia bisa mempercayakan perawatan kulit, rambut dan tubuh agar lebih terawat, bebas dari masalah kulit, lebih sehat dan lebih cantik.



Suntik *botox* atau *filler* untuk mengencangkan kulit atau membuat wajah terlihat lebih estetik (*beautification*) kini menjadi salah satu perawatan kecantikan yang cukup laris. Perawatan kecantikan yang sama-sama diberikan melalui suntikan ini termasuk perawatan yang tidak sakit dan efeknya dapat segera terlihat. Sehingga lebih diminati kaum hawa untuk mengatasi penuaan tanpa melalui operasi yang menyakitkan.

Meski sama-sama melalui suntikan, kedua prosedur ini sangat berbeda. Anda wajib mengenali perbedaan kedua tindakan tersebut agar tidak salah pilih prosedur yang sesuai dengan kebutuhan kulit Anda. "Pada dasarnya tindakan untuk perawatan kecantikan seperti *botox* dan *filler* dilakukan berdasarkan kebutuhan dari si pasien. Namun kadang kala pasien sendiri kurang memahami apa yang dibutuhkan kulitnya. Jadi, diperlukan adanya observasi dan konsultasi dengan dokter sebelum dilakukan tindakan," terang dr. Febrina Felicia Somba, M.Kes, Sp.KK.

Suntik *botox* adalah perawatan kulit yang diandalkan

untuk mengatasi kerutan. Biasanya, kerutan

permanen yang muncul akibat ekspresi wajah sehari-hari, dari tersenyum, mengernyit, hingga menangis bahkan untuk kasus hiperhidrosis. Sementara, *filler* atau yang sering disebut dengan *dermal filler* bertujuan untuk mengisi jaringan lunak yang ada di bawah permukaan kulit untuk menambah volume pada bagian wajah tertentu. Biasanya digunakan untuk menambah volume pada pipi, bibir, dan untuk mengisi cekungan di garis senyum samping hidung (*nasolabial*). Selain itu *filler* juga kerap menjadi solusi untuk menghilangkan bekas luka dan *stretch mark*.

Bila *botox* menggunakan protein dari bakteri *clostridium botulinum* yang akan disuntikkan ke dalam kulit, maka *filler* memakai *hyaluronic acid* yang memang sudah ada di dalam tubuh. *Filler* juga dapat menggunakan PRP atau *Platelet Rich Plasma* yang terkandung dalam darah. PRP ini umumnya diambil dari darah pasien lalu diolah dan menjadi bahan yang disuntikkan sehingga sangat aman bagi pasien. Namun tidak menutup kemungkinan dokter menyarankan memakai bahan lain seperti kalsium hidroksupalatit

(*radiesse*), asam polilaktik, *polyalkylimide*, dan *polymethyl-methacrylate microspheres* (PMMA) disesuaikan dengan kebutuhan kulit Anda.

Tindakan *botox* dan *filler* termasuk jenis perawatan estetika yang tergolong aman. Bahkan bisa dilakukan pada remaja berusia 17 tahun atas pertimbangan psikologis. Selama dokter yang mengerjakan memiliki *skill* yang bagus secara teknis. Di Aesthetic Clinic, pasien ditangani oleh tim dokter spesialis kulit yang sangat berpengalaman, diantaranya DR. dr. Sukmawati Tansil Tan, Sp.KK, dr. Febrina Felicia Somba, M.Kes, Sp.KK, dan dr. Caroline Budiman, Sp.KK.

Aesthetic Clinic MHT yang beroperasi setiap Senin sampai Sabtu mulai dari pukul 08:00 hingga 18:00, melayani perawatan kecantikan lainnya selain tindakan *botox* dan *filler*. Pasien dapat memilih perawatan kulit seperti tanam benang, *platelet rich plasma stemcell*, *derma roller*, dan *dermalisage*. "Selain tindakan medis untuk perawatan kulit, klinik kami juga menyediakan layanan perawatan untuk rambut, tubuh, dan wajah (salon). Tim terapis akan menangani kebutuhan perawatan salon untuk pasien rawat jalan atau rawat inap," ujar dr. Febrina.

ATASI HIPERHIDROSIS, HILANGKAN KERINGAT DAN BAU BADAN BERLEBIH

Mayapada Hospital menyediakan fasilitas terbaik untuk menangani pasien dengan penyakit hiperhidrosis.

Berkeringat adalah hal yang wajar, karena tubuh membutuhkannya untuk mendinginkan suhu tubuh yang terlalu panas. Namun, ada satu kondisi di mana seseorang berkeringat secara berlebihan yang terkadang tidak diakibatkan oleh suhu panas ataupun olahraga. Dalam dunia medis kondisi tersebut dinamakan hiperhidrosis. Keringat dapat membasahi seluruh tubuh hingga baju basah, atau hanya di bagian tertentu saja, misalnya pada telapak tangan, ketiak, dan daerah-daerah lipatan. Meski tidak membahayakan, hiperhidrosis bisa berpengaruh buruk terhadap kualitas hidup penderita, serta

bisa menimbulkan perasaan malu, stres, depresi, dan gelisah.

Penanganan hiperhidrosis diberikan berdasarkan penyebabnya. “Jika disebabkan masalah medis, maka penanganan kondisi medis akan didahulukan sebelum mengatasi keringat yang berlebihan. Namun jika tidak ada penyebab pasti hiperhidrosis, fokus penanganan adalah mengendalikan keringat yang keluar secara berlebihan,” ujar dr. Achmad Faisal, Sp BTKV Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS).

MHJS berkomitmen memberikan layanan terbaik bagi para pasiennya termasuk pasien

yang membutuhkan penanganan hiperhidrosis. Di MHJS, hiperhidrosis dapat diatasi dengan beberapa cara, yakni:

1. Pemberian obat-obatan
Obat yang dapat diberikan berupa antiperspiran, obat ini mengandung aluminium klorida yang dapat menyumbat kelenjar keringat sehingga berhenti memproduksi keringat. Selain dalam bentuk obat oral, antiperspiran juga bisa diberikan dalam bentuk krim yang dikombinasikan dengan *glikoporate* untuk meredakan hiperhidrosis pada wajah dan kepala. Selain itu, obat antidepresan juga bisa diberikan untuk meredakan kegelisahan yang memperparah hiperhidrosis.

2. *Iontophoresis* (alat penghambat keringat)
Tindakan ini dilakukan jika hiperhidrosis terjadi di salah satu tangan dan kaki, atau keduanya. Dengan terapi ini, kelenjar keringat dihambat sementara dengan aliran listrik. Sebagian penderita mungkin memerlukan 6-10 kali terapi untuk dapat menutup kelenjar keringat. Awalnya, dilakukan 2-3 kali sesi terapi dalam waktu seminggu, dengan durasi sesi sekitar 20 hingga 40 menit.

