HEALTH INSIGHTS

Mayapada Health Magazine

Februari 2019 Edisi 10

Operasi Canggih yang Aman & Nyaman

Diet Ampuh **Antiobesitas**

Terapi Hijau Peredam Stres

HEALTH INSIGHTS

Penasehat :
Jonathan Tahir

Penasehat Medis :
Dr. Daniel Tjen Sp.S

Pembina :
Arif Lim

Co Editor :
Ranie Wulandari, Ike Joewono

Diterbitkan oleh :
Mayapada Healthcare Group
Mayapada Tower 2, lantai 2
Jl. Jend Sudirman Kav 27
Jakarta 12920
Telp : 021-2985 9999
www.mayapadahospital.com

Bekerja sama dengan :

PKF
Pusat Kreatif Femina

Jl. HR Rasuna Said Blok B Kav. 32-33
Jakarta Selatan 12910

pusatkreatif.femina@feminagroup.com

Tak bisa terbantahkan, teknologi digital makin berperan dalam seluruh aspek hidup kita dewasa ini, termasuk dalam dunia kesehatan dan kedokteran. Berbagai aplikasi kesehatan dengan mudah bisa kita unduh dari toko aplikasi, dan kita pun dapat mengakses informasi kesehatan, konsultasi dengan pakar medis, hingga pembelian obat-obatan.

Di rumah sakit, kecanggihan teknologi ini pun memiliki peran yang sangat penting. Rumah sakit di negara-negara maju terus mengembangkan peralatan berbasis digital yang menjanjikan prosedur operasi yang lebih efektif, minim bekas luka dan komplikasi, serta waktu penyembuhan yang lebih singkat.

Mayapada Hospital tentu tak mau gagap menanggapi kemajuan zaman ini. Inovasi demi inovasi terus dilakukan, semua demi menciptakan layanan kesehatan yang pintar, efektif, dan nyaman untuk pasien. Beberapa infonya bisa Anda simak di edisi ini.

Tentu tak hanya itu saja. Seluruh sajian informatif dari kami diharapkan dapat memperluas wawasan kita semua tentang kesehatan secara umum, baik kesehatan *body, mind*, maupun *spirit*.

Selamat membaca.

Jonathan Tahir
Group CEO
Mayapada Healthcare

Tak kalah dengan Singapura, Malaysia, dan Australia, Mayapada Hospital memiliki fasilitas Operating Theater berstandar internasional.

FOTO: 123RF, ISTIMEWA

TABLE OF CONTENTS

Mayapada Health Magazine
Februari 2019 • Edisi 10

3 Editor's Note

4-5 Table of Contents

6 Do You Know
Bedah Bariatrik, Solusi Efektif Atasi Obesitas

7 For Your Info

8-9 Hello Doc
dr. Faisal Miraj, SP. OT
Antara Sepeda dan Ortopedi

10-12 Hot Issue
Gangguan Mental Mengintai di Era Media Sosial

13-15 Hot Issue
60% ODHA di Indonesia Usia Produktif

16-18 Hot Issue
Rehabilitasi Medik MHJS Untuk Hidup yang Lebih Berkualitas

19-21 Hot Issue
Gigi Sehat, Indikasi Jantung Kuat

22-23 Highlight
Cerahnya Hidup dengan Mata Bebas Katarak

24-26 Highlight
Operasi Invasif Minimal
Solusi Terbaik untuk THT

27-29 Highlight
Rekonstruksi Wajah dengan Operasi Rahang

30-32 Highlight
Solusi Tepat Sudahi Sakit Pinggang

33-35 Highlight
Memahami Bedah Panggul dengan Betul

36 Ask Doctor
• Kontroversi MSG
• Rokok Percepat Karang Gigi?

37 Fact or Fake
Menguak Misteri Angin Duduk

38-39 Nutrition
Inilah Pola Makan Penangkal Obesitas

40-41 Testimoni
Menyedot Tumor, Mengeluarkan Waswas

42-44 Body Mind Soul
Melawan Stres dengan yang Hijau

45-47 Refresh
Jelajah Rasa Antar Negara

48-49 Event

50 Service
Fasilitas Ruang Operasi Berstandar Internasional

BEDAH BARIATRIK. SOLUSI EFEKTIF ATASI OBESITAS

Salah satu pilihan efektif untuk mengobati obesitas adalah dengan metode bedah bariatrik.

Dengan 40 juta penduduknya yang mengalami obesitas saat ini, Indonesia masuk ke dalam 10 besar negara dengan pengidap obesitas terbanyak.

Untuk menangani obesitas biasanya dilakukan dengan diet dan olahraga, mengubah gaya hidup, dan minum obat-obatan. Namun ada satu metode yang mulai populer di Indonesia, yaitu bedah Bariatrik. Ini adalah teknik operasi pengecilan dan *by pass* lambung yang memang ditujukan untuk menurunkan berat badan.

Hingga kini, bedah Bariatrik dianggap sebagai cara yang paling efektif untuk mengatasi obesitas. Bahkan, ada 'bonus'-nya, yaitu dapat mengontrol penyakit diabetes dan mengurangi perlunya perawatan lebih lanjut sehingga mengurangi total biaya perawatan kesehatan pasien yang sangat gemuk.

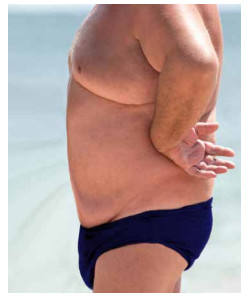
Bedah Bariatrik dilakukan dengan teknik invasi minimal, yaitu dengan membuat lubang sayatan kecil berukuran 1 cm sebanyak 3-4 buah untuk melakukan laparoskopi. Keuntungan melakukan bedah dengan teknik ini adalah meminimalisir rasa nyeri dan bekas sayatan sangat kecil.

Dengan operasi ini lambung akan dikecilkan sekitar 80% dan meninggalkan tabung seukuran pisang yang menjadi lambung baru. Operasi juga mengubah beberapa sinyal hormon dari lambung dan usus ke bagian otak yang mengontrol berat badan.

UNTUK SIAPA?

Bedah Bariatrik hanya dilakukan pada pasien obesitas morbid (sangat gemuk) atau yang memiliki indeks massa tubuh di atas 30. Itu pun jika penanganan obesitas dengan metode lain tidak berhasil. Dari sisi usia, pasien haruslah berusia di antara 15-60 tahun.

Perlu diingat, walaupun operasi bariatri sudah dilakukan, Anda tetap harus menjaga pola makan sehat serta berolahraga. Satu lagi, sebelum memutuskan melakukan bedah Bariatrik, Anda perlu mendiskusikan dulu hal itu dengan dokter.



RUANG OPERASI MASA DEPAN

Seiring perkembangan zaman, ruang operasi di masa yang akan datang juga akan semakin pintar, lebih efektif, dan berisiko lebih kecil untuk para pasien. Rumah sakit di negara-negara maju seperti Eropa dan Amerika Serikat terus mengembangkan alat-alat dan desain berbasis teknologi canggih yang menjanjikan prosedur operasi yang minim bekas luka, lebih sedikit komplikasi, serta waktu penyembuhan yang lebih singkat.

Salah satu teknologi yang diciptakan antara lain penggunaan kamera robot yang dapat bersinergi dengan pergerakan mata dokter bedah saat mengoperasi. Selain itu, terdapat juga teknologi peta proyeksi tubuh pasien dengan sistem kerja menyerupai peta GPS sehingga para dokter bedah dapat lebih dulu melihat ke dalam tubuh pasien secara virtual sebelum melakukan proses bedah secara nyata di meja operasi.

FOTO: 123RF; SHUTTER STOCK

KAPANU, APLIKASI TAMPILAN GIGI PASCA OPERASI

Pernah merasa penasaran akan hasil operasi gigi Anda? Kini, berkat sebuah aplikasi bernama Kapanu dari Swiss, rasa penasaran itu akan segera sirna. Kapanu memiliki *software* dengan teknologi *augmented reality* sehingga dapat menampilkan kondisi gigi setelah operasi gigi.

Software ini bekerja dengan cara memodifikasi sebuah foto gigi tiga dimensi yang diambil oleh dokter gigi sebelum operasi dilakukan. Setelah diunggah ke dalam aplikasi, foto akan berubah sesuai dengan perintah yang diberikan. Misalnya, menampilkan foto hasil perapatan jarak gigi atau foto hasil pemasangan gigi palsu.

OPERASI KATARAK TAK LAGI MENAKUTKAN

Penyakit katarak adalah kondisi ketika lensa mata mengalami kekeruhan sehingga cahaya tidak bisa sampai ke retina. Penglihatan menjadi buram dan lambat laun dapat menjadi buta. Solusinya adalah dilakukan operasi yang mencakup kegiatan membedah mata dengan pisau.

Berkat kemajuan teknologi, operasi katarak kini telah lebih canggih karena menggunakan sinar laser. Operasi *bladeless laser cataract surgery* menggunakan sinar laser berbasis *femtosecond* yang dapat memotong dengan lebih akurat dengan lebar sayatan yang sangat minimal, yaitu hanya 1,8 hingga 2,2 milimeter.

Durasi operasi pun lebih singkat, hanya sekitar sepuluh menit. Pasca operasi pasien tak perlu menginap di rumah sakit. Di hari yang sama, perban dapat dibuka sehingga mata dapat langsung dilatih untuk kembali beraktivitas.

dr. Faisal Miraj, SP. OT

ANTARA SEPEDA DAN ORTOPEDI

Memperbaiki sepeda dan mengobati pasien ortopedi ternyata punya banyak kemiripan.

Secara ilmiah mungkin tidak ada persamaan antara memperbaiki sepeda dengan ilmu ortopedi. Tapi buat spesialis ortopedi Mayapada Hospital Jakarta Selatan, **dr. Faisal Miraj, SP.OT** jelas ada. Keduanya sama-sama seru, sama-sama bertujuan mengoptimalkan fungsi.

"Saya dulu hobi bengkel, betulin sepeda, pasang sekrup dan macam-macam. Waktu masih koas (ko-asisten—tahapan sebelum mendapat gelar dokter, *red*), saya mulai kenal ortopedi. Kok menarik ya dan mirip (dengan perbengkelan)," kata dr. Faisal sambil tertawa. Sejak itulah ia memantapkan diri untuk memperdalam ilmu dokter spesialis di bidang ilmu ortopedi, dan melanjutkan spesialisasi di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (UI). Keinginan untuk menjadi dokter sudah datang sejak kecil. Salah satu kerabatnya yang kuliah di fakultas kedokteran terlihat keren di matanya. "Maka sewaktu penjurusan di SMA saya pilih A2 (IPA/Biologi) supaya nanti jalurnya lurus ke Fakultas Kedokteran," jelas dr. Faisal. Begitu lulus dari SMA 6 Jakarta, ia melanjutkan ke Fakultas Kedokteran UI pada 1993 dan menamatkannya dalam waktu enam tahun.

FOTO: ISTIMEWA

Sebagai sarjana kedokteran ia harus menjalani program pegawai tidak tetap (PTT) dengan bertugas menjadi dokter di berbagai wilayah di Indonesia. Banjarmasin, Kalimantan Selatan menjadi wilayah dinas yang ia pilih. Saat itu ia bertugas di sebuah kota kecil. Kadang-kadang ia juga harus mengunjungi wilayah terpencil. Karena dr. Faisal memilih dinas di kota kecil, maka kewajiban PTT bisa dengan cepat ia selesaikan, hingga ia bisa kembali ke Jakarta dan menjalani pendidikan spesialisasi. Begitu lulus dan mendapat gelar dokter spesialis ortopedi, pria asli Jakarta ini sempat berpraktik di beberapa rumah sakit, hingga bergabung dengan Mayapada Hospital Jakarta Selatan di tahun 2014.

DUNIA ORTOPEDI

Ilmu ortopedi yang didalami dr. Faisal mencakup penanganan keluhan penyakit pada tulang, sendi, serta otot dan saraf di sekitarnya. Di Indonesia, keluhan yang membutuhkan penanganan dokter ortopedi banyak datang dari golongan usia lanjut dan anak-anak. "Sekarang pasien lebih banyak keluhannya menyangkut nyeri di lutut. Karena divisi saya pediatri, maka yang saya tangani kebanyakan anak-anak," kata dr. Faisal.

Pada pasien anak-anak, keluhan penyakit bisa diakibatkan oleh kelainan bawaan yang muncul sejak bayi baru lahir. Ada pula yang muncul saat anak berada pada masa pertumbuhan, biasanya diakibatkan kebiasaan duduk atau tidur yang salah, sehingga bentuk tulang tidak normal. Bisa juga karena trauma, seperti kecelakaan, jatuh, sakit, atau infeksi.

"Salah satu keluhan yang juga saya tangani adalah kelainan bentuk, misalnya tungkai kaki bengkok. Itu kita koreksi dengan rekonstruksi. Misalnya bentuk kaki O bisa dikoreksi dengan *growth control*, kita kontrol pertumbuhannya agar seimbang," jelas dr. Faisal.

Ia juga tidak menyarankan untuk membedong bayi yang baru lahir. Kebiasaan ini justru akan mengakibatkan kelainan pertumbuhan tulang panggul. "Banyak orang yang tidak tahu, mereka kira membedong bayi akan membuat kaki bayi tumbuh lurus, padahal malah berisiko pada panggulnya," kata dr. Faisal. Akibatnya, terjadi dislokasi panggul atau pertumbuhannya tidak normal. "Jadi membedong bayi itu berbahaya, sebaiknya jangan dilakukan lagi. Kalau ingin bayi hangat, diberi selimut saja, tidak usah dibedong," tambahnya.

JARANG DIPROTES ANAK

Selama empat tahun berpraktik di MHJS, dr. Faisal mengaku betah dan merasa sangat didukung agar dirinya maupun divisinya, Ortopedi Pediatri, semakin maju. Misalnya saja, ia kerap diikutkan seminar-seminar, baik seminar umum maupun seminar medis.

Di waktu luangnya, ia lebih banyak menghabiskan waktu bersama keempat anaknya. "Kalau lagi tidak praktik, ya jadi *baby sitter*, gantian sama istri," kata dr. Faisal. Karena jadwalnya praktiknya yang teratur ia jadi tidak kesulitan mengatur waktu untuk keluarga, sehingga anak-anaknya jarang sekali protes soal kesibukannya. Di lain waktu, ia juga masih melakukan hobi lamanya, bersepeda sekaligus mengutak-atik sepeda dan melakukan olahraga panahan.

Untuk menjalani hidup dengan seimbang, kuncinya memanglah harus pintar mengatur waktu.

GANGGUAN MENTAL MENGINTAI DI ERA MEDIA SOSIAL

FOTO: 123RF

Kenyataan virtual bisa menghancurkan hidup Anda. Ikuti jalan pulang ke dunia nyata di dalam tulisan ini.

