

NATIONAL HOSPITAL

YOUR HEALTH IS OUR PASSION

Agar Enjoy Travelling
Bersama Buah Hati

Bumil Wajib Atur Pola Makan
di Tri Semester Kehamilan

Having Baby with
High End Technology

Selamat kepada

PT. Istana Mobil Surabaya Indah (IMSI)

Atas akuisisi 100% saham dari
PT. Surabaya Jasa Medika (SJM)
yang mengoperasikan
National Hospital di Surabaya, Jawa Timur.



NATIONAL HOSPITAL



The New National Hospital: “Awake”

Akuisisi kepemilikan saham menjadi satu hal besar yang terjadi di National Hospital Surabaya jelang pergantian tahun. Sebelumnya, saham PT. Surabaya Jasa Medika selaku pemilik National Hospital dimiliki patungan, 50 persen dimiliki PT. Istana Mobil Surabaya Indah (IMSI) dan 50 persen milik PT. Grande Famili View yang merupakan anak usaha PT. Intiland Tbk. Kini, saham Intiland diakuisisi penuh oleh PT. IMSI/Honda Surabaya Center selaku pemilik tunggal.

Bila melihat sejarahnya, sejak awal IMSI memiliki *passion* di bidang rumah sakit. Itu terbukti dengan memiliki beberapa rumah sakit di Jakarta. Bahkan, nama National Hospital (NH) ini dicetuskan oleh *founding father* dari IMSI, bapak Ang Kang Hoo.

Bagi kami, perubahan kepemilikan ini ibaratnya seperti terbangun dari tidur. *Awake*. Momentum ini membuat kami semakin fokus untuk bisa bekerja lebih baik lagi. Sebagai perusahaan yang memiliki *passion* di bidang rumah sakit, kami percaya, National Hospital akan bertumbuh semakin pesat.

Slogan “*awake*” ini menjadi pesan penting bahwa lingkungan NH harus berubah di era tren pelayanan rumah sakit yang kini mengedepankan digitalisasi. Rumah sakit ini harus berlari di jalur digitalisasi. Tahun depan, kami akan melakukan digitalisasi besar-

besaran terhadap rumah sakit ini. Apalagi, selama ini, NH dikenal sebagai *benchmark* untuk *digital health* di Indonesia. Apa yang kami terapkan, jadi barometer bagi lainnya. Arah kami ke sana. Kami tetap fokus pada pelayanan pasien. Itu yang utama. Tapi dengan cara mengedepankan digital.

Contohnya, kami akan integrasikan berbagai pelayanan di National Hospital dengan layanan *Gadget* melalui *Apps*. Pasien di rumah bisa dipantau dari rumah sakit. Ada pula *tele consultation*. Pasien tidak perlu datang ke rumah sakit bila ingin berkonsultasi dengan dokter. Sebab, sebagian konsultasi bisa dilakukan lewat *gadget*. Layanan berbasis digital seperti ini yang kami siapkan untuk tahun 2020 nanti. Kami menyebutnya *The New Era National Hospital*.

Dengan *Platform* dan Teknologi hal ini bisa dilakukan. Dengan semangat belajar dan berinovasi di National Hospital kami yakin dapat memberikan pelayanan yang lebih baik lagi bagi Pasien di Era Digital.

Adj. Prof. Hananiel Prakasya Widjaya
CEO National Hospital

CONTENT

NATIONAL HOSPITAL • EDISI 10 TAHUN 2019

NH SIGNATURE

05 Selalu Ada untuk Anda

HEALTH HIGHLIGHT

06 **Dr. dr. H. Amang Surya P, Sp. OG, F-MAS**
Having Baby with High End Technology

STATE OF THE HEART

10 **Dwi Iksari**
PCO, Bukan Penghalang
Memiliki Momongan

67 **Stella Hartono**
PeDe Jadi "First Time Mom"

HEALTH ZONE

12 **dr. Erikavitri Yulianti, Sp.KJ(K)**
Bahaya Depresi Pada Ibu Hamil

16 **Deni Mariyani, AMd.Gz, SKM**
Mengatur Menu Bumil

20 **dr. Hendera Henderi, Sp. OG**
Trimester Pertama Kehamilan
Fase Paling Penting dan "Berbahaya"
Sedini Mungkin Lakukan
Pemeriksaan Kehamilan

40 **dr. Shanty Djajakusli, Sp.A(K)**
Siaga pada 28 Hari Pertama Neonatus

60 **dr. Imelda Fabiola Anggriawan, Sp.KGA**
Mengawal "Perjalanan Gigi" Si Kecil

72 **dr. Rosa Falerina, Sp.THT - KL**
Cukup 10 Menit "Screening"
Pendengaran dengan OAE

106 **Anindito Kusumojati ST. MSc.**
Kenali Kaki Anda untuk
Langkah yang Lebih Sehat

SNAP SHOT

44 **NewBorn Photography**
Maxine Evans, The Baby Whisperer

INTERMEZZO

24 **dr. Imam Djoko Mulyawan, Sp. OG**
Bumil Tak Perlu Panik
dengan 'Gangguan' Kehamilan

36 **dr. Silvester Hariwidodo D, Sp.A**
Menangani Bayi Berat Badan
Lahir Rendah

48 **Dr. dr. Dian Pratamastuti, Sp.A**
Sukses Menyusui dengan Konselor Laktasi

52 Bebas Gelisah dengan ASI Melimpah

83 **dr. Susanto, Msi, Med, Sp.A**
Manfaat Vaksinasi Lebih Besar
dari Efek Sampingnya

86 **dr. Maria Magdalena Sulistiwati Santosa, Sp.A**
Alergi, karena Lingkungan atau Histori?

READER CLUB

55 Baby Owner's Manual

FASHION REVIEW

32 For Mom and Mother Nature

GIFT BOX

68 Babocush Comfort Cushion

GET IN TOUCH

56 **dr. Susanto, Msi, Med, Sp.A**
Jatuh Hati pada Anak-anak di Flores

90 **dr. Rosa Falerina, Sp.THT-KL**
Impian Melanjutkan Profesi Ibu

BODY TALK

92 **dr. Robert Hunan Purwaka, Sp. OG, D.MAS, F.MIS**
Penanganan Mioma dengan Laparoskop

PARENTING

76 **dr. Gede Utomo, Sp.A**
Penyakit "Musiman" pada Bayi

NATIONAL NEWS

96 Memperingati Hari Parkinson Internasional

97 Senam Hamil National Hospital

98 - Berbagi dan Kebersamaan
di bulan Ramadhan
- Teknologi dan Inovasi Baru
dalam Dunia Kecantikan

99 - Seminar Lansia Yakobus
- Sharing Moment MPASI bagi Bayi
- Health Talk Proses Kelahiran Normal

100 Kortex - Comprehensive Brain & Spine Center

101 Memperingati 7th Anniversary
National Hospital

INTERIOR TIPS

102 Creating FunTastic Space

AESTHETIC

28 **dr. Jose L. Anggowarsito, G.Dip.Derm, Sp.KK**
Jaga Elastisitas Kulit
Agar Tidak Muncul Stretch mark

TASTY DIAGNOSIS

108 Eksplorasi Rasa dengan MPASI

TRAVEL THERAPY

112 Enjoy Travelling Bersama Buah Hati



NATIONAL HOSPITAL
SERVING THE SOPHISTICATED HEALTH CARE

PENASIHAT :

Adj. Prof. Hananiel Prakasya Widjaya
dr. H. Azwan Hakmi Lubis, Sp.A, M.Kes

PIMPINAN REDAKSI :

Linda Ayu

SALES & ADVERTISING :

Ancilla Evelyn

EDITOR :

Pipiet R. Hidayat

COPYWRITER :

Poppy Febriana

GRAPHIC DESIGNER/LAYOUTER :

Muh Munib

PHOTOGRAPHER :

Dimas Prawira

DISTRIBUTION :

Agung Budi Kristanto

CONTRIBUTOR :

Dr. dr. H. Amang Surya P, Sp. OG, F-MAS
Dr. dr. Dian Pratamastuti, Sp.A
dr. Erikavitri Yulianti, Sp.KJ(K)
dr. Gede Utomo, Sp.A
dr. Hendera Henderi, Sp. OG
dr. Imam Djoko Mulyawan, Sp. OG
dr. Imelda Fabiola Anggriawan, Sp. KGA
dr. Jose L. Anggowarsito, G.Dip.Derm, Sp. KK
dr. Luh Putu Rihayani Budi, MSc, Sp.A
dr. Maria Magdalena Sulistiwati Santosa, Sp.A
dr. Robert Hunan Purwaka, Sp. OG, D.MAS, F.MIS
dr. Rosa Falerina, Sp.THT-KL
dr. Silvester Hariwidodo D, Sp.A
dr. Susanto, Msi, Med, Sp.A
dr. Susanto, Msi, Med, Sp.A
Anindito Kusumojati ST. MSc.
Deni Mariyani, AMd.Gz, SKM

HEAD OFFICE:

BOULEVARD FAMILI SEL KAV 1
GRAHA FAMILI, 60228

Surabaya, Jawa Timur

Phone : 031-2975777

Fax : 031-2975799

Email : info@national-hospital.com

<http://www.national-hospital.com>

Selalu Ada untuk Anda

Sebuah kalimat bijak mengatakan, *“a mother’s joy begins when new life is stirring inside... when a tiny heartbeat is heard for the very first time, and a playful kick reminds her that she is never alone.”* Begitulah kebahagiaan seorang calon ibu tercipta, saat ia tahu bahwa ada buah cinta yang tumbuh di dalam rahimnya. Detak jantung si kecil yang pertama kali ia dengarkan pun menjadi irama yang keindahannya tak dapat mengalahkan alunan musik manapun. Begitu juga saat bayi yang dinanti ini bergerak aktif di dalam kandungan, memberikan kejutan tak terlupakan sepanjang hidupnya.

Itulah mengapa kami di National Hospital menyediakan peralatan yang terbaik untuk mengawal kesehatan para calon ibu, sedari awal kehamilan hingga saat persalinan nanti. Karenanya dalam edisi kali ini kami ingin berbagi cerita tentang kepiawaian pada dokter spesialis di sini yang senantiasa siap mendampingi para ibu melewati masa kehamilan dan melahirkan dengan tenang. Di dalam juga kami ulas tentang bayi tabung, beberapa tip seputar kehamilan, pemberian ASI pada bayi, serta teknologi terkini seputar perawatan gangguan telinga pada anak yang cepat, dan minim rasa sakit.

Kami berharap edisi ini bisa membuat para pembaca yang budiman yang sedang menanti buah hati agar tidak ragu lagi untuk datang dan berkonsultasi dengan dokter-dokter di National Hospital. Karena kami akan selalu ada untuk Anda. Selamat membaca.



Having Baby with **High End Technology**



National Hospital Surabaya kini punya klinik bayi tabung (*In Vitro Fertilisation*) yang menjadi unggulan baru di rumah sakit berkonsep *green building* ini. Klinik bayi tabung hasil kerjasama dengan Morula IVF Surabaya tersebut menawarkan banyak keunggulan demi memenuhi harapan masyarakat.

Obstetric and Gynecology Specialist Dr. dr. H. Amang Surya P., Sp. OG, F-MAS. mengatakan, hadirnya Morula di National Hospital membawa dampak positif. Tidak hanya bagi National Hospital dan Morula, tetapi juga memberikan kemudahan bagi masyarakat yang menginginkan program bayi tabung.

“National Hospital didukung berbagai fasilitas yang sangat mendukung keberadaan klinik fertilitas dengan standar sangat baik. Dari segi teknologi dan cakupan pasien, program bayi tabung di National Hospital bisa jadi program unggulan,” terang dokter Amang.

Dokter Amang meyakini, prospek klinik bayi tabung di National Hospital Surabaya sangat bagus. Terlebih, animo masyarakat yang membutuhkan layanan bayi tabung. Rata-rata per bulan ada 30 pasien.

IVF MYTH

Meski demikian, jumlah yang terus meningkat itu tidak berbanding lurus dengan *awareness* masyarakat yang masih rendah. Ini terlihat dari masih banyak pemahaman keliru bahwa bayi tabung merupakan alternatif terakhir bagi pasangan suami istri yang sudah lama berumah tangga tetapi belum memiliki anak.

“Masyarakat yang butuh layanan bayi tabung dan fertilitas sangat tinggi. Jumlah masyarakat yang secara finansial mampu membayar teknologi bayi tabung dan ada indikasi untuk dilakukan bayi tabung cukup tinggi. Tapi karena pemahaman yang kurang, maka pasien yang seperti ini tidak tersentuh. Kami berusaha untuk memberikan pemahaman kepada pasien sehingga bayi tabung menjadi layanan pilihan. Harapan kami tahun ini, pesertanya kurang lebih 500-1.000 peserta,” sambung dokter Amang.



**Dr. dr. H. Amang Surya P,
Sp. OG, F-MAS**

Spesialis Kebidanan & Kandungan
National Hospital Surabaya

Menurut dokter Amang, pasien yang datang ke klinik bayi tabung di National Hospital bukan hanya yang tertarik melakukan program bayi tabung. Banyaknya pasien yang datang tersebut tidak lepas dari berbagai keunggulan yang ditawarkan klinik bayi tabung di National Hospital. “Di klinik bayi tabung ini, kami menangani pasien secara tim. Pasien yang ada ditangani oleh dokter-dokter dengan media komunikasi yang terhubung satu sama lain,” sambungnya.

HIGH END TECHNOLOGY

Selain ditangani tim dokter berkualitas, klinik

HEALTH HIGHLIGHT

bayi tabung di National Hospital juga didukung oleh teknologi canggih. Ada beberapa peralatan *high-end* untuk memperbesar peluang berhasil pasien. Pendek kata, klinik bayi tabung di National Hospital Surabaya bukan klinik konvensional yang menerapkan 'cara jadul'.

"Dari sisi teknologi, kami tidak kalah dengan klinik-klinik bayi tabung di kota besar lainnya di Indonesia dan juga di luar negeri. Teknologi yang ada di dunia yang cukup canggih, kita punya," jelas dokter yang pernah menjadi kepala Puskesmas Hanura Lampung Selatan ini.

ONLINE MONITORING

Alumni S-3 Universitas Airlangga tersebut menyampaikan, program bayi tabung masih merupakan teknologi kedokteran yang cukup canggih. Dokter bisa mengupayakan pertemuan antara sel telur dengan sperma di luar (rahim), kemudian dimasukkan kembali ke rahim. Dokter juga bisa memilih dan *men-screening* (sel telur dan sperma) lalu mempertemukan sel telur dan sperma yang baik. Serta melakukan evaluasi pertemuan sel telur dan sperma. Bahkan, dengan teknologi yang dimiliki, evaluasi di klinik bayi tabung di National Hospital Surabaya, bisa menjadi yang tercanggih. Sebab, pasien bisa melakukan evaluasi secara *online*.

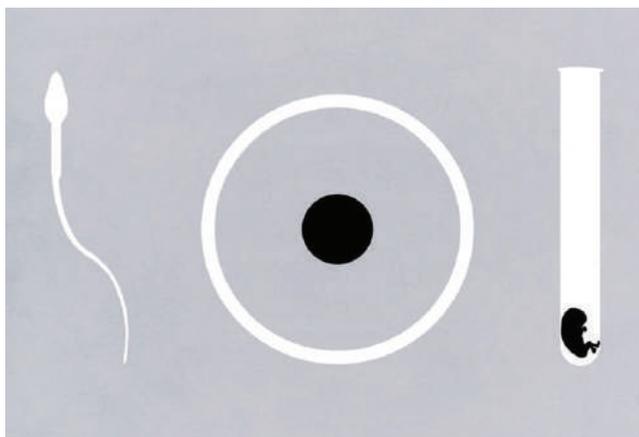
Kebanyakan, klinik bayi tabung masih melakukan evaluasi secara konvensional. Artinya, sel telur dan sel sperma yang sudah dipertemukan, ditaruh di cawan di inkubator. Di inkubator tersebut berisi banyak cawan. Sehingga, ketika mengambil satu cawan untuk dievaluasi, embrio pasien lain juga akan terlihat. National Hospital Surabaya memiliki teknologi yang memungkinkan setiap pasien bisa melakukan evaluasi individual. Masing-masing *slot* diatur. Bahkan, pasien juga bisa *monitoring* secara *online* dari rumah.

"Kami punya teknologi yang tidak perlu mengeluarkan embrio itu. Embrio yang sudah difertilisasi di inkubator ini, ada kamera yang bisa

melihat perkembangan setiap detik dan mencatat setiap selnya. Sehingga kita bisa mengevaluasi mana yang kualitasnya bagus dan jelek tanpa membuka *slot*. Teknologi tersebut juga memungkinkan kami bisa membuka dengan *gadget* di rumah untuk melihat progresnya setiap saat," sambung dokter yang pernah mengikuti kursus kesehatan di beberapa negara seperti Singapura, India, Vietnam, dan Inggris.

Klinik bayi tabung di National Hospital, sambung dokter Amang, juga punya alat *assisted* menggunakan laser *polaroid* untuk membuka pada saat embrio di dalam tidak menempel. Teknologi ini bisa membukanya dengan sangat halus. "Alat-alat yang kami gunakan adalah yang terbaik dibanding alat sejenis di kelasnya," jelas CEO Total Life Clinic Surabaya itu.

Visi misi penggunaan teknologi *high end* di klinik bayi tabung Morula IVF tersebut, sambung dokter Amang, selaras dengan visi misi yang ada di National Hospital Surabaya. Dan itu menjadi 'daya tawar' bagi National Hospital Surabaya untuk mendapatkan *trust* dari pasien. Tidak hanya pasien dari Surabaya, tetapi juga dari Indonesia bagian Timur. Bahkan, ada beberapa juga dari ekspatriat terutama dari Malaysia, Brunei, Pakistan. "Kami berusaha dengan teknologi *high-tech* bertujuan untuk meningkatkan kemungkinan terjadinya kehamilan. Memang, dengan teknologi canggih, ada biaya tambahan. Tapi, ibaratnya sama dengan nonton bioskop kelas *VIP* dan kelas *III* tentu berbeda kualitasnya," pungkasnya.







Dwi Ikasari

PCO, Bukan Penghalang
Memiliki Momongan

Dwi Ikasari awalnya tidak menyangka, kegiatan bakti sosial bertema “*Together We Serve*” yang diadakan Klinik Rotary Jembatan Merah pada 12 Agustus 2018 silam, ternyata menjadi jalan awal baginya untuk memiliki momongan.

Dalam kegiatan bakti sosial dengan beberapa aktivitas seperti konsultasi kehamilan, pemeriksaan USG, senam hamil dan *IVA test* tersebut, Dwi Ikasari mendapatkan pemeriksaan kandungan. Dia diperiksa oleh dokter *obstetric* dan ginekologi yang berpengalaman, yakni Dr. dr. H. Amang Surya P, Sp.OG, F-MAS.

“Setelah diperiksa, dokter Amang memberikan surat rujukan kepada saya untuk datang ke Klinik Morula saat mendapat haid selanjutnya. Dan saya diberi kontak ibu Fenny. Saya disuruh menghubungi beliau dulu sebelum datang ke klinik Morula,” kenang Dwi Ikasari.

Setelah mendapatkan haid, Dwi lantas datang ke Klinik Morula di National Hospital Surabaya untuk kembali diperiksa oleh dokter Amang. Dari hasil pemeriksaan tersebut, Dwi mendapatkan informasi bila dirinya didiagnosis mengalami PCO (*Polycystic Ovaries*). Yakni suatu kondisi dimana dari hasil USG terlihat banyak sel telur kecil-kecil di ovarium.

Oleh dokter Amang, Dwi kemudian disarankan untuk mengikuti program bayi tabung. Namun, dia belum mengiyakan karena program bayi tabung membutuhkan dana yang tidak sedikit. Pada pemeriksaan selanjutnya, setelah beberapa kali induksi ovulasi dan sel telurnya ada yang besar, dokter Amang kemudian menyarankannya untuk menjalani inseminasi. Saran dokter Amang itupun disetujui Dwi.

“Lebih memilih inseminasi karena sesuai *budget* yang saya dan suami miliki. Suamipun setuju inseminasi di Klinik Morula National Hospital karena yang kami lihat kualitasnya tidak diragukan lagi dibanding klinik sejenis di Surabaya,” jelas ibu berusia 31 tahun ini.

Setelah mendapatkan persetujuan dari suami, Dwi kemudian menjalani rangkaian program inseminasi di Klinik Morula National Hospital Surabaya, terhitung mulai tanggal 23 Agustus 2018 hingga 5 September 2018 lalu. Hasilnya, dia tidak perlu menunggu lama untuk bisa mendapatkan kabar bahagia. “*Alhamdulillah* sekali inseminasi langsung berhasil hamil. Putra saya sekarang usianya sudah lebih dari 4 bulan,” sambung warga Surabaya ini.