3. Suntikan *botulinum toxin* (botox)
Suntikan ini dapat menghambat saraf yang menghasilkan keringat secara sementara. Area tubuh yang berkeringat secara berlebihan akan disuntik beberapa kali yang diawali dengan pemberian obat bius lokal. Efek suntikan dapat bertahan hingga 12 bulan, dan selanjutnya terapi harus diulangi kembali.

4. Operasi
Operasi yang dilakukan adalah memutuskan koneksi syaraf yang mengendalikan produksi kelenjar keringat. Disebut juga dengan bedah *Endoscopic Thoracic Sympathectomy* (ETS) atau Simpatektomi Toraks Endoskopi. Prosedur ini hanya boleh dilakukan apabila semua langkah-langkah di atas tidak membuahkan hasil optimal. Dengan teknik minimal invasif (*keyhole surgery*) pembedahan cukup dengan sayatan kecil di bawah ketiak lalu memasukkan instrumen endoskopik ke dalam dada. Selanjutnya, dokter akan memotong koneksi saraf yang berfungsi mengendalikan keringat. Pasca dilakukan tindakan bedah ETS ini, pasien tidak akan lagi berkeringat berlebih di area ketiak dan telapak tangan. Namun, simpatektomi tidak bisa dilakukan jika hiperhidrosis terjadi di kepala atau leher.





MAYAPADA JALIN KERJA SAMA HARMONIS DENGAN ELSHINTA

Keselarasan visi dan misi yang diusung oleh Mayapada Hospital dan Radio Elshinta membuat kedua belah pihak sepakat bekerja sama dalam bentuk kegiatan sosial bagi kaum duafa. Mayapada Hospital memang mengedepankan prinsip yang kuat untuk menyediakan akses pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Mengutip dari ucapan pemilik Mayapada Group, Dato' Sri Prof. Dr. Tahir, yang berjiwa filantropi, mengatakan, "Visi dan misi kami adalah Indonesia yang lebih baik di mana setiap individu memiliki akses untuk pelayanan kesehatan, terutama bagi mereka yang menghadapi hambatan besar dalam peningkatan kualitas hidup mereka."

Demikian halnya dengan Radio Elshinta, memiliki kesamaan tujuan, ingin membantu masyarakat ekonomi lemah dengan menciptakan kegiatan sosial bernama Elshinta Peduli. CEO Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS), dr. Benny H Tumbelaka Sp.OT, MHKes, SpKP. MARS pun sangat senang bisa

bekerja sama dengan Radio Elshinta dalam bentuk kegiatan sosial khitanan massal dan donor darah.

"Kami berharap dengan suksesnya penyelenggaraan bakti sosial ini bisa membantu masyarakat yang membutuhkan pertolongan darah dan juga meringankan beban masyarakat kurang mampu yang ingin berkhitan," ujar Zandra Kusmardhana, Direktur Utama Radio Elshinta.

Kedua belah pihak berharap kegiatan tersebut dapat terus terselenggara setiap tahunnya dan semakin bertambah bentuk bantuan lainnya. Jadi, tidak hanya sebatas khitanan massal dan donor darah saja. Saat ini memang bentuk kerja sama MHJS dengan Radio Elshinta berupa kegiatan sosial, *medical check up* bagi karyawan Elshinta, dan siaran kesehatan di Radio Elshinta di bawah asuhan dokter-dokter spesialis Mayapada Hospital.



Zandra Kusmardhana, Direktur Utama Radio Elshinta

“

Kegiatan sosial Elshinta dalam bentuk sunatan massal dan donor darah yang rutin kami selenggarakan inilah yang menjadi latarbelakang kerja sama antara kami dengan Mayapada Hospital. Lalu ada program lain yang juga bekerja sama dengan Mayapada Hospital yakni program kesehatan tim ekspedisi mudik Lebaran. Kami berharap kerja sama ini dapat terus terbina untuk kedepannya.

”

Antoni Pardede - HRD Radio Elshinta :

“

Medical check up dari Mayapada Hospital ini sangat membantu karyawan Elshinta mengetahui kondisi kesehatan kami. Karyawan jadi tahu apa yang harus diperbaiki dari pola makan dan pola hidup sebagai pegawai kantor yang super padat dengan kegiatan sehari-hari. Tim dokternya profesional dan pelayanannya sangat baik. Saya berharap Elshinta dan Mayapada dapat terus menjalin kerja sama ini.

”



Rohmat Mahadi - Admin Siaran Radio Elshinta :

“

Elshinta Peduli adalah kegiatan bakti sosial yang bekerja sama dengan Mayapada Hospital merupakan wujud kepedulian kita kepada mereka yang kurang berpunya. Wujudnya berupa khitanan massal dan donor darah. Semoga kegiatan sosial ini dapat bermanfaat bagi masyarakat

”



Jadwal Praktek Dokter Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS)

