



HEALTH INSIGHTS

Mayapada Health Magazine



HEALTH IS **DISCIPLINE**

HOT ISSUE

SEHAT FISIK DAN
PSIKIS DENGAN ALAT
KONTRASEPSI

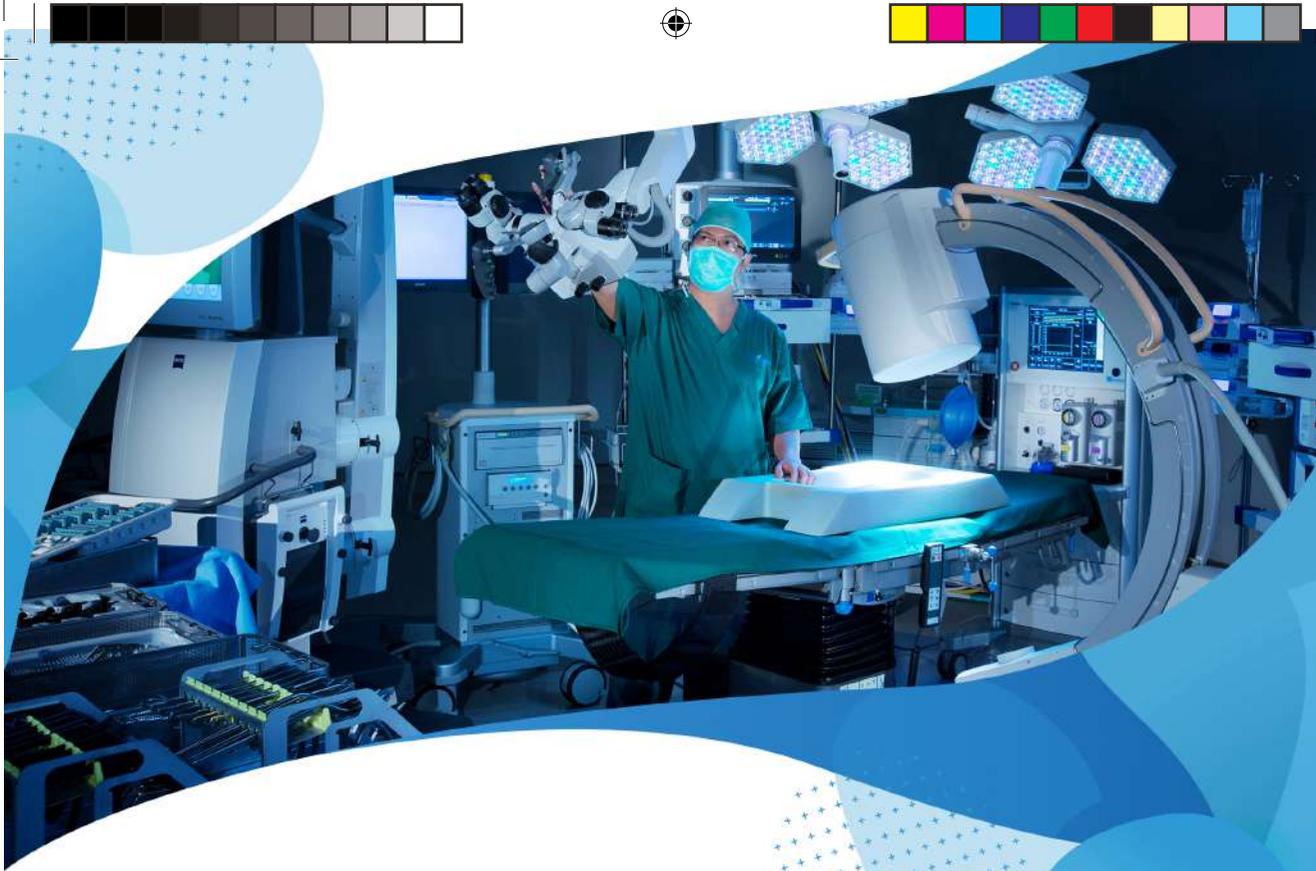
TESTIMONI

MELAWAN
MYASTHENIA GRAVIS

SERVICE

MANFAAT
RADIOTERAPI LINAC
UNTUK PENGOBATAN
KANKER





KERINGANAN BIAYA KAMAR OPERASI 10%

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

mandiri citi BNI BCA

PermataBank BANKMEGA BANK BRI CIMB NIAGA BANK MAYAPADA
Melayani Dengan Komitmen



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



Jonathan Tahir,
Group CEO
Mayapada Healthcare



EDITOR'S
NOTE

HEALTH IS DISCIPLINE

Disiplin sangat penting dalam seluruh aspek kehidupan kita, termasuk dalam menjaga kesehatan kita. Disiplin berolahraga akan mampu membakar lemak, mengendalikan kolesterol, menjaga kebugaran tubuh, dan mencegah sakit. Disiplin menjaga makanan dan minuman juga sangat perlu untuk menjaga kesehatan. Begitu pula disiplin dalam pola tidur secara teratur, pola istirahat, mengatur waktu antara urusan pekerjaan dan keluarga. Tak kalah pentingnya disiplin memeriksakan kesehatan, minum obat atau menjalani terapi, berhenti merokok dan menghindari minuman beralkohol.

Pendeknya, disiplin menjadi kunci untuk menjaga kebugaran dan kesehatan kita. Secara berkala kita juga perlu memeriksakan kesehatan secara menyeluruh (*general check-up*) guna mendeteksi berbagai penyakit secara dini, sehingga dapat menghindari penyakit yang fatal. Ibu hamil juga perlu disiplin memeriksakan kandungan untuk mengetahui perkembangan keadaan janin yang dikandungnya agar tumbuh kembang secara optimal.

Dengan disiplin kita menjaga keseimbangan hidup kita, antara bekerja dan beristirahat, antara kegiatan bisnis dan keluarga, antara kehidupan personal dan sosial. Keseimbangan hidup ini berdampak positif terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual kita. Dengan menerapkan gaya hidup yang lebih berdisiplin, teratur, dan seimbang, hidup kita menjadi lebih produktif, lebih bahagia dan sejahtera. Itu sebabnya kami mengangkat disiplin menjadi topik utama kita kali ini.

Masih banyak informasi penting pada edisi ini. Misalnya tentang pola makan yang sehat, tips berolahraga ringan di kantor, alat pengendali kelahiran, meditasi, dan alain sebagainya. Dengan menerapkan ini semua hidup kita menjadi lebih bugar, sehat, produktif, bahagia, dan sejahtera. Selamat membaca.

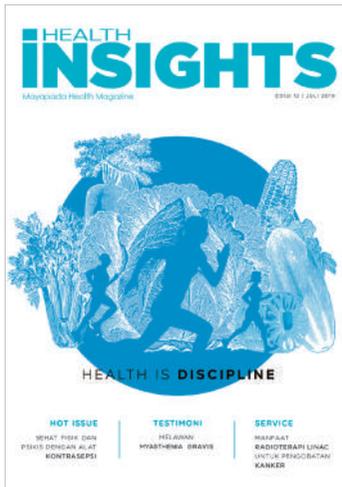
Jonathan Tahir,
Group CEO
Mayapada Healthcare



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



6. DO YOU KNOW

Jika dilakukan dengan cara yang tepat, diet puasa atau dikenal dengan sebutan *intermittent fasting* ternyata cukup efektif menurunkan bobot tubuh.

7 FOR YOUR INFO

8 PROFILE

dr. Mirna Primasari, Sp(Onk) Rad

Resiko Paparan Radiasi Tak menghilangkan tekad untuk menyembuhkan pasien

9 PROFILE

12 HOT ISSUE

Sehat Fisik dan Psikis dengan Alat Kontrasepsi

Mengendalikan dan membatasi kelahiran dipercaya membawa dampak positif bagi kesehatan jasmani dan rohani ibu maupun anak.





- 18. **HIGHLIGHT** : Pola Tidur Sehat dengan Metode *Sleep Hygiene*
- 19. **HIGHLIGHT** : Pola Olahraga yang Dianjurkan Agar Tubuh Tetap Bugar
- 20. **HIGHLIGHT** : Yuk, Olahraga agar Ibu Hamil tetap Bugar
- 22. **ASK DOCTOR** : Rutinitas Minum Air Putih
- 23. **FACT OR FAKE**
- 24. **TIPS** : Waspada Muskuloskeletal
- 26. **NUTRITION** : Detoksifikasi dengan Buah Lemon
- 27. **NUTRITION** : Menjawab Mitos Daging Kambing
- 28. **TESTIMONI** : Melawan Myasthenia Gravis
- 32. **BODY MIND & SOUL** : Menanamkan Disiplin Anak Mulai dari Keluarga



30 SERVICES

SPORTS & EXERCISE MEDICINE CENTRE
MAYAPADA HOSPITAL,

Solusi Medis Terbaik Bagi Para pelaku Olahraga

34 EVENT

Mayapada Hospital Jakarta Selatan Mendapat Penghargaan UTILISASI PLKK Terbaik Tahun 2018 - 2019

- 36. **SERVICE** : Customer Service Mayapada Hospital
- 38. **SERVICE** : Manfaat Radioterapi Linac Untuk Pengobatan Kanker
- 40. **JADWAL PRAKTEK DOKTER**

TESTIMONIAL'S FOR MAYAPADA HOSPITAL:

Mayapada's outpatient service, especially the Medical Executive Check Up is superb! They have fantastic customer service from the guards all the way to the doctors. The staff will assist you with utmost care, they know what they're doing and system is in place. Many doctors can speak good English, advan t ageous to expats, with modern equipments and facilities. Overall, lesser waiting time as you go thru the process. Keep it up, Mayapada hospital!

Jakarta, 24 April 2019

Regards,
Shane Lim

Kunci Sukses Menjalani *Intermittent Fasting* (Diet Puasa)

Jika dilakukan dengan cara yang tepat, diet puasa atau dikenal dengan sebutan *intermittent fasting* ternyata cukup efektif menurunkan bobot tubuh.

Diet dengan cara membatasi makanan tertentu seperti diet rendah lemak atau rendah karbohidrat sering kali gagal, karena biasanya berarti menghindari makanan yang sebenarnya Anda sukai. Cara diet tersebut juga menyebabkan Anda cenderung mudah lapar karena mengurangi asupan makronutrien yang justru merupakan sumber energi. Ada satu cara diet terkini yang digadangkan mampu menurunkan bobot tubuh Anda tanpa membatasi asupan makanan harian.

Dikenal dengan sebutan *intermittent fasting* yakni metode yang membagi satu hari (24 jam) ke dalam jam puasa dan jam makan. Anda hanya diperbolehkan memperoleh asupan kalori selama jam makan yang sudah ditetapkan. Contohnya dalam sehari, Anda puasa 16 jam dan makan dalam kurun waktu 8 jam. Dibandingkan dengan istilah "diet" yang biasanya merujuk pada pengurangan atau pembatasan makan, metode *intermittent fasting* justru mengatur kebiasaan makan Anda.

Namun demikian, selama Anda berpuasa bukan berarti tidak makan sama sekali, Anda masih diperbolehkan minum dan mengonsumsi makanan rendah kalori atau lebih baik yang zero kalori.

Anda bisa memilih pola diet puasa yang sesuai dengan kesanggupan tubuh Anda. Terdapat

beberapa pola *intermittent fasting*, di antaranya:

- 1. Metode 16/8:** Dikenal juga sebagai *protocol leangains*. Metode ini dilakukan dengan melewatkan jam sarapan dan membatasi asupan selama periode tertentu dalam 8 jam. Misalnya, jam 1 sampai 9 makan, kemudian puasa selama 16 jam.
- 2. Eat-Stop-Eat:** Metode ini dilakukan dengan puasa selama 24 jam sebanyak 1 sampai 2 kali dalam seminggu.
- 3. The 5:2 Diet:** Metode ini mengonsumsi asupan hanya 500 sampai 600 kalori yang sama sekali tidak makan atau mengonsumsi makanan sangat sedikit, sekitar 500 Kkal saat hari puasa. Lalu, pada hari tidak puasa, konsumsi makanan seperti biasa.
- 4. The Warrior Diet:** Metode ini dilakukan selama siang yakni hanya mengonsumsi sayur dan buah, malam hari makan biasa 1 kali.
- 5. Alternate-Day Fasting:** Puasa selang sehari. Pada hari puasa ada yang sama sekali tidak boleh makan atau yang hanya boleh dikonsumsi sedikit, sekitar 500 Kkal. Pada hari tidak puasa, konsumsi makanan seperti biasa.



Manfaat Rutin Minum Air Kelapa

Selain menyegarkan, air kelapa yang dikonsumsi secara rutin memiliki manfaat bagi tubuh, yakni air kelapa meningkatkan sistem imun tubuh, melancarkan buang air, dapat mengeliminasi racun di tubuh dan memecah batu ginjal, serta efek hidrasi yang diberikan air kelapa terbukti dapat memberikan kilau alami pada kulit.

Nah, air kelapa memang terbukti memiliki banyak nutrisi bermanfaat. Namun walau kaya manfaat bagi kesehatan, rupanya tidak semua orang direkomendasikan untuk minum-minuman satu ini. Ada beberapa orang dengan kriteria fisik dan status kesehatan tertentu yang sebaiknya tidak mengonsumsi air kelapa, seperti orang dengan gangguan ginjal, penderita penyakit jantung, diabetes, iritasi usus, dan orang-orang yang tengah menjalani pengobatan dengan mengonsumsi obat-obatan tertentu.

Manfaat Pemeriksaan Gigi Teratur

Memiliki perspektif pencegahan/preventif dan menghargai jadwal rutin pemeriksaan gigi, kamu bukan saja menyelamatkan uangmu tetapi juga tubuhmu sendiri. Dari penyakit gusi, gigi berlubang, radang gusi sampai penyakit berbahaya pada mulut lainnya.

Tahu kah Anda jika bakteri di rongga mulut dapat berpindah ke organ tubuh lainnya. Lebih dari miliaran bakteri hidup di dalam mulut Anda. Bakteri yang ada di mulut ini disebut dengan mikrobiome oral. Bakteri tersebut hidup di area pipi dalam, lidah, langit-langit, amandel, dan gusi. Jika lingkungan mulut terlalu asam, lembap, dan kotor, bakteri penyebab penyakit dapat berkembang dengan pesat. Bukan hanya pada mulut, bakteri dapat masuk ke aliran darah sehingga dapat berpindah ke jantung, usus, dan otak.

Untuk mencegahnya tentu perawatan (sikat gigi teratur, kumur-kumur setelah makan) dan pemeriksaan gigi teratur harus dilakukan.



Premarital Check Up Pasangan Sebelum Menikah

Sebelum menikah, sangat direkomendasikan bagi calon pengantin laki-laki dan perempuan untuk melakukan Pre-Marital Screening atau Pre-Marital Check Up. Periksa kesehatan pra nikah dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa kedua calon mempelai secara medis dinyatakan sehat untuk menjalani pernikahannya, tidak hanya sehat fisik tapi juga sehat psikis.

Tes ini antara lain tes golongan darah, tes kelainan darah (seperti thalassemia dan hemofilia), tes penyakit menular seksual (hepatitis B dan HIV) serta yang terakhir yaitu tes penyakit genetik. Hasil premarital check up bukanlah mencari kesalahan tapi menghindari hal buruk yang mungkin terjadi. Konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang baik.



dr. Mirna Primasari, Sp(Onk) Rad

RESIKO PAPARAN RADIASI TAK MENGHILANGKAN TEKAD UNTUK MENYEMBUHKAN PASIE

Sedari awal memang pilihan sebagai dokter spesialis onkologi radiologi sudah ia matangkan sebelum benar-benar terjun ke dunia ini. Meskipun ia paham risiko efek paparan radiasi, Dokter Mirna Primasari tetap pada pilihannya.



Bidang radiologi yang tampaknya masih didominasi oleh dokter laki-laki tidak menyurutkan semangat Dokter Mirna Primasari untuk menekuninya. Meskipun ia menyadari betul risiko paparan radiasi mungkin akan berdampak pada kesehatannya di masa mendatang.

Kisahny berawal ketika masih berstatus sebagai dokter umum. Pertemuannya dengan pasien kanker nasofaring mengubah *mindset* Dokter Mirna tentang dunia radiologi. Sebetulnya, saat itu ia belum mengenal lebih dalam tentang radiologi. Bisa dikatakan, sama seperti sebagian orang (orang awam), menganggap radiasi bukanlah pilihan terbaik untuk terapi pengobatan kanker.

“Awalnya saya agak kurang percaya kalau terapi radiasi bisa menyembuhkan kanker, setelah melihat dan mengalami sendiri ada pasien yang berhasil sembuh, saya jadi tertarik dan penasaran apakah betul terapi radiasi bisa sehebat itu,” cerita Dokter Mirna.

Sebagai penyakit mematikan, kanker memang momok yang menakutkan. Ketika seseorang



Awalnya saya agak kurang percaya kalau terapi radiasi bisa menyembuhkan kanker, setelah melihat dan mengalami sendiri ada pasien yang berhasil sembuh, saya jadi tertarik dan penasaran apakah betul terapi radiasi bisa sehebat itu

divonis mengidap kanker, pastilah ada rasa takut dan sedih bahkan putus asa. Tapi tidak dengan pasien yang ia tangani. Semangatnya untuk sembuh begitu besar meski harus menjalani terapi radiasi yang begitu berat dan melelahkan. Nyatanya, pasien tersebut berhasil sembuh. “Saya mikirnya, jika sudah sedemikian parah, apakah betul terapi radiasi bisa menyembuhkan? Ternyata memang terbukti,” lanjut Dokter Mirna.

Mantap akan pilihannya mengambil spesialis onkologi radiologi karena termotivasi dari kisah pasiennya sendiri, Dokter Mirna melanjutkan sekolah. Ia mengambil jurusan Radiation Oncology Residency Program di Universitas Indonesia tahun 2011 dan lulus tahun 2015. Lalu, ia menerapkan ilmu yang ia peroleh di Mayapada Hospital hingga sekarang.