Menjalani program inseminasi menjadi pengalaman pertama bagi ibu muda ini. Sebelumnya, Dwi tidak pernah menjalani program inseminasi di rumah sakit lain. Setelah proses yang dilalui dan juga hasil yang didapatkan, Dwi mengaku tidak salah memilih National Hospital Surabaya.

Ya, selama menjalani program inseminasi di Klinik Morula National Hospital Surabaya, Dwi Ikasari mengaku puas. Ada banyak faktor yang membuatnya puas. Utamanya karena Klinik Morula didukung dengan peralatan medis yang *up to date*. “Peralatan yg dimiliki klinik Morula NH sangat canggih dan didukung dengan teknologi terkini. Dari referensi yang saya baca bahkan tidak kalah dengan klinik sejenis yang ada di Malaysia ataupun Singapura,” ujarnya.

Dwi juga terkejut dengan dengan kondisi rumah sakit yang disebutnya sangat bersih. “Sangat puas menjalani inseminasi di National Hospital. Rumah sakitnya sangat bersih dan membuat nyaman pasien. Seperti ada aroma terapi kopi yang saya suka pas masuk ke dalam,” sambung Dwi.

Dan, dia juga berterima kasih dengan penanganan yang dilakukan oleh dokter dan suster yang menurutnya sangat mengerti pasien. Terlebih cara berkomunikasi tenaga medis maupun non medis yang ramah terhadap pasien, membuatnya semakin *sreg* selama menjalani program inseminasi. “Penanganan dan komunikasi dokter-suster di NH sangat baik dan ramah,” puji Dwi.



A pregnant woman is sitting on a bed with a wooden slat headboard. She is wearing a dark grey t-shirt and is partially covered by a white sheet. The background is a warm, brown-toned wall with vertical wooden slats. The overall mood is calm and intimate.

Bahaya Depresi Pada Ibu Hamil

Menjaga kesehatan fisik selama masa kehamilan, menjadi salah satu hal penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil (bumil). Mulai dari memenuhi kebutuhan nutrisi hingga berolahraga teratur. Selain itu, penting juga bagi para bumil untuk menjaga kondisinya mentalnya.

Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa, Erikavitri Yulianti, dr., Sp.KJ (K) menyampaikan, kehamilan sebagai peristiwa alami yang dialami wanita, berpotensi menimbulkan berbagai perubahan. Baik perubahan fisik karena adanya perubahan hormon seperti estrogen dan progesteron yang menyebabkan mual dan lemas, hingga perubahan psikologis, serta psikososial.

Menurut dokter Erika, pada pribadi yang matang, perubahan ini dapat disikapi dengan baik. Ibu hamil dengan pribadi matang bisa menyesuaikan diri dan mencari kenyamanan di tengah ketidaknyamanan. "Mereka bisa mengelola *stressor* (segala sesuatu yang membuat munculnya kondisi *stress*), tetap produktif dan dapat mulai mendidik anak dalam kandungannya," jelasnya.

GANGGUAN PSIKIS BUMIL

Sebaliknya, apabila perubahan fisik, perubahan emosional dan rendahnya dukungan sosial tidak dikelola dengan baik, akan timbul gangguan psikis pada kehamilan. Dokter Erika mencontohkan gangguan psikis seperti depresi (prevalensi 10-16 % pada kehamilan dan melahirkan), cemas (prevalensi 8,5 persen), panik (1-2 persen), obsesif kompulsif (sering tidak terdeteksi dan terdiagnosis oleh karena stigma).

Menurutnya, para ibu hamil yang mengalami gangguan emosional, bisa dilihat dari gejala yang tampak. Seperti *mood*-nya mudah berubah dan mudah tersinggung. Adanya perasaan sedih yang persisten, muncul perasaan bersalah, perasaan tidak berharga, dan merasa tidak punya harapan. Lalu gejala ini akan diikuti dengan gangguan tidur, baik sulit tidur atau banyak tidur. Termasuk perubahan nafsu makan, sulit



dr. Erikavitri Yulianti, Sp.KJ(K)

Spesialis Psikiatri
National Hospital Surabaya

konsentrasi, mudah lelah, dan munculnya kegelisahan. Pada kondisi yang parah dapat pula muncul gangguan emosional berupa keinginan untuk mengakhiri hidup atau obsesi berlebih mengenai keadaan bayinya.

"Dampak depresi saat hamil bisa meningkatkan terjadinya preeklamsi (hipertensi pada kehamilan), kurangnya penambahan berat badan, kurangnya asupan janin, meningkatnya risiko infeksi, dan tingginya kemungkinan bayi lahir prematur," sambung dokter kelahiran Surabaya ini.

TERGANGGUNYA TUMBUH KEMBANG ANAK

Bahkan, tidak hanya saat hamil, pasca melahirkan,



Jika depresi ini berlanjut juga akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Pasalnya, ikatan antara ibu dan bayi kurang sehingga bisa menyebabkan gangguan tumbuh kembang anak.

Jika dibiarkan, maka perhatian dan motivasi ibu untuk mengasuh dan mendidik anak juga kurang. Sehingga, anak tidak mendapatkan *role model* yang baik untuk tumbuh kembang dan kurang mendapatkan stimulasi yang optimal. "Dalam kondisi depresi, ibu tidak dapat menerapkan pola asuh yang sehat karena perasaan bersalah, tidak berharga, dan kelelahan mentalnya," jelas dokter Erika.

Merujuk pada dampak buruk depresi baik ketika hamil maupun setelah melahirkan tersebut, kehamilan harus disiapkan sebaik mungkin. Seperti merencanakan kehamilan pada umur yang matang, memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kehamilan, paham perubahan fisik dan konsekuensinya. Serta, sadar perlunya menjaga kesehatan fisik dan menjaga asupan makanan. Juga penting mendidik anak sejak dalam kandungan. "Kehamilan yang diinginkan (*wanted*) dan tidak diinginkan (*unwanted*),

sangat berpengaruh pada emosi wanita hamil. Emosi yang positif dapat membuat sang ibu menjalankan kehamilan dengan baik," ujarnya.

Selain itu, ibu hamil juga memerlukan dukungan emosi yang positif dari suami dan keluarga. Mereka yang ada di sekelilingnya harus memahami pentingnya bagi ibu hamil untuk menjaga kestabilan emosi serta bebas stres.

LANGKAH DETEKSI DEPRESI

Sebagai langkah untuk mendeteksi gejala depresi pada ibu hamil, dokter Erika menyarankan agar dilakukan pemeriksaan berkala. Termasuk skrining rutin, sehingga bila ada depresi dapat segera terdiagnosis dan ditangani sedini mungkin. "Dengan mengetahui hal-hal tersebut, maka ibu hamil akan mampu beradaptasi dengan kehamilan dan mempersiapkan kelahiran bayi dengan fisik dan mental yang sehat.

Bila ibu hamil terdiagnosis mengalami depresi, bisa dilakukan terapi gangguan emosional pada kehamilan. Dokter Erika menjelaskan, untuk terapi ini, pada kondisi gangguan mental ringan-sedang, bisa melalui psikoterapi dan psikoedukasi pada keluarga untuk memberikan dukungan pada ibu hamil. "Pada kondisi gangguan mental sedang dan berat, boleh dikombinasi dengan terapi obat," jelasnya.

A pregnant woman with dark hair, wearing a bright blue tank top and grey leggings, is shown from the waist up. She is holding a white bowl filled with a healthy meal consisting of sliced tomatoes, broccoli, and cauliflower. She is using a silver spoon to eat a piece of tomato. The background is a blurred indoor setting, likely a kitchen or dining area.

Mengatur Menu Bumil



Tidak benar bahwa ibu hamil harus makan dua kali lipat karena sedang “berbadan dua”. Itu hanyalah mitos. Hamil bukan berarti harus makan sebanyak-banyaknya. Yang benar adalah ibu hamil wajib mengatur pola makannya dengan mengonsumsi makanan yang lebih bergizi. Sebab, asupan yang bergizi, akan memengaruhi anak lahir dalam kondisi sehat, sempurna, dan tumbuh cerdas.

Kepala Departemen Gizi (*Head of Nutritionist*) National Hospital Surabaya, Deni Mariyani, AMd. Gz, SKM menyampaikan, pola makan bagi ibu hamil (bumil) terbagi dalam tiga semester dengan siklus yang berbeda. Untuk semester awal, Deni menyebut yang terpenting ibu hamil ada masukan makanan yang cukup.

“Untuk tri semester awal, kalori tidak terlalu banyak. Yang penting ada asupan makanan yang cukup. Sedangkan tri semester kedua dan ketiga itu wajib mengonsumsi sumber protein karena janin mulai mengalami pembentukan tulang dan perkembangan otak,” jelas Deni Mariyani.

TRI SEMESTER AWAL

Disampaikan Deni, pada tri semester awal, ibu hamil umumnya mengalami beberapa kendala. Diantaranya seringkali merasa mual dan muntah sehingga malas makan. Namun, bila pun hampir setiap hari merasa mual dan muntah pada tiga bulan pertama, ibu hamil jangan pantang menyerah untuk mengatur gizi makanan sehari-hari. Sebab, mengatur makanan yang baik untuk ibu hamil satu bulan sangatlah penting. Pasalnya, pada periode itu janin baru mulai tumbuh dan memerlukan berbagai vitamin dan mineral supaya bisa berkembang dengan baik.

“Sebagai sumber energi utama, bisa mengonsumsi susu. Dan harus tetap ada asupan meski dalam porsi yang kecil, bahkan walaupun dimuntahkan itu tidak apa-apa. Nanti satu jam *nyemil* lagi. Itu edukasi yang sering kami sampaikan. Selain susu, bisa juga es krim karena tinggi kalori dari berbagai macam campuran susu,” jelas Deni.

Menurutnya, untuk konsumsi ibu hamil, ada hitungan kalorinya tersendiri yang dilihat dari usia, berat badan, dan juga tinggi badan. Sebagai awalan memperhatikan gizinya juga untuk menentukan jumlah kalorinya serta pola makanan untuk mengatur karbohidrat meliputi nasi, kentang, roti, gandum, *havermount*. Khusus untuk konsumsi nasi, Deni menilai semua jenis beras bisa dikonsumsi. Namun, kecuali untuk ibu hamil yang memiliki riwayat diabetes, maka dokter menyarankan agar mengonsumsi beras merah atau beras yang lain. “Supaya kandungan glukosanya tidak terlalu banyak,” jelasnya.

TRI SEMESTER KEDUA

Ketika memasuki tri semester kedua, Deni menyarankan agar ibu hamil lebih banyak mengonsumsi protein hewani dan nabati. Protein hewani meliputi, ayam, ikan, dan telur yang bagus untuk perkembangan otak si janin. “Protein nabati meliputi, tahu, jamur, tempe, jamur yang banyak mengandung kedelai dan banyak kandungan



Deni Mariyani, AMd.Gz, SKM

Kepala Departemen Gizi
National Hospital Surabaya

kalsium yang baik untuk pertumbuhan tulang-tulang si bayi,” ujar alumnus Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Airlangga ini.

TRI SEMESTER KETIGA

Lalu, di tri semester ketiga, Deni menyebut ibu hamil sangat membutuhkan tenaga ekstra dan ketahanan tubuh yang kuat. Karenanya, mereka perlu vitamin dan mineral, serta mengonsumsi sayur dan buah. “Bisa juga minum jus buah dan sayur-sayur matang. Ibu hamil tidak disarankan sayur yang mentah, jadi harus yang matang,” jelasnya.

Selain sayur mentah, ibu hamil juga disarankan untuk tidak mengonsumsi makanan yang berasal dari sumber laut semisal kerang ataupun ikan salmon. Menurut Deni, ikan salmon memang baik untuk meningkatkan asam folat, tetapi bila terlalu banyak menjadi tidak baik merujuk proses di dalam laut seperti adanya merkuri. Batasan maksimal satu kali konsumsi

adalah 50 gram per hari dan cara pengolahan ikan benar-benar matang. Cara ini harus dilakukan untuk melunturkan sumber-sumber toksin yang ada.

"Terpenting, di tri semester kedua dan ketiga, ibu hamil membutuhkan asupan air mineral yang banyak untuk memberikan ketahanan bagi si ibu sendiri dan mencegah bayi terlahir prematur. Ibu hamil wajib mengonsumsi 2,5 liter air per hari, kalau semester pertama tidak begitu diwajibkan," urainya.

Air mineral, sambung Deni, tidak harus murni dari air putih, tapi juga bisa mengonsumsi jus dan susu. Tapi, lanjutnya, dokter tidak menyarankan ibu hamil mengonsumsi air minuman kemasan karena bisa menyebabkan kecacatan pada bayi. Ibu hamil juga tidak boleh terlalu sering mengonsumsi daging bakar karena ada unsur arang dan karbondioksida. Kalaupun mengonsumsi jenis makanan yang dibakar, harus dimasak hingga matang, utamanya isi dari dalam daging. Singkat kata, ibu hamil harus mengonsumsi makanan sehat.

MENGATUR POLA MAKAN

Tidak kalah penting, ibu hamil juga perlu untuk mengatur pola makan demi kebaikan perkembangan janin. Siklus pola makan baik untuk dilakukan agar tidak monoton. Semisal bila hari ini menunya ada daging dan sayur, besok berbeda. Dengan begitu, pola makannya akan lebih beranekaragam.

Pakar gizi ini menambahkan, porsi pola makan ibu hamil sejatinya sama dengan ibu normal atau ibu yang tidak sedang mengandung. Hanya saja, untuk ibu hamil porsi makan pagi harus sedikit meliputi nasi, lauk 50 gram, sayur, dan susu. Sedangkan untuk makan siang dan malam porsinya lebih banyak. "Porsi makan pagi hari minimal 500 kalori kalau makan siang antara 700-800 kalori. Makan malam agak turun. Pola makan ibu hamil juga tidak bisa diprediksi, karena sedang mengandung. Jadi, agak *free* dan lebih bebas kapan saja boleh makan untuk menjaga energi dari ibu hamil itu sendiri serta perkembangan janin selama dalam kandungan," sambung Deni Mariyani.





Trimester Pertama Kehamilan Fase Paling Penting dan “Berbahaya”

Sedini Mungkin Lakukan Pemeriksaan Kehamilan

Mual, muntah, hingga ngidam, menjadi keluhan yang umumnya dirasakan oleh para “bumil” alias ibu yang tengah mengalami kehamilan. Utamanya ketika usia kehamilan muda. Beragam keluhan yang dirasakan tersebut ternyata tidak sekadar keluhan. Namun, itu sejatinya gejala bagi ibu yang tengah hamil muda.

Dokter spesialis Obstetri Ginekologi, dr. Hendera Henderi, SpOG menyampaikan, selama ini, banyak bumil mengalami kebutuhan untuk sering buang air kecil, kelelahan ekstrim, mual dan atau muntah, dan peningkatan nyeri payudara. “Semua atau beberapa dari gejala ini normal,” ujarnya.

Disampaikan dr. Hendera Henderi, Sp.OG, dalam ilmu medis, kehamilan secara umum berlangsung selama 281-282 hari atau selama 40 minggu beberapa hari yang terbagi dalam tiga periode (trimester). Yakni trimester pertama, kedua, dan ketiga. “Trimester pertama adalah periode 12 minggu pertama yang merupakan fase paling penting sekaligus ‘berbahaya’ karena merupakan pembentukan embriologi. Di fase ini, dimulai pembentukan mata, otak dan organ penting lainnya pada janin,” jelasnya.

Menurut dokter Hendera, pada usia satu bulan, janin masih berbentuk embrio yang memiliki ukuran sangat kecil layaknya kacang hijau. Lalu, pada tahap usia dua bulan, embrio yang ada pada rahim sudah mengalami perkembangan pesat di mana organ-organ dan jaringan tubuh seperti struktur dasar otak, mulut, mata, dan hidung mulai terbentuk. Namun bagian-bagian tersebut masih sangat amat kecil. Memasuki usia 3 bulan, perut sang ibu akan bertambah besar. Ini menandakan tulang dan semua organ vital sudah terbentuk sempurna dan sudah dapat berfungsi dengan baik. Meski, bayi belum mampu mengaktifkan kemampuan panca indranya.



dr. Hendera Henderi, Sp. OG

Dokter Spesialis Obstetri Genekologi
National Hospital Surabaya

“Di fase ini, ibu hamil sedini mungkin harus melakukan pemeriksaan kehamilan ke dokter kandungan, supaya dokter bisa melihat apakah ada sesuatu yang mengkhawatirkan serta untuk meminimalkan risiko cacat lahir dan komplikasi,” jelas dokter alumnus FK Universitas Wijaya Kusuma, Surabaya dan *Resident in Obstetrician and Gynecologic Department of Obstetrician and Gynecologic Universitas Hasanuddin* ini.

Setelah 12 pekan, kehamilan mulai memasuki trimester kedua yang merupakan proses pematangan, penyempurnaan. Dijelaskan dokter Hendera, untuk tri semester kedua ini, bayi sudah mulai bergerak, mendengarkan suara, hingga tertidur.

Mata janin juga mulai berkembang. Selain itu, tulang rawan yang membentuk janin juga mulai berubah jadi tulang keras. Ketika janin mencapai 6 bulan, jenis kelamin janin sudah bisa dipastikan dengan jelas, meski bergantung pada posisinya juga.

“Di tri semester ini, dokter kandungan akan memantau beberapa hal penting seperti simetri organ tulang, pertumbuhannya bagaimana serta untuk deteksi sedini mungkin bila ada kelainan pada jantung,” ujar dokter kelahiran Banjarmasin ini.

Memasuki trimester ketiga, dokter Hendera menyebut sistem organ dan tubuh janin sudah menuju sempurna. Mulai dari sistem indera, sistem saraf, dan beberapa sistem lainnya. Hingga, ibu dapat merasakan sang calon bayi sedang terbangun atau tidur. Ketika janin memasuki usia 8 bulan, merupakan tahap pematangan yang berpengaruh pada berat badan dan ukuran janin. Selain itu, janin juga mulai berputar menuju arah jalan keluar.

“Di usia 9 bulan, merupakan penyempurnaan setiap tahapan yang sudah dilalui. Di mana seluruh organ tubuh janin sudah berfungsi sesuai bagiannya masing-masing. Kepala janin juga sudah masuk panggul ibu sehingga biasanya akan ada kontraksi yang dirasakan sebagai pertanda janin sudah ingin keluar,” jelas dia.

Dokter Hendera menambahkan, kehamilan bukanlah tanpa risiko. Sebab, bunda dan buah hati bisa mengalami gangguan kesehatan, baik ringan maupun sampai berat. Bahkan, hingga mengancam nyawa.

Risiko pada ibu hamil bisa dipicu karena usia ibu saat hamil, riwayat kehamilan sebelumnya, maupun riwayat kesehatan ibu sebelum hamil. Adapun penyebab kematian pada ibu hamil bisa karena hipertensi dalam kehamilan (Pre-Eklamsia/Eklamsia), perdarahan saat hamil, maupun perdarahan setelah melahirkan, dan infeksi. Sementara risiko pada bayi bisa terjadi abortus/keguguran, meninggal dalam kandungan, perkembangan janin terhambat, lahir prematur maupun *postmatur* (lewat bulan).

“Juga ada beberapa hal yang perlu diwaspadai. Seperti perubahan fisik yang ekstrim, tekanan darah ibu, gangguan penglihatan, nyeri kepala hebat, nyeri ulu hati dan perut bagian bawah, perdarahan melalui jalan lahir. Serta keputihan yang berbau, keruh dan gatal, demam, gerakan bayi menurun,” jelasnya.

Dengan berbagai risiko yang bisa terjadi pada ibu hamil dan janin/bayi, dokter Hendera menyarankan kepada para bumil untuk memperhatikan asuhan kehamilan yang teratur demi masa depan buah hati. “Melakukan asuhan kehamilan yang teratur dan baik merupakan bukti cinta orang tua kepada buah hatinya,” ujarnya.



INTERMEZZO





Bumil Tak Perlu Panik
dengan 'Gangguan'
Kehamilan



**dr. Imam Djoko
Mulyawan, Sp. OG**

Dokter Spesialis Obstetri Ginekologi
National Hospital Surabaya

Setiap pasangan suami istri yang baru menikah, tentunya menginginkan keturunan.

Karenanya, kehamilan seharusnya merupakan kabar menggembirakan bagi seluruh keluarga. Namun, terkadang, pasangan baru, utamanya perempuan, tidak menyadari bahwa hamil itu membuat tubuh perempuan tersebut menjadi tidak nyaman meskipun begitu ketidaknyamanan itu bisa tertutupi dengan rasa senangnya.

Dokter spesialis obstetri ginekologi, dr. Imam Djoko Mulyawan, Sp. OG menyatakan, ada banyak faktor yang mempengaruhi perempuan tidak nyaman saat hamil. Utamanya bagaimana individu (perempuan) menghadapi persoalan dengan tubuhnya serta memiliki masalah-masalah tertentu dalam dirinya. "Nyaman atau tidak itu bergantung dari tiap-tiap individunya.