NO	DOKTER	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
SPESIALIS PENYAKIT DALAM							
1	Prof. Dr. Abdul Muthalib, SpPD-KHOM			08.00 - 11.00			
2	Dr. dr. Hilman Tadjoeidin, SpPD-KHOM		17.00 - 20.00		17.00 - 20.00		08.00 - 10.00
3	dr. Wulyo Rajabto, SpPD,KHOM	17.00 - 20.00		17.00 - 20.00		17.00 - 20.00	
4	Prof. Dr. Abdul Aziz Rani, SpPD-KGEH	09.00 - 12. 00			09.00 - 12. 00	14.00 - 17.00	
5	dr. Achmad Fauzi, SpPD-KGEH		19 .00 - 21.00		19.00 - 21.00		
6	dr. Ruswhandi, SpPD-KGEH	17.00 - 20.00					08.00 - 10.00
7	dr. Deskian Kostermans, SpPD-KGEH			17.00 - 19.00		07.30 - 10.00	
8	Prof. DR. Dr. Karnen G. Baratawidjaja, SpPD, K-AI, FINASIM, FAAAAI	16.00 - 19.00		16.00 - 19.00		16.00 - 19.00	
9	Dr. dr. Iris Rengganis, SpPD, K-AI	18.00 - 20.00		18.00 - 21.00			(By App)
10	dr. Prasna Pramita, SpPD, K-AI,MARS, FINASIM	09.00 - 12.00	(By App)	09.00 - 12.00	(By App)		09.00 - 12.00
11	dr. Farah P. Karnen, SpPD	16.00 - 19.00		16.00 - 19.00		16.00 - 19.00	
12	Prof. Dr. Jose Roesma, PhD, SpPD-KGH	08.00 - 09.00		08.00 - 09.00		08.00 - 09.00	
13	dr. Herry Nursetiyanto, SpPD-KEMD, FINASIM		19.00 - 21.00		19.00 - 21.00		
14	dr. Sumariyono,SpPD, KR	18.00 - 21.00 (By App)			17.00 - 20.00 (By App)		
15	dr. Loli J. Simanjuntak, SpPD		18.00 - 20.00 (By App)	18.00 - 20.00 (By App)	18.00 - 20.00 (By App)		10.00 - 12.00 (By App)
16	dr. R.A. Sri Hardini, SpPD	09.00 - 11.00 15 .00 - 21.00	08.00 - 14.00	09.00 - 11.00 15.00 - 21.00	08.00 - 14.00	09.00 - 11.00 15.00 - 21.00	08.00 - 14.00
17	dr. Nirmala Purbasari, SpPD	08.00 - 14.00	15.00 - 21.00	08.00 - 14.00	15.00 - 21.00	08.00 - 14.00	08.00 - 14.00
18	dr. Hariadi Wiroto, SpPD, FINASIM	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	14.00 - 21.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00
19	dr. Mangatas S.M. Manalu, SpPD	13.00 - 20.00	13.00 - 20.00	13 .00 - 20.00		16.00 - 20.00	16.00 - 20.00
20	dr. Donnie Lumban Gaol, SpPD	17.00 - 19.00	17 .00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	
21	dr. Martha Iskandar, SpPD	(By App)					
22	dr. Haryadi Wijaya, SpPD	08.00 - 11.00	18 .00 - 20.00	08.00 - 11.00		08.00 - 11.00	
23	Dr. dr. Mirza Zoebir, SpPD, SpP	08.00 - 10.00		08.00 - 10.00		08.00 - 10.00	
SPESIALIS PARU							
24	dr. Linda Nurdewati, SpP	15.00 - 18.00		15.00 - 18.00	15.00 - 18.00	15.00 - 18.00	
25	dr. Caecilia Arimah, SpP		17.00 - 19.00			17.00 - 19.00	
26	dr. Sidharma Husada, SpP	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00
27	dr. Boedi Swidarmoko, SpP (K)	13.00 - 15.00		13.00 - 15.00	13 .00 - 15.00	13.00 - 15.00	
SPESIALIS SYARAF							
28	dr. Surjoatmodjo Saleh, SpS	10.00 - 12.00 17.00 - 19.00		17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	09.00 - 11.00 13.00 - 15.00	
29	dr. Sheila Agustini SpS		09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00		09.00 - 13.00
30	dr. Hartono Alam, SpS		19.00 - 20.00			19.00 - 20.00	
31	dr. Agus Yudawijaya, SpS	12.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	
SPESIALIS KARDIOLOGI							
32	dr. A. Sunarya Soerianata, SpJP(K), FIHA	(By App)					
33	dr. Poppy S. Roebiono, SpJP(K), FIHA	(By App)					
34	dr. R.W.M. Kaligis, SpJP(K), FIHA	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00		09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	
35	Dr. dr. Ismoyo Sunu, SpJP(K), FIHA, FasCC			(By App)	(By App)		
36	dr. Achyar, SpJP, FIHA			16.00 - 18.00			
37	dr. Kurniawan Iskandarsyah, SpJP, FIHA	18.00 - 19.30		18.00 - 19.30			
38	dr. Ika K Dhanudibroto, SpJP	09.00 - 15.00	11.00 - 15.00	09.00 - 15.00	09 .00 - 14.00	09.00 - 15.00	09.00 - 12.00
39	dr. Hengky F. Lasanudin, SpJP						09.00 - 12.00
40	dr. M. Barri Fahmi, SpJP	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	
41	dr. Ayuthia Putri Sedyawan, SpJP	11.00 - 13.00	15.00 - 19.00	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00		11.00 - 13.00
42	dr. Ade Imasanti, SpJP		15.00 - 19.00		15.00 - 19.00		
SPESIALIS ANAK							
43	dr. Santoso Soeroso, SpA(K), MARS	09.00 - 11.00	13.00 - 16.00	10.00 - 11.00	15.00 - 17.00	11.00 - 12.00	09.00 - 10.00
44	dr. Adi Tagor Harahap, SpA, DPH	(By App)					
45	dr. Pratiwi Andayani, SpA	17.00 - 19.00		17.00 - 19.00			
46	dr. Nuraini Irma Susanti, SpA		17.00 - 19.00		17.00 - 19.00		
47	Dr. dr.T.B. Rachmat Sentika, SpA, MARS	10.00 - 15.00	10.00 - 15.00	10.00 - 15.00	10.00 - 15.00	10.00 - 15.00	10.00 - 15.00
48	Dr. dr. Bina Akura, Sp.A	08.00 - 10.00	08.00 - 09.00	15.00 - 17.30		15.00 - 17.30	08.00 - 10.30
49	dr. Ivena Susanti, SpA	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00
50	dr. Sandra Darmawan, SpA	09.00 - 13.00 16.00 - 18.00	09.00 - 13.00 16.00 - 18.00	09.00 - 13.00 16.00 - 18.00	09.00 - 13.00 16.00 - 18.00	09.00 - 13.00 16.00 - 18.00	