Selama menjalani profesi sebagai dokter spesialis onkologi radiologi, Dokter Mirna tetap menularkan optimisme yang dulu ia peroleh dari kesembuhan pasiennya. Sebab baginya, optimisme dan semangat untuk sembuh itulah yang menjadi modal bagi pasien untuk

memerangi sel kanker. “Bagaimana bisa kita sebagai dokter mau memberi suntikan semangat kalau kitanya tidak semangat, ya, kan? Karena apapun kondisi emosional kami sebagai tim medis pastilah akan berpengaruh pada psikis pasien,” ujarnya seraya tersenyum.

Bahkan saat ditemui oleh tim penyusun Health Insights, kondisi Dokter Mirna tengah mengandung. Namun ia tetap aktif bekerja tanpa sedikitpun mengeluh, guratan leleh pun tidak terlihat di wajahnya yang ayu. Saat ditanya apakah masih terbesit kekhawatiran dari efek radiasi mengingat dirinya tengah mengandung. Dokter Mirna menjawab dengan santai. “Instalasi radiologi di Mayapada Hospital Jakarta Selatan sudah sangat canggih, ya. Penataan ruang untuk keamanan sudah diperhitungkan dengan matang, jadi aman untuk semua petugas medis yang sehari-hari bekerja,” papar Dokter Mirna.





PROFILE

dr. I Gusti Bagus Agung Juniantara, Sp.OT

ABDI MASYARAKAT YANG PEGANG TEGUH PRINSIP KEMANUSIAAN

Sempat berkeinginan untuk menjadi insinyur sipil, cita-citanya untuk bisa bermanfaat bagi masyarakat membuatnya banting setir ke dunia kedokteran. Dialah dr. I Gusti Bagus Agung Juniantara, Sp.OT.

Lulus dari Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada 1985, pria yang akrab dengan sapaan Dokter Jun ini justru menerima panggilan Ajudan Jenderal Daerah Militer IX Udayana untuk mengikuti seleksi Wajib Militer (Wamil) Tahun Angkatan 1985/1986. Tugas kemiliteran pertama pun ia lakoni pada 1987 di Lospalos dan Baucau, Timor Timur (Timtim), selama 5 tahun sebagai dokter Yonif di kesatuan Yonifter 745/SYB.

Meski saat itu konflik Timtim sudah agak mereda, konfrontasi antara Fretilin (pasukan pemberontak Timtim) dengan Tentara Nasional Indonesia (TNI) masih sering terjadi. Namun, sekalipun sedang berada di medan konflik, Dokter Jun tetap mampu menumbuhkan prinsip-prinsip kemanusiaan dalam dirinya. Salah satunya dengan tidak pandang bulu soal siapa yang harus ia beri penanganan medis. "Tak pandang TNI atau Fretilin, kalau dia butuh pertolongan medis, saya siap bantu," tegasnya. Bahkan pria 60 tahun ini

pernah melakukan operasi darurat pada seorang anggota Fretilin yang mengalami luka tembak parah di bagian perut. Ia juga pernah memberikan pasokan obat dan perlengkapan medis untuk anggota Fretilin yang sakit parah di tengah hutan.

Nilai-nilai kemanusiaan inilah yang terus Dokter Jun bawa dalam kesehariannya sebagai dokter, bahkan setelah ia menyelesaikan pendidikan spesialis ortopedi di Universitas Airlangga (1993-1998) dan pensiun dari kesatuan TNI pada Juni 2016. Tekad yang kuat untuk mengutamakan nilai-nilai kemanusiaan dapat dilihat dari cara Dokter Jun memperlakukan pasiennya.

Dalam hal ini, Dokter Jun seringkali memakai peralatan





pribadinya untuk membantu operasi pasien yang kurang mampu secara finansial. Operasi ortopedi memang memerlukan biaya yang agak tinggi. Belum lagi biaya yang harus dikeluarkan untuk membeli alat-alat penunjangnya, semisal *implant* (alat sambung tulang). “Kalau ada pasien yang tidak punya dana tapi kondisinya benar-benar butuh penanganan medis, saya tak ragu untuk hibahkan peralatan yang saya punya,” ujar ayah dari dua putra ini.

Selain prinsip kemanusiaan, gaya kedokteran khas Dokter Jun yang juga banyak dipengaruhi oleh latar belakang militernya ialah kedisiplinan. Tak ada dalam



kamusnya datang terlambat dari jadwal praktik yang sudah disepakati. Perihal kedisiplinan ini pula yang

menjadi fokus Dokter Jun sebagai Direktur BMC Mayapada Hospital Bogor. Tak heran bila kemudian ia dipercaya memegang tanggung jawab sebagai

Komandan Pasukan Relawan Mayapada (Pareda) yang terjun langsung membantu para korban gempa dan tsunami di Palu.

Di bawah komando Dokter Jun, pada 21-28 Oktober 2018 tim Pareda mengerahkan cinta kasihnya untuk menunaikan tugas-tugas kemanusiaan pada masyarakat Palu. Ada 5 aktivitas yang menjadi fokus tim Pareda, yakni pengobatan massal, konsultasi kesehatan, berbagi dengan anak-anak korban bencana, bantuan alat-alat kesehatan, dan pemberian tenda lapangan darurat.

Di luar aktivitas kedokterannya, pria kelahiran Denpasar ini ternyata merupakan sosok yang dekat dengan keluarga. Meski sebentar, di akhir pekan Dokter Jun selalu menyempatkan diri untuk menghabiskan waktu bersama istri dan kedua anaknya. Tak lupa, Dokter Jun pun terus aktif mengampanyekan pedoman SEHATI (Seimbang gizi, Enyahkan rokok dan narkoba, Hindari stres, Awasi tekanan darah, Teratur berolahraga, Istirahat cukup) sebagai pedoman pola hidup sehat. “Yang tak kalah penting, kalau ada masalah di tulang atau persendian, jangan datang ke tukang urut. Datanglah ke dokter spesialis ortopedi agar mendapat penanganan medis yang sesuai standar,” pesan Dokter Jun.



Kalau ada pasien yang tidak punya dana tapi kondisinya benar-benar butuh penanganan medis, saya tak ragu untuk hibahkan peralatan yang saya punya

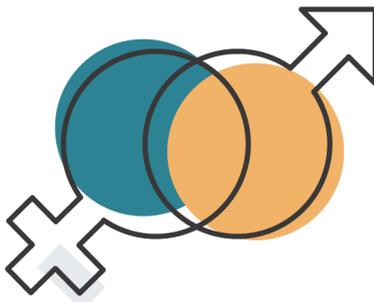




SEHAT FISIK DAN PSIKIS DENGAN ALAT KONTRASEPSI

Pernah mendengar istilah banyak anak banyak rejeki? Rasanya istilah tersebut sudah tidak relevan lagi saat ini. Mengendalikan dan membatasi kelahiran dipercaya membawa dampak positif bagi kesehatan jasmani dan rohani ibu maupun anak.

Anak adalah anugerah dalam kehidupan rumah tangga. Kehadiran anak tentu bisa memberikan keceriaan tersendiri dalam hidup para orang tua. Namun, memiliki anak tetap diperlukan perencanaan, karena menyangkut kesehatan perempuan baik fisik maupun psikis. "Jarak kelahiran yang ideal adalah 2 tahun atau sampai proses ASI selesai. Menjaga jarak kelahiran memiliki manfaat bagi perempuan, yakni agar tetap sehat dan tidak kelelahan. Selain itu, ibu tetap bisa mengurus anak sebelumnya dan bisa fokus memberikan ASI eksklusif kepada anak sebelumnya," kata dr. Arina Indriany, SpOG, yang bertugas di poliklinik kebidanan dan kandungan BMC Mayapada Hospital.



Selain alasan yang sudah dikemukakan di atas, alasan finansial saat ini juga menjadi faktor utama seseorang menunda memiliki anak dengan jarak usia dekat. Karena tidak bisa dipungkiri, melahirkan dan membesarkan anak memerlukan biaya yang cukup banyak. Selama masa kehamilan misalnya, Anda wajib melakukan kontrol kandungan secara rutin, biaya persalinan yang tidak sedikit, hingga nanti dana kesehatan yang diperlukan setelah buah hati lahir. Biaya pendidikan pun perlu disiapkan sedini mungkin. Lewat mengatur jarak kehamilan, Anda dan pasangan bisa memiliki waktu untuk menabung dan menyiapkan finansial yang lebih matang untuk



Kondom



Kondom Wanita



Pil KB



Cincin Hormon



IUD



Suntik KB



Vasektomi (Sterilisasi)





kehadiran anak selanjutnya.

Dijelaskan Dra. B. Ariyanti Carolina, Msi, psikolog yang bertugas di Mayapada Hospital Jakarta Selatan, secara psikologis mengatur jarak kelahiran akan berpengaruh pada ibu dan bayi. Jika jarak kelahiran cukup, yakni di atas 2 tahun maka ibu sudah pulih dan selesai dengan anak pertama secara psikologis. Maka ketika mendapat anak berikutnya akan senang dan bersemangat. Jika jaraknya dekat, bisa saja ibu belum selesai secara psikologi. Ibu masih repot dengan anak sebelumnya, kondisi fisik belum siap, secara hormonal juga belum siap. Maka, akan timbul rasa kaget.

“Dalam kondisi tidak siap maka gejala *baby blues* bisa terjadi pada ibu. *Baby blues* itu didasari perubahan hormon seseorang, perubahan keadaan, dan yang ketiga bagaimana seorang ibu memandang kehidupan. Apakah ia bisa menerima kehadiran anak, karena belum tentu semua orang tua senang, loh. Berikutnya itu bagaimana komunikasi dengan suami, apakah suami bisa diajak berbagi untuk sekadar mendengar curhat ibu. Apakah suami memiliki empati kepada ibu dengan keadaannya, nah di sinilah peran suami sangat penting bukan hanya mendengarkan,” terang Ibu Yanti.

Dampak bagi anak dengan adanya jarak kelahiran, jika jaraknya terlalu lama, anak akan mendapat secara penuh kebutuhan afeksi dari orang tua dan kebutuhan itu panjang. Sehingga anak akan menjadi egois, karena anak pertama mendapat perhatian dan dilihat orang banyak. Jika sudah begitu biasanya anak pertama tidak ingin berbagi. Ketika anak kedua lahir, anak pertama mau tidak mau harus berbagi dengan anak kedua. “Jadi memang wajar jika ada anak

pertama yang masih egois, rewel, tidak mau punya adik. Hal itu disebabkan karena situasi,” kata Ibu Yanti. Ditambahkan juga jika jarak kelahiran terlalu cepat, anak harus cepat belajar berbagi. “Memang paling tepat jarak usia 2 tahun, karena si anak sudah lepas ASI, sudah bisa berjalan dan sudah mempunyai kebutuhan akan teman bermain,” tambah Ibu Yanti.

Rencanakan Kelahiran dengan Program Keluarga Berencana

Keluarga Berencana (KB) merupakan program pemerintah dalam menekan angka kelahiran dan mengendalikan pertumbuhan penduduk di suatu negara. Sebagai contoh, Amerika Serikat punya program KB yang disebut dengan *Planned Parenthood*. Program KB juga secara khusus dirancang demi menciptakan kemajuan, kestabilan, dan kesejahteraan ekonomi, sosial, serta spiritual setiap penduduknya. Program KB di Indonesia diatur dalam UU NO.10 tahun 1992, yang dijalankan dan diawasi oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) terbaru dari BKKBN menyebutkan tren angka kelahiran total (*Total Fertility Rate/TFR*) di Indonesia nyatanya memang mengalami penurunan sejak tahun 1991. Catatan terbaru melaporkan bahwa angka kelahiran total di Indonesia berhasil diturunkan dari 2,6 anak per wanita pada 2012 menjadi 2,4 anak per wanita pada 2017. Penurunan tren ini sejalan beriringan dengan semakin meningkatnya jumlah pemakaian alat kontrasepsi (alat KB) dari 62% pada tahun 2012 menjadi 66 persen hingga 2017 silam.

Namun meski angka total kelahiran dinyatakan



Susuk

Ejakulasi diluar

Sistem KB Kalender

Mencuci Vagina

Patch KB

Diafragma





menurun, angka tersebut diakui oleh KBBN belum mencapai sasaran Renstra (Rencana Strategis) yang bertujuan untuk menurunkan TFR hingga 2,28 anak per wanita. Untuk itu, pemerintah berencana untuk kembali melanjutkan kampanye program Keluarga Berencana demi mencapai target tersebut pada akhir 2019.

Program Keluarga Berencana tidak semata-mata dibuat untuk memenuhi target pemerintah saja. Jika dilihat dari kacamata medis, program ini sebenarnya memiliki banyak keuntungan bagi kesehatan setiap anggota keluarga. Tak hanya ibu, anak dan suami juga bisa merasakan efek dari program ini secara langsung. Keluarga Berencana bukan mengurangi jumlah penduduk, tetapi lebih kepada meningkatkan





pemberdayaan perempuan dan anak. Semua wanita perlu kesiapan mental dan fisik terkait kapan dirinya akan mengandung dan memberi ASI eksklusif selama enam bulan hingga dua tahun. KB juga dapat melindungi ibu dari gangguan kesehatan reproduksi yang bisa disebabkan karena hamil terlalu muda atau terlalu tua.

Manfaat lain KB adalah melindungi hak anak agar terhindar dari gangguan tumbuh kembang dan gangguan kesehatan. Menurunkan risiko perempuan terkena kanker indung telur dan kanker endometrium. Program KB juga bisa menurunkan risiko penyakit radang panggul dan mengurangi tingkat depresi serta menjaga kondisi kejiwaan sang ibu.

Sosialisasi Alat Kontrasepsi

Wujud dari program Keluarga Berencana adalah pemakaian alat kontrasepsi untuk menunda/mencegah kehamilan. Bicarakan bersama pasangan tentang pilihan alat kontrasepsi yang tepat dan nyaman digunakan demi kesuksesan

Kondom dapat melindungi pemakainya dari penularan penyakit kelamin seperti AIDS. Cara kerja kondom yaitu mencegah sperma masuk ke dalam alat reproduksi wanita. Tingkat efektifitas kondom akan tinggi, apabila cara menggunakannya benar. Angka kegagalan kontrasepsi kondom sangat sedikit yaitu 2-12 kehamilan per 100 perempuan per tahun.

Pil KB

Kelebihan dari kontrasepsi ini tidak mengganggu hubungan seksual dan mudah dihentikan setiap saat. Pil KB mengandung hormon, baik dalam bentuk kombinasi progestin dengan estrogen atau progestin saja. Pil KB mencegah kehamilan dengan cara menghentikan ovulasi (pelepasan sel telur oleh ovarium) dan menjaga kekentalan lendir servikal sehingga tidak dapat dilalui oleh sperma. Sebelum mulai menggunakan pil KB, dilakukan pemeriksaan fisik untuk meyakinkan bahwa tidak ada masalah kesehatan yang bisa menimbulkan resiko.

Jika menstruasi terakhir terjadi dalam waktu kurang dari 12 minggu setelah persalinan, maka pil KB bisa langsung digunakan. Jika menstruasi terakhir terjadi dalam waktu 12-28 minggu, maka harus menunggu 1 minggu sebelum pil KB mulai digunakan, sedangkan jika menstruasi terakhir terjadi dalam waktu lebih dari 28 minggu, harus menunggu 2 minggu sebelum pil KB mulai digunakan. Untuk hasil yang maksimal Pil KB pengguna harus disiplin meminumnya tiap hari.



perencanaan kehamilan yang Anda buat bersama. Berikut berbagai pilihan alat kontrasepsi yang dapat menjadi pertimbangan:

Kondom

Kontrasepsi ini umumnya terbuat dari lateks (karet) yang dipakaikan di alat kelamin pria pada keadaan ereksi sebelum melakukan hubungan seksual. Terdapat pula kondom yang dirancang khusus untuk wanita, berbentuk silinder yang dimasukkan ke dalam kelamin wanita.

Suntik KB (1 dan 3 bulan)

Kontrasepsi ini lebih praktis karena tidak perlu mengonsumsi obat tiap hari dan jangka pemakaiannya biasa dalam jangka panjang. Namun, KB suntik bisa mengganggu siklus menstruasi. Sepertiga pemakai KB suntik tidak mengalami menstruasi pada 3 bulan setelah suntikan pertama dan sepertiga lainnya mengalami perdarahan tidak teratur dan bercak darah selama lebih dari 11 hari setiap bulannya. Semakin lama suntikan KB dipakai, maka lebih banyak wanita yang tidak





mengalami menstruasi tetapi lebih sedikit wanita yang mengalami perdarahan tidak teratur. Setelah 2 tahun memakai suntikan KB, sekitar 70% wanita sama sekali tidak mengalami perdarahan. Jika pemakaian suntikan KB dihentikan, siklus menstruasi yang teratur akan kembali terjadi dalam waktu 6 bulan-1 tahun.

KB Implan/Susuk

KB implan berbentuk tabung/kapsul kecil tipis dan fleksibel seukuran 4cm. Jenis KB ini ditanamkan di bawah kulit lengan atas. Dan biasanya efektif hingga 3 tahun untuk mencegah kehamilan. Cara kerjanya adalah menghentikan pelepasan sel telur dari indung telur, dengan cara melepaskan progestogen secara perlahan ke dalam tubuh perempuan. Progestogen mirip dengan hormon progesteron, yang dilepaskan oleh rahim selama masa menstruasi. Efek samping yang utama adalah perdarahan tidak teratur atau sama sekali tidak terjadi menstruasi. Efek samping lainnya adalah sakit kepala dan penambahan berat badan. Kapsul implan tidak larut dalam tubuh sehingga setelah 5 tahun harus dilepaskan.