Ketidaknyamanan menjadi sangat relatif. Misalnya, mulut terasa pahit, pusing, malas, meriang. Selain itu, sering pipis, punggungnya sakit," jelas dokter Imam.

Disampaikan dokter Imam, keluhan-keluhan yang biasanya dialami oleh perempuan yang hamil trimester pertama, satu dengan yang lainnya berbeda-beda dan sangat bervariasi. Namun, umumnya, perempuan hamil merasa panik saat mengalami 'hal berbeda' di dalam tubuhnya. Kalau perempuan sering membaca dan sudah memahami, seharusnya biasa saja menghadapi keluhan-keluhan yang timbul akibat hamil," ujarnya.

Dokter Imam menyarankan agar ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan secara dini. Pemeriksaan awal dilakukan untuk melihat apakah kehamilan normal atau tidak normal. Dokter Imam mencontohkan kasus ibu hamil yang tidak pernah melakukan pemeriksaan rutin sejak awal kelahiran. Kemudian setelah usia kandungan 5 bulan baru melakukan USG atau kontrol. Ketika dicek, ternyata ada kelainan di janinnya. Bila seperti itu, akan sangat berbahaya bagi ibu yang sedang mengandung maupun janin yang dikandungnya.

Paling sedikit ibu hamil harus empat (4) kali periksa, meliputi kunjungan pertama (K1) pada trimester pertama, lalu K2 di trimester kedua, terakhir K3 dan K4 di trimester akhir untuk persiapan persalinan. Pemeriksaan saat kunjungan sangat penting agar bisa terdeteksi apabila ada sesuatu," jelas dokter alumnus Universitas Brawijaya, Malang ini.

Menurut dokter Imam, pemeriksaan awal dilakukan untuk melihat apakah kehamilan normal atau tidak normal. Kalau normal ada kantong kehamilan di dalam rahim. Akan tetapi bila tidak ditemukan kantong kehamilan didalam rahim tetapi hasil tes urinnya positif berarti kehamilan tersebut diluar rahim atau dinamakan kehamilan ektopik/kehamilan diluar kandungan. Selain itu ada lagi jenis kelainan kehamilan di awal yang disebut hamil anggur/mola hidatidosa. Jadi, itulah antara lain manfaat dari kunjungan pertama kehamilan," jelasnya.

Kemudian, setelah usia kandungan 12 hingga 14 minggu, janin di dalam rahim melalui pemeriksaan USG. Dokter akan bisa mendeteksi kondisi janin. Apakah ada kelainan bawaan seperti *down syndrome* atau normal sehingga pasangan sudah diberitahu kondisi bayinya dan apa tindakan selanjutnya. "Kalau sudah 20 minggu masih ada kemungkinan kelainan, namun tidak terlalu fatal," sebut dokter Imam.

Terkait pemeriksaan kehamilan melalui USG, dokter Imam menyampaikan bahwa selama ini ada cukup banyak ibu hamil yang mempertanyakan



efeknya bila seringkali melakukan pemeriksaan USG. Menurutnya, rutin melakukan pengecekan atau USG merupakan hal yang wajar dan tidak ada masalah. Selama ini, jelas dokter Imam, ada beberapa muncul kekhawatiran dari pasien (ibu hamil) apakah USG secara terus menerus bisa berpengaruh bagi kondisi janin, yang pada kenyataan tidak ada pengaruhnya.

"Fungsi USG untuk memvisualisasikan keadaan di dalam perut ibu hamil. Harus diketahui bahwa USG tidak berbahaya bagi janin. Sebenarnya USG adalah gambar (melihat kondisi janin) yang dihasilkan melalui getaran suara. Gelombang suara sama halnya dengan kita mendengarkan suara lainnya tetapi tidak bersifat radio aktif (sinar X). Sifat radio aktif tidak stabil karena perangkat atom-atomnya bisa memberikan radiasi. Nah, kalau USG itu tidak ada radiasinya," jelas dokter Imam.

"Untuk mengurangi sisi panik di awal bagi ibu hamil, hidupilah secara sehat. Mulai dari makanan yang bergizi, juga gaya hidup sehat seperti tidak

merokok dan jangan mengonsumsi alkohol yang akan mempengaruhi janin," jelasnya.

Menurut dokter Imam, bila ibu hamil melakukan gaya hidup yang tidak sehat, maka dikhawatirkan timbul kelainan-kelainan yang akan terjadi pada kehamilan atau yang akan dialami si bayi. Oleh karena itu, ibu hamil harus membiasakan untuk hidup sehat secara menyeluruh. Tidak hanya pola makan tetapi juga lingkungan sekitar harus sehat dan gaya hidup. Gaya hidup yang sehat dan benar secara menyeluruh, akan menghasilkan kehamilan yang sehat pula," jelas dokter Imam.

Selain karena gaya hidup yang tidak sehat, kelainan pada janin juga bisa disebabkan karena faktor dari dalam. Seperti kelaianan kromosom atau penyakit dari ibu hamil semisal hemofili. Ada pula kelainan-kelainan yang diturunkan yang bila dirunut ke belakang, seharusnya terlebih dulu bisa dilakukan deteksi pada *screening* pra nikah. "Dan peran dokter harus bisa mensiasati kelainan-kelainan yang bisa ditimbulkan," sambung dokter Imam.



Jaga Elastisitas Kulit Agar Tidak Muncul Stretch mark

Bagi ibu hamil, *stretch mark* bisa menjadi salah satu hal yang mengkhawatirkan. Bumil (sebutan untuk ibu hamil) acapkali merasa khawatir bila kulitnya menjadi berkurang keindahannya setelah melahirkan karena munculnya *stretch mark* tersebut. Padahal, *stretch mark* merupakan hal umum yang dialami ibu hamil. *stretch mark* juga bisa dihindari bila melakukan upaya benar.

Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin, dr. Jose L. Anggowarsito, G.Dip.Derm, Sp.KK menyampaikan, kehamilan membuat beberapa bagian tubuh menjadi lebih besar, dan kulit kemudian beradaptasi dengan perubahan ini. Saat usia kehamilan bertambah dan perut semakin melebar, maka serat-serat elastis di bawah permukaan kulit akan pecah dan akhirnya membentuk gurat-gurat halus yang disebut *stretch mark*.

"Secara persentase, perempuan memang lebih mendominasi (mengalami *stretch mark*) utamanya saat perempuan hamil. Semakin besar usia kehamilan, maka kulit sekitar ikut meregang," jelas dokter Jose.

Menurut dokter Jose, perempuan hamil mengalami pertumbuhan yang cukup signifikan seperti obesitas, payudara, dan pinggul mulai membesar. Bagian sekitar payudara dan bagian perut, menjadi dua area yang paling rentan dengan kemunculan *stretch mark*. Meski, *stretch mark* juga dapat muncul di bagian tubuh lainnya seperti pantat, paha, dan lengan bagian atas.

"Kemunculan *stretch mark* ditandai dengan warna merah keunguan di permukaan kulit. Pada beberapa orang mungkin ini juga disertai dengan rasa gatal," jelasnya.

Dijelaskan dokter Jose, kemunculan *stretch mark*, utamanya pada ibu hamil, bukanlah masalah besar. Meski, bila tak diantisipasi, kemunculannya akan bisa mengurangi rasa percaya diri. Tidak jarang ibu hamil yang kemudian mengaku khawatir kulitnya tidak akan kembali normal, bahkan setelah melahirkan.



**dr. Jose L. Anggowarsito,
G.Dip.Derm, Sp.KK**

Dokter Spesialis Kulit dan Kelamin
National Hospital Surabaya

“Tidak ada masalah. Ini karena faktor mekanis peregangan kulit yang mendahului daya elastisitas kulitnya dan hanya efek psikologis ke penampilan itu saja,” jelas alumnus dari *National University of Singapore in Family Practice Dermatology* ini.

Selain pada perempuan, utamanya pada ibu hamil yang mengalami peningkatan berat badan, *stretch mark* juga bisa terjadi pada laki-laki. *Striae distansae* adalah nama penamaan yang lebih umum (dari *stretch mark*) bagi mereka yang tidak hamil.

Dokter Jose menyebut *striae* ini biasanya dialami oleh orang-orang yang melakukan *bodybuilding* dengan mempercepat dan pembesaran masa otot sehingga peregangan kulit akan mendahului pertumbuhan kulit. Dan memang, secara ilmiah, kulit laki-laki lebih mudah meregang ketimbang

kulit perempuan. Hal ini disebabkan karena ruang atau gerak aktivitas laki-laki umumnya lebih banyak ketimbang perempuan.

“Penyebab paling sering karena kombinasi faktor genetik, faktor hormonal, faktor *mechanic stress* yang ditimbulkan dari jaringan kulit itu sendiri. Atau juga adanya kemungkinan kelainan genetik yang dimunculkan dari serat-serat elastin,” ujarnya.

Lalu, bagaimana cara mengantisipasi, mencegah, atau bahkan mengurangi garis-garis tanda *stretch mark* di tubuh?

Untuk ibu hamil, dokter Jose menyarankan agar sejak awal kehamilan, perempuan harus menjaga kondisi kulit agar tetap lembab. Tujuannya untuk menjaga elastisitas pada peregangan kulit agar tidak mudah pecah. Pencegahan bisa dilakukan menggunakan produk-produk *cream* agar menjaga kulit tetap elastis sehingga tidak mudah pecah.

“Jadi awal sebelum mulai, kita sudah bisa merasakan. Misal kalau kita mau ke *gym* untuk membesarkan otot, maka kita harus *treatment* terlebih dahulu. Kalau ibu hamil kita persiapkan dulu agar kulitnya tetap elastis,” jelas dokter Jose.

Menurutnya, ada banyak *lotion*, *cream* ataupun minyak untuk menjaga kulit agar tetap elastis alias tidak mudah pecah saat kulit mengalami peregangan. Meski, khusus penggunaan *lotion*, kandungan *almond oil* dan vitamin E pada minyak, sering kali gagal menjaga kulit saat mengalami peregangan karena nyatanya beberapa merek *lotion* atau minyak tidak berhasil. Adapun penggunaan *cream* untuk membantu pembentukan kolagen sehingga bisa mengurangi.

“Tapi masalahnya, ibu hamil tidak boleh pakai krim dengan kandungan *retinoid* karena dapat mengganggu kehamilan. Jadi, hanya digunakan untuk mereka yang mengalami *striae distansae*, bukan *striae gravidarum*,” sambung dokter kelahiran Surabaya ini.

Selain itu, ada pula alternatif lain yang disediakan dunia medis seperti terapi untuk men-*treatment striae* yang ada supaya hasilnya terlihat lebih samar atau tipis. “Ada beberapa *treatment* lain seperti *infra red* yang membantu mengurangi *striae*. Tapi untuk menghilangkan secara total *striae* yang ada, itu tidak bisa. Ini kan muncul karena adanya peregangan berlebihan sehingga akhirnya pecah dan terisi oleh jaringan parut. Jadi, solusi terbaik adalah mencegah sebelum terjadi,” jelasnya.

Untuk *striae* yang terjadi selain pada ibu hamil, dokter Jose menyarankan agar ketika mengalami *weight gain* (pertumbuhan berat badan) jangan sampai mendadak. Semisal bila melatih otot,



harus berkonsultasi dengan *trainer*-nya supaya bertahap dan tidak instan langsung jadi. Bila sudah terjadi *stretch mark*, ada modifikasi terapi yang ditawarkan, meski tidak selalu hasilnya memuaskan. "Tetapi 100 persen tidak bisa dihilangkan, hanya mengurangi dan pasien terkadang tidak puas dengan hasilnya," ujar dokter berusia 45 tahun ini.

Salah satu modifikasi tersebut adalah kombinasi *tropical treatment*, yang terbaru digunakan adalah terapi PDRN. Dijelaskan dokter Jose, PDRN berasal dari kulit yang berfungsi untuk meregenasi jaringannya. Jadi, yang terdominasi oleh jaringan dicoba dimasukkan sel-sel baru supaya meregenerasi untuk memunculkan jaringan kolagen yang baru. Terapinya, lanjut Jose, tidak bisa sekali karena secara teori memang

pembentukan regenerasi kolagen baru pada *striae*, membutuhkan waktu empat bulan. "Harus sabar. Kalau bisa, mencegah dan dihindari. Namun, kalau memang sudah kejadian, pilihan terbaik adalah kombinasi terapi. Tapi ingat hasilnya tidak akan baik dari pada mencegah," jelasnya.

Untuk *treatment* di National Hospital Surabaya, dokter Jose menyebut sudah ada kombinasi dengan beberapa macam terapi, salah satunya menggunakan PDRM. Dokter Jose menyebut sejatinya tidak ada yang berbeda antara terapi di Indonesia dengan terapi di luar negeri hanya saja, kombinasi terapi yang digunakan di Indonesia, khususnya di National Hospital Surabaya, tidak *single* tetapi banyak. "Jadi, ada banyak cara kombinasi yang dilakukan karena fasilitas di National Hospital Surabaya memang mendukung," terangnya.



For Mom and
Mother Nature

Hamil menjadi satu tahapan dalam kehidupan perempuan yang sangat membahagiakan sekaligus menegangkan. Seiring dengan beragam perubahan di masa kehamilan ini, banyak hal yang perlu disesuaikan, mulai dari pola makan, pola aktivitas, dan yang tak kalah penting adalah pola pemilihan baju hamil.



Untuk memastikan para ibu hamil tetap tampil cantik dan nyaman, beberapa *maternity designer* mendedikasikan karyanya bagi para calon ibu di seluruh penjuru dunia. Berikut ini beberapa desainer yang berkomitmen untuk membuat baju hamil yang *fashionable* sekaligus ramah lingkungan.

1. BOOB DESIGN

Perusahaan asal Swedia ini telah mengantungi banyak penghargaan atas karya desainnya yang berkualitas tinggi dan ramah lingkungan. Komitmen Boob dalam menjaga kelestarian lingkungan bahkan dimulai dari desain pakaian yang sengaja dibuat sangat fungsional serta memiliki usia pemakaian panjang. Seperti tersirat dalam *tagline* Boob, yakni: “*designed to be worn, washed and loved – over and over again.*”

Boob juga dibuat dengan bahan-bahan organik yang telah tersertifikasi oleh GOTS (*Global Organic Textile Standard*). Bahkan sejak 2018 produk-produknya telah 100% menggunakan *sustainable materials*. Diantaranya adalah: katun organik, katun daur ulang, *wool* organik, dan *wool* daur ulang. Begitu pula untuk bahan seperti *fiber* yang menggunakan *Lyocell*, yakni jenis serat *selulose* yang dibuat dari pohon-pohon yang ditanam secara berkesinambungan.

Untuk produk seperti *bra*, *legging*, Boob menggunakan bahan Q-nova®, yakni benang yang dibuat dari bahan daur ulang limbah industri. Sedangkan untuk pakaian renang dipilih bahan dari ECONYL® yakni benang yang dibuat dari hasil daur ulang barang bekas seperti jaring ikan, dan lain sebagainya.

Untuk keamanan para ibu hamil, produk-produk Boob tidak menggunakan bahan-bahan kimia yang bisa membahayakan ibu dan buah hati yang ada di kandungan. Bila Anda tertarik membeli baju hamil terbaik Boob, semua bisa didapatkan di: www.boobdesign.com.

2. A PEA IN THE POD

Perusahaan asal Amerika yang dikenal memiliki produk *maternity* berkualitas ini telah lama menjalankan beberapa program *Corporate Social Responsibility* (CSR) yang membuat A Pea in The Pod tak sekadar menjadi perusahaan yang mengejar keuntungan saja.

Merek yang berada di bawah *Destination Maternity Corporation* tersebut sejak tahun 2005 telah bekerjasama dengan *Dignity U Wear*, untuk memberikan bantuan berupa pakaian bagi keluarga yang membutuhkan. A Pea in The Pod mendukung pula program-program dari *March of Dimes* untuk melakukan beberapa riset terkait penanganan kehamilan dan kesehatan bayi.

Tak hanya itu, A Pea in The Pod juga menjalin kerjasama dengan *Philabundance* dengan memberikan bantuan berupa donasi makanan ke daerah-daerah di Amerika yang membutuhkan. *Philabundance* sendiri adalah sebuah dapur umum yang dibuat *mobile* dari satu kawasan ke kawasan lain. Tujuannya adalah untuk memberantas kelaparan serta gizi buruk di Amerika.

Jika ingin memberikan sentuhan makna pada produk-produk *maternity* di koleksi Anda, silakan memborong produk A Pea in The Pod melalui: www.apeathepod.com.





3. MOTHERS EN VOGUE (MEV)

Jika dua merek sebelumnya berasal dari dataran Eropa dan Amerika, maka merek yang satu ini berasal dari Asia, tepatnya Singapura. Meski saat awal didirikan Mothers En Vogue (MEV) fokus pada pakaian menyusui, kini merek yang telah dipasarkan secara global tersebut juga punya ragam pilihan kebutuhan ibu hamil dan bayi.

Merek yang lahir dari inisiatif dua orang ibu muda ini mengawali produknya dengan membuat pakaian-pakaian yang akan memudahkan bagi ibu menyusui, sekaligus membuat mereka tetap terlihat *stylish*. MEV juga memiliki koleksi ramah lingkungan yang dinamakan *Eco Collection*. Seluruh pakaian di barisan *eco collection* tersebut dibuat dari bahan-bahan berkualitas yang dari hulu ke hilir senantiasa mempertimbangkan kelestarian lingkungan hidup. Sebut saja diantaranya seperti bahan katun organik atau rayon dari bambu.

Meski desain yang ditampilkan sekilas tampak sederhana, namun sebenarnya *duo* desainer MEV memperhatikan betul urusan *cutting*, pola desain, hingga bahan dan aksesoris yang dipakai agar dapat membuat para ibu yang mengenakan tetap merasa nyaman. Mereka percaya bahwa pakaian yang nyaman akan membantu kesuksesan ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif pada buah hatinya.

Buat Anda yang tertarik mengoleksi pakaian rancangan MEV, bisa Anda dapatkan secara *online* di: www.mothersenvogue.com.

Ketiga desainer tersebut memang belum membuka *outlet* resminya di Indonesia, jika Anda memilih desainer-desainer lokal, pastikan mereka menggunakan bahan-bahan yang nyaman digunakan dan aman dalam proses pembuatannya. Luangkan sedikit waktu untuk memberikan yang terbaik, karena Anda dan buah hati adalah anugerah yang tak ternilai harganya. *Happy hunting, Moms!*



Menangani Bayi Berat Badan Lahir Rendah



Setiap bayi yang baru lahir tentu memerlukan perawatan optimal agar kondisi, kesehatan, dan pertumbuhannya terjaga secara baik. Terlebih bila sang bayi lahir dengan kondisi Berat Badan Lahir Rendah dari berat badan bayi rata-rata atau yang lebih dikenal dengan sebutan bayi BBLR.

Dokter Spesialis Anak, dr. Silvester Hariwidodo D, Sp.A menyampaikan, bayi dinyatakan mengalami BBLR jika beratnya kurang dari atau di bawah 2.500 gram (2,5 kilogram). Sementara berat badan normal bayi umumnya di atas 2,5 atau 3 kilogram. BBLR dapat terjadi ketika bayi lahir secara prematur dengan masa kehamilan kurang dari 37 minggu (belum cukup bulan) atau bayi mengalami gangguan perkembangan dalam kandungan.

"Tapi sekarang jarang bayi lahir prematur. Karena rumah sakit rata-rata sudah memiliki perlengkapan (peralatan) yang bagus. Orang-orang juga semakin tinggi pendidikannya sehingga kesadaran semakin baik," jelas dokter Silvester.

Disampaikan dokter Silvester, penanganan pada bayi dengan berat lahir rendah, harus dilakukan secara intensif. Sebab, bayi BBLR tersebut rentan sakit, mengalami infeksi dan bahkan memiliki risiko tinggi terjadi kematian. Salah satu penanganan yang mendesak untuk dilakukan adalah memastikan bayi BBLR mendapat asupan protein dan karbohidrat yang cukup.



**dr. Silvester
Hariwidodo D, Sp.A**

Dokter Spesialis Anak
National Hospital Surabaya

“Penanganan bayi BBLR harus dengan asupan protein dan karbohidrat yang bagus. Suhnya juga perlu diperhatikan karena ditakutkan terkena hipotermia akibat kedinginan,” jelas dokter Silvester.

Dan yang tidak kalah penting dalam penanganan bayi BBLR, orang tua juga harus bersabar selama bayinya masih dirawat di rumah sakit. Selama kondisinya belum memungkinkan (belum stabil), jangan terburu-buru untuk dibawa pulang.