51	Prof. Dr. H.S Moeslichan, SpA(K) Onk	(By App)					
52	dr.Yulianto Santoso Kurniawan, SpA	16.00 - 19.00	13.00 - 16.00	16.00 - 19.00	13.00 - 16.00	16.00 - 19.00	11.00 - 14.00
SPESIALIS KANDUNGAN & KEBIDANAN							
53	dr. Yuslim Edi Fidianto, SpOG	09.00 - 15.00	09.00 - 14.00	09.00 - 15.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	
54	dr. Setyo Hermanto, SpOG	14.00 - 17.00	16.00 - 21.00		16.00 - 18.00	16.00 - 21.00	09.00 - 12.00
55	dr. Aswin Sastrowardoyo, SpOG			18.00 - 21.00		18.00 - 21.00	
56	dr. M. Luky Satria, SpOG	16.00 - 20.00		16.00 - 20.00		16.00 - 20.00	
57	dr. Karno Suprpto, SpOG	09.00 - 13.00	11.00 - 13.00	09.00 - 13.00	09.00 - 13.00	08.00 - 11.00	13.00 - 18.00
58	dr. Beta Meidarifni Adiputri, SpOG	10.00 - 12.00		10.00 - 12.00	10.00 - 12.00	13.30 - 16.00	
59	Dr. dr. Bambang Yudomustopo, SpOG	16.00 - 20.00			16.00 - 20.00		10.00 - 12.00
60	dr. Dini Utari, SpOG		10.00 - 12.00		17.00 - 19.00		13.00 - 16.00
61	dr. Ahmad Caesar Tanya, SpOG	13.00 - 16.00	15.00 - 20.00	13.00 - 16.00			15.00 - 20.00
62	dr. Ardiansjah Dara Sjahruddin, SpOG	10.00 - 13.00		17.00 - 20.00			
63	dr. Fitriyadi Kusuma, SpOG(K) Onk		15.00 - 17.00		15.00 - 17.00		10.00 - 12.00
64	dr. Tricia Dewi Anggraeni, SpOG(K) Onk	18.00 - 20.00		18.00 - 20.00		17.00 - 20.00	14.00 - 17.00
65	Dr. dr. Assangga Guyansyah, SpOG, KFER, M.Kes		15.00 - 21.00	15.00 - 18.00	15.00 - 21.00	14.00 - 17.00	08.00 - 12.00
66	dr. Agustinus Giri Respati, SpOG, KFM	18.00 - 20.00		18.00 - 20.00		18.00 - 20.00	
67	dr. Amelia Wahyuni, SpOG	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	08.00 - 13.00	12.00 - 18.00	08.00 - 11.00	09.00 - 12.00
68	dr. Ari Waluyo, SpOG		15.00 - 18.00			14.00 - 17.00	09.00 - 13.00
69	dr. Rinto Riantori, SpOG	08.00 - 11.00	08.00 - 11.00			08.00 - 11.00	17.00 - 20.00
70	dr. Tirsa Verani K Oroh, SpOG	18.00 - 20.00	10.00 - 14.00	18.00 - 20.00	10.00 - 14.00		
SPESIALIS ANDROLOGI							
71	dr. Nugroho Setiawan, MS, SpAnd	(By App)	(By App)	17.00 - 19.00	(By App)	(By App)	(By App)
SPESIALIS BEDAH UMUM							
72	dr. Myra Sylvina Amri, SpB	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00	12.00 - 15.00	08.00 - 12.00
73	dr. Ramadhana Effendy, SpB	18.00 - 21.00	13.00 - 16.00 19.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	13.00 - 16.00
74	dr. Bramastha Aires Rosadi Oggy, SpB	15.00 - 21.00	15.00 - 21.00	15.00 - 21.00	15.00 - 21.00	15.00 - 21.00	13.00 - 17.00
75	dr. Rika Lesmana, SpB	13.00 - 20.00	08.00 - 15.00	13.00 - 20.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 13.00
SPESIALIS BEDAH SYARAF							
76	Prof. Dr. dr. Satyanegara, SpBS	09.00 - 14.00		09.00 - 14.00	09.00 - 14.00		08.00 - 11.00
77	dr. Roslan Yusni Hasan, SpBS	(By App)					
78	dr. Samsul Ashari, SpBS	(By App)	14.00 - 15.00	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
79	dr. Syafrizal Abubakar, SpBS	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	
80	dr. Nia Yuliatni, SpBS	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	08.00 - 11.00
81	dr. Andrianto Purnawan, SpBS	(By App)		(By App)	(By App)	(By App)	
SPESIALIS BEDAH DIGESTIF							
82	dr. Errawan Wiradisuria, SpB-KBD, M.Kes	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	(By App)	(By App)
83	dr. Taslim Poniman, SpB-KBD		15.00 - 17.00	15.00 - 17.00		15.00 - 17.00	
84	dr. Rofi Y Saunar, SpB-KBD	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	(By App)
SPESIALIS BEDAH ONKOLOGI							
85	dr. Bayu Brahma, SpB(K) Onk		17.00 - 20.00			17.00 - 20.00	
86	dr. Ramadhan, SpB(K) Onk	17.00 - 20.00			17.00 - 20.00		
87	dr. Ismairin Oesman, SpB(K) Onk		11.00 - 13.00		11.00 - 13.00		14.00 - 15.00
SPESIALIS BEDAH ORTOPEDI							
88	Dr. dr. Luthfi Gatam, SpOT(K)-Spine						09.00 - 12.00
89	dr. Syafruddin , SpOT(K)-Spine					10.00 - 12.00	10.00 - 12.00
90	dr. Bambang Nugroho, SpOT(K)		16.00 - 18.00		16.00 - 18.00		13.00 - 15.00
91	dr. Dimas Raditya, SpOT	16.00 - 18.00		16.00 - 18.00		16.00 - 18.00	
92	dr. Achmad Zaki, SpOT	08.00 - 10.00		08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00
93	dr. Faisal Miraj, SpOT		13.00 - 15.00		09.00 - 12.00		09.00 - 11.00
94	dr. Sigit Wedhanto, SpOT	10.00 - 12.00	08.00 - 09.00	10.00 - 12.00	08.00 - 10.00		09.00 - 11.00
95	dr. Agung P Sutyoso, SpOT, FICS, MM, MARS	09.00 - 11.00		09.00 - 11.00		09.00 - 11.00	
96	dr. Benny H. Tumbelaka, SpOT, MHKes, SpKP, MARS	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
97	dr. Jamot Silitunga, SpOT(K) Hio & Knee	12.00 - 14.00		14.00 - 16.00	12.00 - 14.00		