IUD

Alat kontrasepsi ini adalah plastik berbentuk T seukuran uang logam yang ditempatkan di dalam rahim. Tersedia dua jenis **IUD** – satu yang tertutup dengan tembaga (bertahan hingga 10 tahun), yang lainnya mengeluarkan hormon progesteron (bertahan 3-5 tahun). Keunggulannya adalah mengurangi resiko terkena kanker serviks dan kanker endometrium, tidak membuat gemuk dan IUD hormon bisa mengurangi nyeri pada saat haid. Efek samping dari IUD, yakni perdarahan dan nyeri, kadang IUD terlepas dengan sendirinya (sekitar 20% IUD yang lepas tidak disadari/diketahui oleh pemakainya dan bisa menyebabkan kehamilan), ketika baru dipasang akan terjadi infeksi singkat pada rahim, tetapi infeksi ini akan mereda setelah 24 jam, dan resiko terjadinya keguguran pada wanita hamil dengan IUD yang masih terpasang adalah sekitar 55%. Perlu diingat kontrasepsi ini tidak mencegah resiko dari penyakit kelamin menular.

Vasektomi dan Tubektomi (KB Permanen)

Jenis kontrasepsi ini adalah prosedur bedah mini untuk memotong, mengikat atau memasang cincin pada saluran tuba fallopi untuk menghentikan fertilisasi (kesuburan) seorang perempuan atau laki-laki.

KB Alami

Program KB ini bisa menjadi pilihan bagi mereka yang tidak ingin tubuhnya disisipi benda asing. tidak cocok menggunakan alat kontrasepsi, atau takut pada efek sampingnya. KB alami ini dapat dilakukan dengan tiga cara, di antaranya: tidak berhubungan intim saat masa subur, menarik penis sebelum mengeluarkan sperma atau ejakulasi saat penetrasi, dan memberikan ASI eksklusif pada bayi.

“Jadi perlu diingat, keberhasilan





menggunakan alat kontrasepsi bergantung pada kedisiplinan istri maupun suami,” kata dr. Arina. Ibu Yanti pun menambahkan, pentingnya penggunaan alat kontrasepsi haruslah juga disadari oleh suami. “Laki-laki perlu diajak turut berkontribusi untuk kehidupan yang baik bagi generasi baru. Jangan hanya melahirkan tanpa menjaga kehidupan. Jadi laki-laki juga perlu kontribusi bukan hanya dari segi ekonomi. Komunikasi penting mengenai menjaga angka kelahiran,” katanya.

Disiplin Menjaga Alat Reproduksi

Tidak dapat dipungkiri penggunaan alat kontrasepsi bukan hanya digunakan oleh perempuan atau laki-laki yang sudah menikah. Para pelaku seks bebas juga harus diberikan pendidikan dan penyuluhan akan pentingnya penggunaan alat kontrasepsi untuk menjaga alat reproduksi dari berbagai penyakit yang bahkan ada yang sampai dapat mematikan.

“Mengenai angka terkait penyakit kulit kelamin, untuk di Indonesia belum ada data secara pasti statistik berapa yang terjangkit, hanya saja kita bisa melihat data dari hasil penelitian mahasiswa/wi terkait angka penyakit tersebut,” kata DR. dr. Sukmawati Tan, Sp.KK. yang bertugas di poliklinik kulit dan kelamin Mayapada Hospital Tangerang. Dokter Sukmawati berpesan, berperilaku sesuai dengan norma. “Bagi pelaku seks bebas harus waspada dan memakai kondom. Banyak orang berpikir oral seks itu aman karena tidak melalui hubungan kelamin dan tidak terkena penyakit kelamin, padahal tetap bisa terkena penyakit kelamin seperti HPV, HSV, dan kencing nanah. Setelah melakukan hubungan seks jangan lupa untuk mencuci alat kelamin dengan sabun antiseptik, lalu membersihkan mulut dengan obat kumur



mengandung antibiotik untuk menghilangkan kuman,” tambahnya.

Orang-orang yang rentan terhadap penyakit kelamin harus melakukan *check-up* dan cek laboratorium satu bulan sekali atau tiga bulan sekali. Jangan takut untuk melakukan pemeriksaan dan mulai sekarang harus peduli akan kesehatan reproduksi. Edukasi pun harus terus dicanangkan baik dari pemerintah maupun swasta. “Pada kegiatan penelitian kami di salah satu daerah Jakarta, menjadi kesempatan untuk melakukan sosialisasi pendidikan seks yaitu bagaimana cara menjaga, membersihkan kelamin serta edukasi terkait penularan dan pencegahan penyakit kelamin, sehingga saya berharap dengan sosialisasi ini masyarakat menjadi sadar akan bahaya penyakit kelamin dan jika ada yang terindikasi agar langsung dibawa ke RS,” jelas DR.dr. Sukmawati Tan, Sp.KK.





HIGHLIGHT

POLA TIDUR SEHAT DENGAN METODE SLEEP HYGIENE

***Sleep hygiene* adalah pola tidur bersih. Maksudnya, bukan untuk pergi tidur dalam keadaan tubuh bersih segar habis mandi dan gosok gigi. Namun lebih kepada menerapkan kebiasaan tidur yang lebih sehat untuk membersihkan segala macam gangguan yang biasanya membuat kita kurang tidur atau tidur tidak lelap.**

Kesibukan aktivitas sehari-hari yang begitu padat membuat kebanyakan orang kesulitan mendapat waktu yang cukup untuk tidur. Padahal, manusia membutuhkan 7 sampai 8 jam tidur malam agar tetap sehat. Bila tubuh kita tidak mendapat waktu tidur yang cukup dengan nyenyak (*deep sleep*), bahaya penyakit bisa mengancam. Berbagai masalah kesehatan serius, mulai dari serangan jantung, *stroke*, hingga diabetes bisa muncul

sewaktu-waktu. Bahkan bagi kaum pria, kurang tidur bisa mengurangi kadar testosteron dan menurunkan jumlah sperma.

Pentingnya mengatur pola tidur, semata-mata untuk mencegah tubuh kita terserang penyakit-penyakit tersebut. Jadi, 'ajarkanlah' tubuh kita untuk mengatur rutinitas tidur kita sendiri, mengingat tubuh memiliki jam biologis. Kita bisa memakai metode yang sedang dikampanyekan sejumlah profesional kesehatan, yakni *sleep hygiene*. Pola tidur sehat ini membantu kita membangun kebiasaan tidur yang lebih baik. Sehingga dapat mengurangi berbagai macam dampak negatif dari kurang tidur. Menerapkan metode *sleep hygiene* pun tidak sulit, hanya dibutuhkan kedisiplinan dan konsisten dalam menjalaninya sampai jam biologis tubuh kita terbiasa. Begini caranya menjalani *sleep hygiene*:

1. Batasi konsumsi makanan dan minuman sebelum tidur.
2. Tidur dan bangun di jam yang sama, yakni (+/- 20 menit) setiap hari.
3. Batasi jam tidur siang.
4. Ciptakan ritual khusus sebelum tidur.
5. Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman.
6. Olahraga rutin.

Bila kita sudah menerapkan *sleep hygiene* setidaknya rutin selama beberapa pekan, maka jam biologis tubuh untuk jadwal tidur akan terpolakan dengan sendirinya.





HIGHLIGHT

POLA OLAHRAGA YANG DIANJURKAN AGAR TUBUH TETAP BUGAR

Olahraga memang menyehatkan, namun jika berlebihan tetap tidak baik untuk tubuh. Jadi, bagaimanakah pola olahraga yang benar dan aman, serta berapakah dosis yang tepat bagi seseorang dalam berolahraga?

Rutin berolahraga setiap hari dapat menjaga keseimbangan energi dan alam tubuh kita. Karena itu, setiap orang dianjurkan untuk melakukan olahraga setiap hari. Namun kita tidak bisa berolahraga tanpa pola. Sebab, pada dasarnya olahraga sama seperti obat. Artinya harus dilakukan sesuai dengan 'dosis' yang benar agar tetap aman dan memberikan hasil yang memuaskan.

Sejumlah ahli dan lembaga kesehatan menyarankan olahraga harian dilakukan dengan intensitas sedang dan durasi yang secukupnya.

MAINTENANCE WORKOUT ROUTINE

Jenis Olahraga	Durasi
Intensitas sedang Jogging Bersepeda Aerobik	Total -> 150 menit dalam seminggu (5 kali seminggu, 30 menit dalam satu hari)
Intensitas tinggi Renang Sepakbola Bulutangkis Basket	Total -> 75 menit dalam seminggu (3 kali seminggu, 25 menit dalam satu hari)

DIET WORKOUT ROUTINE*

Jenis Olahraga	Minggu	Durasi
	1	3 sesi (5, 8, dan 5 menit)
	2	3 sesi (8, 10, dan 8 menit)
	3	3 sesi (10, 12, dan 10 menit)
Jogging	4	3 sesi (12, 15, dan 12 menit)
Bersepeda	5	3 sesi (15, 20, dan 15 menit)
Renang	6	3 sesi (20, 20, dan 20 menit)
Kickboxing	7	4 sesi (20, 22, 20, dan 22 menit)
Zumba	8	4 sesi (22, 25, 22, dan 25 menit)
Lompat tali	9	4 sesi (25, 27, 25, dan 27 menit)
Jalan cepat	10	4 sesi (27, 30, 27, dan 30 menit)
Gym	11	4 sesi (30, 35, 30, dan 35menit)
	12	4 sesi (35, 40, 30, dan 45 menit)

*Contoh program olahraga diet untuk pemula selama 12 minggu

Contohnya, olahraga intensitas sedang seperti jogging, bersepeda, dan senam aerobik dengan durasi total selama 150 menit dalam seminggu. Bila ingin mencoba jenis olahraga dengan intensitas tinggi seperti renang, sepakbola, bulutangkis, basket, dan lainnya. Maka, kurangi durasinya menjadi selama 75 menit seminggu.

Lain cerita bila Anda hendak menurunkan berat badan yang sudah berlebih. Dibutuhkan pola dan porsi yang berbeda. Misalnya, durasi lebih ditingkatkan dengan tujuan membakar lebih banyak kalori dan jenis olahraganya pun dipilih sesuai kebutuhan. Umumnya lama berolahraga memakan waktu selama 90 menit per hari. Namun Anda wajib menyesuaikannya dengan kemampuan tubuh sendiri.



HIGHLIGHT

YUK, OLAHRAGA AGAR IBU HAMIL TETAP BUGAR

Kondisi hamil bukan menjadi alasan untuk ibu tidak perlu berolahraga dan melakukan aktivitas fisik, *lho*. Saat hamil, ibu justru dianjurkan untuk berolahraga untuk menjaga kesehatan janin dan kebugaran tubuhnya.



Saat hamil, olahraga merupakan salah satu hal penting yang dapat membantu ibu menjaga kesehatan tubuh. Apalagi jika usia kehamilan ibu masih terhitung trimester pertama. Olahraga secara rutin bisa membantu ibu mengurangi *morning sickness* dan dapat berfungsi sebagai salah satu bentuk persiapan

untuk melahirkan. Manfaatnya pun tidak hanya akan dirasakan oleh ibu, tapi juga si kecil dalam kandungan.

Olahraga merupakan bagian penting dari kehamilan sehat, bahkan disarankan ibu hamil setidaknya melakukan 20-30 menit olahraga ringan hingga sedang (hampir) setiap hari dalam seminggu. Namun,

tidak semua jenis olahraga bisa dilakukan untuk ibu hamil. Ada beberapa jenis olahraga yang boleh dilakukan, tergantung juga dengan kondisi kehamilan ibu. Maka, sebelum memilih dan melakukan olahraga saat hamil, Anda harus berkonsultasi dulu dengan dokter kandungan.

"Biasanya olahraga yang





disarankan adalah senam hamil, jalan santai, berenang, yoga, pilates, latihan jongkok dan memiringkan panggul. Untuk senam hamil bisa dilakukan pada kehamilan diatas 28 minggu atau trimester ketiga untuk mengurangi nyeri dan pegal-pegal. Jalan santai dilakukan untuk melatih otot-otot, agar nyaman,” kata dr. Arina Indriany, SpOG.

Bahkan jika ibu melakukan olahraga ringan saja, itu sudah memberi manfaat untuk kesehatan otak si calon bayi, lho. Gerakan yang kita lakukan bisa jadi bentuk stimulasi untuk calon bayi. Mengutip *American Academy of Pediatrics*, menyebutkan ibu yang rajin berolahraga juga akan memiliki anak dengan tingkat IQ yang lebih tinggi. Karena ketika berolahraga jantung akan memompa darah lebih cepat sehingga kadar oksigen akan lebih banyak dan terkirim ke bayi dengan lebih maksimal.

Selain itu berikut beberapa manfaat olahraga bagi kesehatan janin:

- Meningkatkan asupan nutrisi dan oksigen untuk

perkembangan janin.

- Melahirkan bayi yang tidak terlalu besar (BMI rendah).
- Membantu bayi mengembangkan jantung yang sehat.
- Meningkatkan kemampuan otak bayi.

Nah, ibu yang bugar akan melahirkan anak yang lebih ramping, kuat, sehat, dan bahkan lebih cerdas. Mungkin juga sang anak akan memiliki kemampuan motorik dan kapasitas jantung yang lebih baik, serta penurunan risiko dramatis terhadap perkembangan diabetes, obesitas, dan masalah kesehatan lainnya yang umum dihadapi oleh orang dewasa.

Bagi ibu, manfaat olahraga saat hamil akan meningkatkan energi tubuh, mengurangi rasa tidak nyaman selama hamil, membantu memudahkan persalinan, dan

meningkatkan kualitas tidur ibu. Yuk, Bu, cobalah untuk mulai berolahraga secara rutin, sebagai bentuk persiapan untuk melahirkan. Ibu bisa berjalan-jalan, berenang, atau mengikuti kelas yoga di rumah sakit atau berbagai sanggar yang kini banyak tersedia. “Lebih baik senam hamil dilakukan di rumah sakit atau sanggar yang memiliki instruktur untuk meminimalkan cedera. Di bawah pengawasan instruktur akan aman bagi ibu hamil. Selain itu, olahraga

di rumah sakit bersama-sama juga menjadi ajang *sharing* sesama ibu hamil,” tambah dr. Arina Indriany, SpOG.



RUTINITAS MINUM AIR PUTIH

Pertanyaan :

Dokter, umumnya saya tidak rutin minum air putih. Bila haus saya baru minum itupun banyak minuman selingan yang saya konsumsi seperti teh, kopi, maupun minuman lainnya. Nah, kapan saja waktu terbaik untuk saya minum air putih? Dan berapa banyak dalam setiap kali minum?

Firda Aulia, Mahasiswi (28 Tahun)

Jawaban:

Minum air putih yang ideal itu 1,5 liter sampai 2 liter (kira-kira 1 botol besar kemasan air mineral), untuk minuman selingan boleh saja asal jumlahnya tidak menggantikan air putih.



Pertanyaan:

Saya banyak mengonsumsi air putih pada malam hari karena sering merasa haus saat malam menjelang tidur. Pada akhirnya saya suka menahan pipis saat tengah malam karena malas ke toilet. Apakah wajar? Dan berapa takaran air putih yang boleh diminum saat sebelum tidur?

Andrew Lessil, karyawan (35 Tahun)

Jawaban:

Minum malam hari sebaiknya 1 jam sebelum tidur. Bila haus cukup minum seteguk atau 2 teguk di malam hari.

dr. Akbari Wahyudi Kusumah, SpU
Dokter Spesialis Urologi Mayapada
Hospital



FACT OR FAKE ?



FAKE: Tindakan biopsi dapat memperparah tumor

Biopsi merupakan pengambilan sampel dari jaringan tubuh yang terkena penyakit untuk pemeriksaan mikroskopik. Biopsi dapat menentukan apakah tumor itu bersifat jinak atau ganas. Nah, tindakan biopsi nyatanya tidak memperparah tumor, jika biopsi diikuti dengan tindakan pengobatan tidak akan jadi masalah. Tapi kalau sesudah biopsi ditiadakan memang bisa menjadi lebih ganas. Karena tujuan utama biopsi adalah agar bisa mengetahui jenis tumor, kanker, dan penyakit lainnya.

FACT: Jika buah diblender nutrisinya akan hilang

Apakah buah diblender akan menghilangkan nutrisinya Fact or Fake? Fact. Karena, sistem putar dalam blender bagi sebagian pemerhati masalah nutrisi justru akan mengurangi kandungan gizi yang ada di dalam jus. Alih-alih jus akan membuat badan merasa sehat, kandungan vitamin, nutrisi yang ada akan jus akan hilang. Mengapa bisa menghilang?

Putaran dalam blender menghasilkan panas yang menyebabkan kandungan vitaminnya ikut menguap.

Paling tepat menggunakan sistem tekan sehingga tidak menimbulkan panas, dan nutrisi buah tidak hilang.



FAKE: Agar sehat kita butuh *food supplement*

Konsumsi suplemen makanan tidak diwajibkan dan tidak menjamin apakah Anda akan sehat, karena konsumsi suplemen makanan yang berlebih akan berbahaya bagi kesehatan. Asupan zat gizi dan vitamin dari suplemen masih kalah dengan yang dihasilkan oleh makanan utuh.



TIPS

Tubuh manusia tidak didesain untuk duduk 8 jam sehari. Itulah kenapa sekadar duduk saja di kantor dapat menyebabkan sakit kepala dan nyeri punggung. Untuk itu, para pekerja perlu melakukan olahraga ringan agar tubuh tetap bugar dan pekerjaan lancar.