Untuk menghindari kelahiran bayi BBLR, dokter Silvester menyebut ada beberapa upaya yang bisa dilakukan oleh para orang tua. Diantaranya ketika hamil, sang ibu harus melakukan kontrol teratur. Dengan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin. Dengan dokter dapat mengamati perkembangan ukuran dan berat badan janin dalam rahim dan membandingkannya dengan usia kehamilan.

“Ibunya ketika hamil harus kontrol secara teratur, perawatan selama kehamilan harus baik. Gizi juga harus bagus, asupan harus baik, jangan malah diet. Supaya anaknya cukup (nutrisinya). Karena bayi dalam kandungan kan tergantung ibunya,” jelas dokter Silvester.







Siaga pada **28 Hari Pertama Neonatus**



Bayi yang baru lahir, baik melalui persalinan normal maupun operasi seksio sesarea, memiliki risiko lahir tidak bugar. Bahkan, tidak jarang terjadi kondisi kegawatdaruratan yang bisa ditemukan pada bayi yang baru lahir. Bila tidak segera ditangani, kondisi tersebut bisa mengancam jiwa sang bayi. Bahkan, ada data yang menyebutkan bahwa kematian neonatal memberi kontribusi terhadap 59 persen kematian bayi.

Dokter Spesialis Anak Konsultan Neonatologi, dr. Shanty Djajakusli, Sp.A(K) menyampaikan, kondisi kegawatdaruratan bisa ditemukan pada bayi yang baru lahir sampai bayi berumur 28 hari. Terlebih bila bayi lahir belum cukup bulan sehingga kondisinya belum stabil. "Kegawatdaruratan yang sering timbul pada neonatus itu gangguan pernafasan. Persalinan normal atau *sectio caesarea*, keduanya memiliki risiko bayi lahir tidak bugar, misal nampak lemah, tidak menangis atau bernapas, serta tonus/kekuatan otot lemah," ujar dokter Shanty.

Disampaikan dokter Shanty, mana kala ada persalinan, bila diprosentase, 1 persen memerlukan tindakan resusitasi, usaha yang dilakukan dokter anak bersama dengan bidan dan perawat sebagai satu tim. Intinya tindakan itu tidak selesai ketika bayi dari tidak bugar menjadi bugar, namun harus diketahui penyebabnya, apakah akan ditemukan komplikasi untuk selanjutnya," jelasnya.

Menurut dokter Shanty, semua dokter anak harus terlatih dengan penanganan/ tindakan resusitasi neonatus. Sehingga ketika dalam menerima persalinan, mereka sudah siap melakukan tindakan resusitasi. Setiap kelahiran apalagi yang berisiko tinggi sebaiknya didampingi oleh dokter anak bersama tim. Untuk persiapan sebaiknya telah didiskusikan sebelumnya dan alat/bahan telah tersedia, terlepas bayi yang lahir ternyata dalam kondisi bugar dan tidak memerlukan perawatan di NICU (*Neonatal Intensive Care Unit*).



dr. Shanty Djajakusli, Sp.A(K)

Dokter Spesialis Anak
National Hospital Surabaya

Diskusi antara dokter *obgyn* dan dokter anak dapat dilakukan pada persalinan risiko tinggi antara lain lahir dari ibu dengan riwayat hipertensi, asma, air ketuban kurang atau berlebih, atau kemungkinan faktor infeksi antara lain keputihan atau infeksi saluran kemih yang dapat memengaruhi janinnya,” jelas dokter Shanty.

Selain masalah pernafasan, situasi kegawatdaruratan yang juga acapkali terjadi adalah kelainan jantung, kejang, trauma kepala (lebih sering ditemukan pada bayi yang lahir spontan). “Ada juga kelainan bentuk kepala, semisal kepala yang agak lonjong, karena usaha bayi untuk keluar dari jalan lahir. Untuk kelainan seperti ini, seiring bertambah usia akan kembali ke bentuk normal. Berbeda bila bayi lahir dengan operasi, biasanya bentuk kepala kelihatan lebih bulat,” tegas dokter Shanty.

Untuk penanganan setiap situasi kegawatdaruratan tersebut, dilihat kasus per kasus. Misal kejang perlu pemantauan dua sampai tiga minggu tergantung penyebabnya. Sementara dalam hal pernapasan bisa berlangsung lebih lama apalagi pada bayi yang lahir belum cukup bulan.

Dokter Shanty mencontohkan, kasus ketika cairan ketuban masih ditemukan di dalam paru-paru bayi sehingga menimbulkan keluhan sesak.





Namun, dalam durasi 4-5 jam atau paling lambat 2 hari, bayi memperlihatkan perbaikan. Tetapi untuk kasus *respiratory distress* atau paru-paru pada bayi yang lahir terlalu cepat sehingga paru-paru tidak bisa mengembang dengan sempurna akibat kurangnya faktor surfaktan, sehingga memerlukan waktu perbaikan yang lebih lama. “Kecepatan penanganan bergantung keakuratan dalam mendiagnosis dan tindakan apa yang perlu dilakukan,” jelasnya.

Setiap bayi yang dalam perawatan di rumah sakit, mendapatkan penanganan yang optimal sehingga dokter Shanty mengimbau orang tua agar tidak khawatir. Ketika bayi baru lahir, dokter akan melakukan observasi disertai penanganannya yang

cepat, serta pemantauan. Bayi tidak mungkin dipulangkan dalam kondisi yang belum stabil.

Umumnya, ketika bayi baru lahir, para orang tua menanyakan kelengkapan fisik dari bayi. Padahal observasi yang dilakukan setelah kelahiran, bukan hanya sebatas kelengkapan fisik saja, namun secara keseluruhan. Jangan lupa konseling ke orang tuanya, sebab bayi meski saat lahir kelihatan bugar, tetapi dalam 1x24 jam bisa terjadi sesuatu yang tidak diinginkan sehingga diperlukan observasi yang ketat. Standar yang biasa kami lakukan, bagaimana reaksi hisap dan telan dari bayinya, apakah sudah buang air besar dan buang air kecil, serta adaptasi tubuh terhadap lingkungan. Jika disertai faktor risiko biasanya dapat menunda kepulangan bayi untuk pemantauan dan penanganan selanjutnya,” jelas dokter Shanty.



NewBorn Photography

Maxine Evans, **The Baby Whisperer**

Jiwa seni dari sang ayah yang merupakan penyanyi *jazz* legendaris, Bill Evans rupanya mengalir deras dalam diri Maxine Evans. Meski memilih jalur seni yang berbeda dengan ayahnya, Maxine sukses menjadikan dirinya sebagai *newborn and baby photographer* kepercayaan selebriti dunia.





Sejak usia 20an, putri peraih *The Grammy's Lifetime Achievement Award*, Bill Evans ini memang telah menggeluti dunia fotografi. Namun saat itu jiwa mudanya membawa ia berkelana dari satu tempat ke tempat lain sebagai *tourism photographer*.

Baru di tahun 1998, setelah menikah, Maxine memutuskan untuk menetap di Los Angeles dan membuka studio foto. Awalnya studio tersebut diperuntukkan bagi *maternity shoot*, hingga suatu saat klien lamanya meminta ia memotret buah hati mereka yang baru lahir. Di sinilah karirnya sebagai fotografer bayi dimulai.

Di studio seluas 2.000 m² yang berada di Oak Tree lined city of Agoura, kawasan Los Angeles Barat, perempuan yang sangat memperhatikan setiap detail kebutuhan klien mungilnya tersebut berkarya. Ia sengaja membuat studionya lega dan nyaman agar memudahkan membuat beberapa set

sekaligus dalam sekali pemotretan. Dengan begitu bayi yang akan di foto tidak perlu di bawa jauh-jauh kesana kemari. Para orang tua pun disediakan ruang dengan sofa yang nyaman, lengkap dengan cemilan serta kopi yang akan menemani selama sesi pemotretan berlangsung.

Tak perlu khawatir dengan keselamatan buah hati Anda, karena Maxine telah diakui sebagai *newborn photographer expert* oleh spesialis anak dan spesialis *obgyn* di Amerika. Tak hanya itu, ia juga membekali dirinya dan para staf dengan vaksin seperti *Whooping Cough Vaccine* (vaksin batuk rejan) agar si kecil tidak tertular penyakit berbahaya. Kebersihan lokasi studio juga menjadi perhatian utama, karenanya setiap sesi foto, studio ini selalu disterilisasi.

Bagi yang tertarik untuk mendalami profesi ini, Maxine membagikan beberapa tips. Semisal untuk pose yang ia sebut dengan *mushroom pose*, "The key



Maxine Evans

to this pose is the wrap, making sure baby is in a comfy sitting type position," jelasnya. Letakkan bayi dengan posisi agak condong ke belakang, agar ia lebih nyaman dan tidak jatuh ke depan.

Bicara soal *newborn photography* sendiri secara garis besar dibagi menjadi dua, yakni: *posed* dan *lifestyle*.

Posed atau sering disebut dengan *studio session* biasanya dilakukan maksimal 2 minggu setelah

kelahiran. Masa-masa dimana bayi lebih banyak tidur sehingga lebih mudah untuk diatur selama pemotretan. Perlengkapan wajib untuk *posed photo* diantaranya adalah selimut, aneka kain lembut untuk membungkus *baby*, topi rajut yang halus, serta *headbands*.

Lain halnya dengan *lifestyle newborn session* yang lebih ditujukan untuk menangkap momen si kecil dengan *setting* natural. Karenanya sesi ini biasanya dilakukan di rumah, saat bayi usia baru lahir hingga 6 minggu.

Meski dilakukan di rumah klien, sebaiknya Anda tetap membawa beberapa perlengkapan sebagai asesoris, diantaranya: *beanbag* untuk membantu pose tertentu, *backdrop stand* dan penjepitnya, serta beberapa bantal lucu.

Mengingat memotret bayi berarti berhubungan dengan *angle* foto yang cukup menantang, ada baiknya Anda mengambil dengan *f/2* dan *f/2.2* agar mendapatkan *depth of field* yang pas.

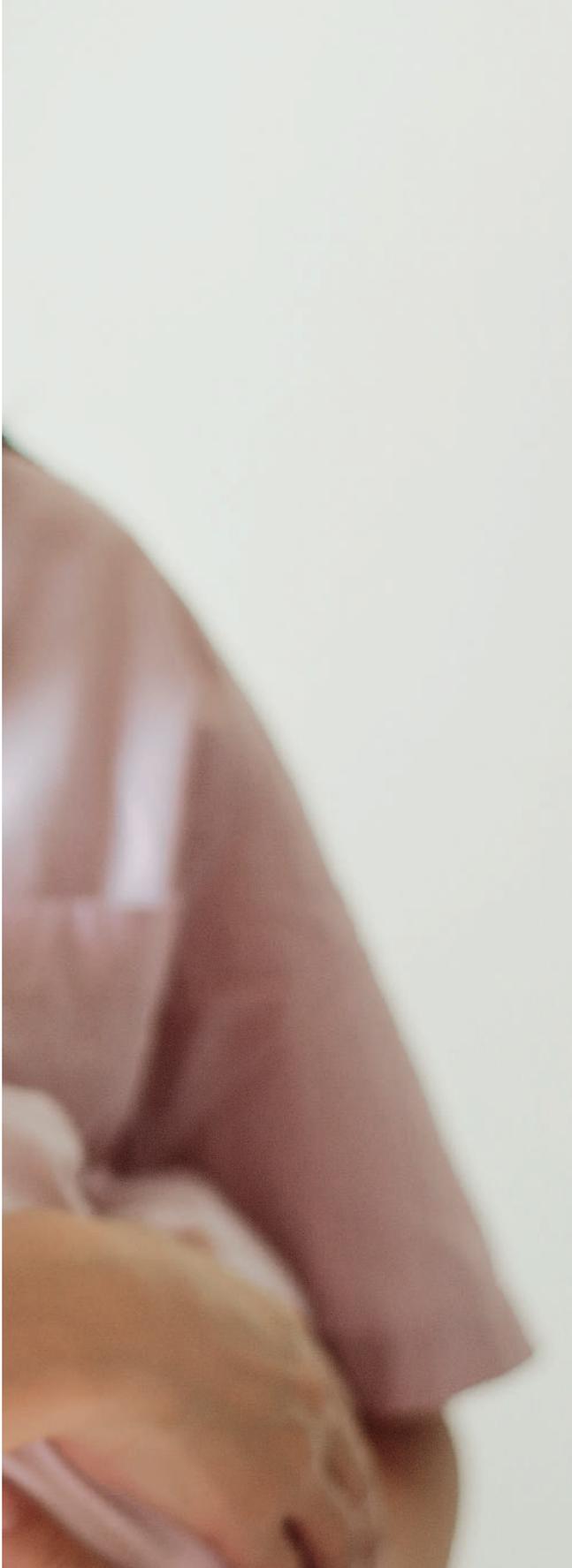
Manfaatkan momen-momen ketika si kecil tertidur pulas untuk mengambil foto makro. Seperti mengambil gambar *close up* di bagian kaki, atau bibir mungilnya.

Apapun jenis foto yang akan dilakukan, komunikasi dengan klien adalah kunci utama. Diskusikan konsep yang Anda tawarkan, dan sesuaikan dengan keinginan mereka agar hasilnya maksimal sesuai harapan.





Sukses Menyusui
dengan **Konselor Laktasi**



Menyusui memiliki fungsi penting untuk mendukung tumbuh kembang optimal bayi. Idealnya, Air Susu Ibu (ASI) menjadi satu-satunya sumber nutrisi bayi hingga usia 6 bulan. Selanjutnya, pemberian ASI bisa dilakukan hingga si kecil berusia 2 tahun.

Namun, meski menyusui bayi merupakan naluri setiap ibu yang baru melahirkan, nyatanya masih banyak ibu yang mengalami kesulitan untuk memberikan ASI. Rasa nyeri pasca persalinan hingga ketidaktahuan ibu menjadi penyebabnya.

Dokter spesialis anak, Dr. dr. Dian Pratamastuti, Sp.A menyampaikan, bagi ibu yang ingin berhasil dalam proses menyusui, umumnya memang akan mengalami kesulitan di dua minggu pertama. Menurutnya, ada beberapa hal yang memengaruhi berhasil tidaknya seorang ibu dalam menyusui. Termasuk dibutuhkan pendamping khusus seperti konselor ASI ataupun perawat yang paham ASI, untuk membimbing ibu yang melahirkan, terutama yang baru pertama punya bayi.

“Sukses tidaknya menyusui ditentukan oleh lingkungan yang mendukung, pengetahuan orang tua mengenai ASI dan menyusui, serta dukungan keluarga juga. Kalau ketiganya ada, proses menyusui berhasil,” ujar dokter Dian Pratamastuti.

PENTINGNYA KONSELOR LAKTASI

Disampaikan dokter Dian, terkait minimnya pengetahuan ibu tentang ASI dan menyusui, sebenarnya ada solusinya. Dia menyarankan para ibu hamil yang butuh wawasan tentang ASI dan menyusui agar menemui pendamping khusus seperti konselor laktasi ataupun perawat yang paham ASI. Di usia kehamilan 7 bulan, ibu hamil, terutama ibu hamil yang baru pertama akan memiliki bayi, perlu untuk menemui konselor laktasi.

Oleh konselor laktasi, para ibu akan dibimbing dan diajarkan persiapan menyusui supaya sukses. Semisal diajarkan tentang *massage*/ pijat perawatan payudara, perawatan payudara, *breast care* dan lain-lain. “Ibu-ibu akan mendapatkan penjelasan bagaimana supaya ASI tidak mengalami sumbatan, kendala ibu apa dan bagaimana mencegahnya, lalu makanan dan minuman yang harus dikonsumsi juga dijelaskan. Serta bagaimana pijat sebelum dan sesudah bayi lahir, apakah perlu suplemen (ASI booster) atau tidak,” sambung dokter Dian.



Dr. dr. Dian Pratamastuti, Sp.A

Dokter Spesialis Anak & Konselor ASI
National Hospital Surabaya

Menurut dokter yang juga konselor ASI tersebut, sampai hari ini, beberapa pasien yang melakukan kunjungan ke konselor laktasi, melakukan saran yang disampaikan oleh konselor laktasi dengan baik. Umumnya, para ibu yang telah dibimbing konselor laktasi tersebut bisa sukses menyusui hampir 99 hingga 100 persen.

“Bahkan ada beberapa yang bayinya belum lahir sudah mudah keluar (ASI). Itu terjadi karena pengetahuan orang tuanya sudah bagus,” sambung dokter yang menyelesaikan studi kedokteran umum di Universitas Kristen Indonesia ini.

KOMPOSISI DAHSYAT ASI

Alumnus dokter Spesialis Anak Universitas Airlangga tersebut menjelaskan, ASI sangat bermanfaat bagi bayi, ibu, dan keluarga. Menurut dokter Dian, bila dibandingkan dengan susu formula (Sufor), ASI mengandung komposisi dashyat. Salah satu zat penting dalam ASI adalah kolostrum yang keluar pada hari 1-5 setelah melahirkan.

Kolostrum adalah cairan berwarna kekuningan yang banyak mengandung zat antibodi untuk sistem kekebalan tubuh bayi, sel darah putih untuk mengurangi risiko infeksi, serta banyak sekali vitamin yang dibutuhkan untuk masa pertumbuhan dan perkembangannya. ASI juga mencerdaskan otak karena mengandung AA DHA. Dengan nutrisi yang maksimal, anak tentu akan jarang sakit. Bayi ASI pencernaannya bersih karena di ASI ada *foremilk* atau ASI encer yang diminum bayi pada hisapan pertama. ASI juga membuat berat badan anak sesuai KMS (Kartu Menuju Sehat).

“*Timing* menyusui 35-45 menit. ASI yang diserap 15 menit pertama adalah ASI encer. ASI berikutnya *hindmilk*, yaitu ASI kental yang isinya lemak dan protein. Itu yang bikin bayi montok. Tapi ingat, berat badan berlebih pada bayi ASI tidak berbahaya karena tidak menyebabkan stroke, diabetes atau penyakit degeneratif lainnya,” jelasnya.

CEGAH KANKER PAYUDARA

Sementara bagi ibu, manfaat menyusui (memberikan ASI) bisa mencegah penyakit kanker payudara, mempercepat langsingnya tubuh. Dan bagi keluarga, dengan ASI, tentunya akan menghemat dari sisi ekonomi karena tidak perlu membeli susu formula. Termasuk juga menghemat pengeluaran karena anak jarang sakit.

Dokter Dian menekankan, bagi ibu yang baru menyusui, tidak perlu cemas bila produksi ASI keluarnya sedikit, sekitar 5cc saja. Menurutnya, bagi ibu pertama kali menyusui, untuk minggu pertama, ASI memang tidak keluar banyak, rata-rata 10-20 cc. Kemudian di minggu kedua bertambah menjadi 30-50 cc. Karenanya, orang tua harus mengerti dan bersabar. Namun, dalam kenyataannya, ada banyak orang tua yang karena kurangnya pengetahuan dan kurang sabar produksi ASI-nya sedikit, akhirnya ditambah dengan susu formula. Alasannya karena bayinya rewel. Padahal, penyebab rewel tersebut bisa karena kencing, BAB, atau juga suhu ruangan yang tidak sesuai.

“Jangan dianggap lapar karena kurang minum, akhirnya ditambah sufor, pakai botol pula. Padahal bayi *nggak* butuh banyak karena lambung bayi di 5 hari pertama berbentuk seperti buah *cherry* dan

menampung 5-10 mili, lalu membesar seperti telur puyuh di minggu kedua, dan satu bulan seperti bola pingpong yang menampung 30-50 mili air susu," jelas dokter Dian.

HINDARI SUFOR DAN BOTOL

Bila sang ibu masih dalam kondisi sakit/ belum pulih pasca melahirkan, semisal mengalami preeklamsi sehingga harus beristirahat, sementara bayi butuh ASI, maka bisa dipakai media lain. Prosedur ini disebut suplementasi. Ada beberapa media/benda yang bisa dipakai. "Kita berikan ASI perah ibu atau asi donor yang sudah di-*screening* dari penyakit. Bisa lewat cangkir *baby*, siring atau jarum suntik yang jarumnya sudah dibuang, pipet, *nasogastrick cup*, atau selang yang dimasukkan lewat jari ibunya dimasukkan ke mulut bayi lalu selang isi susu dialirkan, bisa juga pakai sendok, botol sendok juga ada, bisa juga pakai botol. Untuk botol teknik ini mudah tetapi berisiko bayi bingung

puting. Lebih baik botol ini *nggak* digunakan supaya dia bisa cinta pada puting ibunya," imbuhnya.

Menurut dokter Dian, penggunaan botol (untuk tempat susu), walaupun diiklankan bahwa kempeng susu mirip payudara dan tidak akan menyebabkan bingung puting, kenyataannya pasti akan menyebabkan bayi bingung puting. Pasalnya, lidah dan rahang bayi, dalam menghisap puting dan botol itu menggerakkan otot mulut dan rangsangannya berbeda. Karenanya, Dian menyarankan sebaiknya tidak menggunakan botol.