98	dr. Oryza Satria, SpOT (K) Hand Surgery		16.00 - 18.00	17.00 - 19.00			13.00 - 15.00
99	dr. Charles Hoo, SpOT	13.00 - 16.00		18.00 - 20.00	13.00 - 15.00	13.00 - 16.00	13.00 - 15.00
100	dr. Asrafi Rizki Gatam, SpOT	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00		16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	
SPESIALIS BEDAH UROLOGI							
101	Prof. dr. Djoko Rahardjo, SpB, SpU(K)		14.00 - 15.00		14.00 - 15.00		(By App)
102	dr. Akbari Wahyudi Kusumah, SpU	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	11.00 - 13.00
103	dr. Firdianto, SpU	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	09.00 - 12.00	10.00 - 12.00 (By App)	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00
104	dr. Syamsu Hudaya, SpU	12.00 - 15.00	18.00 - 20.00	(By App)	08.00 - 10.00 18.00 - 20.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
BEDAH THORAX KARDIO DAN VASKULAR							
105	dr. Maizul Anwar, Sp.BTKV (K)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
106	dr. Salomo Purba, SpBTKV	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
107	Dr. med Achmad Faisal, SpBTKV, FEACTS	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00
SPESIALIS BEDAH VASKULAR							
108	dr.Patrianef, SpB-KV	16.00 - 20.00				16.00 - 20.00	
109	dr. Andrew Jackson Yang, SpB-KV		16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00		
SPESIAL BEDAH PLASTIK							
110	dr. Gwendy Aniko, SpBP-RE (K)	(By App)					
111	dr. B.J.Bismedi, SpBP-RE	10.00 - 17.00			17.00 - 20.00		10.00 - 13.00
112	dr. Muhammad Irsyad Kiat, SpBP-RE	(By App)					
SPESIALIS BEDAH ANAK							
113	Prof. Dr. dr. Darmawan Kartono, SpB, SpBA		17.00 - 19.00		17.00 -19.00		
114	dr. Nanok Edi Susilo, Sp.BA	(By App)					
SPESIALIS THT							
115	Dr. dr. Tri Martani, SpTHT-KL (K)	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00			19.00 - 20.00	
116	dr. Wisanti Zarwin, SpTHT-KL	09.00 - 14.00	09.00 - 12.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 11.00 15.00 - 17.00	09.00 - 12.00
117	dr. Asbudi, SpTHT-KL	14.00 - 16.00		14.00 - 16.00	14.00 - 16.00		
118	dr. Marlinda Adham, SpTHT-KL (K)				(By App)		
119	dr. Yosita Rachman, SpTHT-KL		13.00 - 14.30			13.00 - 14.30	
120	dr. Lina Marlina, Sp.THT-KL		17.00 - 19.00		16.00 - 19.00		08.00 - 10.00
121	dr. Diana Rosalina, SpTHT-KL	17.00 - 19.00		17.00 - 19.00			
122	dr. Dumasari Siregar, SpTHT-KL		14.00 - 16.00			11.00 - 14.00	12.00 - 14.00
SPESIALIS MATA							
123	dr. Pribadyo, SpM (K)	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	09.00 - 12.00
124	dr. Jenny Rahmalita, SpM	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	
125	dr. Junaedi, SpM	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	
126	dr. Helda Puspitasari, SpM	14.00 - 16.00	14.00 - 16.00		14.00 - 16.00		
SPESIALIS KULIT KELAMIN							
127	dr. Devy Amelia, SpKK	12.00 - 17.00	11.00 - 12.00			14.00 - 16.00	11.00 - 13.00
128	dr. Noerrama Trimoerti Wirjohatmodjo, SpKK	09.00 - 12.00	09.00 - 10.00	10.00 - 12.00	10.00 - 12.00	10.00 - 12.00	13.00 - 16.00
		17.00 - 20.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	
129	dr. Wigati Purbarini Bramundito, SpKK	13.00 - 15.00		14.00 - 16.00			
130	dr. Armsansjah Dara Sjahrudin, SpKK, M.Kes	16.00 - 19.30	16.00 - 19.30			11.00 - 15.00	(By App)
131	dr. Subijanto Widagdo, SpKK, FINSDV, FAADV	13.00 - 16.00	10.00 - 16.00	13.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	10.00 - 18.00
132	dr. Anggraeni Noviandini, SpKK			11.00 - 15.00	13.00 - 16.00		09.00 - 11.00
SPESIALIS AKUPUNTUR							
133	dr. Alvin Hardi Hardjawanata, MARS, SpAk		10.00 - 13.00		(By App)		10.00 - 13.00
SPESIALIS GIZI							
134	dr. Ekky M. Rahardja, MS, SpGK	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	
135	dr. Arti Indira M.Gizi, Sp.GK	13.00 - 16.00		13.00 - 16.00		13.00 - 16.00	
136	dr. Florentina Mariane Rahardja,M.Gizi,SpGK			15.00 - 18.00	15.00 - 18.00		08.00 - 11.00
SPESIALIS MIKROBIOLOGI							
137	Dr. dr. Latre Buntaran, SpMK (K)	13.00 - 15.00		13.00 - 15.00		13.00 - 15.00	
SPESIALIS KEJIWAAN							
138	dr. Erita Istriana, SpKJ		(By App)			(By App)	
139	dr. Kusman Suriakusumah, SpKJ	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
SPESIALIS REHABILITASI							
140	dr. Jovita Maria Melania Setiawan, SpKFR	08.00 - 3.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 3.00
141	dr. Hendro Rahaswanto, SpKFR	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00
142	dr. RR Dwi Lelandari, SpKFR	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00
143	dr. Christine, SpKFR	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	18.00 - 21.00	

KEDOKTERAN OLAHRAGA							
144	Dr. dr. Carmen Jahja	10.00 - 12.00	10.00 - 12.00		10.00 - 14.00	10.00 - 12.00	
145	dr. Arinta Dewi	17.00 - 19.00	16.00 - 18.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	16.00 - 18.00	10.00 - 13.00
SPESIALIS RADIOLOGI							
146	dr. Pramlim Gunawan, SpRad (K) RI			16.00 - 18.00	16.00 - 18.00		
SPESIALIS ANESTESI							
147	dr. Ketut Ngurah Gunapriya, SpAn-KIC	15.00 - 19.00	15.00 - 19.00	15.00 - 19.00	15.00 - 19.00	15.00 - 19.00	15.00 - 19.00
SPESIALIS KLINIK GIGI							
148	drg. A. Bachtiar, SpBM	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00			08.00 - 11.00 17.00 - 20.00	
149	drg. Adhyana Satya Novanto, SpOrt	17.00 - 20.00		08.00 - 11.00			16.00 - 20.00
150	drg. Samdharu Pramono, SpPros			14.00 - 20.00	14.00 - 20.00		08.00 - 14.00
151	Dr. drg. Dewi Priandini, SpPM	17.00 - 20.00					14.00 - 17.00
152	drg. Tia Herfiana, SpKG		14.00 - 20.00			14.00 - 17.00	
153	drg. M. Furqan, SpKG	08.00 - 11.00		14.00 - 17.00		08.00 - 11.00	
154	drg. Arfan Badeges, SpBM					14.00 - 17.00	17.00 - 20.00
155	drg. Kiki Seyla, SpKGA			17.00 - 20.00			08.00 - 11.00
156	drg. Ika Anisyah, SpKGA						11.00 - 16.00
157	drg. Nofikha Nasution, SpPerio		17.00 - 20.00			17.00 - 20.00	
158	drg. Vanda Dwi, SpOrt		08.00 - 11.00		17.00 - 20.00		
159	drg. Rio Suryantoro, SpKG		11.00 - 14.00	11.00 - 14.00		14.00 - 17.00	
160	drg. Daniel Satyadharma			08.00 - 11.00		11.00 - 14.00	
161	drg. Gusti Ayu Putri Langgeng Sari		11.00 - 14.00		08.00 - 14.00		
162	drg. Natalia Astina	14.00 - 17.00	08.00 - 11.00			11.00 - 14.00	
163	drg. Alvinia Nadini	11.00 - 14.00			08.00 - 14.00		
164	drg. Fitrya Dyah Wijayanti	11.00 - 14.00			14.00 - 17.00		
165	drg. Gema Paramesti Putri						09.00 - 12.00
166	drg. Mahendra Putra	08.00 - 11.00		11.00 - 14.00			09.00 - 12.00
DOKTER UMUM							
167	dr. Ameetha Drupadi, CIMI	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00
168	dr. Praharmianiati		08.30 - 09.30	08.30 - 09.30	08.30 - 09.30		