WASPADA MUSKULOSKELETAL DISORDER



Duduk seharian selama minimal 6-8 jam sambil menatap layar laptop/ komputer menjadi rutinitas harian mayoritas pegawai kantoran. Dalam posisi yang demikian, akan muncul gangguan pada otot, tendon, saraf, dan persendian yang menimbulkan rasa nyeri dan tak nyaman, terutama di punggung dan leher. Nah, kondisi demikian disebut para ahli kesehatan sebagai gejala *Muskuloskeletal Disorders* atau MSDs. Merujuk *Occupational Health and Safety Council of Ontario* (OHSCO) tahun 2007, MSDs bisa muncul bahkan dari gaya ringan atau postur kerja yang nyaman bagi tubuh. Faktor penyebabnya adalah karena aktivitas tersebut dilakukan secara kontinu, konsisten, dan dalam jangka waktu yang lama.

Untuk itu, di sela-sela rutinitas lakukan olahraga

ringan setidaknya 15 menit hingga 30 menit. Praktiknya Anda bisa melakukan olahraga ringan ketika jam istirahat. Jika tidak memungkinkan saat istirahat, Anda bisa melakukan olahraga ringan sambil bekerja seperti merentangkan kedua lengan ke atas dan tahan selama 10 detik atau Anda juga bisa memulai kebiasaan baru dengan menggunakan tangga, dibanding lift/ elevator. Intinya, hindari duduk di posisi yang sama dalam waktu yang lama. Ubah posisi duduk atau sebisa mungkin ambil jeda tiap setengah jam untuk berdiri dan berjalan mengambil minum atau ke kamar kecil. Waspada muskuloskeletal dengan tetap melakukan olah raga ringan di kantor, ya!

FAKTA-FAKTA MUSKULOSKELETAL

Menurut penelitian, terdapat 553.000 kasus yang membuat para pekerja tak berangkat karena mengalami gangguan muskuloskeletal. *sumber: Kepala Dinas Kesehatan Inggris Dame Sally Davies

Orang dengan nyeri muskuloskeletal kadang mengeluh bahwa seluruh tubuh mereka sakit. Otot mereka mungkin terasa seperti ditarik atau terlalu banyak bekerja.

Dalam beberapa kasus, gejala MSD mengganggu kegiatan sehari-hari, seperti berjalan atau mengetik.

Duduk di posisi yang sama di depan komputer setiap hari merupakan salah satu kegiatan yang dapat menyebabkan keausan pada sistem muskuloskeletal





BENTUK-BENTUK OLAHRAGA RINGAN DI KANTOR

Anda bisa melakukan beberapa bentuk olahraga ringan saat berada di kantor untuk mengurangi rasa nyeri di punggung, sakit leher, mata lelah, dan lain-lain. Berikut beberapa olahraga yang redaksi himpun:



cara ini, bisa melemaskan otot-otot leher yang tegang.

Peregangan Punggung

Sebelum punggung terasa sakit, berdirilah dan sentuhlah jari-jari kaki Anda. Lakukan ini sampai dua atau tiga kali. Jika Anda merasa malu dan tidak ingin dilihat rekan kerja, Anda dapat melakukan hal yang sama sambil duduk di kursi. Ini adalah cara yang baik untuk mengendurkan otot-otot punggung.

Beban Tubuh

Yang satu ini cukup sederhana, bisa kamu lakukan di mana pun tanpa membutuhkan alat-alat tertentu. Misalnya, kamu bisa mencoba *push up*, *sit up*, *jumping jack* agar tubuh tetap aktif bergerak.

Berjalan

Duduk terlalu lama saat bekerja bisa membuat Anda mengalami nyeri di punggung. Oleh karena itu, tak ada salahnya bila Anda mengambil waktu istirahat sejenak dengan berjalan misal ke toilet atau berkeliling. Dengan begitu, Anda bisa melemaskan otot-otot yang tadinya tertekan dan tegang karena duduk terlalu lama.

Gerakkan Leher Anda

Berlama-lama di depan komputer dapat membuat leher nyeri dan mata terasa sakit. Menjauhlah dari depan komputer Anda selama beberapa menit. Lalu, gerakkan leher Anda ke atas dan ke bawah. Kemudian pindah ke samping kanan dan kiri. Dengan melakukan

Pijat Pergelangan Tangan & Jari-jari

Mengetik *keyboard* komputer atau laptop, lama memegang mouse komputer juga bisa membuat tangan dan jari-jari Anda terasa pegal. Untuk mengatasinya, pijatlah pergelangan tangan dan jemari Anda dengan lembut selama beberapa menit. Dengan begitu, rasa nyeri dan pegal pun hilang dan Anda bisa kembali semangat bekerja.

Nah, olahraga di atas tergolong mudah kan untuk dipraktikkan di kantor. Sisipkan latihan di atas dalam rutinitas kesibukan Anda. Dengan sedikit usaha, Anda dapat memiliki gaya hidup sehat. Anda akan merasa produktif dalam pekerjaan dan dalam aktivitas lainnya.



DETOKSIFIKASI DENGAN BUAH LEMON

Di balik asam buah lemon ternyata terkandung manfaat yang beragam lho, mulai dari manfaat kesehatan, kecantikan, dan detoksifikasi. Dengan rutin mengonsumsi lemon, dipercaya akan mengeluarkan racun-racun yang ada dalam tubuh.

Lemon yang dikenal sebagai *master of detoxification*, memiliki khasiat menghilangkan racun yang ada di dalam tubuh. Anda bisa memanfaatkan fungsi lemon ini dengan melakukan diet 10 hari meminum 6-12 gelas jus lemon setiap harinya. Bukan berarti menjalankan diet lemon Anda hanya mengonsumsi jus lemon.

Anda tetap perlu asupan

makanan bergizi seperti protein, mineral, dan sumber gizi lainnya. Namun, Anda harus menghindari makanan-

makanan yang tidak sehat agar detoksifikasi efektif. Berikut manfaat-manfaat dari diet lemon:

Air Lemon Meningkatkan Konsumsi Vitamin C

Ketika kita meminum air lemon setiap hari, maka vitamin C dalam tubuh kita akan meningkat, sehingga memberikan manfaat untuk kesehatan ke seluruh tubuh kita dan mengurangi radikal bebas yang memiliki efek merusak dalam tubuh.

Air Lemon Menjadikan Kulit Bersih

Selain meningkatkan kesehatan kita secara keseluruhan, air lemon yang diserap dalam tubuh menjadikan kulit lebih bersih, sehat dan bercahaya.

Lemon Meningkatkan Kesehatan Pencernaan

Meminum air lemon setiap pagi hari dengan air hangat atau meminum jus lemon setiap hari akan mendorong meningkatkan sistem pencernaan tubuh kita. Air lemon mengurangi sembelit dan membantu tubuh kita untuk sepenuhnya bisa menyerap nutrisi lebih baik.

Air Lemon Membantu Mencegah Batu Ginjal

Kandungan Asam Sitrat, bahan aktif dalam jus lemon telah terbukti meningkatkan jumlah air kencing menjadi lebih banyak, sehingga dapat membersihkan ginjal serta menghilangkan racun dari dalam tubuh.

Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Vitamin C memiliki manfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh kita dengan baik, setengah buah Lemon bisa memenuhi 51% kebutuhan tubuh kita akan vitamin C.





Menjawab Mitos Daging Kambing

Daging kambing sering menjadi momok sebagai pemicu kolesterol tinggi, dan penyebab seseorang mengalami hipertensi (tekanan darah tinggi). Namun, bagaimanakah kebenarannya?

Setiap orang memiliki selera yang berbeda, terutama soal konsumsi daging. Sebagian besar orang mungkin lebih menyukai daging sapi dan ayam, sementara sebagian lainnya menganggap rasa dari daging kambing lebih sedap. Namun, jika berbicara kandungan kolesterol dari ketiga daging ini, manakah yang lebih tinggi?

Bisa dilihat, daging kambing memiliki kandungan lemak dan kolesterol yang relatif lebih rendah. Bahkan, *United States Department of Agriculture (USDA)* menyatakan bahwa kandungan kolesterol, lemak total, protein, dan kandungan kalori daging kambing lebih rendah ketimbang

sapi, dan domba. Selain kandungan daging kambing yang jelas kadar kolesterolnya lebih rendah dari sapi, ayam, dan domba.

Jadi, dapat kita simpulkan bahwa mitos bahaya daging kambing yang berkembang di masyarakat tidak sepenuhnya benar. Daging kambing tidak seburuk yang dibicarakan, dan jangan takut untuk

mengonsumsi daging kambing, asal jangan berlebihan. Lalu jangan lupa, apapun daging yang anda konsumsi batasi jumlahnya serta imbangi dengan sayur dan buah, dengan kedisiplinan kita dalam memilih menu makanan maka asupan untuk tubuh pun terjaga dengan baik.



No	Kandungan	Unit/100gr	Kambing	Sapi	Ayam	Domba
1	Kolesterol	Mg	63,8	73,1	76	78,2
2	Kalori	Kcal	122	245	120	235
3	Lemak Tak Jenuh	Gr	2,58	16,0	3,5	16,0
4	Lemak Jenuh	Gr	0,79	6,8	1,1	7,3
5	Protein	Mg	23	23	21	22
6	Zat Besi	Gr	3,3	2,9	1,5	1,4

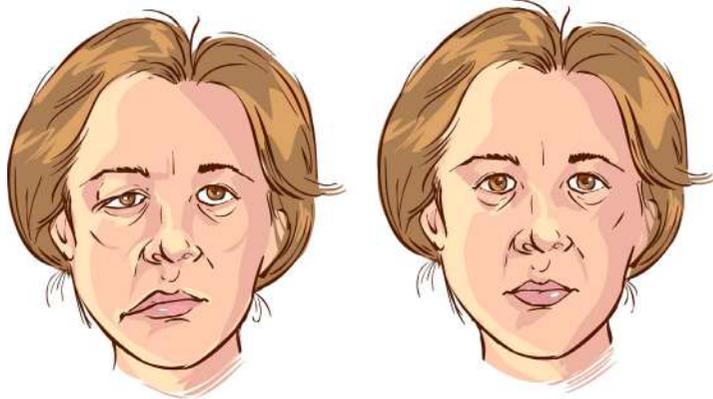


MELAWAN MYASTHENIA GRAVIS

Dari banyaknya penyakit yang menyerang saraf dan otot, myasthenia gravis merupakan salah satu penyakit yang harus diwaspadai. Perawatan intensif dengan disiplin minum obat, dan melakukan cek up akan serta merta mengurangi gejalanya.

Myasthenia Gravis merupakan penyakit yang terjadi ketika terputusnya komunikasi antara saraf dan otot. Semua orang bisa saja terserang penyakit ini, gejala utamanya adalah melemahnya otot-otot tubuh. Kondisi ini akan semakin parah bila otot yang lemah sering digunakan. Namun, otot-otot ini akan membaik setelah diistirahatkan. Penyakit kronis ini umumnya menyerang otot di daerah wajah yang mengontrol pergerakan bola mata, ekspresi wajah, proses mengunyah, menelan, dan berbicara.

Tepat bulan Oktober tahun lalu, Novri Dermawan (32) tak menyangka terdiagnosa Myasthenia Gravis (MG). Pada saat itu Novri mengalami gejala lemas seluruh badan, ditambah kelopak mata turun. Beruntung saat gejala tersebut muncul, Novri bersama sang istri langsung melakukan *check up* ke dokter spesialis syaraf di rumah sakit. Rangkaian tes yang dilakukan meliputi pemeriksaan laboratorium dan rontgen *thorax* (dada) sebagai langkah awal untuk



mendeteksi penyakit yang diderita

“Hasil dari rangkaian *check up* bagus, namun melihat dari keluhan pasien dokter menyarankan pengecekan lanjutan dengan melakukan pemeriksaan EMG (*Elektromiografi*) yaitu teknik untuk memeriksa dan merekam aktivitas sinyal otot, dengan indikasi dokter yang mengarah ke diagnosa penyakit Myasthenia Gravis (MG) berdasarkan keluhan utama saya, setelah dilakukan pemeriksaan EMG hasil menunjukkan saya positif menderita penyakit MG, kata Novri saat ditemui di Mayapada Hospital Tangerang.

Mengetahui positif mengidap MG tidak membuat Novri *down*. Ia ditemani sang istri memutuskan untuk melakukan *treatment* untuk penyakitnya di Mayapada Hospital Tangerang. “Pada saat itu dokter memberikan obat untuk MG, yaitu mestinon. Dokter juga menyarankan untuk rutin 1 bulan sekali kontrol ke dokter. Saya juga dihimbau untuk menghindari kegiatan atau aktivitas yang berat termasuk bekerja,” jelas Novri.

Walaupun dengan kondisi tersebut saya masih tetap berupaya untuk bisa bekerja secara normal, namun setelah



berjalan beberapa bulan kemudian ternyata kondisi kesehatan saya sudah tidak memungkinkan untuk bekerja, yang pada akhirnya disaat kondisi sudah ngedrop sampai menyebabkan sesak nafas pada saat pulang bekerja. Ketika mengalami hal tersebut istri saya langsung membawa ke IGD Mayapada Hospital Tangerang, disana saya dilayani dengan baik dan cepat dari seluruh tim

IGD, Setelah dilakukan observasi di IGD ternyata saya disarankan untuk rawat inap oleh Dr. Tri Wahyudi.SpS, FINS, FINA sebagai dokter penanggung jawab pasien. Seiring berjalannya masa perawatan dan melihat kondisi saya, dokter memberikan

obat daya tubuh (imun) melalui metode infus sesuai dosis yang dibutuhkan dalam beberapa waktu, selain itu tim dokter juga menyarankan agar dilakukan pemeriksaan *MSCT Thorax* untuk melihat keberadaan kelenjar timus, dikarenakan ada beberapa penderita MG mempunyai kelenjar timus yang tidak normal dari biasanya.

Kelenjar timus dapat muncul bagi orang yang terkena MG, karena menyerang sistem pernafasan. "Setelah ditemukan adanya kelenjar timus, saya dirujuk ke dr. Franky Yesaya Siahaan, SpBTKV spesialis bedah thorax cardiovascular dan dr. Christ A. Johannes, SpAn KIC sebagai dokter spesialis anastesi untuk dilakukan operasi pengangkatan kelenjar timus, syukur Alhamdulillah operasi berjalan lancar. Dengan semua tindakan yang sudah dilakukan oleh seluruh tim dokter, kondisi



Novri Dermawan (32)

saya sudah berangsur membaik dari sebelumnya, namun tetap akan terus dilakukan monitoring atau observasi pemberian obat-obatan untuk menunjang masa pemulihan pasca operasi dan rawat inap

Dikatakan Novri dirinya merasa nyaman ditangani oleh tenaga medis di Mayapada Hospital Tangerang. Tim dokternya sangat *care* dengan terus memberikan memotivasi agar pasien tidak *down*. Novri juga berpesan kepada sesama penderita MG, agar tetap menjaga kondisi tubuh jangan sampai kelelahan dan tidak lupa mengkonsumsi obat secara teratur. Jika sudah timbul gejala MG, cepat-cepat dibawa ke rumah sakit untuk segera ditangani.





SERVICE

SPORTS & EXERCISE MEDICINE CENTRE MAYAPADA HOSPITAL, **Solusi Medis Terbaik Bagi Para Pelaku Olahraga**

Percayakan penanganan medis pengobatan cedera olahraga yang Anda alami di tempat yang benar untuk mencegah timbulnya gangguan alat gerak di kemudian hari.

Kegiatan olahraga saat ini terus berkembang dan kian meningkat. Bukan hanya olahraga prestasi atau kompetisi, tetapi olahraga untuk kebugaran jasmani secara umum. Dibalik manfaat dan tujuan dari olahraga ini, ada faktor resiko cedera yang besar baik bagi atlet maupun masyarakat umum. Kenapa? Tidak lain disebabkan karena salah gerak atau salah melakukan gerakan pada saat olahraga yang ternyata bisa berakibat fatal.

Bila sudah demikian penanganannya juga tidak bisa sembarangan. Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat akan mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun

melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Khusus atlet misalnya, cedera olahraga yang salah penanganan bisa berakibat kurang baik bagi kelanjutan karirnya. Karena itulah, Mayapada Hospital menjawab kebutuhan tersebut dengan mendirikan Sports & Exercise Medicine Centre sejak 2017 silam sebagai solusi medis bagi Anda untuk mengatasi cedera akibat olahraga maupun ingin meningkatkan level kebugaran fisik.

Layanan *sport medicine* (kedokteran olahraga) di Mayapada Hospital terdiri dari manajemen cedera olahraga (*sports injury management*) dan program *medical fitness* misalnya sebagai salah satu program yang terdapat sebagai layanan di bidang *non injury*.

Dikatakan oleh Sport physician dari Sports & Exercise Medicine Centre Mayapada Hospital, dr. Arinta Dewi, fungsi dari *sport medicine* pada dasarnya adalah untuk dapat memberikan penanganan yang tepat untuk cedera dan juga meningkatkan performa tubuh. "Dalam *injury management, sport medicine* tidak hanya untuk pasien yang cedera karena olahraga saja, tapi bisa diterapkan pada pasien yang membutuhkan terapi latihan akibat keluhan yang berkaitan dengan muskuloskeletal (otot,tulang maupun sendi). Sementara di bidang pelayanan *non injury, sport medicine* dapat bermanfaat untuk panduan bagi mereka yang ingin memulai olahraga yang akan disesuaikan dengan kondisi tubuhnya atau dapat juga untuk atlet yang ingin meningkatkan performa tubuhnya sebagai tujuan untuk meningkatkan prestasi," ujar dr. Arinta.