"Bayi jadi merasa tidak perlu berusaha keras dan cepat puas karena aliran susu dari botol lebih deras. Mungkin dia merasa, *kok* ini lebih enak dari puting mamaku. Akhirnya, ada yang masih mau puting, ada yang alami bingung. Itu bisa diatasi, tetapi butuh waktu kesabaran dari ibunya untuk tidak menyentuh botol. Apalagi, botol juga bisa menyebabkan gangguan rahang. Sebaiknya jauhi botol," tegas dokter Dian di akhir pemaparannya.





Bebas Gelisah dengan **ASI Melimpah**

Berhasil dalam proses menyusui menjadi harapan bagi setiap ibu yang baru saja melahirkan putra putrinya. Sebenarnya harapan agar ASI lancar, bahkan melimpah bukan hal yang sulit, asalkan punya niat dan persiapan maksimal. Caranya, bekali diri dengan wawasan cukup perihal ASI dan menyusui, serta rajin berkonsultasi dengan konselor laktasi.

Salah satu parameter keberhasilan ibu dalam menyusui tentunya bila ASI lancar sehingga bayi mendapatkan asupan ASI cukup. Bila mengetahui caranya, ternyata tidak sulit bagi para ibu untuk memperlancar ASI.

Dokter spesialis anak, Dr. dr. Dian Pratomastuti, Sp.A menyampaikan, ada beberapa tips yang bisa dilakukan para ibu untuk memperlancar ASI. Diantaranya, ibu menyusui harus mengonsumsi banyak air minum sejumlah 2-3 liter dalam sehari. Sebab, kebutuhan cairan ibu menyusui bukan hanya untuk ibunya, tetapi juga untuk bayinya.

“Kedua, seringlah menyusui. Utamanya di malam hari karena akan memperbanyak jumlah ASI. Ini karena ada hormon prolaktin yang hanya aktif di waktu malam. Semakin sering Anda menyusui sepanjang hari, maka ASI akan semakin melimpah, karena dengan semakin sering mengosongkan payudara, maka produksi ASI akan bertambah,” jelas dokter Dian.

LAKUKAN “BREAST CARE”

Tips lain untuk memperlancar ASI adalah dengan rajin memompa payudara setiap tiga jam, lamanya selama 15-20 menit. Menurut dokter Dian, tips ini penting untuk mencegah terjadinya *block* atau hambatan dalam kelenjar payudara. Selain itu, ibu menyusui juga disarankan melakukan *breast care* dengan rutin pijat payudara di pagi dan sore hari sebelum mandi selama 15 menit.

“Untuk teknik pemijatannya, sebaiknya datang ke konselor ASI untuk diajarkan. Penting juga mengompres payudara dengan air hangat selama 10 menit setiap 4-5 jam. Fungsinya untuk menjaga kestabilan atau kekenyalan payudara agar tidak kaku sehingga peredaran di area payudara lancar dan tidak terjadi sumbatan,” jelasnya.

Selain beberapa tips tersebut, ia juga menyarankan ibu menyusui agar rileks, tidak stres. Sebab, kondisi stres akan menghambat hormon oksitosin dan prolaktin. Termasuk juga memperhatikan makanan dan minuman. Selama menyusui, ibu harus makan dengan pola gizi seimbang, serta menghindari makanan berbumbu tajam seperti pedas dan kecut, karena akan memengaruhi pencernaan bayi. Sebab, apa yang dikonsumsi ibunya, akan keluar sekitar 10-20 persen di ASI.



TINGKATKAN KUALITAS ASI

Lalu, disarankan pula makan buah-buahan berwarna hijau, kuning, dan merah karena mengandung zat besi dan antioksidan tinggi yang dibutuhkan ibu menyusui untuk meningkatkan kualitas ASI. Untuk minuman, sebaiknya hindari minuman bersoda, berkafein tinggi, juga teh karena bisa meningkatkan frekuensi kencing yang berisiko terjadinya dehidrasi.

“Konsumsi obat-obatan juga harus hati-hati dan atas petunjuk dokter, karena ada beberapa obat yang menghambat atau mengurangi produksi ASI,” sambung alumnus dokter Spesialis Anak Universitas Airlangga ini.

WASPADA ANEMIA

Selama menyusui, ibu menyusui juga harus minum susu karena mengandung kalsium tinggi. Termasuk juga keju, telur, dan produk hewani. Sebab, bayi yang bertumbuh kembang, butuh banyak kalsium dan memonopoli kalsium dari ibunya. Bila ibu tidak menyeimbangkannya dengan mengonsumsi susu/suplemen kalsium, ibu akan jadi korban terjadinya kekurangan kalsium di tubuhnya sehingga tulang-tulang sakit karena kurang kalsium.

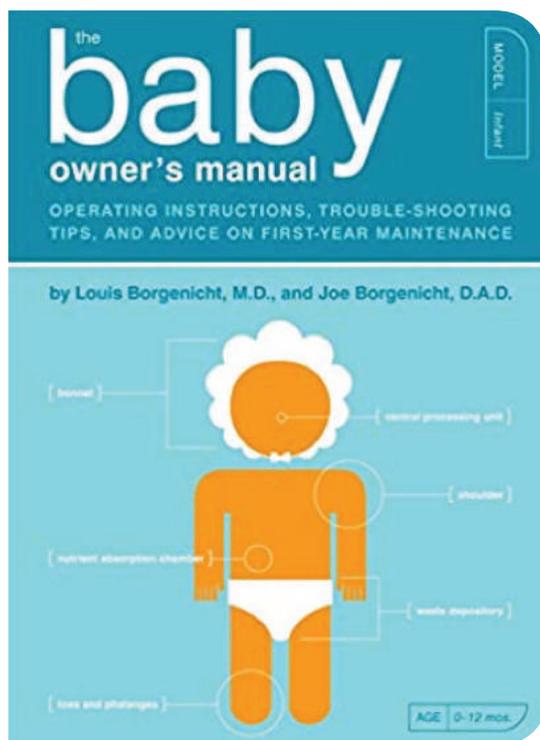
Ibu menyusui juga harus mengonsumsi makanan mengandung zat besi tinggi karena rentan terhadap anemia diantaranya sayuran berwarna hijau, daging merah, hati dan telur. “Hal-hal itu yang harus diperhatikan oleh ibu menyusui. Jadi tidak asal memberi ASI pada anak, tapi harus memperhatikan asupan makanannya. Sebab, kualitas ASI sangat bergantung pada pola makan ibunya,” ujar dokter yang juga konselor ASI ini.

JAGA KEBERSIHAN

Selain memperlancar ASI, ibu menyusui diimbau pula untuk menjaga kebersihan payudara. Dokter Dian menyarankan, setelah menyusui, ibu harus membiasakan membersihkan puting dan sekitar area payudara untuk mencegah timbulnya jamur yang menyebabkan gatal pada puting dan akan berefek pada munculnya jamur putih-putih pada mulut bayi.

Tentu saja untuk mendapatkan hasil yang maksimal, cara-cara tersebut harus dilakukan secara rutin. Jadi sekarang tak ada lagi alasan buat para ibu untuk merasa gelisah karena takut produksi ASI-nya tidak lancar.





BABY OWNER'S MANUAL

SERIES: OWNER'S AND INSTRUCTION MANUAL (BOOK 1)

PAPERBACK: 256 PAGES

PUBLISHER: QUIRK BOOKS; 2 EDITION (SEPTEMBER 10, 2012)

LANGUAGE: ENGLISH

ISBN-10: 9781594745973

Buku yang dituliskan dalam Bahasa Inggris ini menjadi buku wajib bagi para calon ibu dan ayah. Berbeda dengan buku *parenting* pada umumnya yang dituliskan dengan gaya bahasa formal, *Baby Owner's Manual* benar-benar dirancang layaknya sebuah *manual book* yang ditulis dalam bahasa sederhana dan dilengkapi dengan ilustrasi serta instruksi *step by step* yang sangat memudahkan. Karenanya buku ini banyak menarik perhatian para calon ayah untuk menelusuri isinya.

Informasi yang disampaikan cukup komprehensif, di bab 1 akan dipaparkan bagaimana cara menyiapkan kamar untuk *baby* dengan segala perabot keperluannya, termasuk cara-cara memilih *baby carrier*. Masuk ke bab 2, dijelaskan mengenai teknik-teknik menggendong, bagaimana menenangkan bayi yang rewel, serta memilih musik dan permainan-permainan untuk bayi.

Informasi selanjutnya di bab 3 tentang *baby powersupply*, yakni seputar ASI, cara menyusui, dan makanan pengganti ASI (MPASI). Seluk beluk tentang tidur si kecil akan dibahas tuntas di bab 4. Sedangkan hal-hal terkait popok, cara memandikan bayi, bahkan memotong rambut bayi, komplit dijelaskan di bab 5. Pada bab 6 sendiri khusus membahas tentang tumbuh kembang si kecil, dan bab 7 sebagai penutup, menjelaskan tentang sakit yang banyak diderita bayi serta balita.

Menariknya, buku yang menjadi *best seller* di www.amazon.com dan mendapat *rating* bintang empat di www.goodreads.com ini tersedia dalam versi cetak dan juga *e-book* di Kindle. Jadi, tinggal pilih saja versi mana yang lebih nyaman bagi Anda untuk membacanya.

GET IN TOUCH



dr. Susanto, Msi, Med, Sp.A

Jatuh Hati pada **Anak-anak di Flores**

Ada banyak momen berkesan yang pernah dirasakan dr. Susanto, Msi, Med, Sp.A dalam menjalani kariernya sebagai seorang dokter. Namun, dari sekian ‘momen mahal’ yang pernah dialaminya, pengalaman menjalankan tugas di daerah, tepatnya di Flores, Nusa Tenggara Timur pada tahun 2000 silam, adalah yang paling dikenang.

Sebab, bermula dari tugas daerah di Flores itulah, dokter Susanto akhirnya tertarik untuk *concern* pada anak-anak hingga akhirnya menjadi dokter Spesialis Anak. Masih segar dalam ingatan dokter Susanto tentang apa yang terjadi di Flores pada 19 tahun silam. Kala itu, di Flores banyak anak-anak yang terkena malaria. Orang dewasa juga banyak yang terkena.

“Tetapi yang jadi perhatian lebih saya anak-anak. Sebab, beberapa anak tidak tertangani dengan baik karena orang tuanya lebih memilih menggunakan dananya untuk acara lainnya. Anak-anak kadang dinomorduakan,” kenang dokter kelahiran Surabaya.

Padahal, sambung dokter Susanto, kala itu, di Puskesmas tempatnya bertugas, dia sudah menyampaikan pengumuman kepada masyarakat bahwa berobat gratis bagi keluarga yang tidak mampu. Terlebih, kasusnya (malaria) banyak yang menyerang anak-anak. “Saya sering menangani anak-anak. Semisal anak kena malaria, tidak sadarkan diri, saya lakukan pengobatan dan improvisasi dengan obat seadanya. Bermula dari situ, akhirnya jatuh hati untuk mengurus anak-anak,” sambungnya.

ASAH SKILL IMPROVISASI

Selama dua tahun bertugas di daerah yang peralatan medisnya sangat terbatas dan obat pun seadanya, membuat dokter Susanto memang harus pandai melakukan ‘improvisasi’. Dia teringat kejadian ketika anak terkena malaria yang tidak sadarkan diri (koma). Orang tuanya bahkan sudah pasrah. Agar ada selang yang masuk ke hidung anak tersebut, dokter Susanto lantas melakukan *improve* dari selang yang dibuat se-steril mungkin untuk dimasukkan.

“Saya waktu itu ada kenalan di rumah sakit, alat yang *nggak* dipakai, saya pakai untuk puskesmas saya. Ternyata alat-alat itu bisa digunakan untuk anak-anak. Padahal, waktu itu tiga hari *nggak* bangun, mau dibawa pulang, sudah direlakan orang tuanya. Di hari keempat dia bangun, bisa ngomong dan sudah bisa makan minum *nggak* pakai selang. Saya memberi obat ternyata *nggak* sia-sia,” kenang alumnus dokter Spesialis Anak di Universitas Diponegoro Semarang ini.

PROFESI YANG UNIK

Bagi dokter yang kini berusia 47 tahun ini, menjadi dokter spesialis anak itu unik. Tidak mudah merawat anak-anak yang sakit. Terlebih, tidak jarang ada anak yang takut ataupun tidak mau diperiksa dokter. Bahkan, pasien terkadang menuntut dokter anak untuk selalu ramah dan murah senyum. Namun, dokter Susanto berprinsip, susah dan senang merupakan bagian dari pekerjaan yang tidak boleh dirasa memberatkan.

“Menurut saya, hampir semua dokter anak pasti sudah tahu bahwa anak-anak, penanganannya harus berbeda. Pada saat pendidikan ditekankan penanganannya bukan hanya anak-anak tetapi juga orang tuanya. Sebab, umumnya yang sakit anak tapi yang panik orang tuanya. Yang paling saya senangi adalah ketika anak membaik dan ada perubahan setelah berobat,” jelasnya.

BERHARAP ORANG TUA PEDULI

Ke depan, dokter Susanto berharap para orang tua untuk lebih *aware* terhadap kesehatan anak-anaknya. Jangan sampai orang tua karena terlalu sibuk bekerja, urusan kesehatan anak hanya ditangani *babysitter*. Salah satunya terkait pentingnya anak-anak mendapatkan imunisasi lengkap.

“Bisa jadi karena kurangnya sosialisasi sehingga program ini kurang begitu jalan. Atau bisa juga sosialisasi dilakukan di media tetapi orang tua karena sibuk jadi hanya melihat *gadget* yang terkait pekerjaannya, tidak dikaitkan dengan anak. Padahal, penyakit (pada anak) sebenarnya mudah dicegah, tidak perlu sampai harus penanganan ICU,” jelas ayah dua anak ini.



DRIVEVOLUTION

Enjoy a revolutionary driving experience with All New Honda Accord

Nikmati sensasi berkendara revolusioner untuk Anda, pemimpin yang dinamis.

Bagi Anda pemimpin yang menyukai tantangan, memiliki gaya hidup modern dan selalu mengikuti perkembangan teknologi terbaru, All New Honda Accord menjawab kebutuhan Anda akan sensasi kemewahan sepanjang perjalanan dengan berbagai fitur canggih, baik dari segi teknologi maupun kenyamanan.

Sebagai sedan legendaris yang terjual hingga 22,6 juta unit di 150 negara di seluruh dunia sejak diluncurkan pada tahun 1976, Honda Accord telah diterima dengan baik oleh konsumen Indonesia dengan catatan penjualan terlama dan tertinggi sampai saat ini dengan total penjualan sebanyak 80.628 unit sejak tahun 1978.



Perubahan revolusioner dari All New Honda Accord telah diperkenalkan kepada masyarakat Surabaya pada bulan Juli 2019 yang lalu. Sejalan dengan karakter mewah dan prestige yang diusung oleh All New Honda Accord, pada acara perkenalan eksklusif dan peluncuran ini, Honda menggandeng Special Muse yaitu Margenie Winarti, yang merupakan Miss Grand Indonesia 2014. Selain itu, Honda juga bekerjasama dengan influencer fashion dan bisnis di Surabaya.

Dengan desain baru yang sporty dan mewah, All New Honda Accord telah dilengkapi teknologi terkini khas sedan mewah serta interior berkelas. Untuk memastikan berkendara Anda semakin aman dan nyaman, teknologi keselamatan canggih Honda SENSING* telah disematkan pada All New Honda Accord.



Honda SENSING

“It's easier, convenience and more confidence”

Honda Sensing adalah teknologi terbaru yang sudah ada pada All New Honda Accord. Teknologi ini mengedepankan kenyamanan dan didesain untuk membantu Anda sepanjang perjalanan, serta membantu pengemudi menghindari dan meminimalisir potensi kecelakaan saat berkendara. Sistem Honda Sensing meliputi fungsi :

Collision Mitigation Brake System (CMBS)

Membantu Anda ketika terdapat kemungkinan kendaraan berbenturan dengan kendaraan lain atau pejalan kaki yang terdeteksi di depan.

Road Departure Mitigation System (RDM)

Menjaga dan membantu Anda ketika sistem mendeteksi kemungkinan kendaraan Anda keluar dari garis jalur dan/ atau meninggalkan jalan.

Lane Keeping Assist System (LKAS)

Membantu kemudi untuk menjaga kendaraan tetap berada pada jalur yang terdeteksi dan memberikan getaran dan visual jika terdeteksi keluar dari jalur.

Adaptive Cruise Control (ACC) with Low Speed Follow (LSF)

Membantu menjaga kestabilan kecepatan kendaraan dan mengatur jarak di belakang kendaraan yang terdeteksi di depan serta membantu mengurangi kecepatan dan menghentikan kendaraan Anda, tanpa harus menginjak rem atau gas apabila kendaraan yang terdeteksi berhenti.

Endless Satisfaction

Interior All New Honda Accord juga hadir dengan kabin yang luas dengan sentuhan interior berkelas. Dilengkapi dengan Dual Zone Auto A/C with Illumination Heat Color, 8" Advanced Capacitive Touchscreen Display Audio, 10 Premium Audio Speaker, Wireless Charger, 2-Position Memory Seat with easy entry/exit, Active Noise Cancellation dan Wheel Resonator, All New Honda Accord akan memberikan Anda kenyamanan tanpa batas untuk aktivitas Anda.



Wireless Charger



Relentless Performance

All New Honda Accord memberikan performa berkendara mengesankan saat menjalani aktivitas Anda yang dinamis. Generasi kesepuluh Honda Accord ini mengusung desain baru yang semakin besar dan mewah, serta dilengkapi mesin 1.5 liter VTEC Turbo dengan CVT with Earth Dreams Technology yang meningkatkan performanya hingga 190 PS dan torsi maksimal 260 Nm pada 1.600 – 5.000 rpm.

All New Honda Accord menawarkan Anda mode berkendara Sport Mode serta Econ Mode untuk sensasi berkendara lebih maksimal.

Berkendara lebih aman dengan fitur keselamatan Driver Attention Monitor yang memberi peringatan ketika konsentrasi berkendara Anda menurun, Auto Brake Hold yang membantu menahan rem ketika macet, Lane Watch yang memberikan Anda penglihatan lebih luas dan meminimalisir blind spot area, Multi Angle Rear View Camera, Electric Parking Brake yang memudahkan Anda ketika parkir, Walk Away Auto Lock yang akan mengunci mobil Anda secara otomatis serta berbagai fitur keamanan aktif dan pasif lainnya.

Untuk pilihan tampilan yang lebih elegan, juga tersedia aksesoris dari Modul antara lain Door Visor, Trunk Tray, Step Illumi dan Child Seat.

Seperti produk Honda lainnya, All New Honda Accord juga dilengkapi dengan fasilitas purna jual antara lain Gratis Biaya Jasa Perawatan Berkala hingga 50.000 km atau 4 tahun dan layanan eksklusif 24 jam Honda Experience yang berguna untuk membantu konsumen yang mengalami kondisi darurat di jalan. Mobil Sehat, Hati Tenang!

Nikmati perjalanan Anda dengan penuh kemewahan dan kenyamanan bersama All New Honda Accord. It's time to drive your road further with All New Honda Accord, DRIVE EVOLUTION.

*Honda Sensing™ adalah sebuah sistem pendukung dan dapat memberi peringatan kepada pengemudi untuk berkendara secara aman di jalan dalam kondisi tertentu sesuai dengan buku pedoman pemilik All New Honda Accord. Masih merupakan kewajiban pengemudi untuk menjalankan pedal rem dan roda kemudi secara benar sesuai kondisi berkendara. Untuk keterangan lebih lanjut mengenai ketentuan & batasan kondisi tertentu, dapat merujuk pada buku pedoman pemilik All New Honda Accord.

Mengawal “Perjalanan Gigi” Si Kecil



Pertumbuhan gigi pada anak merupakan salah satu pertumbuhan fisik yang harus diawasi dan dipantau perkembangannya. Meskipun tiap anak memiliki fase pertumbuhan berbeda-beda, ada tahapan umum mendasar terkait pertumbuhan gigi pada anak yang harus diketahui para orang tua.

Dokter gigi Imelda Fabiola Anggriawan mengatakan, sejak dalam kandungan, gigi bayi sebenarnya sudah mulai terbentuk dan tersimpan di dalam gusinya. Gigi yang tersimpan dalam gusi tersebut biasa disebut dengan benih gigi. "Maka dari itu, dibutuhkan unsur kalsium yang tinggi dari ibu hamil, untuk menunjang pertumbuhan gigi bayi yang sehat dan baik sejak dalam kandungan," ujarnya.