Jadwal Praktek Dokter Spesialis BMC
Mayapada Hospital
Pelayanan BPJS Kesehatan

No.	DOKTER	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
SPESIALIS BEDAH UMUM							
1.	dr. Agil Salim, SpB (K) Trauma, FINACS, FICS	15.30 - 17.00*		15.30-17.00*		09.00-10.00*	
2.	dr. Djoko Judojoko, SpB	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00			13.00 - 14.00	
3.	dr. Widjajanto, SpB		10.00 - 11.00		10.00 - 11.00		
4.	dr. Jefri Unggul Prabowo, SpB	13.00 - 15.00*	13.00 - 15.00*	13.00 - 15.00*	13.00-15.00	13.00-15.00*	13.00-18.00*
SPESIALIS ANAK							
5.	dr. Ali Sjahri, SpA					19.00 - 20.00*	
6.	dr. Aris Soebardi, SpA	10.00 - 12.00*			09.30 - 11.00*		
7.	dr. Felliyani, SpA			11.00-12.00*			
8.	dr. Hadining, SpA			15.00-16.00			
SPESIALIS KEBIDANAN DAN KANDUNGAN							
9.	dr. Arina Indriany, SpOG		13.00 - 14.00				
10.	dr. Farchan Djoened, SpOG					10.00 - 11.00	
11.	dr. Vivi Sylvia K, SpOG, M.Kes	15.00 - 16.00		16.00 - 19.00*			
12.	dr. Ario Legiantuko, SpOG			19.00-21.00*			
SPESIALIS PENYAKIT DALAM							
13.	dr. Erwin, SpPD, FINASIM			15.30 - 16.30		16.00 - 17.30*	
14.	dr. Satrio Sukmoko, SpPD, FINASIM	09.00-11.00*		09.00-11.00*		09.00-11.00*	09.00-11.00*
SPESIALIS PENYAKIT DALAM KONSULTAN GASTROENTERO-HEPATOLOGI							
15.	dr. Agus Taolin, SpPD-KGEH, FINASIM	11.00 - 12.00*	11.00 - 12.00*		11.00 - 12.00*		
SPESIALIS PENYAKIT DALAM KONSULTAN GINJAL HIPERTENSI							
16.	dr. Ardaya, SpPD, K-GH	14.00-15.00*		14.00 - 15.00*		14.00 - 15.00*	
SPESIALIS JANTUNG & PEMBULUH DARAH							
17.	DR. dr. Hendro Darmawan, MSc, SpJP, FIHA		12.00 - 13.00		12.00 - 13.00		
18.	dr. Rifnaldi, SpJP (K), FIHA	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	13.00 - 14.00	
SPESIALIS UROLOGI							
19.	dr. Yulfitra Soni, SpU	15.00-16.00*	16.00-18.00*		16.00-18.00*		07.00-09.00*
SPESIALIS MATA							
20.	dr. Hidayat N. Iksan, SpM	11.00 - 13.00		10.00 - 14.00*			
SPESIALIS KULIT DAN KELAMIN							
21.	dr. Rachmah Diana Putri, SpKK	10.00-12.00*		10.00-12.00*			
SPESIALIS THT							
22.	dr. Dadang Chandra, SpTHT-KL	14.00 - 15.00*		14.00 - 15.00*			
23.	dr. Tinneke Saboe, SpTHT		12.00 - 13.00		10.00 - 11.00*		
SPESIALIS SYARAF							
24.	dr. Edison, SpS		14.00 - 15.00		14.00 - 15.00		13.00 - 14.00
25.	dr. Daniel Tjen, SpS						08.00 - 10.00*
26.	dr. Riri Sarisanti, SpS, FINS			17.00 - 18.00*		17.00 - 18.00*	
27.	dr. Lydia Agustina, SpS, Msi.Med	15.00 - 17.00*		15.00-17.00*		15.00-17.00*	
28.	dr. Dewi Ratih Cahyani, SpS		15.00-17.00*		15.00-17.00*		15.00-17.00*
SPESIALIS PARU							
29.	dr. Koko Harnoko, SpP		19.00 - 21.00*		19.00 - 21.00*		19.00 - 21.00*
30.	dr. Rahmadi Iwan Guntoro, SpP	07.00 - 09.00*	07.00 - 09.00*	07.00-08.30*	07.00-08.30*	07.00-08.30*	07.00 - 09.00*
SPESIALIS BEDAH SYARAF							
31.	dr. Trihadji, SpBS	12.00 - 13.00					
SPESIALIS BEDAH ORTOPEDI							
32.	dr. Ferry Doni Trilasto, SpOT		18.00 - 20.00*		18.00 - 20.00*		
33.	dr. Nurjaya Yudya Agni, SpOT	15.00 - 16.00*		15.00 - 17.00*			
34.	dr. IGBA Juniantara, SpOT	09.00-11.00		09.00-11.00		09.00-11.00	
SPESIALIS REHABILITASI MEDIS							
35.	dr. Lindrawati Tjuatja, SpKFR	15.00-18.00*	08.00-11.00*	15.00-18.00*		15.00 - 16.00	
SPESIALIS KEDOKTERAN JIWA (PSIKIATRI)							
36.	dr. Iriawan Tinambunan, SpKJ	17.00-19.00		17.00-19.00			
SPESIALIS BEDAH MULUT							
37.	drg. Evy Indriani Vyati, SpBM		08.00 - 12.00*		08.00 - 12.00*		

*) Jadwal mengikuti jadwal klinik Reguler
 Persyaratan Pelayanan BPJS Kesehatan :
 1. Membawa kartu BPJS Kesehatan serta Identitas Lain (KTP)
 2. Membawa Surat Rujukan dari PPK I (Pemberi Pelayanan Kesehatan Tingkat I)/ Puskesmas/Klinik

BMC Mayapada Hospital | Jl. Pajajaran Indah V No. 97, Bogor
 Telp. (0251) 8307900 Fax. (0251) 8313987
 Whatsapp Perjanjian Poliklinik 0811 1100 301
 www.mayapadahospital.com www.facebook.com/bogormedicalcenter
 instagram : @bogormedicalcenter