Sekali lagi sebilah pisau menemukan analoginya, dalam wujud media sosial (medsos). Di satu sisi, pisau itu mampu mengumpulkan kembali teman-teman lama di Facebook atau berekspresi di Instagram. Namun di sisi lain pisau itu mengancam kesehatan mental.

Sebut saja krisis percaya diri karena kenyataan pada diri kita tidak sebagus milik orang lain (yang kita lihat dari unggahannya, tentu saja). Atau kecemburuan dan selalu membandingkan keadaan diri dengan pencapaian rekan sekitar maupun eksistensi para selebgram.

Itu baru sebagian dan sifatnya lebih umum karena dapat dipengaruhi faktor lain. Contohnya, kondisi sosial atau ekonomi seseorang yang memang kurang memadai, sehingga akan mudah tersulut kecemburuannya ketika menyaksikan kesenjangan.

Sebagian lagi adalah gangguan mental yang lebih khas, berasal langsung dari gelombang medsos yang kian terasa deras.

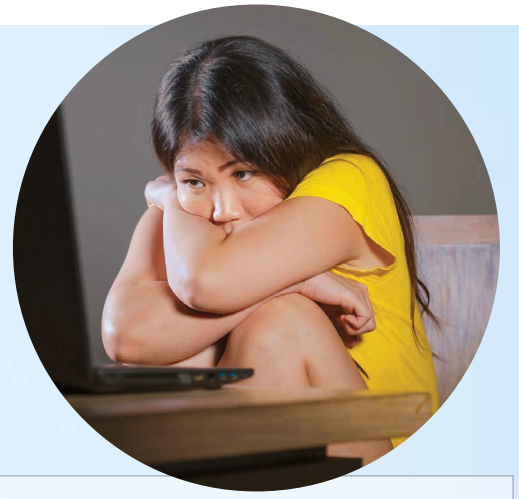
FOMO DAN MOMO

Kalau dirunut ke belakang, cikal bakal gangguan mental akibat medsos sudah dimulai belasan tahun silam. Anda mungkin masih ingat, di Indonesia pertengahan hingga akhir dekade 2000-an, ketika ponsel BlackBerry *booming* dengan BlackBerry Messenger (BBM)-nya. Aplikasi ini membuat banyak orang menjadi antos alias antisosial, bahkan cenderung apatis.

Dampak media sosial bagi hubungan antarmanusia berlanjut, bukan sekadar mengabaikan atau merasa diabaikan. Di masa ketika *update* status menjadi hal yang 'natural' dilakukan, foto-foto keseruan kegiatan yang diunggah ke media sosial dapat meninggalkan kegalauan mendalam bagi teman yang tidak ikut serta. Seperti yang juga dirasakan oleh eks model Stina Sanders. Dirinya menjelaskan bagaimana media sosial kadang membuatnya merasa ditinggalkan. "Saya mengalami FOMO (*fear of missing out*) ketika melihat foto teman-teman di sebuah pesta yang tidak saya datangi, bikin saya merasa kesepian dan cemas," cerita Stina kepada *The Independent*.

Pertanyaannya kemudian, bagaimana jika di era *update status* sekarang ini teman-teman kita 'membisu' di media sosial? Apakah persoalan FOMO selesai? Sayangnya tidak. Kondisi terbalik tersebut tidak menghasilkan efek kebalikan dari FOMO. Justru malah melahirkan gangguan mental baru, dikenal sebagai MOMO (*mistery of missing out*)

Pada akhir 2017, *HuffPost* (dulu *The Huffington Post*) merilis artikel dari publikasi mingguan yang diedarkan di sekolah-sekolah di Chicago. Jake Lucas, seorang siswa senior dari Riverside Brookfield mengakui, "Ketika teman-teman saya tak membalas pesan atau tidak menemukan status mereka di medsos, saya terus-terusan berpikir kalau mereka sedang melakukan sesuatu tanpa mengajak saya."



Seorang psikolog dari Universitas Perdue, Indiana, menyebut bahwa pengucilan merupakan bentuk abuse yang tak terlihat. Ini dapat membuat seseorang merasa depresi, patah arang, bahkan menimbulkan niat untuk membunuh. Seperti ia jelaskan pula, dijauhi diam-diam akan jauh lebih merusak mental ketimbang terang-terangan di-*bully*.

STOP 'SAKAU' MEDSOS!

Carey Bentley, *CEO* Lifehack Bootcamp, berbagi di Forbes Coaches Council Community Voice tentang bagaimana berhenti, atau setidaknya mengurangi, kecanduan media sosial.

1. Temukan pemicu kecanduan Anda
Bertanyalah kepada diri sendiri: Apa alasan utama Anda membuka Instagram, Facebook, atau Twitter? Apakah jawaban Anda, "Tidak ada, cuma iseng atau suka saja menelusuri timeline"? Jika demikian, coba telisik lebih dalam, apakah Anda sedang bosan saat bekerja, stres, merasa terputus dari dunia luar, atau sekadar lelah?

2. Jauhkan dari jangkauan
Ini cara agresif demi mengembalikan hidup nyata Anda. Letakkan ponsel Anda di luar kamar tidur, aktifkan fitur "*do not disturb*", matikan notifikasi dari aplikasi, gunakan pemblokir *newsfeed* di komputer *desktop* atau laptop, termasuk menghapus aplikasi media sosial di ponsel.

3. Cari alternatif untuk merespons rasa 'gatal'
Ganti kebiasaan selalu mengecek media sosial dengan kebiasaan baru yang lebih positif dan produktif. Misalnya, ketika muncul rasa bosan saat sedang bekerja, langkahkan kaki untuk sejenak berjalan-jalan di sekitar kantor. Atau, luangkan sedikit waktu buat olahraga ringan ketika merasa stres.

4. Tetap di jalur yang benar
Ulangi kebiasaan baru di atas. Orang-orang kerap gagal di sini karena butuh disiplin ekstra. Akan jauh lebih mudah jika Anda tak sendiri, misalnya dengan pendampingan seorang *coach* atau ahli bila diperlukan. Atau, manfaatkan aplikasi via *gadget* untuk membantu Anda tetap di jalur yang benar. Coba *search* di Google menggunakan kata kunci "*accountability app*".

5. Hadiahi diri sendiri
Latih otak Anda untuk mengerti bahwa kebiasaan yang baru tersebut baik dengan hadiah saat Anda berhasil melakukannya secara periodik sampai dapat berjalan secara otomatis. Contohnya, jika Anda berhasil tak menggunakan media sosial selama sejam, berikan diri Anda rehat 10 menit untuk melakukan apa pun yang Anda suka. Jika berhasil hingga seharian, hadiahkan sejam *me time* di malam harinya.

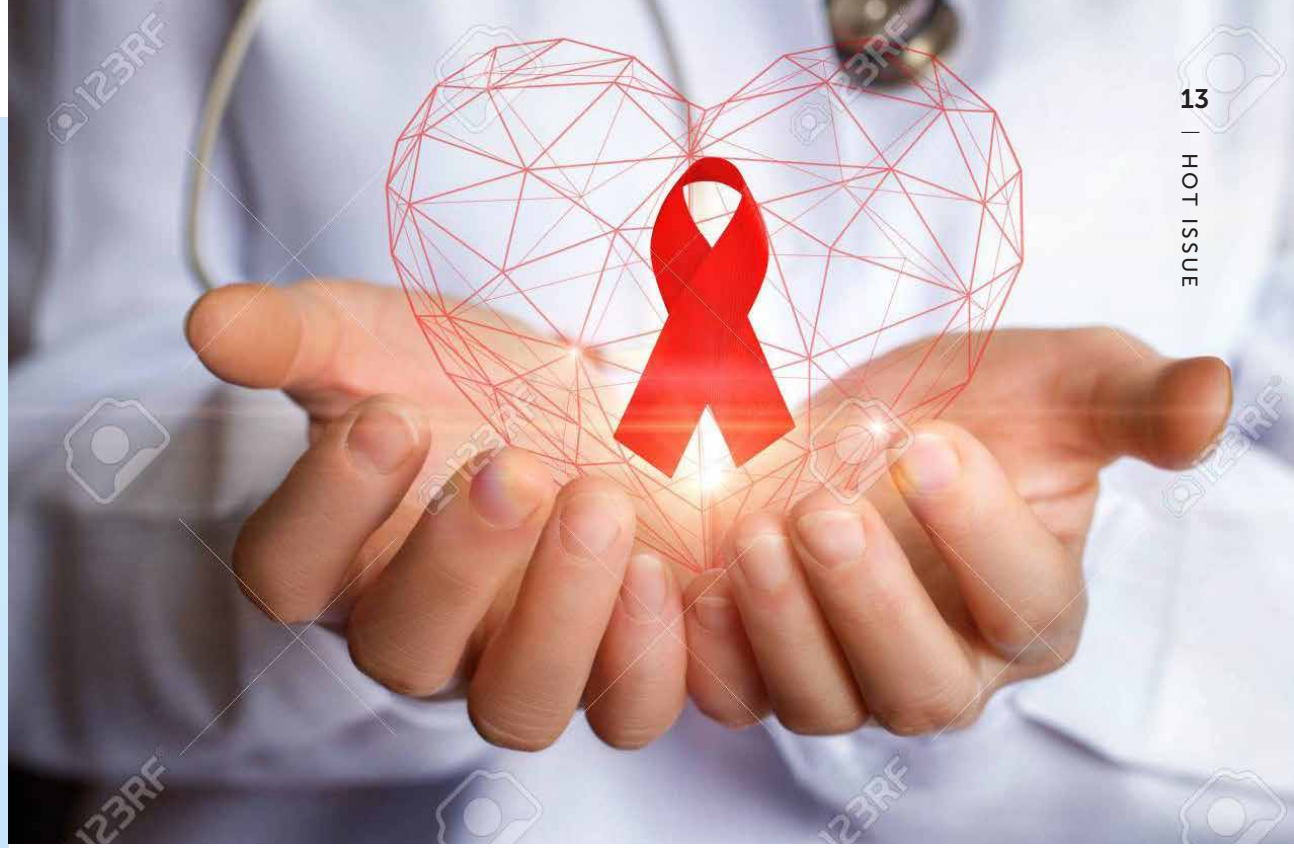


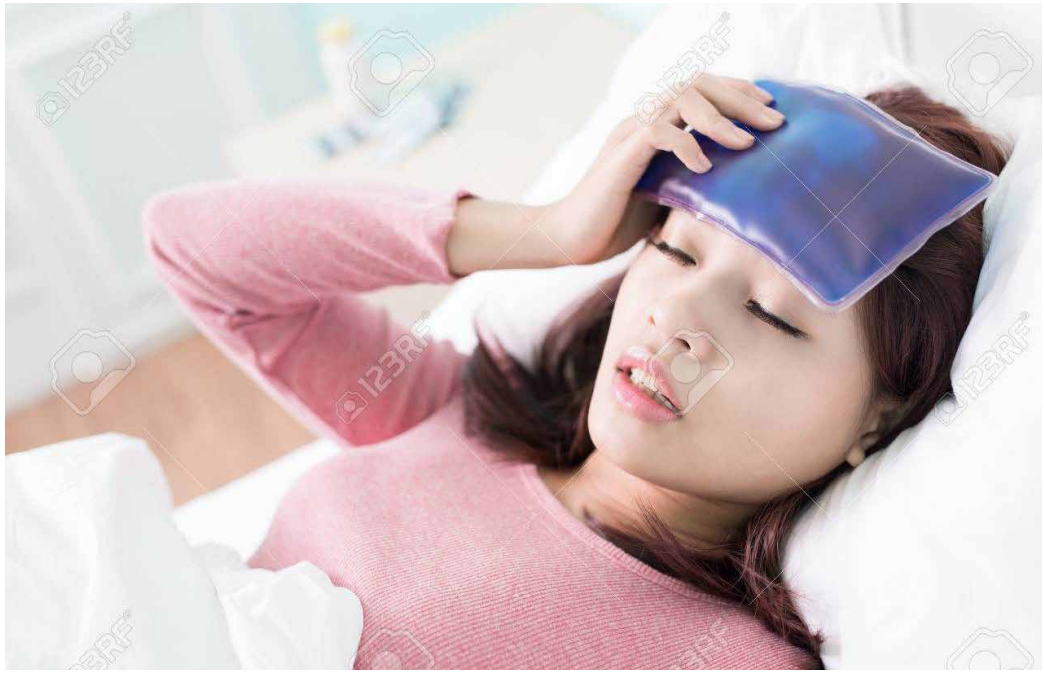
FOTO: 123RF

60% PENDERITA HIV-AIDS DI INDONESIA USIA PRODUKTIF

Memahami HIV-AIDS secara memadai bukan hanya efektif mencegah pertumbuhan penyakit, tapi juga meluruskan stigma.

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) masih menjadi masalah besar hingga saat ini. Kasus baru selalu muncul dari tahun ke tahun yang secara otomatis menciptakan tren peningkatan jumlah orang dengan HIV-AIDS (ODHA). Menurut catatan WHO, hingga 2017 lalu ODHA di dunia mencapai sekitar 36,9 juta jiwa, tersebar di Afrika (25,7 juta jiwa), Asia Tenggara (3,5 juta jiwa), Amerika (3,4 juta jiwa), Eropa (2,3 juta jiwa), Pasifik Barat (1,5 juta jiwa), dan sisanya terdapat di Mediterania Timur.

Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017 Kementerian Kesehatan RI menyebutkan, kasus kumulatif HIV di Indonesia dari 1987-Oktober 2017 terbilang sebanyak 265.983, sedangkan kasus kumulatif AIDS pada rentang masa yang sama tercatat 97.942. Persentase kasus HIV-AIDS yang dilaporkan paling banyak (lebih dari 60%) diderita oleh kelompok usia produktif (20-49 tahun). Lebih memprihatinkan lagi, angka tertinggi penderita AIDS berdasarkan pekerjaan adalah ibu rumah tangga. Apalagi ODHA di kalangan ibu hamil juga cukup signifikan yang notabene berpotensi menularkan ke anak yang dikandungnya.



TENTANG HIV-AIDS

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah jenis virus yang menyerang kekebalan tubuh manusia. Virus tersebut menyerang sel T yang merupakan salah satu bagian dari sel darah putih yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh guna melindungi dari kuman patogen yang masuk ke dalam tubuh, termasuk virus dan penyakit. Apabila sel T mengalami kerusakan, tubuh pun akan kehilangan kemampuan mengenali virus dan bakteri yang masuk ke dalam tubuh.

Sementara itu, AIDS merupakan kondisi yang timbul akibat rusaknya sistem pertahanan tubuh yang disebabkan oleh virus HIV. Pada tingkat infeksi HIV yang sangat parah, kekebalan tubuh yang sangat lemah membuat tubuh menjadi sangat rentan terhadap infeksi dan kanker. Meski demikian, infeksi HIV membutuhkan waktu yang relatif lama untuk berkembang menjadi AIDS, tergantung perawatan dan kecepatan penanganannya.