FASE TAHUN PERTAMA

Dijelaskan dokter gigi Imelda, fase-fase pertumbuhan gigi pada anak biasanya dimulai dari fase pertumbuhan gigi susu, gigi bercampur, lalu pertumbuhan gigi secara permanen atau lengkap. Saat usia 6-7 bulan, sebagian besar bayi mulai tumbuh gigi. Namun, beberapa bayi mungkin mulai tumbuh gigi pada usia lebih dini, yaitu 5 bulan ataupun pertumbuhan gigi yang lebih lambat di usia 12 bulan. Pada saat ini, gigi bayi baru mulai muncul dan gusi bayi akan membengkak serta kemerahan.

Memasuki usia 6 bulan, gigi pertama bayi sudah mulai muncul. Biasanya gigi pertama yang muncul ada dua gigi seri depan pada rahang bawah. Kedua gigi ini dapat muncul bersama-sama. Pada saat gigi bayi muncul, para ibu sudah bisa membersihkan gigi bayi dengan cara menyeka menggunakan kain bersih / kasa steril dan air matang setelah bayi menyusui. Selanjutnya, pada usia 7 bulan, dua gigi seri bagian depan pada rahang atas muncul. "Sebagian besar bayi mungkin mengalami pertumbuhan gigi ini pada usia sekitar 6-8 bulan. Pada usia ini juga, bayi sudah bisa diberi makan padat," ujar alumnus dokter gigi di Universitas Gajah Mada dan spesialis gigi anak di Universitas Airlangga ini.

FASE TAHUN KEDUA

Lalu, pada usia 9-16 bulan, gigi yang akan muncul adalah gigi di sebelah gigi seri, tepatnya di depan bagian atas. Kemudian tumbuh gigi di samping gigi seri bagian bawah. Biasanya gigi muncul berpasang-pasangan kiri dan kanan, baik sisi atas maupun bawah. Pada usia 14 bulan, gigi geraham pertama mulai muncul pada bagian rahang bawah



drg. Imelda Fabiola Anggriawan, Sp.KGA

Dokter Gigi Anak
National Hospital Surabaya

dan rahang atas pada waktu yang sama. Namun, beberapa bayi ada yang sudah mempunyai gigi geraham di usia 12 bulan. Ada juga yang baru muncul di usia 15 bulan. Memasuki usia 18 bulan, gigi taring mulai muncul, baik gigi taring atas maupun gigi taring bawah. Munculnya gigi taring mungkin bervariasi antar anak, antara usia 16 sampai 22 bulan.

Di usia 24 bulan, gigi geraham kedua pada bagian belakang di rahang bawah anak sudah mulai muncul. Diikuti gigi geraham kedua pada rahang atas pada usia 26 bulan. "Pada usia 2-3 tahun, anak sudah mempunyai gigi lengkap berjumlah 20 gigi, masing-



masing 10 gigi di rahang atas dan rahang bawah. Gigi ini dikenal sebagai gigi susu. Susunan gigi susu lengkap ini bertahan sampai usia anak 6-7 tahun. Kemudian, gigi bercampur usia 6 hingga 14 tahun diawali pertumbuhan gigi geraham secara permanen pada bagian belakang dan pergantian gigi seri di bagian bawah,” jelas drg. Imelda.

Singkat kata, awal proses pertumbuhan gigi pada anak dimulai dengan munculnya gigi seri kemudian dilanjutkan gigi taring dan gigi geraham. Fungsi dari ketiga macam gigi tersebut pun berbeda. Gigi seri merupakan gigi yang tumbuh pada bagian depan rahang atas dan bawah. Umumnya, gigi seri atas dan bawah akan tumbuh serentak dalam waktu yang sama. Fungsi dari gigi seri ini untuk menggigit makanan.

Selanjutnya, gigi taring merupakan gigi berbentuk

lancip yang terletak di samping gigi seri atau mengigit gigi seri pada rahang atas dan bawah. Fungsi gigi taring untuk memotong makanan. Sedangkan gigi geraham terbagi menjadi dua, yakni depan dan belakang. Gigi geraham berfungsi untuk menghancurkan makanan. Gigi ini terletak disamping gigi taring.

AGAR PERTUMBUHAN GIGI MAKSIMAL

Agar pertumbuhan gigi pada anak berproses secara bagus dan sehat, ibu satu anak ini memberikan beberapa tip kepada orang tua. Pada usia balita, setelah meminum susu, ia menyarankan orang tua untuk rutin membersihkan gigi bayi menggunakan kain kasa dan air matang. “Caranya diusapkan di sekitar gusi, lidah dan giginya atau pakai sikat gigi



yang dimasukkan di jari (*finger tooth brush*).”

Tahap berikutnya, apabila anak memasuki usia 3 tahun yang mana sudah bisa berkumur dan membuang air ludah, anak mulai dibiasakan menggunakan pasta gigi seukuran jagung. “Namun, saya menyarankan kepada orang tua, kalau anaknya belum bisa membuang air ludah jangan menggunakan pasta. Dikhawatirkan banyak pasta gigi yang tertelan,” ujarnya.

Menurut drg. Imelda, proses pertumbuhan gigi yang sehat dan baik harus diimbangi dengan rutinitas membersihkan gigi tiga kali sehari. Pagi dan siang setelah makan, lalu malam hari sebelum tidur. Di samping itu, orang tua harus memperhatikan konsumsi makanan pada anak. “Meski rutin membersihkan gigi, tetapi bila tidak memperhatikan konsumsi makanan yang manis-manis pada anak

seperti permen dan *snack*, perlahan-lahan akan merusak gigi pada anak karena terjadi proses pembentukan karies (penyakit infeksi yang merusak struktur jaringan keras gigi) ditandai dengan gigi berlubang,” saran drg. Imelda.

CEGAH GIGI TONGGOS

Penggunaan dot susu pada anak-anak yang terlalu lama dapat menyebabkan perubahan pada lengkung gigi terutama rahang atas. Menyebabkan lengkung gigi menyempit dan akan terlihat (*tonggos*). Disarankan untuk melepas dot maksimal sebelum usia 2 tahun. Selain itu penggunaan dot susu pada saat tidur menyebabkan kondisi mulut menjadi asam dan memudahkan terjadi karies gigi. Usahakan untuk membersihkan gigi-gigi setelah minum susu.

Ia menganjurkan orang tua agar memberi asupan makanan yang bergizi dan berserat seperti buah dan sayur untuk membantu kesehatan serta menjaga kebersihan gigi pada anak. Termasuk mengajak buah hatinya untuk melakukan kontrol gigi setiap enam bulan sekali.

MELAPISI GIGI ANAK

Di National Hospital, ia mempunyai tindakan pencegahan agar gigi anak tidak berlubang menggunakan topikal *fluoride* setiap 6 bulan sekali. “Terobosan ini penting untuk dilakukan karena anak-anak cenderung belum bisa menyikat gigi seperti orang dewasa pada umumnya,” jelasnya.

Yang perlu diperhatikan orang tua, pertumbuhan gigi bisa menjadi situasi tidak nyaman pada anak. Sehingga, dia akan banyak menangis atau *rewel* akibat pertumbuhan tersebut, bahkan bisa mengganggu aktivitas dan kesehatannya. Untuk mengatasinya, orang tua perlu mengenali gejala-gejala tumbuh gigi pada anak sekaligus penanganannya.

Pertama, anak biasanya sering mengeluarkan air liur lalu pada sebagian anak mengalami nyeri dan demam. Kalau ini terjadi, orang tua boleh memberi obat anti nyeri. *Baby carrot* untuk digigit dapat membantu dalam masa pertumbuhan gigi pada anak. Pada saat tumbuh gigi gusi akan membengkak, gejala ini akan sembuh dengan sendirinya ketika gigi sudah tumbuh.

Sementara terkait proses pertumbuhan gigi pada anak yang tidak sesuai waktu, orang tua tidak perlu khawatir. Sebab, setiap anak mengalami pertumbuhan gigi berbeda-beda. Nah, apabila di usia yang seharusnya anak mengalami tumbuh gigi tetapi tak kunjung muncul, ia menyarankan untuk dibawa ke rumah sakit. Dapat dilakukan *rontgen panoramic* untuk melihat apakah ada benih gigi pada anak yang akan tumbuh atau adakah masalah lainnya.

“Semua anak akan mengalami pertumbuhan gigi utamanya gigi susu. Bila tidak tumbuh, besar kemungkinan anak tersebut mengalami kelainan tertentu dan itu jarang sekali terjadi. Biasanya kelainan kecil yang terjadi pada gigi misalnya dari empat gigi seri yang tumbuh hanya tiga. Hal ini disebabkan karena tidak ada benih giginya. Jadi, tidak tumbuh,” pungkaskan drg. Imelda.



Dear Precious Mom...

Expecting a baby is just the beginning of expecting some of life's most precious moments.

Menjadi pilihan tempat untuk melewati momen berharga Anda, mulai dari merencanakan kehamilan, hingga saat kelahiran sang buah hati, National Hospital menyediakan fasilitas terbaik yang didukung para dokter spesialis yang ahli di bidangnya, serta tenaga medis yang telah terlatih.

Salah satu layanan yang menjadi unggulan National Hospital adalah *Integrated Maternity Care* dimana ruang persalinan, ruang bayi, ruang rawat inap dan ruang tunggu yang nyaman di dalam satu lantai. Semua ini dirancang untuk memudahkan para ibu dan calon ibu, selama melakukan pemeriksaan, maupun menjalani perawatan di sini.

Bagi Anda yang sedang merencanakan kehamilan, National Hospital juga menyediakan klinik bayi tabung dengan dokter-dokter spesialis terbaik, yang siap berdiskusi dan mencari solusi terbaik untuk Anda. Teknologi terbaru untuk mendukung keberhasilan kehamilan pun disematkan di klinik ini, yang tentunya akan memperbesar peluang keberhasilan program kehamilan yang Anda rencanakan di sini.

Kesungguhan dalam memberikan yang terbaik juga diwujudkan dengan menyediakan fasilitas untuk penanganan kondisi darurat, diantaranya seperti *Pediatric Intensive Care Unit* (PICU) serta *Neonatal Intensive Care Unit* (NICU).

Dear precious mom... saatnya untuk menghilangkan keraguan, dan mulai rencanakan kehamilan Anda dengan menghubungi dokter-dokter terbaik National Hospital.





Stella Hartono

PeDe Jadi “First Time Mom”

Bisa melahirkan di National Hospital dan menjadi pasien dokter spesialis anak, Dr. dr. Dian Pratamastuti, Sp.A, bisa dibilang merupakan harapan yang menjadi kenyataan bagi Stella Hartono.

Sejak awal ketika hamil, ibu muda ini memang berencana ingin melahirkan di National Hospital Surabaya. Dia juga berharap menemukan dokter anak yang tepat untuk anaknya dan yang pro ASI.

// Kebetulan saya membaca bahwa dokter Dian adalah Dokter Spesialis Anak dan konselor ASI juga. Jadi pas banget menurut saya, bisa sekaligus konsultasi mengenai ASI buat saya dan juga tentang perkembangan anak saya ke depannya,” ujar Stella.

Stella menceritakan, dirinya pertama kali berkonsultasi ASI dengan dokter Dian Pratamastuti sekitar 2-3 minggu sebelum melahirkan. Awalnya, sebagai *‘first-time Mom’*, Stella mengaku sempat sangat khawatir tentang ASI dan bagaimana cara menyusui yang tepat. Termasuk cemas apakah dirinya akan mempunyai ASI yang cukup untuk anaknya dan kecemasan lainnya.

Namun, setelah berkonsultasi dengan dokter Dian, meski baru satu kali berkonsultasi sebelum melahirkan, dia serasa mendapatkan semua jawaban dari beberapa pertanyaan yang selama ini membuatnya khawatir.

“Saya merasa dokter Dian memberikan informasi yang cukup lengkap, jelas, mudah dipahami, dan menambahkan rasa percaya diri kepada saya dalam menyusui. Bahwa saya bisa menjalankan proses menyusui ini dengan baik, tidak mengalami masalah selama menyusui. Menyusui jadi mudah dan menyenangkan” jelas ibu muda berusia 30 tahun ini.

Pada saat konsultasi pertama, Stella mengaku mendapatkan banyak ‘bekal’ dari dokter Dian perihal cara menyusui yang baik dan benar. Seperti beberapa posisi yang tepat untuk menggendong dan menyusui bayi. Termasuk juga perihal *golden milk (colostrum)* yang keluar pas awal-awal menyusui dan sangat bagus untuk anak. Hingga mengenai alat pompa dan suplemen yang bagus untuk dikonsumsi biar ASI lebih lancar. Semua bekal dari dokter Dian itu membuat Stella menjadi lebih percaya diri dalam menjalani proses menyusui.

“Saya juga berterima kasih kepada dokter Dian yang sudah beberapa kali mengunjungi saya paska melahirkan untuk memastikan bahwa anak saya bisa menyusui (*latch-on*) dengan tepat dan saya tidak kesulitan dalam menyusui,” ungkap Stella.

Kini, putri Stella telah berusia 22 bulan. Berkat bantuan dini dokter Dian Pratamastuti mengenai menyusui, perempuan yang berdomisili di Surabaya ini mengaku bisa menjalankan proses menyusui dengan baik dan memberikan ASI eksklusif kepada anaknya selama 1 tahun.

“Dokter Dian juga membantu saya dalam mengajarkan cara pemberian MPASI (Makanan Pengganti ASI) di usia bayi saya 5 bulan yang tepat untuk persiapan menjelang makanan padat seperti makanan-makanan apa yang perlu dikonsumsi dan merekomendasikan vaksin-vaksin yang diperlukan untuk anak saya. Semua ini saya percaya sangat membantu dalam baiknya tumbuh kembang anak saya sampai sekarang ini,” jelas Stella.

Babocush Comfort Cushion

Merasakan pengalaman repotnya mengasuh putra pertamanya yang hanya mau tidur dengan bersandar di dadanya, Kerry kemudian terinspirasi untuk membuat *comfort cushion* yang bisa membantu para ibu-ibu lain yang punya permasalahan sama.





Pengalaman personal inilah yang menjadi cikal bakal lahirnya Babocush. Sebuah bantal yang buat dari bahan terbaik dan teknologi terkini yang akan membuat di kecil merasa tidur di dada ibunya.

Untuk membuat si kecil tenang, Babosh memiliki fitur getaran dengan tiga macam kecepatan, dan suara menyerupai detak jantung yang akan membuat bayi seakan berada dalam dekapan ibunya.

Dengan fitur yang dimiliki, Babocush akan sangat membantu para ibu mengatasi bayi yang mengatasi Kolik. Kolik sendiri adalah kondisi saat si kecil menangis terus menerus selama berjam-jam. Biasanya paling parah terjadi di waktu bayi berusia 6-8 minggu.



Perangkat yang bisa dibeli secara *online* di www.babocush.com tersebut juga dapat membantu mengatasi permasalahan pada bayi yang sering mengalami *reflux* atau sering di sebut juga dengan *gumoh* oleh masyarakat Jawa. *Reflux* terjadi ketika makanan kembali naik dari perut sehingga membuat si kecil muntah.

Perangkat yang dinobatkan sebagai pemenang *Innovation of The Year*, dan *Aer Lingus Visount Awards* tersebut dipasarkan dengan harga mulai Rp. 2.550.000,-

MAMAROO BABY SWING

Digendong dan diayun adalah gerakan yang paling disukai oleh para bayi, itulah mengapa *4moms* terinspirasi untuk membuat kursi bayi dengan fitur yang menyerupai ayunan. Gerakan ini diambil dari gerakan yang biasa dilakukan para orang tua dengan kedua tangan dan tubuh mereka, serta gerakan yang dirasakan saat berkendara di dalam mobil.

Terdapat lima pilihan gerakan yang bisa Anda sesuaikan dengan kegemaran di kecil. Pertama *Car Ride* yang menyerupai gerakan naik turun saat berkendara. Kedua, *Tree Swing* yang akan membuat buah hati Anda seakan sedang bermain di ayunan. Ketiga, *Kangaroo* yang akan membuat si kecil seolah bermain dalam kantung kanguru yang sedang melompat-lompat. Keempat, *Rock a Bye* yang memberikan gerakan kebalikan dari *Tree Swing*. Dan yang terakhir fitur *Wave*, yang akan mengayun lembut si kecil.

Untuk kenyamanan buah hati Anda, *mamaRoo* menyediakan fitur tambahan berupa mainan gantung, serta berbagai pilihan alas yang lucu dan nyaman pastinya. Terdapat dua tipe *mamaRoo* yang tersedia, yakni tipe *Classic* dan *Multi Plus*. Keduanya bisa Anda peroleh langsung di website www.4moms.com atau di *Mothercare* terdekat dengan harga mulai dari Rp 4.899.000,- hingga Rp 5.299.000,-







Cukup 10 Menit

"Screening" Pendengaran dengan OAE

Para orang tua yang tengah menghitung hari kelahiran buah hatinya, disarankan untuk lebih sering mengajak bicara janin di dalam perut. Sebab, janin yang berusia tujuh minggu sebelum kelahiran, sudah bisa mendengar apa yang disampaikan orang tuanya.

Adapun yang dimaksud dengan mendengar adalah suara yang masuk ke dalam liang telinga kemudian diterima gendang telinga, masuk ke rumah siput, lalu ada sel rambut luar kemudian melalui saraf ke pendengaran ke batang otak.

Dokter Spesialis Telinga Hidung dan Tenggorokan (THT), dr. Rosa Falerina, Sp.THT-KL menyampaikan, perkembangan sistem pendengaran pada kehamilan (janin) sangatlah cepat. Menurutnya, di usia sembilan (9) minggu, pada janin akan terbentuk gendang telinga. Kemudian di usia 20 minggu, terjadi pematangan telinga dalam atau rumah siput dengan ukuran yang sama seperti orang dewasa. Ketika janin memasuki usia 30 minggu, akan terjadi *pneumotosis timpano*. Lalu, pada saat janin berusia 32 minggu akan terjadi pembentukan tulang-tulang pendengaran, dan pada 34 minggu sel udara *mastoid* (bagian belakang telinga) akan berkembang.

PUNCAK PERKEMBANGAN PENDENGARAN

“Sehingga dari 7 minggu sebelum kelahiran sering-seringlah mengajak berbicara karena janin sudah bisa mendengar. Apalagi bila sejak kelahiran mulai 0 bulan sering diajak *ngobrol* atau didengarkan suara-suara. Puncak perkembangan sistem pendengaran terjadi di usia 3 tahun dan ada hubungannya dengan perkembangan otak,” jelas dokter Rosa.

Dijelaskan dokter Rosa, menurut data dari WHO (badan organisasi PBB yang mengurus masalah kesehatan), prosentase bayi lahir dengan gangguan pendengaran sebenarnya kecil, yakni sebesar 0,1-0,2 persen. Kalau dihitung, ada 1 dari 1.000 kelahiran.

“Memang kecil, tapi banyak yang lolos alias tidak terdeteksi ada gangguan pendengaran karena tidak dilakukan *screening*. Gangguan itu baru terdeteksi di usia 2-4 tahun, kebanyakan kemampuan berbicara dan berbahasa akan terganggu. Ini kemudian mengganggu kemampuan kognitif, sosial, dan akademiknya,” jelasnya.

RAGAM GANGGUAN PENDENGARAN

Gangguan pendengaran yang dialami bayi dan anak cukup banyak jenis dan penyebabnya. Dari yang ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Bila sebelum kelahiran atau di masa kehamilan, seperti ibu kekurangan gizi atau terkena infeksi/bakteri (*rubella*, cacar, gondong) yang bisa mengganggu sistem pendengaran janinnya. Lalu obat *ototoxic* yang dikonsumsi ibu hamil dapat mengganggu saraf pendengaran si janin.

Selain itu, riwayat keluarga dengan gangguan pendengaran sejak lahir atau bila bayi lahir prematur dengan berat badan cukup rendah (kurang dari 2,5 kg), atau karena kondisi anak sempat kuning atau biru saat dilahirkan. Adapula gangguan pendengaran setelah lahir. Misalnya, anak yang sudah lahir dengan usia beberapa bulan terkena virus *rubella*, campak, gondong, infeksi otak. Itu juga bisa menyebabkan gangguan pendengaran.

Merujuk gangguan pendengaran pada bayi yang bisa tidak terdeteksi, dokter Rosa menyarankan agar dilakukan deteksi fungsi pendengaran sejak dini. Bayi yang baru lahir, perlu dilakukan indikasi *screening* pendengaran. Terlebih pada bayi dengan faktor risiko atau bayi dan anak dengan masalah gangguan pendengaran.

Berdasarkan pengalaman, dokter Rosa pernah bertanya kepada orang tua yang bayinya mengalami gangguan pendengaran. Orang tua ini menyebut bayinya tidak ada faktor risiko. Ternyata terdeteksi gangguan pendengaran di usia 3 tahun. “Karenanya, bayi yang tanpa risiko harus tetap dievaluasi dan diobservasi perkembangan bicara dan bahasanya karena ada gangguan pendengaran setelah kelahiran,” ujar alumnus Universitas Airlangga (S1 dan S2) ini.