Jadwal Praktek Dokter Mayapada Hospital Tangerang

No.	DOKTER	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
SPESIALIS BEDAH SYARAF / TNC							
1.	Prof. DR. Dr. Satyanegara, Sp. BS			15.00-17.00*			
2.	Dr. Roslan Yusni Hasan, Sp. BS	08.00 – 14.00	08.00 – 14.00	08.00 – 14.00	08.00 – 14.00	08.00 – 14.00	08.00 – 14.00
3.	Dr. Subrady Leo Soetjipto, Sp. BS	08.00 - 17.00	08.00 - 17.00	08.00 - 17.00	08.00 - 17.00	08.00 - 17.00	08.00 - 17.00
4.	Dr. Mohammad Farihin, Sp. BS	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00	15.00 - 17.00
SPESIALIS BEDAH ANAK							
5.	Dr. Alifi Maulidyan, Sp. BA	09.00 – 14.00	09.00 – 14.00	09.00 – 14.00	09.00 – 14.00	09.00 – 14.00	09.00 – 12.00
SPESIALIS PUSAT PENCERNAAN DAN HATI							
6.	Dr. Johannes J. Sadikin, Sp.PD,MD	09.00 – 15.00	09.00 – 15.00	09.00 – 15.00	09.00 – 15.00	09.00 – 15.00	
PUSAT ONKOLOGI							
7.	DR. Dr. Noorwati Sutandyo, Sp. PD.(KHOM)	17.00 – 19.00		17.00 – 19.00			
8.	Dr. Bambang Karsono, Sp. PD. (KHOM)		17.00 – 19.00			17.00 – 19.00	
9.	Dr. Resti Mulya Sari, Sp. PD				16.00 – 18.00		10.00 – 13.00
SPESIALIS BEDAH PLASTIK							
10.	Dr. Nur Febriany Nasser Ras, Sp.BP-RE	08.00 – 14.00		08.00 – 14.00		08.00 – 14.00	
11.	Dr. Fernita Leo Soetjipto S.Sp.BP	14.00 – 17.00	14.00 – 17.00	14.00 – 17.00	14.00 – 17.00	10.30 – 17.00	08.00 – 13.00
SPESIALIS PUSAT TULANG BELAKANG DAN ARTOPLASTI							
12.	Dr. Rizal Pohan, Sp. OT(K)SPINE	14.00 – 16.00		16.00 – 18.00		14.00 – 16.00	10.00 –11.00*
13.	Dr. Pradana Wijayanta Sp. OT		11.00 – 12.00*		11.00 – 12.00*		10.00 –12.00*
14.	Dr. Patar P. Oppusunggu, Sp. OT		15.00 – 17.00	15.00 – 17.00	15.00 – 17.00		10.00 – 12.00
15.	Dr. Yudistira Prama Tirta, Sp. OT	10.00 – 13.00	10.00 – 13.00	10.00 – 13.00	10.00 – 13.00	10.00 – 11.30	
SPESIALIS PUSAT KARDIOLOGI							
16.	Dr. Roy Christian, Sp.JP, FIHA	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00	16.00 – 18.00	(By App)
17.	Dr. Pudjo Rahasto, Sp.JP,FIHA (Reguler)	08.00 – 09.00	08.00 – 09.00	08.00 – 09.00	08.00 – 09.00	08.00 – 09.00	(By App)
		(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
		19.30 – 21.00	19.30 – 21.00	19.30 – 21.00	19.30 – 21.00	19.30 – 21.00	(By App)
18.	Dr. Rosmarini Hapsari, Sp.JP,FIHA	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 14.00
19.	Dr. Aron Husink, Sp.JP,FIHA (Reguler)		16.00 – 19.00		15.00 – 19.00		09.00 – 17.00
20.	Dr. Elen, Sp.JP	17.00 – 20.00 (By App)		17.00 – 20.00			08.00 – 10.00
21.	Dr. Herendra Medishita, Sp.JP,FIHA	09.30 – 15.30	09.30 – 15.30	09.30 – 15.30	09.30 – 15.30	09.30 – 15.30	09.30 – 12.30
SPESIALIS BEDAH THORAX KARDIO VISULAR							
22.	Dr. Franky Yesaya Siahaan, Sp. BTKV	08.00 – 15.00	08.00 – 15.00	08.00 – 15.00	08.00 – 15.00	08.00 – 15.00	12.00 – 15.00
SPESIALIS ANAK							
23.	Dr. I.R. Laurentz, Sp.A	08.30 – 16.00	08.30 – 16.00	08.30 – 16.00	08.30 – 16.00	08.30 – 16.00	09.00 – 15.00
24.	Dr. Jurita H, Sp.A	08.00 – 19.00	13.00 – 19.00	08.00 – 12.30	13.00 – 19.00	08.00 – 19.00	08.00 – 10.00
25.	Dr. Rachmat Kurniawan, Sp.A	08.00 – 20.00	08.00 – 20.00	08.00 – 20.00	08.00 – 20.00	08.00 – 20.00	08.00 – 15.00
26.	Dr. Anastasia Maureen, Sp.A	09.00 – 20.00	08.00 – 13.00	14.00 – 20.00	08.00 – 13.00 & 16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	10.00 – 13.00
27.	Dr.Yose Muliawan Pangestu, Sp.A		08.00 – 14.00 & 16.00 – 20.00	08.00 – 14.00 & 16.00–20.00	08.30 – 14.00	08.30 –16.00	08.00 - 20.00
28.	Dr. Marlyn Cecilia Malonda, Sp.A	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00
SPESIALIS THT							
29.	Dr. Ong Awarudin, Sp.THT	14.00 - 18.00	14.00 - 17.00	14.00 - 18.00	14.00 - 17.00	09.00 - 10.00 & 14.00 - 18.00	14.00 - 17.00
30.	Dr. Kusmoro Yudho, Sp.THT		17.00 - 19.00		10.00 - 12.30 & 17.00 - 19.00		17.00 - 19.00
31.	Dr. Alexander Nur Ilhami, Sp.THT	08.00 - 13.30	08.00 - 13.30	08.00 - 13.30 & 19.00 - 20.30		11.00 - 14.00	08.00 - 13.00
32.	Dr. Lia Natalia, Sp.T.H.T. K.L	18.00 - 20.30	19.00 - 20.30		08.00 - 09.30 & 19.00 - 20.30	18.00 - 20.30	
SPESIALIS MATA							
33.	Dr. Sasmo Rahardj, Sp.M	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00
34.	Dr.Timur, Sp.M	17.00 – 20.00	17.00 – 20.00	17.00 – 20.00	17.00 – 20.00	17.00 – 20.00	