Orang yang mengidap HIV tidak selalu berujung pada AIDS, namun orang yang mengalami sindrom AIDS sudah pasti terserang virus HIV. Penderita HIV yang memperoleh pengobatan secara dini dan tepat masih dapat hidup secara normal.

TANDA DAN GEJALA YANG TAK TERDUGA

Gejala awal HIV boleh dibilang begitu ringan dan tidak memiliki karakteristik spesifik sehingga orang yang terjangkit virus ini kerap tidak menduganya. Tanda atau gejala yang mirip flu (*flu-like syndrome*) baru muncul sekitar dua minggu setelah infeksi HIV terjadi.

Tahap #1 (infeksi akut—berlangsung beberapa minggu)

- Demam hingga menggigil.
- Muncul ruam di kulit.
- Muntah.
- Nyeri pada sendi dan otot.
- Pembengkakan kelenjar getah bening.
- Sakit kepala.
- Sakit perut.
- Sakit tenggorokan dan sariawan.

FOTO: 123RF

Tahap #2 (laten—berlangsung beberapa tahun).
Gejala ini tidak dialami pada setiap pengidap HIV:

- Berat badan turun.
- Berkeringat di malam hari.
- Demam.
- Diare.
- Mual dan muntah.
- *Herpes zoster.*
- Pembengkakan kelenjar getah bening.
- Sakit kepala.
- Tubuh terasa lemah.

Tahap #3 (AIDS)

- Berat badan turun tanpa diketahui sebabnya.
- Berkeringat di malam hari.
- Bercak putih di lidah, mulut, kelamin, dan anus.
- Bintik ungu pada kulit yang tidak bisa hilang.
- Demam yang berlangsung lebih dari 10 hari.
- Diare kronis.
- Gangguan saraf, seperti sulit berkonsentrasi atau hilang ingatan.
- Infeksi jamur di mulut, tenggorokan, atau vagina.
- Mudah memar atau berdarah tanpa sebab.
- Mudah marah dan depresi.
- Ruam atau bintik di kulit.
- Sesak napas.

CARA PENULARAN

HIV tidak ditularkan melalui sentuhan, air mata, keringat, atau pertukaran saliva, melainkan melalui hal-hal berikut:

- **Hubungan seksual**, baik dengan pasangan lain jenis maupun sesama jenis, bisa melalui vagina, anal, dan oral.
- **Periode kehamilan**, persalinan, dan menyusui. Ibu hamil atau menyusui yang terjangkit HIV memiliki risiko tinggi dalam menularkan HIV kepada anaknya.
- **Transfusi darah**. Akan tetapi, hal ini kecil kemungkinan terjadi karena saat ini telah diterapkan uji kelayakan terhadap darah yang akan didonorkan.
- **Jarum suntik**. Penggunaan jarum suntik yang terkontaminasi darah yang terinfeksi HIV menjadi cara yang berisiko tinggi bagi penularan HIV.

KOMPLIKASI

Umumnya, ODHA yang meninggal dunia bukan diakibatkan oleh virus HIV, melainkan akibat komplikasi yang muncul, di antaranya tuberkulosa (TB) atau infeksi paru-paru, toksoplasmosis (infeksi parasit), candidiasis (infeksi jamur Candida), meningitis kriptokokus (radang selaput otak), dan gangguan neurologis (depresi, emosi, sulit berjalan). Beberapa jenis kanker juga bisa menyerang ODHA seperti sarcoma Kaposi (kanker di sepanjang pembuluh darah atau saluran getah bening) dan limfoma (kanker kelenjar getah bening).

TEROBOSAN PENGOBATAN

Meski sudah terdeteksi lama dan menjadi ancaman, sayangnya hingga saat ini masih belum ditemukan penangkal yang bisa menyembuhkan infeksi HIV. Kalaupun ada, sifatnya sebatas mengendalikan infeksi HIV, yakni obat antiretroviral (ARV), untuk memperlambat berkembangnya HIV dan memperpanjang harapan hidup penderita.

Belakangan, tim pakar dari Universitas Illinois, Chicago, berhasil membuat terobosan baru dengan menciptakan nanopartikel yang diklaim mampu menghancurkan berbagai jenis virus termasuk HIV. Sementara ilmuwan dari University of California, San Francisco, mengklaim telah mulai mengembangkan obat-obatan yang memungkinkan tubuh membunuh sel-sel yang tidak aktif. Menurut mereka, hal ini bisa menjadi peta jalan untuk merancang dan mengevaluasi terapi baru bagi penderita HIV.

REHABILITASI MEDIK MHJS

UNTUK HIDUP YANG LEBIH BERKUALITAS

Berbagai alat kedokteran yang ada di sini disediakan untuk membuat kualitas hidup pasien meningkat.

Rehabilitasi Medis adalah terapi yang dilakukan untuk memperbaiki fungsi tubuh setelah seorang pasien menjalani operasi atau pengobatan tertentu, misalnya operasi jantung, stroke, tumor, atau cedera parah. Layanan ini ternyata baru dimiliki oleh beberapa rumah sakit tertentu di Indonesia. Salah satunya adalah Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS).

Menurut **dr. Jovita Maria Melania, Sp. KFR** (Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Medis) untuk mendukung proses pemulihan dan memberikan pelayanan rehabilitasi paripurna, tersedia tim rehabilitasi yang berpengalaman dan terlatih, terdiri dari 4 dokter spesialis kedokteran fisik dan rehabilitasi medik, 8 fisioterapis, 1 terapis wicara, dan 1 okupasi terapis.

Untuk pasien stroke, misalnya, tersedia beragam alat untuk belajar berjalan lagi. Sedini mungkin pasien yang belum mampu duduk diberikan latihan penguatan dengan **Static Cycle** di tempat tidur. Bila sudah dapat duduk, latihan dilanjutkan dengan sepeda khusus yang didesain untuk melatih kekuatan anggota gerak, baik tangan maupun kaki yang masih lemah. Mesin sepeda ini dapat membantu seluruh atau sebagian gerakan yang belum bisa dilakukan. Tahap berikutnya, bila pasien lebih kuat dan sudah dapat berdiri dilanjutkan dengan **Physiorun Trainer** untuk melatih keseimbangan dan memperbaiki cara berjalan secara efektif.

Sementara kesulitan menelan dan berbicara dilatih dengan menggunakan alat yang memanfaatkan stimulasi listrik melalui elektroda. Gunanya untuk melatih penguatan otot - otot wajah, lidah dan leher menjadi lebih efektif.

Salah satu alat yang juga tersedia di Rehabilitasi Medis Mayapada Hospital adalah **Urodinamik**. Alat ini khusus untuk pasien dengan gangguan berkemih. Bila Anda sering mengalami tiga hal berikut: mengompol jika tertawa, batuk, atau bersin; pakaian dalam selalu basah oleh air kencing; dan sering buang air kecil, sebaiknya segera konsultasikan dengan dokter. Mengompol, meski sering terjadi pada orang berusia lanjut, hal itu bukan bagian dari proses penuaan.

Melalui pemeriksaan Urodinamik akan diketahui penyebab keluhan saat berkemih, sehingga dokter dapat memberikan pengobatan yang tepat sesuai penyebabnya.

Apabila ditemukan kelemahan otot dasar panggul sehingga sulit menahan kencing (mengompol) atau kencing tidak lancar yang disebabkan oleh otot dasar panggul terlalu kuat karena sering menahan kencing, pasien akan diberikan latihan dengan bantuan alat **Biofeedback**. Sehingga latihan ini menjadi akurat dan efektif.

dr. Jovita Maria Melania Setiawan, Sp. KFR
Dokter Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Medik Mayapada Hospital Jakarta Selatan

Untuk mengatasi nyeri otot, tendon, dan sendi, selain menggunakan terapi panas dan stimulasi listrik, tersedia alat-alat, seperti:

1. Low Level Laser Therapy
Untuk meredakan nyeri dan bengkak pada kondisi akut (keluhan baru). Aman untuk pasien dengan alat pacu jantung, implant, plat metal maupun pin.

2. Radial Shockwave Therapy
Secara cepat dan efektif meredakan nyeri kronis pada otot dan tendon yang membandel yang tidak bisa dilakukan oleh alat terapi konservatif.

ALAT FISIOTERAPI DI MHJS

Beberapa alat rehab medis yang tersedia di MHJS, yaitu:

• Physiorun Trainer

Berguna untuk melatih pasien berjalan dan berlari setelah mengalami trauma atau pasien stroke. Alat ini didesain secara ergonomis dan aman bagi pasien.

• Biofeedback

Otot dasar panggul letaknya tersembunyi di dalam tubuh sehingga sulit untuk melihatnya secara akurat tanpa bantuan alat. Biofeedback dapat membantu dengan menunjukkan grafik pada layar monitor untuk melihat kondisi otot dasar panggul yang dilatih, sehingga latihan menjadi lebih mudah dan akurat.

• Insole Koreksi

Kesehatan kaki sebaiknya mendapat perhatian khusus. Beban yang berlebihan sering menimbulkan nyeri dan mengakibatkan perubahan bentuk tidak normal pada kaki. Misalnya nyeri pada tumit, kaki datar, *hallux valgus* atau kaki tidak sama panjang. Agar beban tubuh didistribusikan secara merata, maka perlu digunakan insole. Insole yang tepat akan memberikan lingkungan yang nyaman bagi kaki anak bertumbuh dengan baik, sedangkan pada orang dewasa, insole berperan mengurangi rasa lelah dan nyeri pada kaki. Dengan cetakan khusus kaki, akan didapat bentuk dan tekanan secara spesifik dan di area yang tepat, sehingga didapatkan insole yang ideal sesuai dengan kaki masing-masing.

GIGI SEHAT. INDIKASI JANTUNG KUAT

Kesehatan gigi dan gusi terkait dengan kesehatan pembuluh darah dan jantung. Saatnya kini untuk lebih waspada.

Gigi, gusi, dan mulut secara keseluruhan menyimpan informasi yang sangat penting tentang riwayat kesehatan kita. Ketika gigi atau gusi sakit, ia sekaligus memberikan sinyal untuk mengatakan kalau jantung atau bagian tubuh lainnya pun sedang mengalami masalah. Sayangnya, sering kali kita mengabaikan sinyal tersebut.

Keterkaitan antara kesehatan gigi dan organ tubuh lainnya telah menjadi perhatian ahli medis sejak lama. Banyak penelitian telah dilakukan, di antaranya:

1. Evidence-Based Dentistry pada tahun 2008. **Debora Matthews** melakukan penelitian terhadap 86.902 pasien dengan menggunakan metode cohort. Dalam penelitiannya, orang yang memiliki masalah dengan gigi memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung koroner, disebabkan oleh adanya penambahan jumlah mediator inflamasi sehingga menyebabkan atherothrombogenesis yang akhirnya menyebabkan penyakit jantung koroner.

2. Jurnal Internasional Kedokteran Gigi pada September 2012 lalu menyebutkan bahwa ada hubungan antara peradangan jaringan pendukung gigi (periodontitis) dengan penyakit jantung. Kesimpulan ini didapatkan setelah mendapati bahwa pada pasien yang menderita periodontitis ternyata juga memiliki mediator radang yang ada pada penyakit jantung.

3. Forum Ilmiah Periodontist Eropa di Austria bulan Juni 2012 lalu menyimpulkan bahwa bakteri *Porphyromonas gingivalis* yang terdapat pada kondisi periodontitis ternyata dapat merangsang produksi sitokin (protein yang diproduksi sel-sel). Sitokin juga bisa menimbulkan penyumbatan pembuluh darah yang berpengaruh ke jantung.

Berbagai jurnal lain juga menyebutkan, sejumlah masalah pada gigi seperti gigi berlubang, penyakit gusi, penyakit jaringan pendukung gigi, serta memiliki sisa akar yang belum dicabut, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung.

JENIS PENYAKIT YANG BISA DIPICU SAKIT GIGI

Menurut **Prof. Damien Walmsley**, penasihat ilmiah dari British Dental Association, berbagai penelitian akhirnya menemukan bahwa memang ada hubungan penyakit gigi dengan berbagai kondisi kesehatan.

1. Jantung
Para peneliti di Amerika Serikat menyimpulkan bahwa seseorang yang menderita periodontitis, yaitu peradangan pada jaringan penyangga gigi, memiliki risiko menderita penyakit jantung koroner sebesar 25% dibandingkan yang menderita periodontal ringan (penyakit gusi).

Proses peradangan yang terjadi pada penyakit gusi ini kemudian akan turut memicu terjadinya sumbatan pembuluh darah yang dapat memengaruhi kinerja jantung. Risiko lebih besar lagi terjadi pada pria penderita periodontal yang berusia 50 tahun ke atas.

2. Stroke
Berikut mekanisme singkat bagaimana penyakit gigi dan gusi dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke:

a. Ketika gusi mengalami suatu peradangan, maka bakteri gram negatif mengeluarkan endotoksin (Lipopolisakarida).

b. Endotoksin akan terbawa melewati sirkulasi darah selama kita melakukan aktivitas normal pada rongga mulut, seperti mengunyah. Kondisi ini akan mempercepat munculnya efek negatif pada jantung dan pembuluh darah.

c. Selanjutnya bakteri tersebut akan menimbulkan agregasi platelet, yang berkontribusi terhadap pembentukan thrombus dan thromboembolism, yang merupakan penyebab utama stroke.

3. Diabetes
Tingkat keparahan penyakit gusi dapat meningkatkan risiko kontrol glikemik yang buruk. Jika penyakit gusinya parah, maka prevalensi protein dalam urin (proteinuria) akan signifikan, sementara pengobatan periodontal bisa meningkatkan kontrol metabolik dari penyakit diabetes.

4. Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR)
Ternyata ibu hamil yang menderita penyakit periodontal berisiko tinggi melahirkan bayi prematur dengan berat badan yang rendah. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa 18% dari semua kasus prematur berat lahir rendah berkaitan dengan penyakit periodontal.

5. Infeksi pernapasan
Rongga mulut bertindak sebagai reservoir bagi bakteri untuk bergerak menuju paru-paru. Karena itu ketika gusi bermasalah, sangat berisiko terjadinya infeksi pada organ pernapasan.

6. Osteoporosis
Penelitian di University of Buffalo yang dipimpin **Jean Wactawski-Wende** melaporkan bahwa sebagian besar pederita penyakit periodontal berisiko terkena osteoporosis. Kemungkinan besar disebabkan sinar x yang digunakan dalam perawatan gigi bisa mengeroposkan tulang.

SAYANGI GIGI DARI SEKARANG

1. Rajinlah menggosok gigi minimal 2 kali sehari, terutama setelah sarapan pagi, makan siang, dan sebelum tidur malam dengan mengunakan teknik serta sikat gigi yang tepat. Jangan lupa ganti sikat gigi setiap tiga bulan sekali.