PARAMETER GANGGUAN

Lalu, bagaimana mengetahui bila anak mengalami gangguan pendengaran? Dokter Rosa menyebut ada beberapa parameter. Diantaranya, tidak merespons bila dipanggil atau bila ada suara, si anak tidak menoleh. Parameter lainnya adalah, bila usia 12 bulan dan anak belum mengoceh atau meniru ucapan, maka orang tua perlu curiga. Dan juga apabila usia 18 bulan tidak bisa menyebut satu



**dr. Rosa Falerina,
Sp.THT - KL**

Dokter Spesialis Telinga Hidung
dan Tenggorokan (THT)
National Hospital Surabaya

kata, lalu 24 bulan perbendaharaan kata kurang dari 10 kata, serta jika di usia 30 bulan anak belum dapat merangkai dua kata.

“Bila kondisinya seperti itu, kita perlu curiga. Saya selalu sampaikan kepada orang tua, tolong anaknya dipantau saat menanggapi respons suara. Apa dia menoleh atau tidak, kalau ada bunyi keras dia kaget atau tidak. Tidak ada kata terlambat untuk mengatasi masalah pendengaran. Usia berapa pun silakan diperiksakan,” jelasnya.

OAE, MUDAH DAN AKURAT

Terkait *screening* pendengaran, National Hospital Surabaya melakukan *screening*



pendengaran bayi yang baru lahir menggunakan pemeriksaan *OtoAcoustic Emission* atau OAE. OAE merupakan *gold standart* pemeriksaan bayi baru lahir. Pemeriksaan ini dihasilkan dari kontraksi sel rambut luar saat ada suaranya. Dokter akan memberikan suara yang oleh rumah siput dikembalikan lagi. Bila dia bisa mengembalikan, maka sel rambutnya normal. Sebaliknya, bila tidak bisa mengembalikan suara maka ada sesuatu dengan pendengarannya (gangguan).

"Dokter melakukan tes OAE bila bayi lahir di rumah sakit, umurnya lebih dari dua hari, berat badannya lebih dari 2 kilo, lingkungan pemeriksaan tingkat kebisingannya rendah, bayinya tenang, liang

telinga bersih dan tidak batuk pilek. Kalau bayinya lahir di luar RS ini, kami tetap melakukan tes OAE usia 1 bulan atau lebih tidak apa-apa," jelasnya.

Terkait *screening* dengan OAE ini, dokter Rosa menyebut ada beberapa kelebihanannya. Terpenting, OAE dilakukan tidak invasif alias tidak menggunakan alat-alat tajam seperti jarum yang bisa menyakiti anak. Gambar hasil diagnosis gangguan fungsi pendengaran juga objektif dan tidak implasif. "Jadi OAE ini tidak melukai dan tidak nyeri. Hanya butuh waktu 5-10 menit sudah selesai dan anak kembali tenang. Relatif cepat, dan tekniknya mudah," pungkas dokter yang lahir dan besar di lingkungan keluarga dokter tersebut.

PARENTING



Penyakit “Musiman” pada Bayi

Memiliki bayi yang sehat dan terbebas dari paparan penyakit, tentunya menjadi harapan setiap orang tua. Namun, para orang tua wajib mewaspadaai ancaman penyakit yang rentan menyerang bayi. Utamanya yang dipengaruhi oleh musim.





dr. Gede Utomo, Sp.A

Dokter Spesialis Anak
National Hospital Surabaya

Sebab, penyakit yang dialami bayi, mayoritas ternyata disebabkan oleh musim. Baik musim penghujan, kemarau, maupun ketika pancaroba atau pergantian musim. Pendek kata, setiap musim memiliki potensi sebagai penghantar penyakit pada bayi maupun anak-anak.

Menurut dokter Spesialis Anak, dr. Gede Utomo, Sp.A, fenomena tersebut menjadi *warning sign* alias tanda peringatan bagi para orang tua untuk memiliki wawasan cukup dalam melindungi bayi dari penyakit. Semisal mengetahui apa saja yang bisa menjadi penyebab penyakit pada bayi, mengetahui cara menangani ketika bayi terserang penyakit, hingga memahami cara pencegahan penyakit.



PENYAKIT DI MUSIM HUJAN

“Penyakit pada bayi lebih banyak disebabkan karena musim atau penyakit musiman. Seperti di musim hujan seperti sekarang, musimnya batuk, pilek, diare, dan yang paling sering demam berdarah *dengue* (DBD) karena banyak *breeding place* yang bagus bagi nyamuk *Aedes Aegypti*,” jelas dokter Gede.

Khusus untuk DBD, orang tua wajib ekstra waspada. Sebab, diawal musim hujan, hujan tidak turun terus menerus. Tetapi kadang ada jeda beberapa hari, sehingga nyamuk cukup waktu untuk bertelur sampai bisa terbang. Kalau hujan dengan intensitas tinggi maka nyamuk tidak sempat terbang tapi tersapu air. Jadi waktu hujan dengan



intensitas tinggi, maka nyamuk berkurang, nanti pada masa peralihan disaat hujan mulai jarang turun, maka nyamuk akan banyak lagi. "Banyak rumah sakit penuh dengan pasien DBD. Nyamuk *Aedes Aegypti* biasanya menggigit di pagi hari, dan yang paling banyak kena anak-anak," imbuh ayah tiga anak tersebut.

Disampaikan dokter Gede, untuk penanganan penyakit karena musiman, pendekatan paling tepat adalah dengan melakukan pencegahan, bukan pengobatan. Dia mencontohkan, untuk pencegahan DBD, cara paling efektif adalah dengan melakukan 3 M. Yakni rutin menguras kamar mandi, menutup tempat air, dan menimbun di tanah barang-barang tak terpakai yang bisa

menjadi sarang nyamuk.

"Terpenting, lingkungan tempat tinggal kita harus benar-benar bersih sehingga sehingga nyamuk tidak ada. Kalaupun tidak bisa dibersihkan, bisa memakai kawat nyamuk," jelas alumnus Universitas Airlangga ini.

PENYAKIT DI MUSIM KEMARAU

Sementara di musim kemarau, penyakit yang menyerang bayi umumnya disebabkan oleh debu. Untuk mencegah bayi terserang penyakit di musim kemarau, orang tua disarankan sebisa mungkin menghindarkan bayi maupun anak-anak kecil berada di ruang tertutup yang pertukaran udaranya kurang bagus. Terlebih bila ruangnya dibatasi kaca.

"Kerugiannya, udara akan lebih dingin, virus akan lebih tahan. Tapi kalau terkena matahari langsung, virus akan mati," ujarnya.

Karenanya, ketika menikmati akhir pekan bersama anak-anak, dokter Gede menyarankan para orang tua agar memiliki banyak referensi tempat bermain yang menyenangkan dan sehat. Jangan hanya bermain di *mall* yang ruangnya tertutup dan semua anak masuk bermain di satu wahana.

"Memang kalau ke *mall* itu *fun*, tapi segi pendidikannya kurang. Kebanyakan permainannya pencet-pencet tombol atau melihat layar TV besar yang bisa merusak mata. Bila ke tempat terbuka, anak tak hanya bermain tetapi juga bisa belajar. Mereka bisa *learning by doing*. Semisal di padang rumput, anak bisa main bola, mencari belalang, ataupun melihat sungai kecil," jelas dokter kelahiran Jember dan besar di Jember dan juga pernah menetap di Papua tersebut.

MEMPERPANJANG ANTIBODI PASIF

Lalu, bagaimana agar bayi tidak mudah sakit dan memiliki daya tahan melawan paparan penyakit? Menurut dokter Gede, sebenarnya di tubuh bayi secara natural sejak baru lahir hingga usia 6 bulan akan mendapatkan antibodi dari ibunya secara pasif, sehingga akan jarang terkena penyakit.

"Bila bayi mendapatkan ASI, antibodi tersebut bisa diperpanjang. Karena di ASI ada zat yang membuat tubuh lebih kebal terhadap penyakit. Setelah dua tahun, dia harus membentuk antibodi sendiri. Dengan sakit, akan membentuk sendiri sampai 5-6 tahun. Setelah itu anak akan jarang sakit," jelas dokter Gede.





WHY

cheers[®]

ALKALINE
POWERED!

Healthy Drinking Water

Sejak 1995

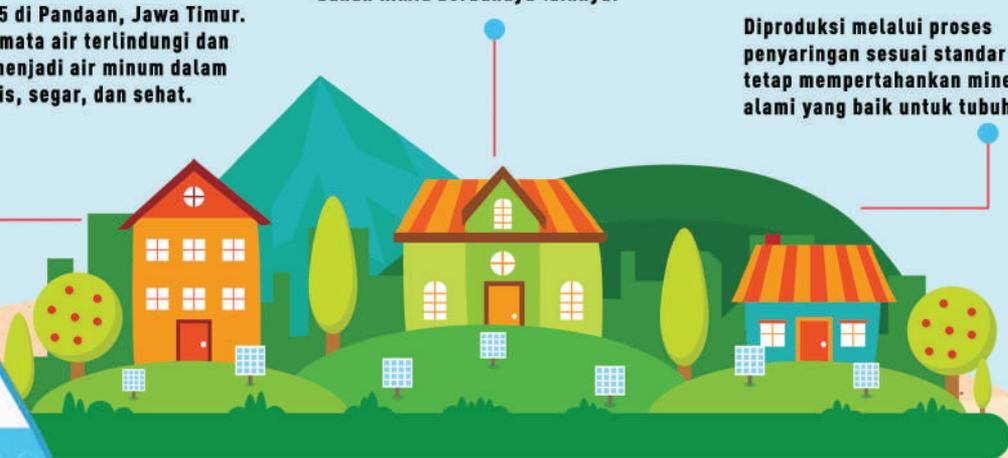
Diproduksi sejak 1995 di Pandaan, Jawa Timur. CHEERS berasal dari mata air terlindungi dan berkomitmen untuk menjadi air minum dalam kemasan yang higienis, segar, dan sehat.

Kualitas Terjaga

Setiap hari para ahli kami memastikan bahwa tiap tetes air mineral yang diproduksi bebas bakteri, jamur, dan bahan kimia berbahaya lainnya.

Mengandung Mineral Alami

Diproduksi melalui proses penyaringan sesuai standar tapi tetap mempertahankan mineral alami yang baik untuk tubuh.



Inovasi Produk

Melalui riset mendalam, kami menciptakan CHEERS ALKALINE POWERED pada 2013. Mengandung pH up to 8.5 (basa), membantu menyeimbangkan pH asam tubuh yang berlebih akibat pola hidup yang kurang sehat dewasa ini.

Pelestarian Sumber Air

Tetap menjaga kelestarian sumber air dengan melakukan penanaman pohon secara berkala di daerah resapan air.



Hotline

0807-1-CHEERS

0807-1-243377

CENTRE: 0877-77-243377

 [cheerswater](https://www.cheerswater.com)

www.saycheers.com

**BOOST YOUR
METABOLISM**



Manfaat Vaksinasi Lebih Besar **dari Efek Sampingnya**

Tidak ada orang tua yang mau bayinya sakit. Apalagi bila penyakitnya tergolong berat. Bila begitu, setiap orang tua seharusnya tidak perlu ragu untuk memberikan imunisasi lengkap kepada buah hatinya. Sebab, imunisasi yang diberikan kepada bayi secara lengkap, ibarat sebuah “benteng” yang melindungi si kecil dari ancaman serangan berbagai penyakit.

Dokter Spesialis Anak, dr. Susanto, Msi, Med, Sp.A menyampaikan, imunisasi pada bayi memiliki cukup banyak manfaat. Menurutnya, imunisasi ditujukan untuk mencegah sakit berat dari penyakit yang dilakukan vaksin serta untuk memutus rantai penularan (penyakit). Selain itu, vaksinasi juga ditujukan agar si kecil memiliki antibodi terhadap penyakit yang divaksin.

“Dengan vaksinasi bukan berarti si kecil (bayi) tidak mungkin sakit. Masih bisa sakit tetapi kadar sakitnya tidak akan seberat seandainya bila tanpa divaksin,” tegas dokter Susanto.

JADWAL YANG IDEAL

Disampaikan dokter Susanto, pemberian vaksin dipilih pada umur-umur tertentu karena pada umur tersebut dianggap merupakan umur ideal yang vaksinnya punya potensi maksimal. Contohnya, bayi sejak lahir (0-2 bulan) diberikan vaksin BCG untuk mencegah sakit TBC berat. Apalagi, di Indonesia, jumlah penderita TBC menempati nomor 2-3 terbanyak di dunia. Karenanya, sejak lahir batasnya sampai 2 bulan diberikan vaksin BCG. Kemudian vaksinasi polio diberikan rutin dari bayi berumur 0-1 bulan, 2 bulan, 3 bulan, 4 bulan dan juga 6 bulan.

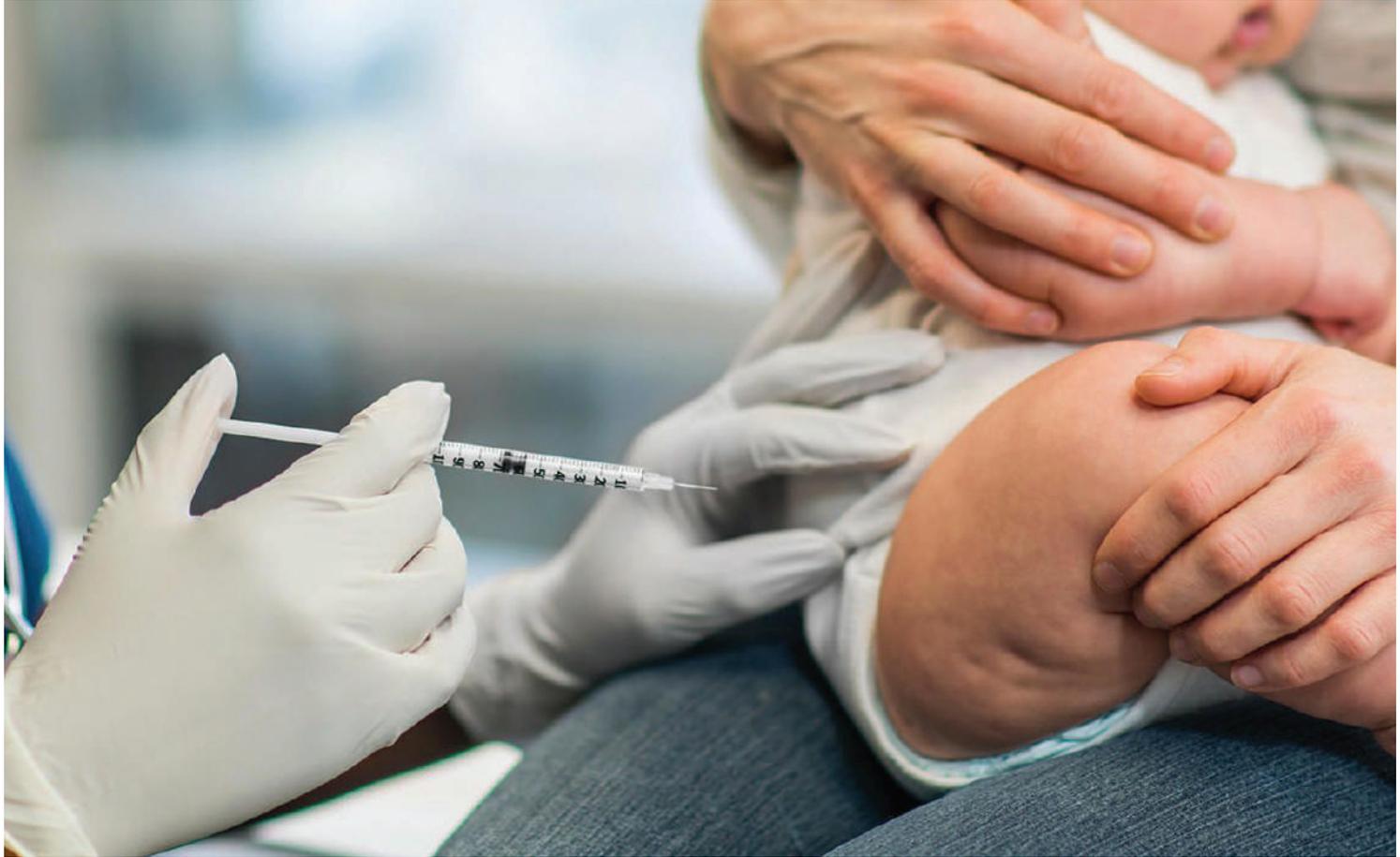
“Jadwalnya akan ditentukan oleh dokter. Pasien bisa memilih diantara dua jenis jadwal, mau jadwal berdasarkan rekomendasi IDAI (Ikatan Dokter Anak



dr. Susanto, Msi, Med, Sp.A

Dokter Spesialis Anak
National Hospital Surabaya





Indonesia) atau pemerintah. Kalau IDAI vaksinnya lebih lengkap. Untuk vaksin berdasarkan rekomendasi pemerintah, lebih terarah ke imunisasi massal seperti Hepatitis B, Polio, BCG, DPT dan Hib, campak dan *rubella*," jelasnya.

MEMUTUS RANTAI PENULARAN

Terkait manfaat vaksin yang ditujukan sebagai pemutus rantai penularan penyakit, dokter Susanto mencontohkan, untuk tahun ini, di Jawa Timur dilakukan dua kali vaksin difteri bagi anak yang berusia di atas 1 tahun sekitar Februari-Maret, Juni-Juli, dan November-Desember. Vaksinasi difteri tersebut bukan merupakan jadwal rutin maupun reguler. "Ini khusus untuk memutus rantai penularan. Ada juga jadwal ketiga, untuk *catch up* yang ketinggalan. Semisal bila ada yang terlambat (vaksin apa). Disesuaikan dengan vaksinnya," jelas dokter asli Surabaya ini.

Terkait adanya opini di masyarakat bahwa vaksinasi menimbulkan efek samping pada bayi sehingga ada beberapa orang tua yang sampai rela bayinya tidak divaksinasi, dokter Susanto menyebut bahwa vaksin umumnya dibuat seminimal mungkin untuk

efek samping. "Efek sampingnya tetap ada karena memang buatan manusia. Tetapi dibandingkan dengan keuntungan, jauh melebihi efek samping. Misalnya efek sampingnya bisa demam, nafsu makan berkurang, diare, atau anak jadi lemas. Dengan berjalannya waktu, dua atau tiga hari, dia kembali seperti semula," ujar lulusan dokter Spesialis Anak dari Universitas Diponegoro Semarang ini.

LEBIH BAIK MENCEGAH

Untuk keuntungan dari vaksinasi, dokter Susanto mencontohkan kalau kita memberikan vaksin Campak *Rubella* berarti untuk mencegah sakit campak berat misal diare, radang paru yang disebabkan karena campak. Atau vaksin *Rubella*, bila tidak diberikan vaksin dari sekarang, kelak bila hamil tidak punya antibodi dan yang terkena bisa bayinya. Melalui vaksin, kecacatan itu yang dicegah.

"Di National Hospital, kami *concern* untuk anak-anak. Kami selalu menginformasikan kepada orang tua bahwa lebih baik mencegah daripada menanganisakit. Pilihannya ada di orang tua," sambung dokter yang juga ayah dua anak ini.



Alergi, karena Lingkungan atau Histori?

Apakah ada dari buah hati Anda yang memiliki alergi tertentu? Jika iya, Anda tidak perlu terlalu khawatir. Langkah yang perlu dilakukan adalah rutin berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui penyebab dan penanganannya.

Dokter Spesialis Anak, dr. Maria Magdalena Sulistiowati Santosa, Sp.A menyampaikan, alergi bisa disebabkan oleh reaksi dari sistem imun tubuh yang salah terhadap benda asing yang masuk ke tubuh. Pada orang yang normal, mereka akan baik-baik saja dengan benda asing tersebut. Namun, pada orang yang alergi, mereka akan menolak.

Menurutnya, anak atau bayi yang memiliki alergi, biasanya karena faktor keturunan (*family history*). Faktor keturunan ini bisa berasal dari pihak ayah dan ibu, kakek nenek, atau juga saudara dari ayah ibu. Bila kedua orang tua yang menurunkan ke anak, (alerginya) bisa sampai 100 persen. Bila salah satu pihak, menurunkannya 65-85 persen. "Tapi sekarang ini, faktor lingkungan juga punya pengaruh besar. Jadi, walaupun tidak ada riwayat alergi di keluarga, anak tetap bisa kena alergi," jelas dokter Maria Magdalena.