Luasnya cakupan layanan *sport medicine*, tim tenaga ahli yang menangani kebutuhan layanan *sport medicine* pun tidak hanya diisi oleh dokter saja. Melainkan oleh tenaga medis lainnya seperti dokter bedah orthopedi, rehabilitasi medik, dan tenaga medis pendukung lainnya seperti pelatih olahraga, fisioterapis olahraga serta pelatih fisik. "Betul tim kami di *sport medicine* Mayapada Hospital datang dari berbagai disiplin ilmu, seperti saya, lalu ada *trainer*, dan ada terapis juga," tambah dr. Arinta. Adapun bentuk layanan kedokteran olahraga di Sports & Exercise Medicine Centre Mayapada Hospital, sebagai berikut:

Medical Check Up

Pemeriksaan ini meliputi MSK (muskuloskeletal) *Screening* secara statis dan dinamis. Bertujuan untuk

memeriksa bentuk atau postur tubuh, apakah sisi kiri dan kanan sudah seimbang. Sementara pengecekan secara dinamis dengan cara menerapkan beberapa test khusus (*Functional Movement*) yang bertujuan untuk menilai secara fungsional bagian-bagian tubuh pada gerakan-gerakan tertentu. Semua hasil pemeriksaan ini akan dikonsultasikan ke dokter yang untuk menentukan olahraga yang cocok sebagai program latihan atau terapi latihan yang diperlukan (fisioterapi).

Mayapada School Program

Pada program ini, pengecekan yang dilakukan meliputi pemeriksaan *body composition* dan *foot screening*. *Body composition* menilai komposisi yang terdapat dalam tubuh seperti persentase lemak, otot, dan cairan tubuh. Tujuannya untuk mengetahui bagian tubuh mana yang belum proporsional sehingga bisa dibuatkan program olahraga yang sesuai. Sementara, *foot screening* untuk mengecek adakah kelainan bentuk kaki dan struktur lainnya.

Sport Physiotherapy (Rehabilitasi Cedera Olahraga)

Program ini dilakukan sebagai salah satu program terapi latihan bagi atlet baik *professional athlete* maupun *recreational athlete* (para pelaku olahraga di masyarakat) yang mengalami cedera. Tujuan akhirnya adalah upaya untuk mengembalikan fungsi dan performa alat gerak pada kondisi seoptimal mungkin seperti saat sebelum cedera.

Sport Massage

Massage atau pijat merupakan suatu kegiatan refleksiologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah dengan penekanan-penekanan atau pijatan-pijatan pada otot. Sehingga, tubuh dapat kembali rileks, berkurangnya tingkat stres, dan menurunnya ketegangan otot. Manfaat lain dari *sport massage* bagi mereka yang aktif berolahraga adalah dapat menghilangkan penumpukan asam laktat pada otot sehingga otot dapat kembali pulih dari kelelahan setelah melakukan olahraga.





Menanamkan Disiplin Anak Mulai dari Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi setiap orang. Di sanalah Anda dapat menanamkan disiplin. Artinya, semua anggota keluarga harus menaati segala ketentuan yang berlaku dalam lingkungan keluarga.



agar anak dapat memahami mengapa aturan tersebut penting. Bahkan ketika anak belum memahami kata per kata, melalui nada bicara orangtua dapat menyampaikan ada rutinitas yang harus dilakukan. Semakin anak besar dan memiliki pemahaman verbal, anak lebih mampu memahami mengenai tujuan sebuah aturan serta dampaknya.

Lantas, strategi apa yang tepat untuk menerapkan disiplin kepada anak? Adisti mengungkapkan bahwa

disiplin membutuhkan komunikasi yang jelas dan fleksibilitas pada orangtua. Maka strategi disiplin yang diterapkan harus disesuaikan dengan usia, tahap perkembangan, kebutuhan dan kepribadian anak.

Anda dapat mengenalkan anak pada aturan dan disiplin melalui kegiatan bermain yang menggunakan aturan. Misalnya, meminta anak berhenti menari dan menjadi patung ketika musik berhenti. "Dari situ anak belajar mengenai *terms and condition*, kamu hanya boleh melakukan A pada kondisi tertentu," ungkapnya.

Dalam menanamkan disiplin, hal yang perlu Anda hindari adalah pemberian hukuman yang merendahkan, mempermalukan, dan menimbulkan

Apa yang terlintas di pikiran Anda ketika menemukan kata "disiplin"? Anda pasti berpikir tentang "hukuman", jika tidak patuh maka dihukum. Mulai sekarang ubahlah pola pikir tersebut karena sejatinya disiplin bukanlah tentang hukuman.

Psikolog Anak Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS), Adisti F. Soegoto, mengungkapkan bahwa disiplin adalah mendidik (*to teach*), bukan menghukum (*to punish*). Disiplin dapat mendidik anak untuk memahami konsekuensi dari tindakan yang mereka lakukan, juga membantu anak mempelajari kontrol diri dan menemukan alternatif penyelesaian masalah.

Disiplin dapat dikenalkan sedini mungkin. Mula-mula orangtua menyampaikan aturan dan alasan





rasa takut. Meskipun pemberian hukuman seringkali menghentikan perilaku yang tidak diinginkan dengan segera, namun hal tersebut dapat menimbulkan efek negatif. "Anak menjadi agresif, pasif tidak berdaya, atau selalu menghindar, sebagai dampak dari penerapan hukuman fisik dan verbal," kata Adisti.

Hindari pula bentuk penerapan disiplin yang tidak tepat karena justru kerap menyebabkan disiplin sulit terbentuk. "Bentuk disiplin yang tidak tepat antara lain *inconsistent discipline* atau penerapan disiplin yang tidak konsisten, *irritable explosive discipline* yang ditandai dengan

adanya pukulan, teriakan, dan kadang disertai dengan hukuman yang meningkat, lalu *inflexible rigid discipline* di mana orangtua hanya mengandalkan satu metode penerapan disiplin dalam berbagai situasi, dan *low supervision and involvement*," urainya.

Adisti berpesan bahwa tidak ada istilah "one size fits all" dalam penerapan disiplin. "Anda perlu menyesuaikan penerapan disiplin sesuai dengan usia anak, tahapan perkembangannya, kebutuhan, serta kepribadian anak," pungkasnya.



5 KUNCI KEBERHASILAN DISIPLIN:

1. Relasi yang sehat antara orangtua dan anak
2. Disiplin sebagai sarana pembelajaran
3. Disiplin yang konsisten
4. Segera berikan konsekuensi
5. Konsekuensi yang adil dan sesuai





BMC MAYAPADA HOSPITAL JALIN KERJASAMA EDUKASI KESEHATAN DENGAN KOMUNITAS

Sentul, 26 April 2019 - BMC Mayapada Hospital Bogor merupakan salah satu rumah sakit terbaik di Bogor dengan layanan kesehatan berstandar international. Memiliki salah satu program wajib rumah sakit yakni mengadakan kerjasama dengan komunitas-komunitas terkait edukasi kesehatan. Salah satu kerjasama yang sudah dilakukan yakni mengadakan bincang sehat bersama komunitas Rukun Senior Living. Komunitas ini merupakan kawasan hunian bagi warga usia lanjut atau biasa disebut warga senior, di mana segala pelayanan dan kebutuhan hidup warga senior telah tersedia.

Dalam bincang sehat ini BMC Mayapada Hospital menghadirkan narasumber ahli dr. Lydia Agustina, SpS, Msi. Med. Dokter Lydia memaparkan informasi penting mengenai penyakit-penyakit yang patut diwaspadai menyerang orang lanjut usia serta

penanganannya. Para peserta yang berjumlah 50 orang warga senior ini, nampak antusias menyimak pemaparan Dokter Lydia. Interaksi peserta dengan pembicara pun cukup aktif terlihat dari banyaknya pertanyaan seputar vertigo dan penyakit lainnya yang banyak dikeluhkan oleh warga senior. Berlangsung di Darmawan Park, Sentul City, acara bincang sehat ini menjadi bagian dari program rutin BMC Mayapada Hospital. Selain itu, kerjasama lainnya juga dilakukan BMC Mayapada Hospital dengan perusahaan rekanan dan komunitas-komunitas lain di sekitar rumah sakit. Seperti penyuluhan kesehatan di salah satu Posbindu binaan BMC Mayapada Hospital, dan penyuluhan kesehatan oleh dokter rehab medik di komunitas Persatuan Istri Insinyur Indonesia.



MAYAPADA HOSPITAL JAKARTA SELATAN MENDAPAT PENGHARGAAN UTILISASI PLKK TERBAIK TAHUN 2018 - 2019

Jakarta, 18 Juli 2019, BPJS Ketenagakerjaan memberikan penghargaan UTILISASI PLKK TERBAIK TAHUN 2018 – 2019 kepada empat rumah sakit di Jakarta, salah satunya Mayapada Hospital Jakarta Selatan, sebagai apresiasi atas komitmen dalam memberikan layanan kesehatan dan mengutamakan keselamatan pasien kecelakaan kerja.

Penghargaan diberikan saat acara “Pembinaan Dan Evaluasi Pusat Layanan Kecelakaan Kerja (PLKK)” BPJS TK Wilayah Jakarta Selatan, di Auditorium Ang Boen Ing - Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

Turut hadir Deputi Direktur BPJS TK DKI Jakarta, Deputi Direktur Kebijakan Operasional Program BPJS TK, Kepala PT Jasa Raharja (Persero) Kantor Perwakilan Jakarta Selatan, Kepala Kantor Cabang



BPJS TK Wilayah Jakarta Selatan serta perwakilan rumah sakit dan perusahaan yang bekerjasama dengan BPJS TK.

dr. Benny H. Tumbelaka, SpOT, MHKes, SpKP, MARS selaku Direktur Utama Mayapada Hospital Jakarta Selatan, mengatakan bahwa Mayapada Hospital Jakarta Selatan mendukung program BPJS TK dan terus menjaga kerjasama selama lebih dari dua tahun dengan baik.

GELAR EDUKASI MEDIS, MAYAPADA HOSPITAL TANGERANG MENGADAKAN SEMINAR AWAM BERTAJUK SERANGAN JANTUNG



Tangerang, 13 Juli 2019 – Mayapada Hospital Tangerang mengadakan Seminar Awam bertajuk “Serangan Jantung Menyerang Semua Usia”. Mengundang narasumber ahli, Dokter Spesialis Jantung Pembuluh Darah, dr. Aron Husink, Sp.JP, FIHA, seminar ini membahas risiko serangan jantung yang kerap menyerang orang berusia 30 – 40 tahun.

Tingginya risiko serangan jantung pada usia tersebut, mendorong Mayapada Hospital untuk memberikan informasi se jelas-jelasnya kepada masyarakat seputar serangan jantung, mulai dari pencegahan, penanganan, sampai pengobatannya.

Sebanyak 130 peserta yang terdiri dari masyarakat awam dan komunitas senam sehat Mayapada Hosital, mendapat penjelasan lengkap mengenai organ terpenting dalam tubuh tersebut. Dokter Aron menyampaikan pembahasan dengan lugas dan mudah dicerna sehingga pesertanya dapat memahami seluk beluk penanganan medis terhadap serangan jantung. Selain itu, Dokter Aron juga menginformasikan tentang pelayanan, fasilitas medis yang ada di Mayapada Hospital Tangerang, terkait penyakit jantung. Mengingat pentingnya seminar seperti ini, kedepannya Mayapada Hospital Tangerang akan konsisten menyelenggarakan seminar awam dan kegiatan edukasi lainnya untuk memberikan informasi kesehatan bagi masyarakat umum.



CUSTOMER SERVICE MAYAPADA HOSPITAL,

Garda Terdepan Berikan Pelayanan Terbaik Bagi Pasien

Tahukah Anda pentingnya peran *customer service* (CS) di sebuah rumah sakit? Lebih dari sekadar jembatan komunikasi antara pihak rumah sakit dengan pasien, keberadaan CS juga berperan sebagai pusat layanan informasi.

Customer Service (CS) adalah salah satu ujung tombak terpenting bagi rumah sakit dalam membangun kepuasan pasien dan keluarganya. Melalui tangan CS lah, rumah sakit dapat memberikan persepsi yang positif kepada masyarakat. Departemen inilah yang juga menjadi andalan rumah sakit untuk mengetahui apa yang menjadi ekspektasi pasien dalam mendapatkan pelayanan kesehatan. Mereka yang bertugas dalam tim ini selain dituntut memiliki *skill* pelayanan juga wajib memiliki wawasan tentang dunia medis. Sebab pasien atau keluarga pasien yang datang ke rumah sakit tidak selalu menjalani pengobatan. Ada pula yang datang untuk mendapatkan informasi tentang jenis pelayanan, alur pelayanan, syarat mendapatkan pelayanan, maupun fasilitas pendukung yang ada di rumah sakit sebelum mereka memutuskan untuk memakai fasilitas di rumah sakit tersebut.

Mayapada Hospital sebagai rumah sakit yang mengedepankan mutu pelayanan prima



dalam setiap penanganan pasien tentulah menyadari pentingnya keberadaan Departemen *Front Liner*, *Customer Service*, dan *Admission* di bawah kepemimpinan Marcia Bety Wahyuni. Tim ini bertugas membangun *image* positif tentang Mayapada Hospital melalui pelayanan optimal bagi semua pasien yang datang. Memastikan setiap pasien mendapat layanan yang dibutuhkan untuk kesehatan mereka. "Mayapada Hospital dikenal





dengan kualitas pelayanan yang prima, *excellent service* sebutannya. Setiap pasien pasti akan mendapat pelayanan yang sifatnya *personal care* selama menjalani pengobatan di sini,” ujar Bety.

Dijelaskan Betty, pada

dasarnya pelayanan yang diberikan adalah *one stop service* untuk seluruh pasien VIP dan reguler yang datang. Pada pasien reguler, mereka mengurus satu per satu tahapan demi tahapan mulai dari pendaftaran hingga akhir selesai rawat jalan yang mungkin bisa memakan waktu lebih lama, dan pasien VIP seluruh proses administrasi akan dibantu oleh pihak Mayapada Hospital sehingga lebih mudah dan cepat. Secara asuhan keperawatan dan medis Mayapada Hospital tidak membedakan antara pasien VIP dan Pasien Reguler.

Pasien VIP memang mendapatkan layanan khusus seperti ruangan tunggu yang lebih privasi, tidak perlu mengantri terlalu lama, bahkan jika sudah selesai menjalani pemeriksaan, obat bisa diantar langsung ke rumah pasien jika pasien ingin pulang lebih dulu.

“Jika memang harus rawat inap ya kami akan mengantar pengurusan dokumen ke kamar pasien, jadi pasien tidak perlu repot menangani administrasi sendiri,” tambah Bety. Terlepas dari hal tersebut, bagi pasien reguler, menurut Bety tetap mendapatkan layanan terbaik dari Mayapada Hospital. Misalnya, ketika pasien yang akan menjalani rawat inap, tim CS siap mengantar segala keperluan pasien ke kamarnya. “Satu-satunya rumah sakit yang memiliki layanan *bell boy* seperti hotel mungkin hanya Mayapada Hospital. Ini karena kami ingin pasien fokus pada proses penyembuhannya dan tidak perlu dipusingkan pada hal-hal kecil seperti pengurusan barang-barang keperluan rawat inap,” terang Bety.

Demikian giat Mayapada Hospital memberikan

kualitas pelayanan yang prima bagi pasiennya, tidak heran rasanya jika akhirnya Mayapada Hospital mendapatkan penghargaan dari pelanggannya sendiri. “Kuartal pertama 2019 ini tingkat kepuasan pasien ada pada angka 85% yang berarti sangat puas. Kami mengetahuinya melalui kuesioner yang dilakukan setiap bulan,” kata Bety. Selain itu, Mayapada Hospital pun telah mendapatkan sertifikat akreditasi rumah sakit tingkat paripurna oleh Komite Akreditasi Rumah Sakit (KARS). Akreditasi ini juga penting mengingat pengakuan mutu pelayanan



yang baik dari KARS ini akan mempengaruhi tingkat kepercayaan pelanggan.

Dalam perkembangan berikutnya terkait mutu pelayanan Mayapada Hospital, tidak lagi menjadi tanggung jawab tim CS saja yang berjumlah 26 orang, melainkan seluruh bagian yang terlibat dalam pelayanan kesehatan untuk pasien. Sebab *customer service* harus menjadi jiwa bagi setiap orang dalam sebuah pelayanan jasa kesehatan.



Manfaat Radioterapi Linac untuk Pengobatan Kanker

Baru-baru ini Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) sukses mendatangkan alat medis baru serta canggih di bidang radiologi, yakni Radioterapi *Linear Accelerator* (LINAC) tipe versa HD yang berada di deretan jenis LINAC unggulan dengan spesifikasi tercanggih dan terlengkap. Apa manfaat radioterapi dengan menggunakan alat ini? Berikut ulasannya.

Radioterapi merupakan terapi dengan menggunakan modalitas sinar pengion untuk membunuh sel kanker, yang bersumber dari radiasi yang dibangkitkan menggunakan Linac atau dengan sumber radioaktif alami contohnya menggunakan Cobalt, atau Iridium dll. Akselerator linier (*Linear Accelerator*, LINAC) adalah alat yang menghasilkan sinar x berenergi tinggi dengan kemampuan ionisasi tersebut (sinar pengion), berasal dari sumber partikel elektron yang

dipercepat dan ditabrakkan pada target logam berat sehingga menghasilkan sinar x berenergi tinggi. Radioterapi dengan menggunakan Linac relatif lebih nyaman dan aman dari segi proteksi radiasi selama memenuhi standar dan regulasi yang ditetapkan, karena ketika alat dimatikan maka tidak ada radiasi yang terpancar, berbeda dengan sumber radioaktif alami yang terus menerus mengeluarkan radiasi.

"Radioterapi memang lebih umum atau sering digunakan untuk membunuh sel kanker, tapi sebetulnya bisa juga digunakan untuk tumor jinak dengan pertimbangan tertentu, misalnya yang lokasinya di organ vital seperti otak dan menimbulkan gejala yang mengganggu, contohnya schwannoma, meningioma atau yang telah mengalami kekambuhan berulang, contohnya keloid," ujar Dokter Mirna Primasari salah satu dokter spesialis Onkologi



Radiologi di MHJS.