2. Kunjungi dokter gigi secara teratur (6 bulan sekali) untuk deteksi dini dan membersihkan karang gigi.

3. Perbaiki setiap lubang pada gigi dan cabut sisa akar pada gigi agar tidak merembet ke masalah yang lebih besar.

4. Segera ke dokter gigi jika mengalami gingivitis (peradangan pada gusi) yang merupakan awal masuknya bakteri ke dalam jaringan penghubung dalam tubuh.

5. Berhenti merokok dan jaga agar berat badan tetap ideal untuk mengurangi risiko penyakit jantung.

CERAHNYA HIDUP DENGAN MATA BEBAS KATARAK

Penerapan gaya hidup sehat sejak usia muda membantu menunda terjadinya katarak saat usia lanjut.

Katarak merupakan kondisi regeneratif yang terjadi secara gradual atau perlahan-lahan pada lensa mata dan tidak langsung mengganggu pandangan. Dalam kondisi awal, mungkin dokter tidak segera menyarankan pembedahan, apalagi bila kekeruhan yang terjadi masih berada di sekitar lensa mata, dan tidak di bagian tengah lensa. Tetapi lambat laun, perkabutan tersebut akan makin nyata dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kalau sudah demikian, maka tindakan pembedahan dan penggantian dengan lensa mata artifisial adalah satu-satunya solusi. "Lensa pengganti yang saat ini digunakan bisa dipakai seumur hidup, sehingga pasien tidak perlu repot melakukan penggantian ataupun pembedahan ulang," kata **dr. Naomi Patioran, SpM** dari Mayapada Hospital Tangerang.

Meski lazim terjadi pada mereka yang berusia lanjut, ternyata pada anak-anak pun bisa terjadi. Kondisi yang disebut *cataract congenital* ini salah satu penyebabnya adalah terjadinya infeksi saat bayi di dalam kandungan.

Pada orang dewasa, katarak bisa dikelompokkan dalam tiga stadium, yaitu stadium awal (katarak prematur), stadium kedua (katarak matur), dan stadium ketiga (katarak hipermatur). Biasanya dokter akan melihat juga profesi dari pasien sehari-hari. "Kalau pasien berprofesi sebagai pengemudi, teknisi, atau yang sangat membutuhkan ketelitian mata, maka kami akan

segera merekomendasikan untuk pembedahan, agar kondisi mata cepat pulih dan pasien bisa bekerja seperti biasa," tambah dr Naomi.

TINDAKAN TERBARU YANG LEBIH NYAMAN

Pembedahan untuk katarak merupakan prosedur yang aman, efektif, dan tidak membutuhkan waktu lama. Di Mayapada Hospital, tindakan pembedahan untuk katarak dilakukan dengan teknik Phaco Emulsification dengan menggunakan mesin baru, sehingga lebih aman dan nyaman, baik untuk pasien maupun untuk dokter sebagai operatornya.

FOTO: 123RF

Tindakan ini merupakan teknik modern yang sudah dilakukan hampir di seluruh dunia, dengan hasil yang optimal. Dilakukan 100% dengan bius lokal, menggunakan gelombang ultrasonik untuk menangani lensa mata yang keruh dengan cara penyedotan. Lensa mata kemudian diganti dengan lensa mata buatan yang tahan lama sampai seumur hidup. Kelebihan dari teknik phaco emulsification ini adalah sayatan pada mata sangat kecil (antara 1,8 hingga 2,2 mm) dan biasanya tidak memerlukan jahitan. Lamanya tindakan pun hanya sekitar 20-30 menit.

SIAP FISIK DAN MENTAL

Sebelum menjalani tindakan, biasanya dokter akan mengecek kondisi kesehatan pasien secara keseluruhan. Pasien dengan diabetes atau tekanan darah tinggi biasanya akan disarankan untuk menormalkan dulu kondisinya, agar prosedur pembedahan lancar. Karena hanya perlu dilakukan pembiusan lokal, kesiapan mental pun menjadi hal penting agar pasien tetap tenang dan tidak panik selama menjalani tindakan.

Tindakan bedah katarak biasanya dilakukan satu kali untuk setiap mata, dengan jarak bedah antara dua minggu untuk mata yang berikutnya. Hal ini dilakukan sesuai dengan kode etik kedokteran, serta mempertimbangkan faktor kenyamanan pasien.

FAKTOR RISIKO KATARAK

- Pertambahan usia.
- Diabetes.
- Gaya hidup kurang sehat, misalnya merokok, minum alkohol dalam jumlah berlebihan, dan obesitas.
- Tekanan darah tinggi.
- Peradangan dan pernah cedera mata.
- Pernah menjalani pembedahan mata.
- Penggunaan obat-obatan tertentu dalam jangka waktu lama.

dr. Naomi Patioran, SpM
Dokter Spesialis Mata Mayapada Hospital Tangerang

SEGERA KE DOKTER JIKA:

- Pandangan kabur dan berkabut.
- Kesulitan melihat, terutama pada malam hari.
- Sensitif terhadap cahaya dan bayangan.
- Pandangan terhadap warna cenderung memudar atau menguning.
- Bayangan ganda pada salah satu mata.

TIPS SEHAT MATA

- Mulai gaya hidup sehat dengan memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan segar serta berolahraga.
- Lakukan pengecekan mata secara teratur.
- Berhenti merokok dan batasi minuman beralkohol.
- Kenakan *sunglasses* di terik matahari. Paparan sinar UV dapat mempercepat perkembangan katarak. Pastikan kacamata Anda mampu mencegah sinar UVB sebagai perlindungan.

OPERASI INVASIF MINIMAL SOLUSI TERBAIK UNTUK THT

Seiring perkembangan teknologi di bidang kedokteran, pemanfaatan teknik operasi invasif minimal pun semakin luas. Dalam beberapa disiplin ilmu kedokteran, misalnya bidang telinga, hidung, dan tenggorokan (THT), metode yang sudah diperkenalkan di Indonesia sejak awal periode 90-an ini mulai menggeser peran operasi konvensional. Bahkan kini tindakan invasif minimal beralih menjadi standar prosedur untuk beberapa kasus penyakit atau kelainan pada organ.

RISIKO MINIMAL, KUALITAS OPTIMAL

Definisi operasi invasif minimal secara umum, seperti dijelaskan oleh **dr. Wisanti Zarwin, Sp.THT-KL** dari Mayapada Hospital adalah tindakan bedah dengan membuat *incision* (sayatan) yang kecil. Pada THT, inovasi bedah invasif minimal memang sangat membantu. Pasalnya, menurut dr. Wisanti, untuk menuju titik yang akan dilakukan tindakan operasi melalui jalur yang kecil sehingga jika menggunakan cara konvensional atau *open surgery* (operasi terbuka), maka akan merusak banyak jaringan.

"Dulu, tindakan operasi di bidang THT menggunakan pendekatan *open surgery*. Operasi sinus contohnya, dilakukan dengan cara membuka tulang wajah. Prosedurnya dilaksanakan dari luar, misal membuat sayatan di samping hidung atau bawah rahang. Cara ini menimbulkan risiko kerugian bagi pasien, seperti bekas luka di wajah yang cukup besar, terutama bagi pasien yang punya masalah dengan keloid. Timbul kecacatan pada kulit yang dari sisi kosmetik tentu menjadi tidak bagus," ungkap dr. Wisanti.

Berkat penelitian yang bertujuan memberikan kualitas yang lebih baik bagi pasien, teknik invasif minimal akhirnya bisa diaplikasikan pada THT. Untuk operasi sinus misalnya, telah diperkenalkan teknik *functional endoscopic sinus surgery*. Tindakan melalui *endoscopic view* (pengamatan menggunakan endoskop) ini tidak memerlukan sayatan di bagian luar sama sekali. Endoskop sendiri merupakan alat berbentuk seperti selang lentur yang dilengkapi dengan kamera di bagian ujungnya, kemudian disambungkan ke monitor untuk memproyeksikan gambar yang ditangkap.

Pada prosedur invasif minimal atau *endoscopy surgery*, dokter akan memasukkan endoskop melalui lubang hidung hingga mencapai titik yang akan dioperasi. Dengan *endoscopic view*, dokter dapat melihat bagian dalam hidung dan sinus dengan lebih baik sehingga tidak perlu merusak jaringan-jaringan yang tidak perlu. Di samping itu, karena tidak terdapat luka pada bagian luar tentu risiko yang ditimbulkan juga minimal sehingga membuat pasien merasa lebih nyaman dan proses pemulihan menjadi lebih cepat.

FOTO: 123RF, ISTIMEWA

dr. Wisanti Zarwin, Sp.THT-KL
Spesialis THT Mayapada Hospital Jakarta Selatan

PROSEDUR STANDAR

Tindakan bedah invasif minimal pada THT meliputi cukup banyak organ. Untuk organ hidung, tindakan ini sudah menjadi prosedur standar, bukan lagi pilihan (*optional*). Artinya, apabila terdapat indikasi yang mengharuskan tindakan operasi di area hidung, maka dokter akan melakukannya dengan metode invasif minimal.

Pada organ telinga, pendekatan invasif minimal sudah bisa diaplikasikan. Namun demikian hal itu masih diberlakukan beberapa persyaratan yang mengacu kepada kriteria pasien sehingga sifatnya masih bisa opsional, apakah dilakukan *endoscopy surgery* atau operasi terbuka. Hal ini disebabkan *landmark* (tanda) pada telinga luas sekali sehingga ada keterbatasan, baik pada *open surgery* ataupun *endoscopy surgery*.

Sementara untuk tenggorokan, pendekatan invasif minimal bisa dilaksanakan dengan bantuan alat laringoskop. Cara kerja alat laringoskop mirip dengan endoskop, hanya saja laringoskop dimasukkan lewat mulut untuk kemudian mengamati bagian-bagian tenggorokan yang terindikasi kelainan, misalnya pada pita glotis dan pita suara. Metode invasif minimal atau *laryngoscopy surgery* bersifat kasus per kasus. Tumor jinak misalnya, masih memungkinkan menggunakan tindakan invasi minimal. Namun untuk tumor yang cukup ganas, biasanya diperlukan sayatan yang lebih luas di sekitar tumor.

"Di bidang THT, pendekatan invasif minimal bukan sesuatu yang *luxury*, tapi lebih kepada indikasi. Pada operasi sinus, invasif minimal merupakan prosedur standar. Saat ini, pendekatan invasif minimal memang yang terbaik, kecuali terdapat keterbatasan peralatan, maka *open surgery* menjadi pilihan," ujar dr. Wisanti.

LEBIH BANYAK BENEFIT

Operasi invasif minimal memberikan keuntungan bagi dokter dan pasien. Dalam pelaksanaannya, kerja dokter dipermudah dengan intervensi peralatan yang canggih sehingga hasilnya lebih presisi. Dokter pun tidak perlu membuat sayatan yang lebar yang menuntut keterampilan dan ketelitian untuk merapikannya kembali.

Sementara keuntungan yang diperoleh pasien antara lain:

- Hanya mengalami luka yang kecil dan tidak terlalu nyeri.
- Kerusakan jaringan tubuh lebih sedikit.
- Mengurangi risiko infeksi dan komplikasi.
- Pasien mendapat kenyamanan selama dan setelah operasi.
- Masa perawatan di rumah sakit yang relatif singkat sehingga bisa menekan biaya.
- Pasien lebih cepat kembali beraktivitas.

REKONSTRUKSI WAJAH DENGAN OPERASI RAHANG

Perlu persiapan yang matang bagi pasien sebelum memutuskan melakukan operasi rahang

FOTO: 123RF

Rahang atau tulang wajah yang bagus menurut seorang wanita adalah rahang yang tirus dengan kondisi tulang pipi menonjol dan jelas serta tegas. Secara estetika, proporsi tersebut membuat wajah terlihat ramping dan cantik. Namun tentu saja tidak semua wanita terlahir memiliki bentuk pipi tirus. Maka, solusinya adalah operasi plastik pada rahang.

Menurut **dr. Fernita Leo Soetjipto S Sp. BP**, dokter spesialis bedah plastik Mayapada Hospital Tangerang, operasi rahang atau *jaw surgery* juga dikenal sebagai bedah *ortognatik*. Awalnya, operasi rahang adalah tindakan perbaikan dan estetika yang dilakukan untuk memperbaiki struktur rahang yang tidak simetris dan susunan gigi yang berantakan, biasanya disebabkan oleh masalah rangka tulang. "Selain untuk alasan kosmetik, operasi pada rahang ini juga dilakukan untuk memperbaiki fungsi yang terganggu, meningkatkan fungsi anggota tubuh yang lain, contohnya seperti pada pasien

pascatrauma wajah, bibir sumbing, masalah sendi temporomandibular (sendi untuk membuka-tutup mulut, berbicara, mengunyah, atau menguap) dan berbagai kondisi tulang rahang manusia," jelasnya.

SIAPA YANG HARUS MENJALANI OPERASI RAHANG DAN HASIL YANG DIHARAPKAN

Operasi rahang sangat direkomendasikan untuk pasien dengan kondisi rahang yang memengaruhi kehidupannya dari hari ke hari. Saat rahang dapat diselaraskan dengan benar melalui operasi, pasien akan merasakan beberapa manfaat. Mengunyah dan menggigit jadi lebih mudah, dengan peningkatan pesat pada cara pasien mengunyah. Keausan pada gigi juga dapat diminimalisir, menjaga struktur gigi, dan melindunginya dari kerusakan dan hancur. "Ada juga manfaat estetika, yaitu penampilan wajah yang lebih seimbang, meningkatkan keindahan senyuman pasien karena gusinya tidak lagi menyusut (atau mencegah bibir untuk menutupi gigi)," kata dr. Fernita.

Pasien yang menderita gangguan sendi temporomandibular, lanjut dr. Fernita, melaporkan bahwa gejala-gejala yang mereka alami hilang, sehingga hidup terasa lebih nikmat dan fungsional. Penderita apnea tidur juga melaporkan berkurangnya gejala yang dirasakan.

BAGAIMANA PROSEDUR OPERASI PADA RAHANG?

Operasi *ortognatik* pada prinsipnya adalah memajukan dan memundurkan meratakan tulang rahang lalu menempatkan bahan penyanggah tambahan seperti plat, dan baut untuk menahan posisi baru pada rahang yang dipotong. Metode operasi ini biasanya dilakukan di dalam mulut untuk menghindari risiko luka bekas sayatan di wajah.