35.	DR. Dr. Uce Kusumah, Sp.M		14.00 – 16.00 (By App)		14.00 – 16.00 (By App)		11.00 – 12.00 (By App)
36.	Dr. Novia Rahayu, Sp.M	11.00 – 16.00			10.00 – 14.00		
37.	Dr. Naomi Patioran, Sp.M		10.00 – 16.00	10.00 – 16.00		10.00 – 16.00	
38.	Dr. Maria Larasati, Sp.M						11.00 – 16.00
SPESIALIS PARU							
39.	Dr. Andy Nazarudin, Sp.P	10.00 – 18.00	14.00 – 20.00	10.00 – 18.00	14.00 – 20.00	10.00 – 18.00	14.00 – 20.00
40.	Dr. Regina Annisa Harahap, Sp.P	17.00 – 20.00	(By App)	17.00 – 20.00	09.00 – 11.00	17.00 – 20.00	
SPESIALIS KULIT KELAMIN							
41.	Dr. Dr. Sukmawati T, Sp.kk	08.00 – 10.00 12.00 – 16.00	08.00 – 10.00 12.00 – 16.00	13.00 – 16.00	08.00 – 10.00 12.00 – 16.00	13.00 – 16.00	08.00 – 10.00 13.00 – 16.00
42.	Dr. Febrina Felicia Somba, Sp.kk	09.00 – 12.00		09.00 – 12.00		09.00 – 12.00	
43.	Dr. Caroline Budiman, Sp.kk	18.00 – 20.00	18.00 – 20.00	18.00 – 20.00	18.00 – 20.00	18.00 – 20.00	
SPESIALIS ANDROLOGI							
44.	Dr. H. Endro P, Sp.And	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
SPESIALIS JIWA							
45.	Dr. Jap Mustopo Baktiar, Sp.KJ	08.00 – 13.00	08.00 – 09.00	08.00 – 13.00 16.00 – 16.30	08.00 – 09.00 16.00 – 16.30	08.00 – 13.00	09.30 – 13.00
46.	Dr. Rosmalia, Sp.KJ	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
SPESIALIS AKUPUNTUR							
48.	Dr. Cherry Presilia Tanudjaja, Sp.AK	09.00 – 17.00	09.00 – 17.00	09.00 – 13.00	09.00 – 17.00	09.00 – 17.00	09.00 – 13.00
SPESIALIS GIZI							
49.	Dr. Ekky M. Rahardja, MS.Sp.GK	14.00 – 16.00		14.00 – 16.00		14.00 – 16.00	
SPESIALIS KANDUNGAN & KEBIDANAN – OBS – GYN							
50.	Dr. Henry Sondakh, Sp.OG	09.00 – 16.00 17.00 – 20.00	09.00 – 16.00 17.00 – 20.00	09.00 – 16.00 17.00 – 20.00	09.00 – 16.00 17.00 – 20.00	09.00 – 16.00 17.00 – 20.00	09.00 – 16.00
51.	Dr. Wenny Ningsih, Sp.OG	09.00 – 13.00	09.00 - 13.00 18.00 – 20.00	09.00 - 13.00 18.00 – 20.00	09.00 – 13.00	09.00 - 13.00 18.00 – 20.00	09.00 – 14.00
52.	Dr. Ramayanti, Sp.OG	18.30 – 20.30	11.30 – 14.00	11.30 – 14.00	11.30 – 14.00	11.30 – 14.00	
53.	Dr. Med Antonius Herry Soedibjo, Sp.OG	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	09.00 – 10.00	
54.	Dr. Pojianto, Sp.OG	15.00 – 20.00	08.00 – 15.00 15.00 – 20.00	15.00 – 20.00	08.00 – 15.00 15.00 – 20.00	15.00 – 20.00	08.00 – 15.00 15.00 – 20.00
55.	Dr. Nora Milasari, Sp.OG	10.00 – 13.00		10.00 – 13.00		11.00 – 13.00	
56.	Dr. Philip Agustinus Putra, Sp.OG		15.00 – 18.00	15.00 – 18.00	15.00 – 18.00		
57.	Dr. Noviyanti, Sp.OG	16.00 – 20.00			16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00
58.	Dr. Elfahmi A. Noor Aziz, Sp.OG (K) Onk	14.00 – 21.00			14.00 – 21.00		09.00 – 14.00
SPESIALIS PENYAKIT DALAM							
59.	Dr. Koenardi B, Sp.PD	08.00 – 19.00	08.00 – 19.00	08.00 – 17.00	08.00 – 19.00	08.00 – 17.00	08.00 – 19.00
60.	Dr. I Gede Rai Kosa, Sp.PD	16.00 – 18.00		16.00 – 18.00		16.00 – 18.00	
61.	Dr. Yudianti Pangestu, Sp.PD	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 14.00
62.	Dr. Benyamin Sastro, Sp.PD	08.00 – 18.00	08.00 – 18.00	08.00 – 18.00	08.00 – 18.00	08.00 – 18.00	09.00 – 18.00
63.	Dr. Hendra Nurjadin, Sp.PD.KGEH	10.00 – 20.00	10.00 – 17.00	18.30 – 21.00	10.00 – 17.00	18.30 – 21.00	10.00 – 20.00
64.	Dr. Ratna Juliawati Soewardi, Sp.PD-KGH		10.00 – 12.00	10.00 – 12.00		09.00 – 10.00	
65.	Dr. Iwan Purnawan, Sp.PD	18.30 – 20.30	18.30 – 20.30	18.30 – 20.30	18.30 – 20.30	18.30 – 20.30	16.00 – 18.00
SPESIALIS BEDAH UMUM							
66.	Dr. Yongky B.K, Sp. B	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 13.00
67.	Dr. Sumarsudi, Sp.B	16.00 – 18.00		16.00 – 18.00		16.00 – 18.00	
68.	Dr. Vetty uli Roida, Sp.B		09.00 – 14.00 16.00 – 20.00		09.00 – 14.00 16.00 – 20.00		(By App)
69.	Dr. Harviandi, Sp.B	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	(By App)
70.	Dr. Saut Lumbantoruan M. Biomed, Sp.B	08.00 – 13.00 19.00 – 21.00	16.00 – 21.00	08.00 – 13.00 19.00 – 21.00	16.00 – 21.00	08.00 – 13.00 19.00 – 21.00	14.00 – 18.00
SPESIALIS UROLOGY							
71.	Dr. Komaruddin Boenjamin, Sp.BU	08.00 – 17.00	10.00 – 17.00	08.00 – 17.00	10.00 – 17.00	08.00 – 17.00	09.00 – 14.00
72.	Dr. Vinny Verдини, Sp.BU		18.00 – 20.00		18.00 – 20.00	18.00 – 20.00	14.00 – 20.00

SPESIALIS SYARAF							
73.	Dr. Hartono Prabowo, Sp.S	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00	09.00 – 16.00
74.	Dr. Hartono Alam, Sp.S	10.00 – 18.00	10.00 – 18.00	10.00 – 18.00	10.00 – 18.00	10.00 – 18.00	10.00 – 18.00
75.	Dr. Tri Wahyudi, Sp.S. FINS	(By App)	(By App)	09.30 – 11.00	10.00 – 14.30	10.00 – 14.30	09.30 – 12.00
76.	Dr. Thomas Herry Budi Prawira B, Sp.S	13.00 – 15.30	14.00 – 15.30	13.00 – 16.00			13.00 – 16.00
SPESIALIS PSIKOLOG							
77.	Dra. Evy Damayanti, S.Psi	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
78.	Dra. Hartamti, S.Psi	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)	(By App)
UMUM							
79.	Dr. Christian Tendean	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	16.00 – 20.00	
80.	Dr. Maria Laurensia Linawati			08.00 – 17.00	08.00 – 14.00		
81.	Dr. Lily Winata	08.00 16.00		17.00 – 20.00			12.00 – 16.00
83.	Dr. Siskawati						08.00 – 12.00
84.	Dr. Tobrie		16.00 – 20.00				16.00 – 20.00
85.	Dr. Celerina		10.00 – 14.00				
86.	Dr. Johan Panduwinata		08.00 – 10.00		14.00 – 20.00	08.00 – 16.00	
			14.00 – 16.00				

PAKET KESEHATAN WANITA

PAKET DETEKSI DINI KANKER SERVIKS
PAPSMEAR BY OBGYN IDR. 310.000,-*

PAKET DETEKSI DINI MIOM KISTA
USG BY OBGYN IDR. 400.000,-*

PAKET DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA
USG BREAST + KONSULTASI DOKTER MCU
IDR. 590.000,-*
MAMMOGRAPHY + KONSULTASI DOKTER MCU
IDR. 590.000,-*

PAKET VAKSIN KANKER SERVIKS
VAKSIN HPV GARDASIL 3x SUNTIK
IDR. 2.335.000,-* (Vaksinasi dilakukan oleh Dokter MCU)

Syarat & ketentuan berlaku (*)

Promo berlaku s/d 31 Mei 2019



experience better care



Mayapada Hospital Tangerang
Jl. Honoris Raya Kav. 6
Kota Modern, Tangerang
HOTLINE : (021) 55781888
EMERGENCY : (021) 55781999
www.mayapadahospital.com



Mayapada Hospital



mayapadahospital



@rsmayapada