Upaya MHJS menghadirkan teknologi radioterapi ini adalah dalam rangka memberikan layanan optimal kepada pasien kanker dengan melengkapi modalitas utama terapi kanker sehingga tingkat kesembuhan akan lebih tinggi. Ditambah lagi kondisi prevalensi kanker di Indonesia terus meningkat, berdasarkan data WHO tahun 2018 sebesar 298 per 100,000 penduduk, dan diperkirakan kurang lebih 9.5 juta orang di dunia meninggal akibat kanker. Tingginya angka kematian akibat kanker disebabkan oleh banyak faktor salah satunya keterlambatan penanganan akibat keterbatasan alat medis.

Mengapa MHJS lebih memilih mendatangkan alat canggih ini daripada upaya lain untuk memerangi kanker? Salah satu

alasan yang dikemukakan oleh Dokter Mirna adalah radioterapi merupakan terapi yang telah terbukti/berbasis bukti dan efektif sehingga merupakan pilihan tepat untuk membunuh sel kanker maupun mengecilkan ukuran tumor. Hampir setengah dari pasien kanker dianjurkan untuk melakukan radioterapi, atau setidaknya 5 dari 10 penderita kanker dianjurkan untuk melakukan radioterapi sebagai bagian dari pengobatan kankernya.

Hal lainnya adalah, radioterapi tidak hanya untuk mengobati penyakit kanker, namun digunakan juga untuk mengatasi jenis tertentu penyakit non-kanker. Radioterapi bahkan sangat dianjurkan untuk beberapa kanker stadium lanjut yang sulit dioperasi dengan *margin* bersih dari tumor (*stadium locally advanced*) atau untuk *elderly patients* yang memiliki kontra indikasi atau terlalu lemah untuk operasi atau kemoterapi.

Lalu, bagaimana cara kerja radioterapi dengan teknik yang *advanced* menggunakan Linac canggih ini? Prinsipnya adalah dengan membunuh sel kanker sebanyak-banyaknya dan melindungi jaringan normal sehingga efek samping minimal. Dengan teknik yang *advanced* seperti *Intensity Modulated Radiation Therapy* (IMRT), lapangan peninaran dapat

dibuat mengikuti lekukan/kontur sesuai bentuk tumor dan dosis dapat disesuaikan (*dose painting*) sehingga tidak semua area tumor maupun area beresiko penyebaran tumor akan mendapatkan dosis yang sama tetapi memungkinkan untuk mendapatkan dosis yang berbeda-beda sesuai kebutuhan. Demikian juga dengan bagian tubuh tertentu yang secara normal bergerak seperti pergerakan dinding dada saat bernafas, pergerakan dinding perut, dapat diminimalisir terjadinya *target miss* akibat pergerakan dengan *Image Guided Radiation Therapy* (IGRT). Radiasi pun dapat dilakukan dengan lebih cepat dan efisien dengan VMAT. Untuk target yang terletak dekat organ-organ beresiko dan membutuhkan presisi serta dosis tinggi per-radiasi, dapat menggunakan teknik stereotaktik. "Untuk bagian tubuh dengan jaringan kanker diusahakan diberikan dosis setinggi mungkin sesuai protokol dan bagian yang tidak terkena kanker dilindungi supaya efek samping minimal dan kedepannya tidak menimbulkan efek samping lanjut yang mengganggu fungsi organ. sebelum melakukan radioterapi, dibuat CT *Planning* terlebih dahulu untuk membuat simulasi area yang akan disinari. Dengan demikian sasarannya sesuai pada sel yang terkena jadi kita dapat meminimalisir kerusakan sel normal," papar Dokter Mirna.



Mayapada Healthcare Jalin Kemitraan Strategis dengan POLRI

Mayapada Healthcare (MH) terpilih sebagai rumah sakit yang dipercaya oleh Kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI) untuk menangani pelayanan kesehatan kepada setiap anggota POLRI beserta anggota keluarganya.

Tepat pada tanggal 3 Juli 2018, MH mengumumkan kerja sama kemitraan strategis yang diwujudkan dalam bentuk penandatanganan Perjanjian Kerja Sama. Sebagai perwakilan dari tim Mayapada Healthcare, Arif Mualim dan Brigadir Jenderal Polisi dr. Arthur Tampi selaku Kepala Pusat Kedokteran dan Kesehatan POLRI, menandatangani MoU di Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS).

Melalui kerja sama ini, Mayapada Healthcare mendukung penuh pelayanan kesehatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif kepada anggota POLRI yang ada di Indonesia. Pelayanan kesehatan promotif dan preventif yang dimaksud adalah memberikan edukasi dini kepada setiap anggota POLRI beserta anggota keluarganya. Diwujudkan dalam bentuk pemberian informasi dan edukasi kesehatan yang

dibutuhkan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan dapat meminimalisir dan mencegah timbulnya penyakit-penyakit yang sifatnya bisa dilakukan pencegahan sebelum terjadi. Sedangkan pelayanan kesehatan kuratif dan rehabilitatif adalah pelayanan kesehatan terhadap anggota POLRI yang membutuhkan tenaga medis profesional.

POLRI mempercayakan pelayanan kesehatan anggotanya kepada MH dilandasi atas dasar pengalaman, fasilitas dan kinerja MH sebagai salah satu rumah sakit swasta yang memiliki fasilitas medis lengkap, berkualitas serta mempunyai fasilitas khusus. Dalam kerja sama ini MH akan bersinergi dengan Rumah Sakit Bhayangkara milik POLRI. Mengingat jumlah anggota POLRI sudah mencapai sekitar 450.000 personel yang tersebar di seluruh Indonesia, tentu RS Bhayangkara membutuhkan

banyak tenaga medis dan fasilitas kesehatan untuk semua anggota POLRI. "Selain pelayanan kesehatan di 48 Rumah Sakit Bhayangkara yang tersebar di seluruh Indonesia, kami juga melakukan

kerja sama dengan Mayapada Healthcare dalam pemberian pelayanan kesehatan bagi anggota POLRI sebab ada keterbatasan pelayanan kesehatan di Rumah Sakit Bhayangkara," ujar dr. Arthur.

MH juga akan berekspansi guna mendukung pelayanan kesehatan yang mudah dijangkau. Tidak hanya di Jakarta dan Bogor, namun mencakup seluruh pelosok Indonesia.



"Suatu kehormatan dan kebanggaan bagi kami sudah terpilih sebagai salah satu rumah sakit yang dipercaya oleh POLRI dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada seluruh keluarga besar POLRI. Kedepannya kami berharap bisa bekerja sama dalam menyediakan pelayanan kesehatan bagi anggota POLRI dan keluarganya tidak hanya dalam area Jakarta dan Bogor saja, namun mencakup seluruh pelosok Indonesia."

- Jonathan Tahir,
Presiden Komaris Mayapada
Healthcare -



PERMATATABUNGAN BEBAS,
PERMATAME DAN PERMATAPAYROLL

AMBIL UANG

— DI ATM BANK MANA SAJA —

TANPA BIAYA!



Buka Sekarang di
PermataMobile X



*Berlaku minimum saldo Rp1 juta sebelum penarikan untuk PermataME & PermataPayroll.

 PermataBank  @BicaraUang

Info www.PermataBank.com

PermataTel 1500111 dengan 

PermataBank terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan dan merupakan peserta penjaminan Lembaga Penjamin Simpanan

Jadwal Praktek Dokter Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS)



NO	DOKTER	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
INTERNAL MEDICINE							
1	Prof. Dr. Abdul Muthalib, SpPD-KHOM			07.00 - 10.00			
2	Dr. dr. Hilman Tadjoeidin, SpPD-KHOM		17.30 - 20.00		17.30 - 20.00		
3	dr. Wulyo Rajabto, SpPD,KHOM	18.00 - 20.30		18.00 - 20.30		18.00 - 20.30	
4	Prof. Dr. Abdul Aziz Rani, SpPD-KGEH	08.30 - 11.00			08.30 - 11.00		
5	dr. Ruswhandi, SpPD-KGEH	17.30 - 20.00					08.00 - 11.00
6	dr. Deskian Kostermans, SpPD-KGEH			17.00 - 19.30		07.30 - 08.30	
7	Prof. DR. Dr. Karnen G. Baratawidjaja, SpPD, K-AI, FINASIM, FAAA	16.30 - 19.00		16.30 - 19.00		16.30 - 19.00	
8	Dr. dr. Iris Rengganis, SpPD, K-AI	18.00 - 20.00		18.00 - 20.00			by app
9	dr. Prasna Pramita, SpPD, K-AI,MARS, FINASIM	09.00 - 12.00	10.00 - 12.00	09.00 - 12.00	10.00 - 12.00	by app	09.00 - 12.00
10	dr. Farah P. Karnen, SpPD	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
11	Prof. Dr. Jose Roesma, PhD, SpPD-KGH	08.00 - 09.00 (By Appt)		08.00 - 09.00 (By Appt)		08.00 - 09.00 (By Appt)	
12	dr. Herry Nursetiyanto, SpPD-KEMD, FINASIM		19.00 - 21.00		19.00 - 21.00		
13	dr. Sumariyono,SpPD, KR				18.00 - 21.00 (By Appt)		
14	dr. Loli J. Simanjuntak, SpPD		18.00 - 20.00 (By Appt)	18.00 - 20.00 (By Appt)	18.00 - 20.00 (By Appt)		10.00 - 12.00 (By Appt)
15	dr. R.A. Sri Hardini, SpPD	09.00 - 11.00 15.00 - 20.00	08.00 - 14.00	09.00 - 11.00 15.00 - 20.00	08.00 - 14.00	09.00 - 11.00 15.00 - 20.00	08.00 - 14.00
16	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
17	dr. Hariadi Wiroto, SpPD, FINASIM	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00	16.00 - 20.00	08.00 - 15.00	08.00 - 15.00
18	dr. Mangatas S.M. Manalu, SpPD	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00	17.00 - 20.00
19	dr. Donnie Lumban Gaol, SpPD	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	
20	dr. Martha Iskandar, SpPD	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
21	dr. Haryadi Wijaya, SpPD	08.00 - 11.00	18.00 - 20.00	08.00 - 11.00		08.00 - 11.00	
22	Dr. dr. Mirza Zoebir, SpPD, SpP	08.00 - 10.00		08.00 - 10.00		08.00 - 10.00	
SPELIALIS PARU							
23	dr. Linda Nurdewati, SpP	15.00 - 16.00		15.00 - 16.00		15.00 - 16.00	
24	dr. Caecilia Arimah, SpP		17.00 - 19.00			17.00 - 19.00	
25	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
26	dr. Boedi Swidarmoko, SpP (K)	13.00 - 14.00		13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	
SPELIALIS SYARAF							
27	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	
28	dr. Sheila Agustini SpS		09.00 - 13.00	10.00 - 13.00	09.00 - 13.00		09.00 - 13.00
29	dr. Hartono Alam, SpS		19.00 - 20.00			19.00 - 20.00	
30	dr. Agus Yudawijaya, SpS	15.00 - 17.00	17.00 - 19.00	14.00 - 17.00	15.00 - 17.00	17.00 - 19.00	
SPELIALIS KARDIOLOGI							
31	dr. A. Sunarya Soerianata, SpJP(K), FIHA	15.00 - 17.00		09.00 - 11.00			(By Appt)
32	dr. Poppy S. Roebiono, SpJP(K), FIHA						(By Appt)
33	dr. R.W.M. Kaligis, SpJP(K), FIHA	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00		09.00 - 11.00	09.00 - 11.00	
34	Dr. dr. Ismoyo Sunu, SpJP(K), FIHA, FASCC			(By Appt)	(By Appt)		
35	dr. Achyar, SpJP, FIHA			(By Appt)			
36	dr. Kurniawan Iskandarsyah, SpJP, FIHA	18.00 - 19.30		18.00 - 19.30			
37	dr. Ika K Dhanudibroto, SpJP	09.00-14.00	09.00-14.00	09.00-14.00	09.00-14.00	09.00-14.00	09.00 - 12.00
38	dr. Hengky F. Lasanudin, SpJP						09.00 - 12.00
39	dr. M. Barri Fahmi, SpJP	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	
40	dr. Ayuthia Putri Sedyawan, SpJP	11.00 - 13.00	16.00 - 19.00	11.00 - 13.00	11.00 - 13.00		11.00 - 13.00
41	dr. Ade Imasanti, SpJP		16.00 - 19.00		16.00 - 19.00		
SPELIALIS ANAK							
42	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
43	Dr. dr. Rinawati Rohsriswatmo, SpA(K)	incharge of NICU	incharge of NICU	incharge of NICU	incharge of NICU	incharge of NICU	incharge of NICU
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 (By Appt)	10.00 - 15.00 (By Appt)	10.00 - 15.00 (By Appt)	10.00 - 15.00 (By Appt)	10.00 - 15.00 (By Appt)	10.00 - 15.00 (By Appt)
48	dr. Ivena Susanti, SpA	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00
49	dr. Lola Purnama Dewi, SpA (K)	incharge of PICU	incharge of PICU	incharge of PICU	incharge of PICU	incharge of PICU	incharge of PICU



Jadwal praktek dokter per bulan Juli 2019*
Hubungi bagian pendaftaran untuk informasi lebih lanjut
Telp. 021- 2921 7777



* Jadwal praktek dapat berubah sewaktu-waktu

50	dr. Sandra Darmawan, SpA	09.00 - 12.00 16.00 - 17.00					
51	Prof. Dr. H.S Moeslichan, SpA(K) Onk	10.00 - 12.00		10.00 - 12.00			
52	dr. Herlina, SpA	14.30 - 16.00	14.00 - 16.00		14.00 - 16.00	14.00 - 16.00	14.00 - 16.30
53	dr.Yulianto Santoso Kurniawan, SpA	14.30 - 18.00	09.00 - 12.00	14.30 - 18.00		13.00 - 16.00	08.00 - 12.00
54	dr. Eka Nurfitri, SpA	18.00 - 20.00				17.00 - 19.00	08.00 - 10.00
SPESIALIS KANDUNGAN & KEBIDANAN							
55	dr. Yuslam Edi Fidiyanto, SpOG	12.00 - 14.30	12.00 - 14.30	12.00 - 14.30	12.00 - 14.30		
56	dr. Setyo Hermanto, SpOG	14.00 - 17.00	16.00 - 20.00		16.00 - 18.00	16.00 - 20.00	09.00 - 12.00
57	dr. Aswin Sastrowardoyo, SpOG			18.00 - 21.00		18.00 - 21.00	
58	dr. M. Luky Satria, SpOG	16.00 - 20.00		16.00 - 20.00		16.00 - 20.00	
59	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 - 15.00
60	dr. Beta Meidarifni Adiputri, SpOG	10.00 - 12.00		10.00 - 12.00	10.00 - 12.00	13.30 - 15.00	
61	Dr. dr. Bambang Yudomustopo, SpOG	16.00 - 20.00			16.00 - 20.00		10.00 - 12.00
62	dr. Dini Utari, SpOG		10.00 - 12.00		17.00 - 19.00		13.00 - 15.00
63	dr. Ahmad Caesar Tanya, SpOG	13.00 - 16.00	15.00 - 20.00	13.00 - 16.00			15.00 - 20.00
64	dr. Ardiansjah Dara Sjahruddin, SpOG	10.00 - 13.00		17.00 - 20.00			
65	dr. Tricia Dewi Anggraeni, SpOG(K) Onk	18.00 - 20.00		18.00 - 21.00		18.00 - 21.00	
66	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
67	dr. Agustinus Giri Respati, SpOG, KFM	18.00 - 20.00		18.00 - 20.00		18.00 - 20.00	
68	dr. Amelia Wahyuni, SpOG	16.00 - 21.00	16.00 - 21.00	09.00 - 12.00	12.00 - 18.00	09.00 - 11.00	09.00 - 12.00
69	dr. Ari Waluyo, SpOG		15.00 - 18.00			14.00 - 17.00	09.00 - 13.00
70	dr. Rinto Riantori, SpOG	08.00 - 11.00	08.00 - 11.00			08.00 - 11.00	17.00 - 20.00
71	dr. Tirsia Verani K Oroh, SpOG	18.00 - 20.00	10.00 - 14.00	18.00 - 20.00	10.00 - 14.00		
SPESIALIS ANDROLOGI							
72	dr. Nugroho Setiawan, MS, SpAnd	(By Appt)	(By Appt)	17.00 - 19.00	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
73	dr. Anita Gunawan MS, SpAnd(K)		17.00-19.00			17.00-19.00	
SPESIALIS BEDAH UMUM							
74	dr. Myra Sylvina Amri, SpB	12.00 - 15.00	10.00 - 14.00	12.00 - 15.00	10.00 - 14.00	12.00 - 15.00	08.00 - 12.00
75	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
76	dr. Bramastha Aires Rosadi Ogggy, SpB	15.00 - 21.00	15.00 - 21.00	15.00 - 21.00	15.00 - 21.00	15.00 - 21.00	13.00 - 15.00
77	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							
78	Prof. Dr. dr. Satyanegara, SpBS	10.00 - 13.00		10.00 - 13.00	(By Appt)		08.00 - 11.00
79	dr. Roslan Yusni Hasan, SpBS				(By Appt)		
80	dr. Samsul Ashari, SpBS	(By Appt)	12.00 - 14.00	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
81	dr. Syafrizal Abubakar, SpBS	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	
82	dr. Nia Yuliatry, 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
83	dr. Andrianto Purnawan, SpBS	(By Appt)		(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	
SPESIALIS BEDAH DIGESTIF							
84	dr. Errawan Wiradisuria, SpB-KBD, M.Kes	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	10.00 - 13.00	(By Appt)
85	dr. Taslim Poniman, SpB-KBD		16.00 - 17.00	(By Appt)			16.00 - 17.00
86	dr. Rofi Y Saunar, SpB-KBD	(By Appt)	(By Appt)				
SPESIALIS BEDAH ONKOLOGI							
87	dr. Bayu Brahma, SpB(K) Onk			16.00 - 19.00		16.00 - 19.00	
88	dr. Ramadhan, SpB(K) Onk	19.00 - 20.00			19.00 - 20.00		
89	dr. Ismailin Oesman, SpB(K) Onk		11.00 - 12.00		11.00 - 12.00		11.00 - 12.00
SPESIALIS BEDAH ORTOPEDI							
90	Dr. dr. Luthfi Gatam, SpOT(K)-Spine						09.00 - 12.00 (By Appt)
91	dr. Syafruddin , SpOT(K)-Spine					13.00 - 15.00	10.00 - 12.00
92	dr. Bambang Nugroho, SpOT(K)		16.00 - 18.00		16.00 - 18.00		13.00 - 15.00
93	dr. Dimas Raditya, SpOT-Foot Ankle	16.30 - 18.00		16.30 - 18.00		16.30 - 18.00	
94	dr. Achmad Zaki, SpOT	(By Appt)	(By Appt)				
95	dr. Faisal Miraj, SpOT		13.00 - 15.00		09.00 - 11.00		09.00 - 11.00
96	dr. Sigit Wedhanto, SpOT	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 12.00	08.00 - 10.00		09.00 - 11.00
97	dr. Agung P Sutiyoso, SpOT, FICS, MM, MARS	09.00 - 11.00		09.00 - 11.00		09.00 - 11.00	
98	dr. Benny H. Tumbelaka, SpOT, MHKes, SpKP, MARS	(By Appt)	(By Appt)				
99	dr. Jamot Silitonga, SpOT(K) Hio & Knee	12.30 - 14.00		14.00 - 16.00	12.30 - 14.00		
100	dr. Orza Satria, SpOT (K) Hand Surgery		16.00 - 18.00	16.00 - 18.00			13.00 - 15.00