Bahan penyanggah tambahan yang telah disetujui industri kedokteran, contohnya seperti *fillers*, implan, baut, dan plat dapat digunakan untuk mengamankan tulang rahang pada posisinya yang baru. Sehingga nantinya alat tambahan tersebut bisa berfungsi dan terlihat lebih baik setelah operasi dilakukan.

dr. Fernita Leo Soetjipto S Sp. BP
Spesialis Bedah Plastik
Mayapada Hospital Tangerang

KEMUNGKINAN KOMPLIKASI DAN RISIKO OPERASI RAHANG

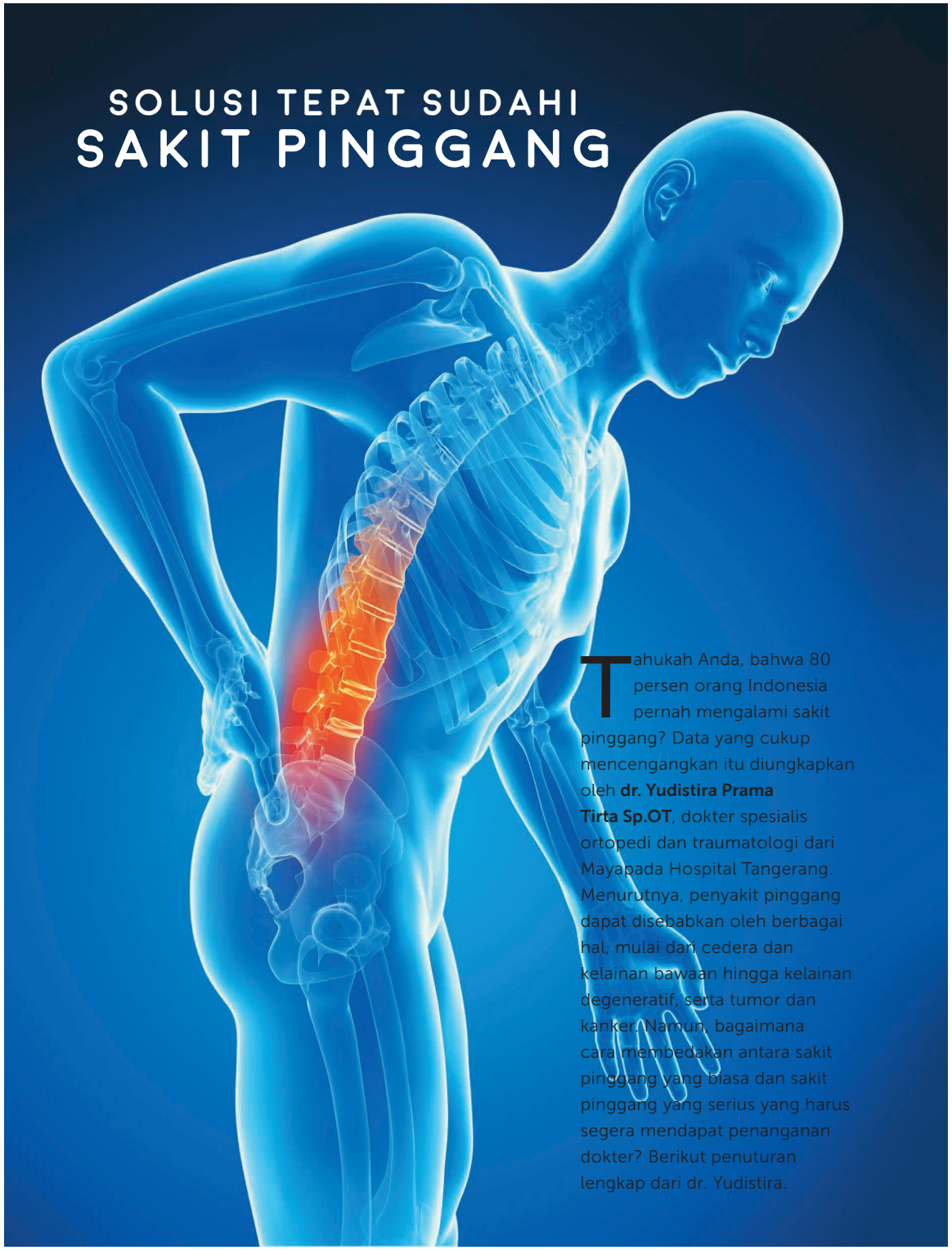
Seperti tindakan pembedahan lainnya, operasi rahang memiliki efek samping, komplikasi, dan risiko. "Selalu ada kemungkinan terjadinya pendarahan berlebih, sebab sayatan dibuat di dalam mulut, dimana pembebatan luka secara benar tidak bisa dilakukan," ujar dr. Fernita. Setelah operasi, jelas dr. Fernita, mulut Anda mungkin akan terasa sakit, kaku, sampai bengkak yang dapat berlangsung sekitar 4-6 minggu. "Saraf wajah juga saraf di dalam tulang, dapat terkena saat pembedahan, sehingga menyebabkan mati rasa pada bagian wajah tertentu. Jika Anda menjalani operasi rahang bagian bawah, kemungkinan bibir bagian bawah akan mengalami kesemutan atau mati rasa sementara. Namun jika Anda melakukan operasi rahang bagian atas, kemungkinan akan mengalami mati rasa di bibir atas atau pipi Anda," jelasnya.

Infeksi jarang terjadi, namun ketika terjadi, dapat diatasi dan hilang bila ditatalaksana dengan baik. Namun, infeksi yang lebih serius harus diobati dengan segera untuk menghilangkan kemungkinan operasi tambahan. Meski begitu, sangat disarankan untuk tetap menjaga kebersihan mulut. Jika tidak, hal itu akan menyebabkan infeksi di sekitar rahang dan membuat mulut menjadi lebih tidak nyaman. Selain menjaga kebersihan, disarankan untuk mengonsumsi makanan cair atau lunak sedikit-sedikit namun sering untuk tetap menjaga kebutuhan kalori tubuh. Hindari konsumsi alkohol dan rokok untuk mencegah infeksi pada bekas operasi. Anda pun harus berhati-hati untuk tidak menggigit bibir Anda atau mengenai bibir dengan minuman dan makanan yang panas. Hal ini bertujuan untuk mencapai kembali kepekaan bibir terhadap sensasi rasa panas ataupun dingin. Pada beberapa kasus kecil, mungkin rasa baal akan menyertai Anda dan bersifat permanen, tapi tidak akan memengaruhi cara Anda bicara atau sekadar menggerakkan bibir. "Masa penyembuhan total akan memakan waktu 1-2 tahun, namun pasien harus kembali ke dokter secara rutin untuk pemeriksaan guna memastikan bahwa tidak ada komplikasi yang terjadi. Mengunjungi ortodontis (dokter gigi) juga tepat bagi pasien sebelum dan setelah pulih dari operasi rahang untuk menyelesaian penyelarasan gigi," pungkas dr. Fernita.

PERSIAPAN SEBELUM OPERASI PLASTIK RAHANG

Berikut ini adalah persiapan yang harus dilakukan oleh para pasien sebelum melakukan operasi plastik pada bagian rahang:

- Operasi rahang termasuk operasi yang besar, karenanya operasi ini berisiko dan membutuhkan persiapan yang panjang dan juga matang.
- Multidisipliner (ditangani oleh tim dokter terkait, meliputi spesialis ortodonti, bedah plastik, prostodonti dan atau pertodonti).
- Sebelum melakukan operasi, Anda harus melakukan konsultasi panjang dengan dokter terkait operasi dan rencana perubahan rahang Anda.
- Setelah itu, dokter akan melakukan serangkaian tes untuk operasi plastik, apakah Anda lulus dan layak untuk mengikuti operasi plastik atau tidak dan sebagainya.
- Jika sudah, maka wajah akan melewati tahapan pemeriksaan rahang (panoramix) dan pemeriksaan tambahan lain untuk bisa membaca struktur wajah Anda dan menjelaskan bagian mana yang akan diubah dan dibongkar.
- Selain dari konsultasi dan tes, sebelum operasi dilakukan maka Anda harus puasa selama 6-8 jam mengingat untuk kebutuhan operasi dan anastesi operasi.



Tahukah Anda, bahwa 80 persen orang Indonesia pernah mengalami sakit pinggang? Data yang cukup mencengangkan itu diungkapkan oleh **dr. Yudistira Prama Tirta Sp.OT**, dokter spesialis ortopedi dan traumatologi dari Mayapada Hospital Tangerang. Menurutnya, penyakit pinggang dapat disebabkan oleh berbagai hal, mulai dari cedera dan kelainan bawaan hingga kelainan degeneratif, serta tumor dan kanker. Namun, bagaimana cara membedakan antara sakit pinggang yang biasa dan sakit pinggang yang serius yang harus segera mendapat penanganan dokter? Berikut penuturan lengkap dari dr. Yudistira.

FOTO: 123RF, ISTIMEWA

Sakit pinggang bisa jadi merupakan tanda-tanda penyakit serius. Bagaimana membedakannya, dan apa solusinya?

dr. Yudistira Prama Tirta Sp.OT
Spesialis Ortopedi dan Traumatologi
Mayapada Hospital Tangerang

JELI MEMBEDAKAN TANDA-TANDA

Tanda-tanda sakit pinggang yang ringan adalah rasa nyeri setempat atau terpusat di satu lokasi dan kadar nyerinya masih tergolong ringan. Intensitasnya pun hanya beberapa saat saja, misalnya dalam hitungan menit atau jam, dan sembuh setelah istirahat.

Yang harus diwaspadai adalah tanda-tanda sakit pinggang yang serius, misalnya rasa nyeri yang hebat yang sampai menyebabkan mati rasa (kesemutan) atau kelumpuhan di area ekstremitas bawah dan kelamin seperti anus atau bokong yang membuat penderita kehilangan kendali di area-area itu. Bila tidak ditangani dengan segera, kondisi ini dapat berkembang ke hal yang lebih buruk. Kondisi seperti ini disebut dengan "sindrom kauda equina" dan indivudu dengan sindrom ini harus mendapat penanganan Dekompresi tulang belakang segera dalam 24 jam.

Tanda sakit pinggang yang serius berikutnya adalah nyeri pinggang yang disebabkan tumor. Karakteristiknya adalah rasa nyeri yang berat atau hebat dan terus ada walaupun penderita sudah beristirahat. "Ada pula sakit pinggang yang disebabkan oleh infeksi penyakit, misalnya TBC," sebut dr. Yudistira. "Tanda-tandanya hampir serupa, yaitu rasa nyeri tidak membaik walau sudah beristirahat dan sakit saat bergerak. Rasa nyeri juga terjadi di malam hari saat tubuh sedang tidur dengan disertai demam, badan berkeringat serta penurunan berat badan yang drastis."

Di luar itu, masih ada kelainan tulang belakang akibat fraktur setelah peristiwa jatuh, terpeleset, atau kecelakaan. Lebih lanjut dr. Yudistira juga mengungkapkan bahwa sakit pinggang juga bisa disebabkan oleh kelainan tulang belakang.

Salah satu kelainan yang disebabkan oleh kelainan degeneratif adalah Hernia Nukleus Pulposus, jenis ini cukup umum dan disebabkan oleh penurunan kondisi di diskus (bantalan tulang belakang) dan komponen-komponen tulang belakang. Pada kondisi ini, konten cairan di diskus hilang sehingga cincin anular robek dan konten *jelly* menonjol ke luar sehingga mengiritasi saraf di tulang belakang. Di Indonesia, kondisi ini kerap dikenal dengan saraf kejepit. Untuk mendeteksi adanya keluhan ini perlu dilakukan pemeriksaan rongten dan MRI pada tulang belakang.

PENANGANAN

Tidak semua kasus nyeri tulang belakang memerlukan tidakan operasi, karena hampir 90% nyeri tulang belakang yang diakibatkan oleh kondisi degeneratif dapat disembuhkan dengan cara non operasi, antara lain dengan:

- Obat-obatan syaraf, anti radang dan anti nyeri.
- Perubahan gaya hidup.
- Fisioterapi.
- Pemakaian alat bantu korset.
- Suntikan blok facet.

DEMI HIDUP YANG LEBIH BERKUALITAS

Mayapada Hospital Tangerang memiliki opsi tindakan untuk para pasien nyeri tulang belakang yang tidak berangsur membaik setelah terapi non operasi seperti:

- PLDD (Percutaneus Laser Disc decompression) atau dekompresi dengan penggunaan laser.
- Mikrodisektomi.
- PLIF (Posterior Lumbar Interbody Fusion).

Tanpa penanganan yang baik seperti di atas, bisa dipastikan penderita penyakit-penyakit kelainan tulang belakang akan terus mengalami nyeri dan mengalami penurunan mobilitas dan produktivitas. Dalam jangka panjang, kualitas hidup penderita ikut menurun dan dapat terancam risiko-risiko yang lebih berat seperti kelumpuhan pada alat kelamin dan saluran cerna, serta kematian.

Untuk itu, jangan lagi menyepelekan nyeri atau sakit pinggang, terutama bila durasi serta derajat rasa sakitnya sudah tergolong berat.

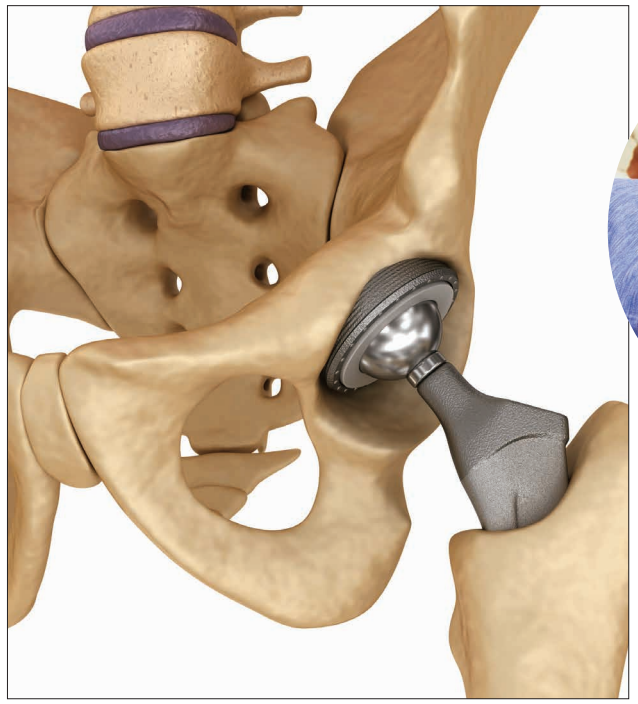
MEMAHAMI BEDAH PANGGUL DENGAN BETUL

Tanpa penanganan tuntas dan tepat, masalah pada sendi panggul bisa mengganggu kualitas hidup. Ini solusinya!

Masalah pada panggul ternyata tidak saja dialami oleh mereka yang sudah memasuki usia lanjut. Di Indonesia, justru masalah ini tak jarang dialami juga oleh mereka yang masih berusia muda. Simak paparan berikut untuk tahu lebih banyak soal masalah pada sendi panggul.

BISA DIALAMI MEREKA YANG MUDA

Dokter Bambang Nugroho SpOT(K)-Hip & Knee dari Mayapada Hospital Jakarta menyatakan bahwa ternyata di Indonesia banyak sekali kejadian *hip replacement* pada mereka yang



masih muda, misalnya diperlukan penggantian pada bagian bonggol maupun mangkuk panggul (*ball and socket joints*). Gangguan atau kerusakan pada sendi panggul bisa terjadi oleh beberapa faktor, yaitu:

• Penyebab degeneratif, yaitu yang disebabkan oleh faktor usia.

• Kerusakan pada bagian bonggol sendi. Masalah ini yang banyak dialami mereka yang masih muda. Penyebabnya bisa akibat infeksi, atau terjadinya kematian bonggol sendi (*avascular necrosis*) yang diakibatkan penggunaan obat-obatan. Atau juga terjadinya penyakit pada sendi panggul yang timbul di antara usia 7-8 tahun tanpa penyebab yang jelas, yang bertendensi bisa menyebabkan kematian bonggol sendi. Kondisi kematian bonggol sendi menyebabkan perubahan pada tekstur tulang sehingga menjadi *soft*, kepala sendi yang seharusnya bulat menjadi datar sehingga menimbulkan rasa sakit.

Kondisi panggul yang mengalami gangguan selain secara fisik jelas terlihat, misalnya dengan posisi tubuh yang agak miring, juga menyebabkan rasa nyeri pada penderitanya. Untuk menghilangkan ketidaknyamanan ini, satu-satunya rekomendasi adalah dengan menjalani tindakan pembedahan. "Pembedahan pada panggul memiliki fungsi selain menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang timbul, juga mengembalikan fungsi tubuh," kata dr. Bambang.

Ada anggapan bahwa gangguan panggul bisa disebabkan oleh osteoporosis. Dokter Bambang menukas, sebenarnya osteoporosis tidak secara langsung menyebabkan hal ini. Namun yang kerap terjadi adalah bagian panggul patah karena tulang mengalami pengeroposan. "Pada usia lanjut, tindakan yang dilakukan bisa dengan cara operasi sebagian, misalnya pada bagian bonggol saja, namun ada juga yang perlu dilakukan penggantian panggul seluruhnya, yaitu bonggol dan mangkuknya," urainya.

FOTO: 123RF, ISTIMEWA

TINDAKAN BEDAH PANGGUL

Tidak jarang orang merasa enggan untuk melakukan pembedahan karena merasa khawatir akan bekas luka yang ditimbulkan. Kekhawatiran lain adalah perlunya tindakan penggantian implan yang dipasang pada panggul setelah periode tertentu. Dalam operasi panggul, biasanya implan yang dipasang memiliki durabilitas tinggi, yaitu hingga 20 tahun. Jadi pasien tidak perlu khawatir dengan penggantian implan, karena relatif jarang diperlukan setelah pemasangan.

Setelah tindakan operasi dilakukan, biasanya pasien akan dimasukkan ke dalam High Care Unit pasca operasi, kemudian diperlukan fisioterapi untuk memastikan kondisi pasien pulih seperti sedia kala.

Untuk beberapa orang yang sudah memasuki usia senja, ada kalanya terjadi trauma setelah pernah jatuh atau cedera di bagian panggul, yang menyebabkan dirinya tidak berani lagi untuk bangun dari tempat tidur dan beraktivitas seperti biasa. "Untuk kondisi tersebut biasanya diperlukan konsultasi psikologi, termasuk motivasi, agar pasien mau untuk mencoba bangun dari tempat tidur, duduk, kemudian berjalan seperti biasa. Karena kondisi berbaring dalam waktu yang lama juga akan melemahkan fungsi tubuh pasien. Padahal sebenarnya kondisi panggulnya sudah dipulihkan melalui operasi."

Bagaimana prosedur tindakan operasi ini? Untuk tindakan operasi penggantian bonggol sendi atau *ball & socket joints*, diperlukan tindakan *templating* terlebih dahulu, yaitu penyesuaian implan dengan pasien. Setelah implannya sesuai, baru kemudian dipasangkan melalui pembedahan.

dr. Bambang Nugroho, SpOT(K)
Spesialis Ortopedi & Traumatologi
Mayapada Hospital Jakarta Selatan

KEMUNGKINAN KOMPLIKASI

Bagaimanapun, dalam setiap tindakan operasi memiliki kemungkinan terjadinya komplikasi, misalnya:

1. Komplikasi umum, yang terjadi bukan pada daerah operasi.
- DVT atau terjadinya sumbatan pada pembuluh darah, sehingga timbul bengkak pada daerah bekas operasi.
- *Embolysm* atau timbulnya bekuan darah. Pada kondisi ini, diperlukan tindakan lebih lanjut karena bekuan darah ini bila tidak ditangani segera bisa menimbulkan risiko.

2. Kondisi pada daerah operasi.
- Dislokasi atau pergeseran sendi, sehingga diperlukan operasi pembetulan atau revisi.
- Infeksi, sehingga memerlukan penggunaan antibiotik dan penanganan lebih lanjut.

KONTROVERSI MSG

TANYA

Selama ini kita dipapari informasi bahwa MSG (*monosodium glutamate*) itu memiliki potensi membahayakan kesehatan. Namun, beberapa bulan belakangan ini kita juga dipapari kabar—via sosial media—bahwa informasi itu sebenarnya merupakan teori konspirasi. Sebuah perang dagang dari negara adikuasa untuk menenggelamkan *Chinese food* yang menggunakan MSG sebagai rahasia kenikmatannya. Manakah yang benar? Bagaimana sebaiknya sikap konsumen kalau tahu ada pro-kontra seperti ini?

Andri Harjono, Depok

JAWAB

dr. Ekky M. Rahardja, MS, Sp.GK

Natrium atau sodium adalah bahan alami yang dapat ditemukan pada bahan makanan termasuk di garam dapur. Glutamat juga bahan alami yang merupakan salah satu asam amino dari protein nabati maupun hewani yang kita konsumsi sehari-hari. Tapi *monosodium glutamate* (MSG) adalah senyawa buatan manusia—bukan bahan alami—yang perannya "meningkatkan aroma", bukan meningkatkan cita rasa. Tubuh kita tidak mengenalnya, karena manusia adalah makhluk alam yang hanya mengenal molekul alami ciptaan Tuhan. Jadi, masuknya MSG ke dalam tubuh akan menimbulkan respons negatif yang berakibat tidak baik untuk kesehatan.

ROKOK PERCEPAT KARANG GIGI?

TANYA

Saya bukan perokok tapi gigi saya gampang sekali muncul karang gigi. Hampir setiap lima-enam bulan saya harus melakukan *scaling* karena karang gigi sudah lumayan tebal. Apakah ada pengaruh dari air ludah? Sebetulnya apa saja penyebab munculnya karang gigi? Bisakah dicegah?

Juan Sajendra, Bogor

JAWAB

drg. Maria Yovita Lisanti, Sp.KG

Merokok tidak selalu berhubungan dengan pembentukan karang gigi. Pembentukan karang gigi disebabkan oleh penumpukan plak gigi yang termineralisasi sehingga terbentuk massa yang keras pada permukaan gigi. Pembentukan karang gigi dipicu oleh tingkat kebersihan mulut dan faktor-faktor pendukung lain seperti diet dan komposisi serta laju aliran saliva (air liur). Karang gigi juga berkaitan erat dengan kadar mineral (terutama kalsium) di dalam air liur. Semakin banyak kandungan kalsium dalam air liur, makin cepat karang gigi terbentuk. Secara normal pembersihan karang gigi dianjurkan dilakukan setiap enam bulan sekali. Karang gigi dapat dicegah dengan menjaga kebersihan mulut dengan baik, menyikat gigi dengan cara yang benar secara teratur, dan menggunakan benang gigi.

MENGUAK MISTERI ANGIN DUDUK

Ini dia mitos dan fakta yang dibawa oleh 'angin' pembunuh berdarah dingin.

MITOS: Jadi angin duduk gara-gara sering masuk angin.

Secara klinis, istilah angin duduk mengarah kepada penyakit jantung koroner akut. Problem sesungguhnya terletak pada penyempitan pembuluh darah jantung, yang menyebabkan pasokan darah ke jantung tak seimbang. Akibatnya jantung tak mendapat cukup oksigen dan nutrisi dari darah, sehingga berimbas pada kerusakan otot jantung.

FOTO: 123RF

MITOS: Angin duduk merupakan masuk angin dengan 'kadar' yang berat.

Sebenarnya angin duduk adalah serangan jantung (angina pektoris). Karena itu, tidak hilang dengan dikerik atau dipijat, maupun diberi minuman air panas atau ramu-ramuan untuk mengeluarkan angin.

MITOS: Orang yang sedang dikerik, tubuhnya dapat kemasukan angin yang disebut angin duduk dan menimbulkan nyeri pada dada.

Bukan karena angin yang masuk ke dalam tubuh, rasa nyeri tersebut terjadi karena otot jantung tidak menerima cukup oksigen dari aliran darah. Efeknya, dada seperti ditekan atau diremas. Rasa nyeri juga timbul di bahu, lengan, punggung, atau leher.

FAKTA: Angin duduk mematikan seseorang dalam waktu singkat.

Pada banyak kasus angin duduk, waktu sangat berharga. Ketika terjadi serangan, penderita cuma punya waktu 30 menit hingga dua jam untuk diberi pertolongan sebelum otot jantungnya mulai rusak dan nyawanya sulit ditolong.

FAKTA: Posisi duduk dapat membantu menolong seseorang dari serangan angin duduk.

Ketika mendapati orang dengan gejala angin duduk, seperti keluar keringat dingin dari sekujur tubuh, mual, muntah, sesak serta sakit di dada, tetap tenang dan segera hubungi dokter. Kemudian, lakukan pertolongan pertama, salah satunya dengan membantunya memperoleh posisi yang nyaman. *St John Ambulance* menyebut bahwa posisi terbaik yaitu duduk dengan punggung bersandar pada bantal yang ditelakkan di dinding. Kemudian tekuk lutut dan ganjal sela-sela betis dan paha dengan bantal pula.

INILAH POLA MAKAN PENANGKAL OBESITAS

Tak perlu takut obesitas jika kita menjalankan pola makan secara baik dan benar.

Mengoreksi pola makan, itulah intinya. Tentu mengubah pola makan dari yang sembarangan menjadi yang sehat dan menyeluruh. Seperti yang ditegaskan oleh dietisien BMC Mayapada Hospital Bogor, **Sri Rahmi A, AMG, RD**, "Mulai mengurangi asupan lemak, tidak makan makanan olahan, serta menambahkan lemak baik. Dan tentu saja harus perbanyak konsumsi buah dan sayuran."

Obesitas atau penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh, Sri Rahmi menjelaskan, disebabkan oleh meningkatnya asupan energi dengan kandungan lemak yang tinggi. Kondisi ini dapat memicu berbagai penyakit metabolik, seperti penyakit kardiovaskular (termasuk serangan jantung dan stroke), hipertensi, diabetes, dan meningkatkan risiko kanker.

Karena itu, untuk mencegah dan mengatasi obesitas, mutlak dilakukan perubahan gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik.

MEMILIH BAHAN MAKANAN YANG TEPAT

• **Karbohidrat.** Pilihlah karbohidrat kompleks yang penuh serat seperti oats, pasta dari gandum, nasi merah, quinoa, roti gandum, dan kentang. Tidak lupa, sayur dan buah sebagai komponen makanan paling penting untuk orang obesitas. Selain mengandung karbohidrat sebagai energi, sayur dan buah juga mengandung serat yang sangat dibutuhkan tubuh.

• **Protein.** Pilih yang nabati (tahu, tempe), dan hewani rendah lemak (ikan dan daging ayam tanpa kulit). Kurangi konsumsi daging merah, jeroan binatang, dan sumber makanan yang mengandung protein dengan digoreng-goreng.

FOTO: 123RF.ISTIMEWA

• **Lemak.** Bisa didapat dari berbagai jenis minyak, tapi pilihlah minyak yang sehat (zaitun, canola, dan minyak alpukat). Hindari makanan yang digoreng, karena mengandung lemak trans dan lemak jenuh tinggi yang bisa menambahkan timbunan lemak tubuh.

MENGATUR POLA MAKAN

Mengatasi obesitas dengan diet bukan berarti makan jadi hanya sekali dalam sehari atau bahkan tidak makan seharian. Tentu tubuh tetap butuh makan untuk menghasilkan energi. Maka itu, Anda tetap boleh makan tiga kali sehari, bahkan dengan dua kali selingan dalam sehari.

Selain pengaturan makan, program penurunan berat badan tak bisa terlepas dari pengaturan aktivitas fisik juga. Kombinasikan olahraga aerobik dan olahraga yang melatih kekuatan otot.

Sri Rahmi A, AMG, RD
Dietisien BMC Mayapada Hospital Bogor

MENU SEIMBANG

Makan Pagi
- Nasi 100 gr (¾ gelas belimbing)
- Telur 1 butir dimasak orak arik
- Sayur 100 gr (1 gelas belimbing)
- Pepaya 110 gr (1 potong sedang)

Selingan
- Susu skim 200 ml
- Melon 190 gr (1 potong besar)

Makan Siang
- Nasi 100 gr (¾ gelas belimbing)
- Ayam bakar kecap tanpa kulit 40 gr (1 potong sedang)
- Tumis tempe 50 gr (2 potong sedang)
- Sayur bayam 100 gr (1 gelas belimbing)
- Apel 85 gr (1 buah)

Selingan Sore
- Salak 65 gr (2 buah sedang)

Makan Malam
- Nasi 100 gr (¾ gelas belimbing)
- Daging semur 35 gr (1 potong sedang)
- Tim tahu 110 gr (1 bujur besar)
- Sayur capcay 100 gr (1 gelas belimbing)
- Mangga 90 gr (¾ buah besar)

MENYEDOT TUMOR, MENGELUARKAN WASWAS

Benjolan itu tidak sampai 2 cm diameternya, tapi bikin pikiran tidak tenang. Untung ada Mammotome.

Sepuluh tahun silam, **Rizki Parmintasari** (34) menemukan sebuah benjolan di payudara sebelah kirinya. Sebenarnya ia tidak merasa terganggu, karena tidak begitu sakit dan tidak makin membesar.

Rasa waswaslah yang mendorong Rizki kemudian memeriksakan diri ke sebuah rumah sakit di bilangan Jakarta Pusat. Saat itu dokter yang memeriksanya mengatakan bahwa benjolan itu akan hilang dengan sendirinya ketika Rizki menyusui, karena akan 'dikalahkan' oleh kelenjar air susu.