Jadwal praktek dokter per bulan Juli 2019*
Hubungi bagian pendaftaran untuk informasi lebih lanjut
Telp. 021- 2921 7777

* Jadwal praktek dapat berubah sewaktu-waktu



101	dr. Charles Hoo, SpOT	18.00 - 21.00	10.00 - 13.00	18.00 - 21.00	18.00 - 21.00	15.00 - 18.00	
102	dr. Asrafi Rizki Gatam, SpOT	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00		16.00 - 18.00	16.00 - 18.00	
SPESIALIS BEDAH UROLOGI							
103	Prof. dr. Djoko Rahardjo, SpB, SpU(K)		14.00 - 15.00		14.00 - 15.00		(By Appt)
104	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	10.00 - 12.00
105	dr. Firdianto, SpU	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 14.00	09.00 - 11.00	09.00 - 11.00
106	dr. Syamsu Huda, SpU	12.00 - 15.00	18.00 - 20.00	(By Appt)	08.00 - 10.00 18.00 - 20.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
BEDAH THORAX KARDIO DAN VASKULAR							
107	dr. Maizul Anwar, Sp.BTKV (K)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
108	dr. Salomo Purba, SpBTKV	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
109	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							
110	dr.Patrianf, SpB-KV	16.00 - 20.00				16.00 - 20.00	
SPESIAL BEDAH PLASTIK							
111	dr. Gwendy Aniko, SpBP-RE (K)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
112	dr. B.J.Bismedi, SpBP-RE	10.00 - 17.00			17.00 - 20.00		10.00 - 13.00
113	dr. Muhammad Irsyad Kiat, SpBP-RE	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
SPESIALIS BEDAH ANAK							
114	Prof. Dr. dr. Darmawan Kartono, SpB, SpBA		17.00 - 19.00			17.00 - 19.00	
115	dr. Nanok Edi Susilo, Sp.BA	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
SPESIALIS THT							
116	Dr. dr. Tri Martani, SpTHT-KL (K)	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00			19.00 - 20.00	
117	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
118	dr. Asbudi, SpTHT-KL	14.00 - 16.00		14.00 - 16.00	14.00 - 16.00		
119	dr. Marlinda Acham, SpTHT-KL (K)				(By Appt)		
120	dr. Yosita Rachman, SpTHT-KL		13.00 - 14.30			13.00 - 14.30	
121	dr. Lina Marlina, Sp.THT-KL		17.00 - 19.00		16.00 - 19.00		08.00 - 10.00
122	dr. Diana Rosalina, SpTHT-KL	17.00 - 19.00		17.00 - 19.00			
123	dr. Evita Fitria Edyani, SpTHT-KL	15.00 - 17.00		15.00 - 17.00			
124	dr. Dumasari Siregar, SpTHT-KL		14.00 - 16.00			11.00 - 14.00	12.00 - 14.00
125	dr. Tina Qadarina, SpTHT-KL			09.30 - 12.00		09.30 - 12.00	
SPESIALIS MATA							
126	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
127	dr. Jenny Rahmalita, SpM	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	11.00 - 14.00	
128	dr. Junaedi, SpM	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	08.00 - 10.00	
129	dr. Helda Puspitasari, SpM	14.00 - 16.00	14.00 - 16.00		14.00 - 16.00		
SPESIALIS KULIT KELAMIN							
130	dr. Devy Amelia, SpKK	12.00 - 17.00	11.00 - 12.00			14.00 - 16.00	11.00 - 13.00
131	dr. Noerrama Trimoerti Wirjohatmodjo, SpKK	10.00 - 12.00	10.30 - 12.00	10.00 - 12.00	10.00 - 12.00	10.00 - 12.00	13.00 - 16.00
132	dr. Armansjah Dara Sjahruddin, SpKK, M.Kes	17.00 - 20.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	17.00 - 19.00	
133	dr. Armansjah Dara Sjahruddin, SpKK, M.Kes	16.00 - 19.30	16.00 - 19.30			11.00 - 15.00	(By Appt)
134	dr. Subijanto Widagdo, SpKK, FINSVD, FAADV	13.00 - 16.00	10.00 - 15.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	16.00 - 20.00	13.00 - 18.00
134	dr. Anggraeni Noviadini, SpKK			11.00 - 15.00	13.00 - 16.00		09.00 - 11.00
SPESIALIS AKUPUNTUR							
135	dr. Alvin Hardi Hardjwinata, MARS, SpAk		09.00 - 12.00		09.00 - 12.00		09.00 - 12.00
SPESIALIS GIZI							
136	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	
137	dr. Arti Indira M.Gizi, Sp.GK	(By Appt)		(By Appt)		(By Appt)	
138	dr. Florentina Mariane Rahardja, M.Gizi, SpGK			15.00 - 18.00	15.00 - 18.00		08.00 - 11.00
SPESIALIS MIKROBIOLOGI							
139	Dr. dr. Latre Buntaran, SpMK (K)	13.00 - 15.00		13.00 - 15.00		13.00 - 15.00	
SPESIALIS KEJIWAAN							
140	dr. Erita Istriana, SpKJ		(By Appt)			(By Appt)	
141	dr. Kusman Suriakusumah, SpKJ	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
SPESIALIS REHABILITASI							
142	dr. Jovita Maria Melania Setiawan, SpKFR	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00	08.00 - 13.00
143	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
144	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
145	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							
146	Dr. dr. Carmen Jahja	(By Appt)	(By Appt)			(By Appt)	



Jadwal praktek dokter per bulan Juli 2019*
Hubungi bagian pendaftaran untuk informasi lebih lanjut
Telp. 021- 2921 7777

* Jadwal praktek dapat berubah sewaktu-waktu



147	dr. Arinta Dewi	10.00 - 13.00	15.00 - 18.00	10.00 - 13.00	15.00 - 18.00	11.00 - 13.00
SPESIALIS RADIOLOGI						
148	dr. R. Samuel W. Manangka, SpRad	dr. Gupita Nareswari, SpRad	dr. Viscanita, SpRad			
149	dr. Amalia Evianti, SpRad	dr. Pebria Rahmita Sari, SpRad	dr. Kumara Yusefi, SpRad			
150	dr. Maimanati Aina Rusdi, SpRad	dr. Dini Kurnia Putri, SpRad				
151	dr. Pramlim Gunawan, SpRad (K) RI		16.00 - 18.00	16.00 - 18.00		
CLINICAL PATHOLOGY						
152	Prof. Dr. Marzuki Suryaatmadja, SpPK(K)	dr. Agus Setiawan, SpPK				
ANATOMICAL PATHOLOGY						
153	dr. Hartono Tjahjadi, SpPA	dr. Rizky Ifandriani Putri, SpPA				
INTENSIVE CARE						
154	dr. Shinta Vera Renata Hutajulu, SpAn-KIC	dr. Franz J.V.Pangalila, SpPD-KIC				
SPESIALIS ANESTESI						
155	dr. Med. Laurentius Dermawan, SpAn(K)	dr. Rebecca Sidhpramudita Mangastuti, SpAn	dr. Agatha Citrawati Anom, SpAn, MSiMed			
156	dr. Andi Mutya Pangerang, SpAn	dr. Bona Akhmad Fithrah, SpAn	Dr. dr. Bambang Joewono, SpAn, KNA-NCC			
157	dr. Christopher Kapuangan, SpAn	dr. Yulia Hafni, SpAn				
158	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
CLINICAL PHARMACOLOGY						
159	dr. Eddy Multazam, SpFK					
SPESIALIS KLINIK GIGI						
160	dr. A. Bachtiar, SpBM	14.00 - 17.00	14.00 - 17.00		08.00 - 11.00 17.00 - 20.00	
161	dr. Adhyana Satya Novanto, SpOrt	17.00 - 20.00		08.00 - 11.00		16.00 - 20.00
162	dr. Samdharu Pramono, SpPros			14.00 - 20.00	14.00 - 20.00	08.00 - 14.00
163	Dr. drg. Dewi Priandini, SpPM	17.00 - 20.00				14.00 - 17.00
164	dr. Tia Herfiana, SpKG		14.00 - 20.00			14.00 - 17.00
165	dr. M. Furqan, SpKG	08.0 - 11.00		14.00 - 17.00		08.00 - 11.00
166	dr. Arfan Badeges, SpBM					14.00 - 17.00 17.00 - 20.00
167	dr. Kiki Seyla, SpKGA			17.00 - 20.00		08.00 - 11.00
168	dr. Ika Anisyah, SpKGA					11.00 - 16.00
169	dr. Nofikha Nasution, SpPerio		17.00 - 20.00			17.00 - 20.00
170	dr. Vanda Dwi, SpOrt		08.00 - 11.00		17.00 - 20.00	
171	dr. Rio Suryantoro, SpKG		11.00 - 14.00	11.00 - 14.00		
172	dr. Daniel Satyadharma					11.00 - 14.00
173	dr. Gusti Ayu Putri Langgeng Sari		11.00 - 14.00		08.00 - 14.00	
174	dr. Natalia Astina	14.00 - 17.00	08.00 - 11.00			11.00 - 14.00
175	dr. Alvinia Nadini	11.00 - 14.00			08.00 - 14.00	
176	dr. Fitriya Dyah Wijayanti	11.00 - 14.00			14.00 - 17.00	
177	dr. Gema Paramesti Putri					Minggu 09.00 - 12.00
178	dr. Mahendra Putra	08.00 - 11.00		11.00 - 14.00		Minggu 09.00 - 12.00
DOKTER UMUM						
179	dr. Ameetha Drupadi, CIMI	(By Appt)	10.00 - 14.00	(By Appt)	(By Appt)	10.00 - 14.00 10.00 - 14.00
180	dr. Praharmaniati	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
BMD						
181	dr. Gunawan Tirtarahardja, CCD, CDT	dr. Vivi Sulaiman T, CCD				
182	dr. Yuliana Hermawan, CCD, CDT	dr. Maria E. Purwani				
183	dr. Desy S.M, CCD,	dr. Cynthia Camelia				



Jadwal Praktek Dokter Mayapada Hospital Tangerang



No	Nama	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
BEDAH SARAF / TAHIR NEURO SCIENCE CENTER							
1.	Prof. DR. Dr. Satyanegara Sp. BS	-	-	15.00 - 17.00 (By Appt)	-	-	-
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. Erliano Sufarnap, Sp.BS	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00
4.	dr. Raka Janitra, Sp.BS	09.00-15.00	09.00-15.00	09.00-15.00	09.00-15.00	09.00-15.00	09.00-13.00
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
GASTROINTESTINAL AND LIVER CENTER							
6.	Dr. Johannes J. Sadikin, Sp.PD, MD	09.00-15.00 (By Appt)	09.00-15.00 (By Appt)	09.00-15.00 (By Appt)	09.00-15.00 (By Appt)	09.00-15.00 (By Appt)	
ONCOLOGY CENTER							
7.	DR. Dr. Noorwati Sutandyo, Sp.PD.(KHOM)	18.00-20.00		18.00-20.00			
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		09.00-11.00
10.	dr. Bajuadji, Sp.B.(K)Onk, MARS	18.00-21.00	18.00-21.00	18.00-21.00	18.00-21.00	18.00-21.00	18.00-21.00
BEDAH PLASTIK							
11.	Dr. Nur Febriany Nasser Ras, Sp.BP-RE	08.00-14.00		08.00-14.00		08.00-14.00	
12.	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
SPINE AND ARTHOPLASTY CENTER							
13.	Dr. Rizal Pohan, Sp. OT(K)SPINE Konsultan Bedah Tulang Belakang	14.00-16.00		16.00-18.00		14.00-16.00	10.00-11.00 (By Appt)
14.	Dr. Pradana Wijayanta Sp. OT		11.00-12.00 (By Appt)		11.00-12.00 (By Appt)		10.00-12.00 (By Appt)
15.	Dr. Patar P. Oppusunggu, Sp.OT						08.00-09.30
16.	Dr. Yulistira Prama Tirta, Sp.OT	10.00-13.00	10.00-13.00	10.00-13.00	10.00-13.00	10.00-11.30	
CARDIOLOGY CENTER							
17.	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 Appt)
18.	Dr. Pudjo Rahasto, Sp.JP, FIHA	08.00-09.00 (By Appt)	08.00 - 09.00 (By Appt)	08.00-09.00 (By Appt)	08.00-09.00 (By Appt)	08.00-09.00 (By Appt)	(By Appt)
19.	Dr. Rosmarini Hapsari, Sp.JP, FIHA	19.30-21.00	19.30-21.00	19.30-21.00	19.30-21.00	19.30-21.00	
20.	Dr. Aron Husink, 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
21.	Dr. Elen, Sp.JP	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	13.00-19.00		08.30-15.00
22.	Dr. Herendra Medishita, Sp.JP, FIHA	17.00 - 20.00 (By Appt)		17.00-20.00			
22.	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
BEDAH THORAX KARDIOVASKULAR							
23.	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
ANAK - PEDIATRICIAN							
24.	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
25.	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
26.	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
27.	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
28.	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
29.	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
THT - ENT							
30.	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

Jadwal praktek dokter per bulan Juli 2019*
 Hubungi bagian pendaftaran untuk informasi lebih lanjut
 Telp. 021- 5578 1888

* Jadwal praktek dapat berubah sewaktu-waktu



31.	Dr. Kusmoro Yudho, Sp.THT		17.00-19.00		10.00-12.30 & 17.00-19.00		17.00-19.00
32.	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
33.	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	
MATA - OPHTHALMOLOGIST							
34.	Dr. Sasmo Rahardjo, 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
35.	Dr. Timur, Sp.M	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00	
36.	DR.Dr. Uce Kusumah, Sp.M.		14.00-16.00 (By Appt)		14.00-16.00 (By Appt)		11.00-12.00 (By Appt)
37.	Dr. Nova Rahayu Sp.M	11.00-16.00			12.00-16.00		
38.	Dr. Naomi Patioran, Sp.M		10.00-16.00	10.00-16.00		10.00-16.00	
39.	Dr. Maria Larasati, Sp.M						11.00-16.00
PARU - PULMONOLOGIST							
40.	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
41.	Dr. Regina Annisa Harahap, Sp.P	17.00-20.00	(By Appt)	17.00-20.00	09.00-11.00	17.00-20.00	
KULIT KELAMIN - DERMATO VENEROLOGIST							
42.	DR. Dr. Sukmawati T., Sp.KK	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
43.	Dr. Febrina Felicia Somba, Sp.KK	09.00-12.00		09.00-12.00		09.00-12.00	
44.	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	
ANDROLOGI - ANDROLOGY							
45.	Dr. H. Endro P, Sp.And	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
JIWA - PSYCHIATRIST							
46.	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
47.	Dr. Rosmalia, Sp.KJ	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
BEDAH MULUT - ORAL SURGEON							
48.	Drg. Retnowati, Sp.BM		17.00-19.00	17.00-19.00	18.00-20.00	17.00-19.00	15.00-17.00
GIGI ANAK - PEDODONTIC							
49.	Drg. Priscilla Lavine		16.00-20.00				
ORTHODONTIST							
50.	Drg. Hardy Surya, Sp.Orth	13.00-16.00		13.00-16.00		13.30-19.00	
FAMILY DENTISTRY							
51.	Drg. Renditiawan Kosasih	10.00-16.00		10.00-16.00		10.00-16.00	
52.	Drg. Theresia M. Budiman	09.00-13.30		09.00-13.30		09.00-13.30	09.00-14.00
53.	Drg. Irene Aviani Pangestu			16.00-20.00			
54.	Drg. Cynthia Sumali	16.30-20.00					
COSMETIC DENTISTRY							
55.	Drg. Kim Marygold		09.00-13.00		09.00-13.00		08.00-12.00
KONSERVASI GIGI							
56.	drg. Maria Yovita Lisanti, Sp.KG		09.00-14.00		09.00-14.00		
57.	drg. Noviani Tri Indriyati, Sp.KG	14.00-18.00			15.00-18.00		17.00-19.00
FARMAKOLOGI KLINIK							
58.	Dr. Eddy Multazam, Sp.FK		09.00-13.00		09.00-13.00		08.00-12.00
PATOLOGI ANATOMI							
59.	Dr. Dayanto Indro Utomo, Sp.PA	14.00-18.00		14.00-18.00		14.00-18.00	