Namun kenyataan berkata lain. Hingga akhirnya wanita berkulit putih ini menikah dan dikaruniai dua anak, benjolan itu tidak kunjung menghilang meski ia menyusui. Akhirnya tahun lalu Rizki berinisiatif untuk memeriksakan diri kembali. Kali ini di Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

TUMOR JINAK

Dari hasil Hasil USG diduga benjolan tersebut adalah *fibroadenoma mammae* (FAM) berdiameter sekitar 1,8 cm. FAM merupakan salah satu jenis tumor jinak yang paling sering terjadi pada payudara. Perkembangannya sering kali dikaitkan dengan hormon reproduksi. Beberapa pendapat mengatakan bahwa FAM adalah respons tak normal tubuh wanita terhadap hormon estrogen.

Dokter ahli bedah onkologi (tumor) yang menangani Rizki, dr. Bayu Brahma, SpB(K) Onk, mengatakan, "Ini sebenarnya tidak berbahaya, tidak akan membesar, dan 0% kanker," seperti diceritakan oleh Rizki. Namun ibu dari Rahesha Syabani Mulya (6 tahun) dan Rasheed Atthala Mulya (4 tahun) ini terus merasa gelisah. Atas kondisi tersebut, dokter Bayu menawarkan pengangkatan tumor lewat operasi.

Rizki setuju. Pihak keluarga juga mendorongnya, agar ia tidak terus-menerus *kepikiran*. Maka Rizki segera menjalani rangkaian proses sebelum operasi, seperti berkonsultasi ke dokter internis, dokter anestesi, dan melakukan pengecekan kondisi tubuh di lab sesuai kebutuhan.

Dari opsi operasi yang ditawarkan oleh dokter Bayu, dirinya memutuskan untuk menggunakan metode *mammotome*. Cara ini menggunakan alat yang dilengkapi semacam jarum pipa guna menyedot tumor. Dengan begitu, dapat meminimalkan luka dan rasa sakit.

OPERASI PERTAMA SEUMUR HIDUP

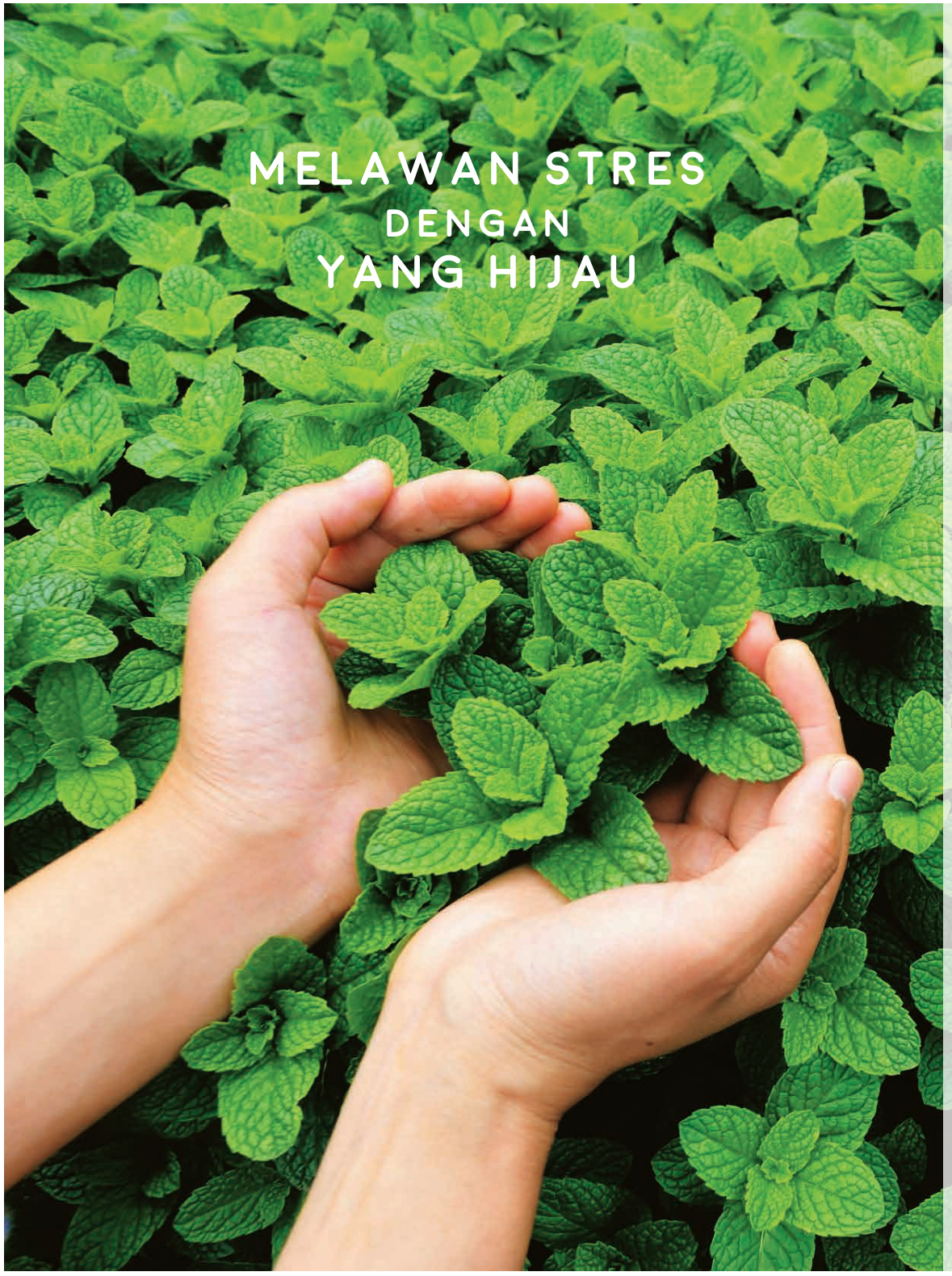
"Sempat ada rasa khawatir karena ini pertama kalinya saya akan menjalani operasi," ungkap Rizki, "karena ketika melahirkan pun keduanya dengan cara normal, tanpa operasi."

Sabtu siang di bulan Agustus, operasi *mammotome* dilakukan. Selepas sekitar dua jam, Rizki kembali membuka mata pertanda prosesnya telah selesai. Ia kemudian dibawa ke kamar pascaoperasi untuk beristirahat.

"Sekarang rasa waswas sudah hilang kerena benjolannya sudah tidak ada," ujar Rizki gembira ketika ditemui di Mayapada Hospital Jakarta Selatan akhir Januari 2019. Saat itu ia baru saja memeriksakan kembali kondisinya, yang dokter Bayu jadwalkan 5-6 bulan setelah operasi. "Sekarang tinggal kontrol saja," lanjutnya.

Selain itu, ia juga gembira kerena pelayanan prima yang diberikan Mayapada Hospital berikut dokternya. "Dokter Bayu selalu memberi penjelasan yang detail setiap saya bertanya," tuturnya. "Saya sekeluarga, suami dan anak-anak, memang menjadikan Mayapada sebagai tujuan jika ada masalah kesehatan. Fasilitasnya terbilang lengkap, suasananya nyaman dan tenang."

Dari dokter Bayu, Rizki memperoleh saran untuk menjauhi *junk food*, seperti ketika ingin menyantap ayam sebaiknya memilih ayam kampung ketimbang *fried chicken* cepat saji, agar lebih sehat. "Tidak masalah, karena pada dasarnya saya tidak terlalu suka menyantap *junk food*," tutupnya.



MELAWAN STRES DENGAN YANG HIJAU

Teknik terapi hijau atau Eco Therapy ini kini marak digiatkan dan terbukti efektif untuk mengurangi stres.

Warna hijau memiliki efek menenangkan. Itu sebabnya Anda merasa rileks ketika menikmati pemandangan alam yang serba hijau. Inilah dasar dari Eco Therapy yang kini menjadi pilihan banyak orang untuk mengusir stres.

Terapi ini bermula dari ilmu Colourology, yaitu metode penyembuhan menggunakan warna yang dikembangkan pada masa kebudayaan kuno Mesir dan Cina, juga pengobatan Ayurvedic dan Tibet yang berusia 5.000 tahun. Semuanya melihat alam sebagai bagian integral dari penyembuhan, kesehatan, dan kesejahteraan.

Kesadaran pentingnya lingkungan hijau dimulai pada 1960 saat gerakan "Back to Nature" digalakkan. Gerakan ini didukung UU Wilderness 1964 mengandalkan perlunya orang untuk menikmati ruang alami sebagai syarat untuk kesehatan mental dan fisik. Pada 1990-an, kebutuhan ini makin marak dan kini ekoterapi menjadi alternatif untuk mengelola stres dengan cara alami di samping meditasi, relaksasi di tempat spa, dan yoga.

DASAR TERAPI HIJAU

Menurut **Craig Chalquist**, PhD (2009), penulis dan psikologi, dalam tulisannya "*A Look at the Ecotherapy Research Evidence*" menguraikan dasar umum ekoterapi, yaitu:

1. Pemutusan dari duniawi, di mana Anda menghentikan semua aktivitas yang menimbulkan berbagai gejala psikologis yang mencakup kecemasan, frustrasi, dan depresi.

2. Koneksi kembali ke alam, baik melalui kebun, hewan, atau berjalan-jalan menikmati alam. Tak hanya meringankan gejalanya, tetapi juga membawa kapasitas yang lebih besar untuk kesehatan, harga diri, keterkaitan diri, hubungan sosial, dan kegembiraan.

3. Rekoneksi, untuk menggantikan rasa patologis kematian batin atau keterasingan dari diri sendiri, orang lain, dan dunia, dengan cara menghidupkan kembali semangat batin.

MANFAAT TERAPI HIJAU

1. Redakan gangguan penyakit

Laman *Medical Daily* memberitahukan adanya percobaan pada penderita nyeri fibromyalgia, yaitu penyakit kronis yang membuat penderitanya mengalami rasa sakit di sekujur tubuh. Mereka ditempatkan di ruangan gelap dengan paparan lampu LED hijau selama beberapa jam, setiap malam, sampai sepuluh minggu. Hasilnya, rasa nyeri yang mereka alami berangsur menurun. Bahkan teknik ini juga diterapkan pada pria yang memiliki hormon testosteron rendah, dan hasilnya testosteron pun meningkat dalam darah.

2. Terbukti lebih sehat

Periset di Exeter University sepaham dengan penelitian di Belanda yang menyimpulkan bahwa orang yang tinggal di daerah hijau lebih bahagia dan kurang mengalami tekanan mental. Kesehatan fisik dan mental juga lebih baik daripada mereka yang tinggal di lingkungan perkotaan.

HEALTH iNSIGHTS
Edisi 10 • 2019

3. Atasi depresi
Studi tahun 2015 menemukan, terapi cahaya selama dua bulan dapat mengatasi depresi dibandingkan prozac, obat antidepresan yang dikenal ampuh. Howard Clinebell, di bukunya (1996) menuliskan bahwa ekoterapi dapat memiliki kekuatan regeneratif, meningkatkan *mood* dan mengurangi kecemasan, stres, dan depresi.

4. Menghemat biaya kesehatan
Tak disangka, laporan dari Natural Inggris salah satunya menyebutkan, jika setiap rumah tangga di Inggris memiliki akses terhadap ruang terbuka hijau (RTH) yang alami, maka bisa menghemat biaya perawatan kesehatan hingga 2,1 miliar poundsterling atau sekitar Rp4 triliun per tahun!

5. Meningkatkan motivasi
Berdasar sebuah studi 2007 dari University of Essex di Inggris, disimpulkan bahwa hanya dengan berjalan-jalan di ruang hijau sekitar, maka akan mengurangi tingkat depresi sebanyak 71%. bahkan hanya lima menit berada di alam dengan berjalan di taman atau melihat sesuatu yang hijau menyegarkan dapat meningkatkan suasana hati, harga diri, dan motivasi.

CARA MELAKUKAN TERAPI HIJAU

1. Terapi petualangan
Berupa kegiatan petualangan di alam seperti kegiatan fisik digabung latihan psikologis. Contohnya arung jeram, panjat tebing, eksplorasi atau *trekking* untuk menikmati pemandangan alam secara berkelompok. Kegiatan ini berfokus pada cara untuk membangun kepercayaan dan meningkatkan kepercayaan diri.

2. Bermain dengan hewan kesayangan
Membangun hubungan terapeutik dengan hewan ternyata bisa meredakan stres. Anda bisa menghabiskan waktu santai dengan bermain dan memberi makan hewan kesayangan atau pergi ke peternakan di mana Anda akan bersentuhan dengan hewan di suasana alam yang serba hijau dan udara segar.

3. Melakukan latihan di alam
Bisa dengan melakukan kegiatan fisik di ruang hijau, seperti yoga, berjalan, berlari, dan bersepeda. Atau melakukan kegiatan seni di alam, misalnya melukis alam, dan menggunakan bahan-bahan alami seperti kayu, rumput, bulu, cangkang dan tanah liat.

4. Berkebun
Tak perlu jauh-jauh, manfaatkan lahan di depan atau belakang rumah. Sekecil apa pun bisa bermanfaat untuk membantu melepaskan stres Anda. Bisa dimulai dari pot kecil, menanam benih, lalu merawatnya hingga bisa dipindahkan ke tanah. Melihat setiap perkembangan tanaman akan membantu Anda melepaskan stres secara bertahap.

5. Meditasi alam
Biasanya dilakukan bersama pembimbing bersertifikat. Kegiatan meditasi di alam luas nan hijau mungkin akan menyadarkan Anda bagaimana pohon yang lebih tua di hutan menyediakan tempat berlindung bagi burung dan naungan untuk tanaman yang lebih muda. Anda akan belajar bagaimana mengembangkan harga diri yang lebih besar setelah perenungan yang dalam.

6. Traveling di dunia hijau
Jika memiliki banyak waktu, mengembaralah dan kunjungi lanskap-lanskap hijau tanpa batasan waktu.

JELAJAH RASA ANTAR NEGARA

BERBURU LEZAT. MERAIH SEHAT

Ingin jalan-jalan yang tidak mengganggu program diet? Mengapa tidak berburu destinasi kuliner sehat saja!

Menjalankan program diet memang kadang membosankan. Menu makan yang itu-itu saja, rasanya kurang mengundang selera, dan tidak banyak pilihan.

Di era digital seperti sekarang ini untuk mendapatkan makanan sehat tak perlu banyak usaha. Meski restoran yang menyediakan makanan sehat bisa dihitung dengan jari, kita tidak perlu repot untuk mendapatkannya. Buka *market place* di smartphone, ketik pilihan menunya, dan bayar saat itu juga, maka kita tinggal menunggu pesanan datang.

Namun, tentu itu tidaklah seru. Nutrisi yang tepat memang boleh jadi kita dapatkan, tapi bagaimana dengan kebugaran tubuh dan jiwa? Olah raga tidak dilakukan, pun begitu dengan olah rasa.

Nah, biar lebih lengkap upaya diet Anda, kenapa tidak mencoba wisata kuliner dengan destinasi makanan sehat? Anda bisa mendapatkan paket komplet: aktivitas fisik, nutrisi, sekaligus kesegaran jiwa. Tunggu apa lagi! Berikut inspirasi destinasi untuk Anda:

DELICIOUS JAPAN

Jepang terkenal menggemari sayuran dan ikan. Zucchini, brokoli, sawi dan wortel, adalah beberapa sayuran yang biasa dihadirkan, bersama ikan yang kaya akan protein sehat dan asam lemak omega-3. Biasanya disajikan dalam piring-piring kecil.

Sincere Garden
• 3-5-4 Kita-Aoyama, Minato-ku, Tokyo
Tempat yang tepat jika Anda ingin merelakskan otot sekaligus makan enak. Sincere Garden terletak satu bangunan dengan dua tempat spa refleksologi, yaitu teknik pemijatan khusus yang berfokus pada jaringan di kaki, dan toko kesehatan. Sesuai namanya, restoran ini menyajikan makanan segar dengan menu kaya sayuran yang disajikan di piring makrobiotik, kari, salad, *smoothies* hijau, makanan penutup, dan banyak lagi. Coba sarapan dengan sajian sederhana teh herbal dan bagelnya yang khas, pasti Anda mendadak merasa sehat!

Ain Soph. Journey
• Shinjuku-Sanchome
Di tempat ini pecinta *dessert* tidak akan merasa bersalah. Bayangkan, Anda bisa menyantap pancake dengan topping keju, selai, es krim, kacang, dan buah, tanpa perlu takut kalori bertambah.
Salad segar juga tersedia disajikan lengkap dengan kenari, saos minyak zaitun, dan sup tomat. Bilas kelezatan yang masih tersisa di mulut dengan teh hangat atau dingin yang disajikan di teko Maroko berwarna perak yang unik.

Jika Anda penyuka masakan pedas cobalah pesan Green Curry Set. Pedas-pedas sehat! Anda juga bisa membawa pulang donat vegan dengan varian *topping* yang lezat untuk camilan di penginapan. Perut senang, diet aman!

HEALTHY EATS IN SEOUL, KOREA

Cara memasak yang unik, pedas yang tak terbatas, kaya rempah, dan olahan daging yang khas adalah ciri-ciri makanan Korea.

Café Sukkara
• Seogyo-dong
Aura sehat kafe ini mulai terlihat dari menu yang semua berasal dari kebun tanaman organik milik sendiri, dengan catatan kaki asal-usul bahan di bawah setiap halaman. Menyebar ke interior kafe yang didesain seperti ruang santai keluarga dengan rak-rak yang diisi dengan toples dan sayuran buatan sendiri. Mengingatkan Anda akan rumah sendiri.

Soal makanan di sini sangat terasa sehat. Rasa manis dan asin berasal dari tanaman sendiri minim tambahan garam dan gula. Jangan pulang sebelum mencicipi *cheesecake* tahu yang memiliki tekstur superhalus hingga seperti meluncur sendiri di lidah!

Buccella
(Garosu-gil Flagship Store)
• Sinsa-dong
Jika Anda belum menyukai roti ciabatta, roti khas Italia yang biasa digunakan untuk *sandwich*, Buccella mungkin akan mengubah opini Anda. Meski terletak di gang kecil di Garosu-gil, pemilik tempat ini adalah seorang *chef* Cordon Bleu yang terlatih menyempurnakan resep yang disesuaikan dengan selera Korea.

Anda akan mencicipi istimewanya *sandwich* dengan salmon asap dan *sandwich* keju krim yang dipadukan dengan roti yang lunak kenyal dan saus *homemade*. Sederhana namun akan menjadi pengalaman yang tak terlupakan. *Sandwich* ala Bucella ini juga menjadi favorit vegan di Korea.

FOTO: 123RF, ISTIMEWA

EAT & PLAY IN VENICE, CALIFORNIA

Kota pantai ini ternyata tak hanya memiliki pasir, pantai, dan ombak favorit para *surfer*, namun juga surga tempat makan. Makanan khas Venice memang menggoda kalori meninggi, siap-siap pasang 'antena'.

Moon Juice
• Venice, CA
Apa yang Anda masukkan ke dalam tubuh sama dengan nilai kualitas hidup Anda. Itu sebabnya saat di Venice, Anda harus mampir di Moon Juice. Sesuai namanya, aneka jus sehat yang tak terduga akan Anda temukan di sini dan penuh filosofi.

Cobalah nikmatnya jus campuran dari maca (pembangkit suasana hati), mucuna (pengurang stres) dan colloidal silver (penambah daya tahan tubuh). Menurut sang chef, Suzanne Goin's Lucques, jus yang disajikan di sini adalah jus penyeimbang tubuh. Cicipi juga jus favorit paduan dari Goodness Greens (penyeimbang asam basa), kale (pembangkit suasana hati), dandelion, parsley, bayam, dan seledri kombo. Sebelum pulang, pesanlah jus untuk mendetoks hati kombinasi dari golden milk house (susu almond), jus kunyit, kayu manis, kapulaga, dan madu. Selesai minum, rasanya segar dan sehat seketika!

PETUALANGAN MAKAN DI ALAM BOGOR

Dalam negeri juga punya destinasi kuliner yang sehat. Datang saja ke Bogor. Selain udara sejuk, Kota Hujan ini juga menyimpan tempat makan yang sayang dilewatkan.

Foresthree
• Pandu Raya, Bogor Utara
Sesuai namanya, Foresthree mengajak Anda makan makanan sehat dengan suasana alam. Tidak tanggung-tanggung, interior didesain seperti di hutan dengan kursi berselimut lumut hijau lengkap dengan pohon-pohon besar.

Menu yang disajikan tak kalah sehat dan segarnya. Sayur dan buah-buahan segar terbaik didapatkan dari petani Bogor diolah menjadi makanan sehat berprotein tinggi. Menu di sini cukup lengkap, mulai dari makanan Asia hingga Western. Apa pun menu yang Anda pilih jangan lupa pesan Omurice, semacam omelet dari Jepang yang setengah matang dengan keju meleleh dipadu roti gandum yang lezat. Sehat dan enak!

KARS PARIPURNA UNTUK MAYAPADA HOSPITAL

Dua rumah sakit yang berada di bawah naungan Mayapada Healthcare, yakni Mayapada Hospital Jakarta Selatan dan Mayapada Hospital Tangerang telah mencapai akreditasi KARS 2018 dan dinyatakan lulus Paripurna. Penyerahan sertifikat akreditasi diberikan langsung oleh Ketua Eksekutif KARS, **DR. dr. Sutoto, M.Kes**.

KARS (Komisi Akreditasi Rumah Sakit) merupakan sebuah komisi yang dibentuk untuk memberikan akreditasi rumah sakit sebagai bukti bahwa sebuah lembaga rumah sakit telah memenuhi standar pelayanan kesehatan. Akreditasi ini wajib diikuti oleh setiap rumah sakit yang beroperasi di Indonesia ini diharapkan dapat membimbing dan membantu rumah sakit dalam meningkatkan mutu pelayanan dan keselamatan pasien. KARS juga telah mendapatkan pengakuan internasional dari The International Society for Quality in Health Care (ISQua).

MAYAPADA HEALTHCARE PARTNERS' APPRECIATION DAY

Mayapada Healthcare (MH) selalu menjaga komitmen sebagai penyedia layanan kesehatan terbaik dan bertaraf internasional. Karena itu, MH sangat selektif dalam memilih partner bisnis yang memiliki visi dan misi yang sama. Sebagai bentuk apresiasi dan penghargaan pada partner bisnis, MH memilih 10 mitra yang telah mendukung dan bekerja sama dengan MH.

Bertempat di Pullman Thamrin Hotel, Jakarta pada Kamis, 11 Oktober 2018, Mayapada Healthcare memberikan apresiasi dengan kategori pada 10 Best Corporate, 10 Best Bank, 10 best Media, 10 Best Online Provider dan 10 Best Insurance. Penghargaan diberikan Group CEO Mayapada Healthcare Jonathan Tahir dalam perhelatan ulang tahun ke-10 Mayapada Healthcare. Sejak 10 tahun berdiri hingga kini Mayapada Healthcare telah memiliki tiga cabang berlokasi di Tangerang, Lebak Bulus, dan Bogor.

SOFT OPENING TOWER 2 MAYAPADA HOSPITAL JAKARTA SELATAN

Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) berkomitmen untuk memberikan pelayanan kesehatan terbaik bagi masyarakat. Untuk memenuhi komitmen ini, MHJS terus menambah fasilitas dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Salah satunya dengan membangun Tower 2 yang dilengkapi dengan berbagai fasilitas kesehatan terbaru.

MHJS Tower 2 resmi dibuka pada Kamis, 22 November 2018. Peresmian beroperasinya MHJS Tower 2 berlangsung secara sederhana dan dihadiri oleh internal Mayapada Healthcare. Mayapada Hospital Jakarta Selatan Tower 2 ini merupakan salah satu perwujudan komitmen pengembangan pelayanan kesehatan bagi masyarakat Indonesia.

LIVE INSTAGRAM DI HAIBUNDA.COM

Sebagai bentuk edukasi bagi para ibu seputar ASI, meningkatkan kebutuhan gizi anak, serta mengarahkan anak mengenai pengetahuan seksual, Mayapada Healthcare menggelar live instagram Haibunda.com powered by detik.com. Sebagai pengisi acara dalam live IG tersebut dihadirkan **dr. Arti Indira SpGK**, Spesialis Konsultan Gizi Anak di Mayapada Hospital Jakarta Selatan (tayang 14 November), **dr. Ameetha Drupadi CIMI**, Konselor Laktasi Mayapada Hospital Jakarta Selatan (tayang 11 Desember), dan Psikolog **Adisti Soegoto** (tayang 12 Desember).

Acara yang masing-masing berdurasi selama satu jam ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas lagi kepada ibu-ibu. Tujuan akhirnya tentu saja untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak secara umum.

MAYAPADA HOSPITAL HADIR DI BANDUNG

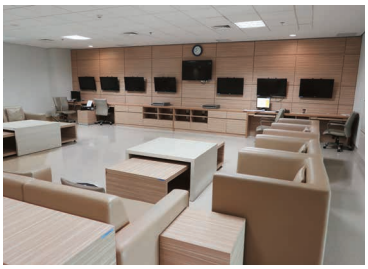
Rumah sakit bertaraf internasional Mayapada Hospital kini hadir di Bandung. Menempati lahan seluas 16.274 meter di daerah Buah Batu, rumah sakit ini berkapasitas 289 bed dengan 100 dokter ahli dan fasilitas bangunan 14 lantai.

Acara peresmian Mayapada Hospital Bandung dihadiri oleh pendiri Mayapada Group Dato **Sri Prof. Dr. Tahir**, Gubernur Jawa Barat, **Ridwan Kamil**, Walikota Bandung **Muhammad Danial,** perwakilan dari Dinas Kesehatan dan Pangdam Kodam III Siliwangi, serta Group CEO Mayapada Healthcare, **Jonathan Tahir**. Dalam sambutannya, Jonathan Tahir mengatakan bahwa Mayapada Hospital Bandung merupakan perwujudan komitmen dalam tahap rangkaian ekspansi Mayapada Healthcare Group. "Harapan kami melalui perwujudan komitmen ekspansi ini, dapat memicu semangat kami untuk senantiasa memberikan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat Indonesia secara unggul dan dikenal akan kualitas pelayanannya," katanya.

Selain di Bandung, Mayapada Healthcare juga tengah mengembangkan dua rumah sakit di Surabaya dan Mayapada Hospital Rasuna Said.

FASILITAS RUANG OPERASI BERSTANDAR INTERNASIONAL

Mayapada Hospital Jakarta Selatan memiliki fasilitas Operating Theater berstandar internasional.



Tak perlu keluar negeri. Di Jakarta ada Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) yang memiliki fasilitas Operating Theater kelas internasional yang mampu melakukan prosedur *minimal invasive surgery* sampai 11 subspesialisasi, tak kalah dengan rumah sakit di Singapura, Malaysia, dan Australia.

YANG PERTAMA DI INDONESIA

Fasilitas Operating Theater (OT) yang dimiliki Mayapada Hospital Jakarta Selatan merupakan yang terlengkap di Jakarta, bahkan di Indonesia. Menurut Sugeng Suryanto, Kepala Unit Kamar Operasi MHJS, peralatan OT canggih di MHJS memungkinkan dilakukannya bedah endoscopik atau *minimal invasive surgery*, yaitu tindakan bedah dengan ukuran insisi kecil hingga 2-3mm. "Pada kasus bedah digestive, misalnya, prosedur *laparoscopic gastric sleeve* dan *gastric bypass* menjadi solusi bagi pasien yang memiliki masalah berat badan (*generation XXL*) tanpa harus pergi ke luar negeri," paparnya.

Untuk operasi tumor payudara, Sugeng menambahkan, MHJS merupakan rumah sakit pertama di Indonesia yang memiliki alat "*Mammotome*" (*Vacuum assisted breast biopsy*) yang bisa melakukan operasi dengan ukuran insisi 3-4 milimeter. Prosedur ini memungkinkan proses penyembuhan lebih cepat, sehingga pasien yang dioperasi pagi hari sudah dapat pulang di sore hari.

Sementara itu, pada *endoscopic surgery urology* MHJS adalah yang terlengkap untuk berbagai usia, mulai dari bayi, anak, hingga orang dewasa. Didukung dengan laser canggih untuk membakar sisa jaringan menjadi asap sehingga pasien tidak mengalami nyeri pascaoperasi.

Keunggulan lain OT MHJS juga mencakup kasus-kasus operasi tulang belakang atau spine surgery. Pada kasus *minimal invasive surgery ortopaedic* (Arthroscopy), MHJS dapat menangani di enam bagian tubuh, yaitu mulai dari sendi bahu (*shouder*), sendi siku (*elbow*), sendi panggul (*HIP*), sendi pergelangan tangan (*wrist*), sendi lutut (*knee*), dan juga sendi pergelangan kaki (*ankle*).

Karena kelengkapan peralatannya inilah OT MHJS sering menjadi rujukan rumah sakit lain di Jakarta bahkan juga kota lain mulai dari Sumatera hingga Papua.

RUANG OPERASI BERSTANDAR INTERNASIONAL

Dari segi jumlah ruang operasi, secara total, MHJS memiliki 11 ruang operasi (OT). Tujuh ruang operasi berukuran besar dan empat ruang operasi berukuran lebih kecil (medium) dengan klasifikasi masing-masing per subspesialisasi sedangkan satu OT khusus diperuntukkan pada kasus operasi terkontaminasi/kotor/infeksius. "Inilah yang membedakan MHJS dengan RS lain. Dari awal pasien datang hingga ruang operasi sampai ruang pemulihannya sudah terpisah," kata Sugeng.