Jadwal praktek dokter per bulan Juli 2019*
Hubungi bagian pendaftaran untuk informasi lebih lanjut
Telp. 021- 5578 1888

* Jadwal praktek dapat berubah sewaktu-waktu



AKUPUNTUR						
60.	Dr. Cherry Presillia tanudjaja., Sp. AK	09.00-17.00	09.00-17.00	09.00-13.00	09.00-17.00	09.00-13.00
GIZI						
61.	Dr. Ekky M. Rahardja., MS., Sp.GK	14.00-16.00		14.00-16.00		14.00-16.00
PATOLOGI KLINIK						
62.	Dr. Helen Tarigan, Sp.PK	08.00-17.00	08.00-17.00	08.00-17.00	08.00-17.00	08.00-17.00
63.	dr. Venna, Sp.PK	14.00-19.00	14.00-19.00		14.00-19.00	
KANDUNGAN & KEBIDANAN - OBS - GYN						
64.	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
65.	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
66.	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
67.	Dr. Pojianto, Sp.OG	15.00-20.00	08.00-20.00	15.00-20.00	08.00-20.00	15.00-20.00
68.	Dr. Nora Milasari, Sp.OG	10.00-13.00		10.00-13.00		11.00-13.00
69.	Dr. Philip Agustinus Putra, Sp.OG		15.00-18.00	15.00-18.00	15.00-18.00	
70.	Dr. Noviyanti, Sp.OG	16.00-20.00			16.00-20.00	16.00-20.00
71.	Dr. Elfahmi A. Noor aziz Sp. OG (K) Onk	14.00-21.00			14.00-21.00	09.00-14.00
PENYAKIT DALAM - INTERNIST						
72.	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
73.	Dr. I Gede Rai Kosa, Sp.PD	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00
74.	Dr. Yudianti Pangestu, Sp.PD	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-14.00
75.	Dr. Benjamin Sastro, Sp.PD	08.00-18.00	08.00-18.00	08.00-18.00	08.00-18.00	09.00-18.00
76.	Dr. Hendra Nurjadin, Sp.PD, KGEH	Endoscopy 08.00-10.00 Poliklinik 10.00-20.00	Endoscopy 08.00-10.00 Poliklinik 10.00-17.00	Endoscopy 08.00-10.00 Poliklinik 18.30-21.00	Endoscopy 08.00-10.00 Poliklinik 18.30-21.00	Endoscopy 08.00-10.00 Poliklinik 18.30-21.00
77.	Dr. Ratna Juliawati Soewardi, Sp.PD-KGH		10.00-12.00	10.00-12.00		09.00-10.00
78.	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
BEDAH UMUM - GENERAL SURGEON						
79.	Dr. Yongky B.K, Sp.B	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-13.00
80.	Dr. Sumarsudi, Sp.B	16.00-18.00		16.00-18.00		16.00-18.00
81.	Dr. Vetty Uli Roida, Sp.B		09.00-14.00 & 16.00-20.00		09.00-14.00 & 16.00-20.00	(By Appt)
82.	Dr. Harviandi, Sp.B	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	(By Appt)
BEDAH SALURAN KEMIH - UROLOGY SURGEON						
83.	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
84.	Dr. Vinny Verdini, Sp. BU		18.00-20.00		18.00-20.00	18.00-20.00
SYARAF - NEUROLOGIST						
85.	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
86.	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
87.	Dr. Tri Wahyudi, Sp.S, FINS	(By Appt)	(By Appt)	09.30-11.00	10.00-14.30	10.00-14.30
88.	Dr. Thomas Henry Budi Prawira B, Sp.S	13.00-15.30	14.00-15.30	13.00-16.00		13.00-16.00
ENDOSKOPI - ENDOSCOPY						
89.	Dr. Soenarjo G.	(By Appt)				
USG 4 DIMENSI						
90.	Dr. Celerina P. Ediantari	13.30-15.30 (By Appt)	13.30-15.30 (By Appt)	13.30-15.30 (By Appt)	(By Appt)	
UMUM - GENERAL						
91.	Dr. Christian Tendean	16.00-20.00			16.00-20.00	
92.	Dr. Maria Laurensia Linawati			08.00-17.00	08.00-14.00	



Jadwal praktek dokter per bulan Juli 2019*
Hubungi bagian pendaftaran untuk informasi lebih lanjut
Telp. 021- 5578 1888

* Jadwal praktek dapat berubah sewaktu-waktu



93.	Dr. Lily Winata	08.00-16.00		17.00-20.00			12.00-16.00
94.	Dr. Siskawati						08.00-12.00
95.	Dr. Tobrie		16.00-20.00				16.00-20.00
96.	Dr. Celerina		10.00-14.00				
97.	Dr. Johan Panduwinata		08.00-10.00 & 14.00-16.00		14.00-20.00	08.00-16.00	
SPESIALIS BEDAH DIGESTIF							
98.	dr. Dion Ade Putra, Sp.B-KBD FlnaCS	08.00-13.00	08.00-13.00	08.00-13.00	08.00-13.00	08.00-13.00	
RADIOLOGI							
99.	Dr. Yovita Sionno, Sp.Rad	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-15.00
100.	Dr. Subagia S, Sp.Rad	15.00-19.00		15.00-19.00		15.00-19.00	08.00-14.00
101.	Dr. Albert Cendekiawan Sp.Rad	08.00-12.00	08.00-12.00			08.00-12.00	15.00-20.00
REHABILITASI MEDIK							
102.	Dr. Putu Karsiani, Sp.KFR	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00	09.00-16.00
103.	Dr. Vivi Sumarna, Sp.KFR	16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00	16.30-20.00
FISIOTERAPI							
Senin-Sabtu 07.00-20.00							
OKUPASI TERAPI							
Senin-Sabtu 07.00-20.00 (By Appt)							
TERAPI WICARA							
Senin-Sabtu 07.00-20.00 (By Appt)							
ORTETIK PROSTETIK							
Senin-Sabtu (By Appt)							
KLINIK TUMBUH KEMBANG ANAK							
Senin s/d Sabtu (By Appt)							
MEDICAL CHECK UP (MCU)							
104.	Dr. Indra Wibowo	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-12.30
105.	Dr. Hunardja Santasa	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-12.30
106.	Dr. Estrelita Dewi., MHKes	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	08.00-15.00	(By Appt)
PSIKOLOG - PSYCHOLOGIST							
107.	Dra. Evy Damayanti, S.Psi	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
108.	Dra. Hartanti, S.Psi	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)	(By Appt)
AHLI GIZI - NUTRITIONIST							
109.	Tika Permatasari, S.Gz	08.00-16.00	08.00-16.00	08.00-16.00	08.00-16.00	08.00-16.00	08.00-13.00
UNIT GAWAT DARURAT (IGD) / RUANGAN / ICU							
110.	Dr. Puspa	Dr. Jeffri	Dr. Sri Wismoody Raharjo	Senin-Minggu 24 jam			
111.	Dr. Christian Siahaja	Dr. Alvin Amsal	Dr. Yogo Pardi Wibowo				
112.	Dr. Partadjaya	Dr. Melvin	Dr. Mohamad Bismo Wismoyo				
113.	Dr. Fitri Wulandari	Dr. Anthony Jayaprana	Dr. Debora H.M Kindangen				
114.	Dr. Wirda Yunita	Dr. Meisa Putri Maharani	Dr. Melvin Junius				
115.	Dr. Susanti	Dr. Regina Yuanita Gunawan	Dr. Yonathan Djaja				
116.	Dr. Ricky Dosan	Dr. Brian Orlando	Dr. Matt Biondi				
117.	Dr. Andri T Ciakra	Dr. Katherine Richel Tambunan	Dr. Budhi Gunawan				
118.	Dr. Josephine	Dr. Andreas S Haloho, MD					



Jadwal Praktek Dokter Spesialis BMC Mayapada Hospital



No.	DOKTER	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
SPESIALIS BEDAH UMUM							
1.	dr. Agil Salim, SpB (K) Trauma, FINACS, FICS	08.00-10.00	08.00-10.00	08.00-10.00	08.00-10.00	08.00-10.00	15.00-17.00
		15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00	15.00-17.00
2.	dr. Djoko Judodjoko, SpB	08.00-12.00		08.00-10.00	13.00-15.00		08.00-12.00
		19.00-20.00	17.20-20.00	18.00-20.00	19.00-20.00	18.00-20.00	
3.	dr. Widjajanto, SpB		10.00-12.00		10.00-12.00		
4.	dr. Jefri Unggul Prabowo, SpB	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00		13.00-15.00	13.00-18.00
SPESIALIS BEDAH KONSULTAN BEDAH DIGESTIF/SALURAN CERNA							
5.	dr. Sjaiful Bachri, SpB-KBD	18.00-20.00		18.00-20.00	18.00-20.00		
SPESIALIS ANAK							
6.	dr. Ali Sjahri, SpA	19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00	
7.	dr. Aris Soebardi, SpA	11.00-13.00	09.30-11.00	08.00-10.00	09.30-11.00	14.00-16.00	16.00-18.00
			17.00-19.00		17.00-19.00		
8.	dr. Fellyyani, SpA	12.00-14.00	13.00-15.00	11.00-14.00	13.00-15.00	11.00-13.00	11.00-13.30
9.	dr. Hadining, SpA	08.00-09.30	08.00-11.00	16.00-18.00	08.00-10.00	09.00-10.30	08.00-10.00
		16.00-18.00	19.00-20.00		19.00-20.00	16.00-18.00	
SPESIALIS KEBIDANAN DAN KANDUNGAN							
10.	dr. Arina Indriany, SpOG	13.00-15.00	09.00-13.00	08.00-11.00	09.00-13.00	17.00-20.00	12.00-17.00
11.	dr. Farchan Djoened, SpOG	08.00-10.00	19.00-21.00	08.00-10.00	19.00-21.00	08.00-10.00	08.00-10.00
12.	dr. Vivi Sylvia K, SpOG, M.Kes	16.00-20.00	19.30-21.00	16.00-20.00	09.00-13.00	19.30-21.00	17.30-20.00
SPESIALIS KEBIDANAN DAN KANDUNGAN KONSULTAN ONKOLOGI GINEKOLOGI							
13.	dr. Muhammad Yusuf, SpOG (K) Onk	-	-	-	16.00-18.00	-	-
SPESIALIS PENYAKIT DALAM							
14.	dr. Erwin, SpPD, FINASIM	16.00-17.30	17.00-18.30	16.00-17.30	17.00-18.30	16.00-17.30	15.00-16.00
15.	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							
16.	dr. Agus Taolin, SpPD-KGEH, FINASIM	11.30-14.00	11.30-14.00	19.00-21.00	11.30-14.00	19.00-21.00	14.00-19.00
		19.00-21.00	19.00-21.00		19.00-21.00		
SPESIALIS PENYAKIT DALAM KONSULTAN GINJAL HIPERTENSI							
17.	dr. Ardaya, SpPD, K-GH	14.00-15.00		15.00-16.00		15.00-16.00	
SPESIALIS JANTUNG & PEMBULUH DARAH							
18.	DR. dr. Hendro Darmawan, MSc, SpJP, FIHA	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30
		16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	16.00-18.00	
19.	dr. Rifnaldi, SpJP (K), FIHA	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	10.00-12.00	
		13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	14.00-15.00	
SPESIALIS UROLOGI							
20.	dr. Yulfitra Soni, SpU	15.00-16.00	16.00-18.00		16.00-18.00		07.00-09.00
SPESIALIS MATA							
21.	dr. Hidayat N. Iksan, SpM	13.00-15.00		10.00-14.00		09.00-11.00	
		19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00	
22.	dr. Ahriani Achmad, SpM	08.30-11.30	11.30-14.00				10.00-12.00
SPESIALIS KULIT DAN KELAMIN							
23.	dr. Herjuni Kusman, SpKK	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	10.00-12.00	10.00-12.00
24.	dr. Rachmah Diana Putri, SpKK	10.00-12.00	16.00-17.00	10.00-12.00	16.00-18.00	16.00-18.00	15.00-17.00
		15.00-16.00		16.00-18.00			
25.	DR. dr. Raendy Rayendra, SpKK						08.30-10.00
26.	dr. Yulfia Dairina, SpKK	17.00-19.30					
SPESIALIS THT							
27.	dr. Dadang Chandra, SpTHT-KL		08.00-09.00		08.00-09.00		
		14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	19.00-20.00
28.	dr. Tinneke Saboe, SpTHT	10.00-11.00	10.00-11.00		10.00-11.00		10.00-11.00
		17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	

Jadwal praktek dokter per bulan Juli 2019*
Hubungi bagian pendaftaran untuk informasi lebih lanjut
Telp. 02151- 830 7900

* Jadwal praktek dapat berubah sewaktu-waktu



SPESIALIS SYARAF						
29.	dr. Edison, SpS	08.00-09.00 19.00-21.00	19.00-21.00	08.00-09.00 19.00-21.00	19.00-21.00	08.00-09.00 19.00-21.00
30.	dr. Daniel Tjen, SpS					08.00-10.00
31.	dr. Riri Sarisanti, SpS, FINS			16.00-17.00		16.00-17.00
32.	dr. Lydia Agustina, SpS, Msi.Med	15.00-17.00	09.00-11.00	15.00-17.00	09.00-11.00	15.00-17.00
33.	dr. Dewi Ratih Cahyani, SpS		15.00-17.00		15.00-17.00	15.00-17.00
SPESIALIS PARU						
34.	dr. Koko Harnoko, SpP	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00	19.00-21.00
35.	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
SPESIALIS BEDAH SYARAF						
36.	dr. Trihadji, SpBS	16.00-18.00	08.00-09.00	16.00-18.00	08.00-09.00	16.00-18.00
SPESIALIS BEDAH ORTOPEDI						
37.	dr. Ferry Doni Trilasto, SpOT		19.00-21.00		19.00-21.00	
38.	dr. Nurjaya Yudya Agni, SpOT	15.00-17.00		15.00-17.00		19.00-21.00
39.	dr. IGBA Juniantara, SpOT	09.00-12.00	09.00-12.00	09.00-12.00	09.00-12.00	09.00-12.00
		13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00
SPESIALIS KEDOKTERAN JIWA (PSIKIATRI)						
40.	dr. Iriawan Tinambunan, SpKJ	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00		
SPESIALIS REHABILITASI MEDIS						
41.	dr. Lindrawati Tjuatja, SpKFR	09.00-11.00	08.00-11.00	15.00-18.00	08.00-11.00	16.00-18.00
		15.00-18.00				
42.	drg. Evy Indriani Vyati, SpBM	14.00-17.00	08.30-12.00	11.00-13.00	08.30-12.00	
SPESIALIS ORTODONTI						
43.	drg. Cita Prima Ambran, SpOrt	17.00-20.00			17.00-20.00	09.00-12.00
SPESIALIS KONSERVASI GIGI						
44.	drg. Vika Hapsari Pratiwi, SpKG		16.00-19.00			17.00-20.00
SPESIALIS PROSTODONSIA						
45.	drg. Fajar Kartika, SpPros		19.00-21.00			14.00-17.00
SPESIALIS PERIODONSIA						
46.	drg. Umi Ghoni Tjiptoningsih, SpPerio			17.00-20.00		09.00-12.00
						17.00-20.00
SPESIALIS KEDOKTERAN GIGI ANAK						
47.	drg. Dwi Mutia Ramdhini, SpKGA					14.00-17.00
48.	drg. Sekar Pratiwi, SpKGA	09.00-13.00	13.00-15.30	08.00-10.00	13.00-16.00	
				14.00-16.00		
DOKTER GIGI (NO. ANTREAN PER KEDATANGAN)						
49.	drg. Adia		14.00-17.00	18.00-21.00		14.00-17.00
50.	drg. Cynthia Dwiyanti	14.00-17.00		08.00-10.00	14.00-17.00	08.00-10.00
51.	drg. Dewi Murtiasari	09.00-13.00	10.00-13.00	10.00-13.00	09.00-13.00	10.00-13.00
52.	drg. Dini Soebardi	17.00-20.00	17.00-20.00		17.00-20.00	17.00-20.00
53.	drg. Hotlina			14.00-17.00		17.00-20.00
POLIKLINIK UMUM						
54.	Dokter Umum	10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00	10.00-18.00

Keterangan :

1. Perjanjian dan pengambilan nomor antrian dapat menghubungi BMC Mayapada Hospital (0251) 8307900 hunting dan Whatsapp 0811 1100 301 mulai pukul 07.00 s/d 21.00 WIB
2. Jadwal dapat berubah sewaktu-waktu, untuk kepastian silahkan menghubungi BMC Mayapada Hospital dan tanda *dengan perjanjian
3. Dokter Gigi perjanjian 1 (satu) jam sebelumnya No. Antrean per kedatangan.
4. Pendaftaran ditutup 30 menit sebelum jam praktek selesai

Jadwal Fisioterapi : Senin-Sabtu : 08.00-20.00 WIB Minggu : 08.00-11.00 WIB LIBUR NASIONAL TUTUP



EECP

ENHANCED EXTERNAL
COUNTER PULSATION

20%* 10 TINDAKAN
30%* 35 TINDAKAN

Berlaku hanya di Mayapada Hospital Tangerang
Periode sampai dengan 31 Desember 2019
for more information : cardiovascular center ext. 8920



PAKET MELAHIRKAN

STARTS FROM

IDR 9.500.000*

Berlaku hanya di Mayapada Hospital Jakarta Selatan
Periode sampai dengan 31 Desember 2019



PAKET CEGAH KANKER SERVIKS IDR 2.325.000

Berlaku hanya di BMC Mayapada Hospital
Periode sampai dengan 31 Agustus 2019



GO TO

WWW.MAYAPADAHOSPITAL.COM

FOR ONLINE BOOKING



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