"FAMILY HISTORY" DAN ALERGI

Dokter berusia 51 tahun ini menjelaskan, alergi yang dipicu karena histori biasanya diawali dari bayi. Untuk bentuk alerginya, ketika bayi berusia sekitar 1,5-2 bulan biasanya muncul ruam-ruam di pipi, kemudian wajah, leher, dan seluruh tubuh. Bisa juga di kulit



**dr. Maria Magdalena
Sulistiowati Santosa, Sp.A**

Dokter Spesialis Anak
National Hospital Surabaya

kepala bahkan sampai kulit kepala mengelupas dan mengeluarkan cairan. Alergi dari bayi bisa berlanjut ke usia anak-anak, remaja, hingga dewasa. Ketika sudah pada usia anak-anak di bawah dewasa, tipe alergi yang paling sering adalah saluran nafas.

"Bisa ringan yang ditandai pilek atau batuk ringan di pagi hari saja, bisa bergerak ke lebih

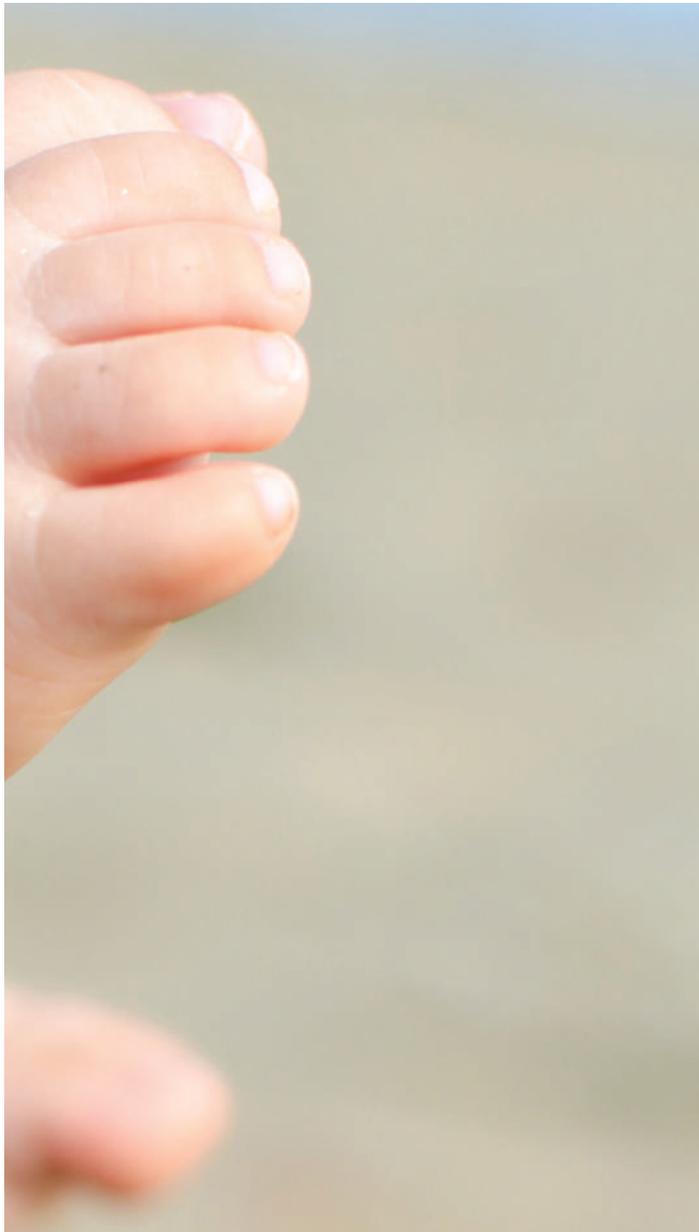


parah seperti asma, *bronchitis*, kalau pilek terus sinusitis. Atau bila alergi makanan, bisa menyebabkan bengkak di daerah mata ataupun di bibir. Alergi juga bisa muncul di kulit dalam bentuk eksim dan biduren,” jelas dokter Magdalena.

PENGARUH LINGKUNGAN DAN ALERGI

Sedangkan untuk alergi pada bayi dan anak-anak yang disebabkan karena pengaruh lingkungan, diantaranya bisa disebabkan karena tungau yang tak tampak mata tetapi bisa ‘menginap’ di kasur, bantal, selimut, karpet, gordena, ataupun kipas angin dan AC. Terlebih dalam iklim lembab seperti saat ini.

“Kondisi lembabnya akan membuat tungau tumbuh subur. Faktor lingkungan lainnya bisa juga karena jamur yang berada di tembok, hewan peliharaan, ataupun obat-obatan,” ujar dokter alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya ini.



Lalu, bila bayi dan anak mengidap alergi, apa yang harus dilakukan orang tua? Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah rutin berkonsultasi ke dokter. Oleh dokter, alergi pada bayi tersebut bisa ditelusuri penyebabnya. "Kami akan berikan *advice* untuk menghindari paparan terhadap alergi. Kalau usianya di atas 3 tahun, kami usut penyebabnya supaya tidak terus kambuh," sambungnya.

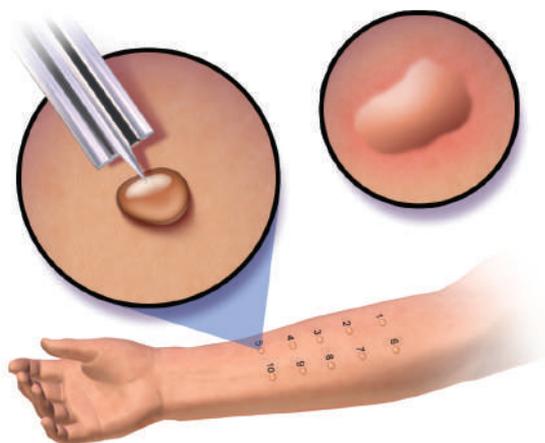
LANGKAH UJI ALERGI

Untuk mencari penyebab alergi ini, dokter Magdalena menyebut ada beberapa cara yang bisa dilakukan. Yakni bisa dengan cara uji *skin prick test* yang memiliki akurasi 97-98 persen, atau melalui pemeriksaan darah dengan kadar IgE dengan akurasi 95 persen. Namun yang ketepatannya paling bagus dengan uji eliminasi provokasi. "Ini bisa dipilih, jadi bukan tahapan. Terserah orangnya. Kalau cara global bisa dengan cara uji eliminasi provokasi," ujar dokter yang sempat belajar di National University Hospital di Singapura pada 2004-2005 ini.

Dokter Magdalena mencontohkan untuk uji eliminasi provokasi, sekitar tiga minggu pertama, pasien (anak) disarankan menghindari makanan/minuman yang seringkali menyebabkan alergi. Umumnya seperti telur, ikan, *seafood*, kacang-kacangan atau susu sapi. Setelah tiga minggu, pasien diprovokasi/di-*challenge* dengan dicobakan satu persatu makanan/minuman yang dihindari itu. Tentunya kondisi pasien harus sehat.

"Tiap satu minggu kita ganti-ganti satu macam makanan/minuman yang tinggi kadar alerginya. Misal susu sapi kita cobakan satu minggu, bila tidak ada reaksi apa-apa berarti gol. Tapi kalau satu minggu ada sakit-sakit padahal sebelumnya sehat dan selama 7 hari 7 kali dicoba timbul alergi, berarti benar alergi. Eliminasi provokasi ini akurasinya 100 persen, tetapi kadang orang malas mencoba satu-satu karena butuh waktu," jelas dokter Magdalena.

Terkait apakah alergi bisa disembuhkan, dokter Magdalena menyebut bila dokter disuruh menghilangkan alergi sampai akar-akarnya, akan sulit. Sebab, alergi ini sudah dibawa sejak lahir. "Tetapi dokter bisa meringankan ataupun menyembuhkan gejala-gejalanya. Kami pastikan supaya tidak kambuh-kambuh lagi," pungkas ibu dua anak ini.



GET IN TOUCH

dr. Rosa Falerina, Sp.THT-KL

Impian Melanjutkan **Profesi Ibu**



Bagi dr. Rosa Falerina, Sp.THT-KL, memilih menjadi seorang dokter bak pembenaran dari pepatah buah jatuh tak jauh dari pohonnya. Ketertarikannya untuk menekuni ilmu kedokteran merupakan cinta sejak kecil yang akhirnya menjadi kenyataan.

Dokter Rosa memang tumbuh besar dalam asuhan orang tua yang berprofesi sebagai dokter. Ayahnya seorang dokter Spesialis Jantung. Sementara ibunya merupakan dokter Spesialis Telinga Hidung dan Tenggorokan (THT). Bahkan, saudara-saudara kandungnya juga menjadi dokter Spesialis Jantung dan Saraf.

Keseharian hidup bersama orang-orang yang dicintainya yang berprofesi sebagai dokter membuat perempuan kelahiran Surabaya ini dengan sendirinya tertarik menekuni profesi serupa. Namun, pilihan menjadi dokter itu bukan hanya karena faktor ‘turunan’ keluarga, tetapi merupakan dorongan nuraninya yang dianggapnya sebagai amanah dan tanggung jawab kepada masyarakat.

Setelah menyelesaikan pendidikan sebagai dokter umum di Universitas Airlangga (Unair), dokter Rosa melanjutkan S2 di Unair di tahun 2008. Ada beberapa bidang yang bisa dipilih, tetapi dia tertarik menekuni bidang pendengaran alias Spesialis THT. “Ketika saya mengambil dokter spesialis THT, ibu sangat gembira karena ada yang meneruskan profesinya. Ibu mendoakan dan saya tetap belajar-belajar terus,” kenang dokter Rosa.

GAMPANG-GAMPANG SUSAH

Menurut dokter Rosa, selain meneruskan profesi ibunya, dirinya memang memiliki *passion* pada THT sejak menjadi dokter muda. Dia tertantang mendalami THT yang ilmunya disebutnya gampang-gampang susah karena yang diperiksa adalah hal kecil tetapi tidak kelihatan dari luar. Selain itu, ilmunya juga harus *update* setiap tahun dan *concern* pada anak kecil hingga orang dewasa. “Keinginan saya untuk membantu adik-adik serta orang tua yang belum tahu pentingnya pendengaran,” ujarnya.

Meski mengambil spesialis THT yang sama dengan pilihan ibunya, tetapi sub spesialis/divisi yang diambilnya berbeda. Bila sang ibu menekuni sub spesialis alergi, dokter Rosa tertarik pada bidang *neurotology* serta mengambil konsen konsultan di bidang ini. Di Surabaya, peminat bidang ini terbilang masih sedikit.

Dokter Rosa menyadari, ilmu selalu berjalan dinamis. Tidak berhenti. Baginya, ilmu *neurotology* yang kini ditekuninya, harus dikembangkan dengan terus belajar dan belajar. “*Goal*-nya adalah mengembangkan ilmu *neurotology* ini di National Hospital,” jelas dokter berusia 36 tahun ini.

MENYELIPKAN PESAN EDUKASI

Menurutnya, tantangan dalam *neurotology* ke depannya adalah bagaimana meningkatkan *awareness* serta mengedukasi pasien supaya membersihkan dan merawat telinga dengan cara yang benar. Bahwa membersihkan telinga yang benar pada anak dan dewasa hanya daun telinga saja, tidak boleh sampai masuk

ke dalam. Sebab, minyak telinga yang diproduksi oleh telinga itu fungsinya melembabkan dan mencegah serangga masuk ke dalam. “Saya selalu menyelipkan edukasi di sela-sela pekerjaan dimana pun dan kapan pun. Saya juga sarankan setiap enam (6) bulan sekali melakukan cek telinga ke dokter spesialis THT terdekat untuk dibersihkan,” ujarnya.

Bagi dokter Rosa, tantangan *awareness* tentang pentingnya pendengaran tersebut sangat penting. Tidak hanya pada bayi yang baru lahir. Tetapi juga orang tua dikarenakan faktor usia. Menurutnya, bila bisa membantu pasien, termasuk juga meningkatkan kualitas hidup mereka. “Semisal ada orang tuli kemudian bisa mendengar, itu kan sangat melegakan baik untuk pasien, dokter, dan orang-orang di sekitarnya,” jelasnya.

MEMBANGUN KENYAMANAN PASIEN

Khusus untuk anak-anak, dokter Rosa menyebut harus ada ‘jurus khusus’ ketika menghadapi anak kecil yang hendak diperiksa telinganya tetapi takut. Jurus khususnya bisa terlebih dulu berkenalan dengan anak-anak, lalu mempersilahkan mereka mengenal dan menyentuh barang-barang milik dokter saat hendak dilakukan penindakan. “Sebelum melakukan pemeriksaan, saya selalu memberikan penjelasan. Jadi, sebagai awalan membangun kenyamanan lalu membangun komunikasi dengan pasien,” ujar ibu dari tiga anak ini.

KEMBANGKAN PEMERIKSAAN TERKINI

Dia juga menghapus penyebutan pasien terkena penyakit tuli dari ‘kamusnya’ dan lebih senang menyebutnya dengan sebutan gangguan pendengaran. Menurutnya, penyebutan tuli tidak boleh dilakukan karena anak akan mengira dia sudah tidak bisa mendengar lagi. “Itu diagnosis yang sungguh sangat berat buat anak-anak dan orang tua. Padahal, permasalahan pendengaran ada tingkatannya. Perlu ditegaskan lagi pada orang awam,” jelasnya.

Terkait penanganan untuk mengatasi gangguan pendengaran, terutama pada bayi, dokter Rosa menyebut di National Hospital menggunakan pemeriksaan *OtoAcoustic Emission* atau OAE. Ke depan, ia berencana menghadirkan penanganan baru bernama BERA (*Brainstem Evoked Response Audiometry*). “Itu yang ingin saya kembangkan di sini supaya pasien tidak perlu jauh ke tempat lain,” imbuhnya.

Menurutnya, penanganan pasien yang mengalami gangguan pendengaran memang membutuhkan alat canggih karena yang diperiksa adalah bayi. Selain itu, para dokter spesialis THT juga berkolaborasi baik satu divisi maupun dengan dokter di divisi lainnya seperti dokter Spesialis Anak dan Rehab Medik.



Penanganan Mioma **dengan Laparoskopi**



Mioma cukup umum dikenal di kalangan wanita. Secara umum, *mioma* merupakan pertumbuhan otot yang berasal dari rahim. Karena efek hormon saat menstruasi, *mioma* ini kemudian menyebar dan bisa tumbuh di bagian manapun di sekitar rahim, semisal di luar rahim maupun di dalam rongga rahim. Apakah keberadaan *mioma* berbahaya?

Dokter Spesialis Obstetri & Ginekologi, dr. Robert Hunan Purwaka, Sp.OG, D.MAS, F.MIS menyampaikan, *mioma* sebenarnya otot tetapi lebih menggumpal dan lebih keras. Bentuknya mirip dengan gumpalan daging bulat dengan ukuran bervariasi. Secara alamiah, *mioma* itu bersifat jinak. "*Mioma* itu tumor yang jinak secara umum. Risiko kanker tetap ada, tetapi dengan risiko kurang 1 persen," jelas dokter Robert.

Menurut dokter Robert, penyebab pasti dari *mioma* belum diketahui. Bisa jadi karena dari faktor pertumbuhan, atau karena ada rangsangan hormon yang lebih selektif, semisal lebih *prefer* dengan hormon tertentu.

Tapi yang jelas, *mioma* cukup umum. Pengandaianya, dari empat wanita, ada satu yang ditemukan ada *mioma*-nya. Meski, tidak semua *mioma* bersifat mengganggu dan ukurannya besar. Sebaliknya, yang seringkali ditemukan ketika di-USG dan ditemukan *mioma*, sifatnya rata-rata kecil dan tidak mengganggu. Dalam artian, tidak mengganggu siklus haid/menstruasi dan tidak menyebabkan nyeri.

//Tapi ada juga mioma yang mengganggu. Misalnya menstruasinya banyak, sakit, *nggak* bisa hamil, atau jadi benjolan, atau jadi sering buang air kecil, buang air besar terganggu, perut membesar benjol. Itu kondisi-kondisi di mana (mioma) memerlukan terapi,” jelas alumnus pendidikan Spesialis Obstetri & Ginekologi Universitas Indonesia ini.

Untuk penanganan mioma, dokter Robert menyampaikan, ada sebagian orang yang beranggapan bahwa untuk menyembuhkannya, cukup dengan dikasih obat ataupun ramuan yang kemudian didoakan, maka mioma akan hilang dengan sendirinya. “Itu mitos. Namanya daging, kalau mau hilang ya dihilangkan, diambil. Jadi tidak bisa hilang dengan sendirinya,” ujarnya.

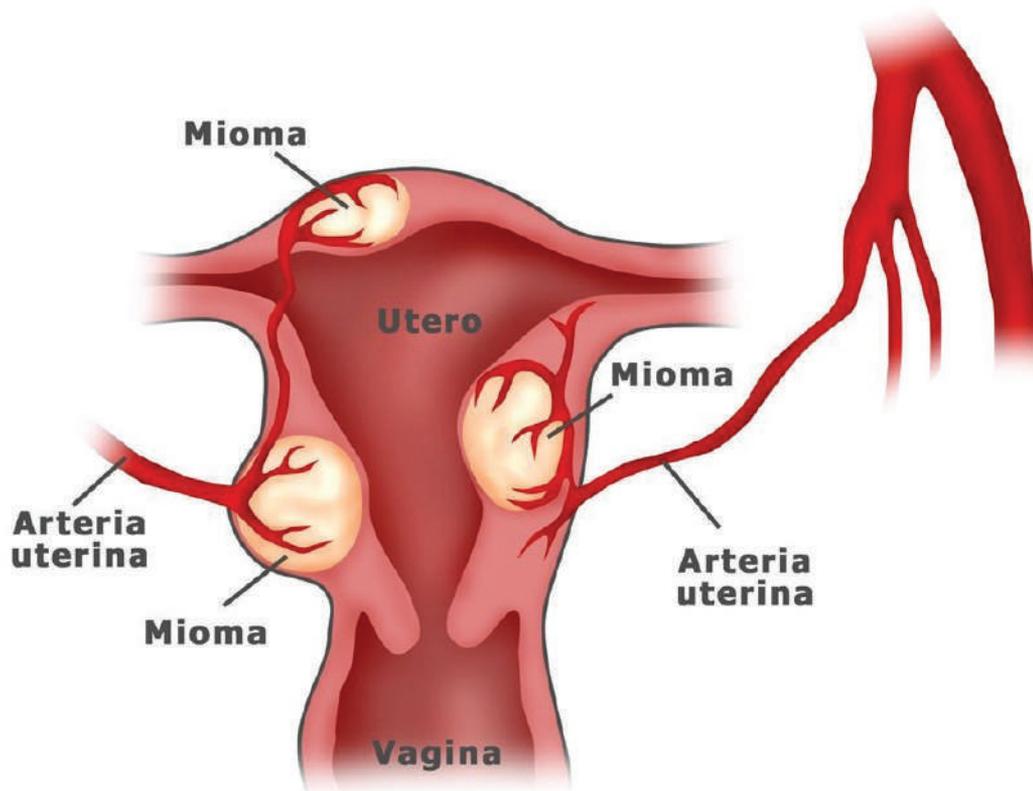
Kini, dengan kemajuan teknologi di bidang kedokteran, mioma tersebut bisa diambil dengan jalan operasi. Dokter Robert menjelaskan, operasi yang dilakukan untuk mengambil mioma bukanlah dengan operasi besar seperti halnya saat melahirkan. Di National Hospital, operasi untuk menghilangkan mioma ini dilakukan dengan cara minimal invasif.

“Dengan kemajuan teknologi, kita bisa melakukan dengan pendekatan minimal invasif atau laparoskopi. Jadi, ada sayatan kecil untuk memasukkan kamera dan ada dua sampai tiga sayatan kecil lainnya untuk



dr. Robert Hunan Purwaka,
Sp.OG, D.MAS, F.MIS

Dokter Spesialis Obstetri Genekologi
National Hospital Surabaya



memasukkan instrumen. Di mana dari instrumen itu kita bisa memakai untuk memotong, menggantung, mengikat, menjahit. Kita lakukan dengan bantuan alat melalui lubang yang kecil. Itu namanya laparoskopi," jelas dokter Robert.

Menurut dokter yang telah menangani lebih dari 1.000 kasus laparoskopi ini, operasi dilakukan bila memang miomanya dirasa mengganggu dan bergejala ataupun ukurannya dengan ukuran tertentu semisal di atas 5 cm. Itu sudah indikasi untuk dilakukan tindakan operasi. "Karena statistik (mioma dengan ukuran) di bawah 5 cm, biasanya masih tanpa gejala. Bila di atas 5 cm biasanya baru menimbulkan potensi gejala," ujarnya.

Sementara bila miomanya berukuran di bawah 5 cm kecil dan tidak mengganggu, bisa dibiarkan

selama observasi. Dokter Robert mencontohkan, misalkan tahun ini ukurannya 4 cm, lalu tahun depan dilihat masih 4 cm, berarti aman. Kemudian di tahun berikutnya masih 4 cm, berarti *no problem*.

"Tetapi bila tahun depan menjadi 6-7 cm, berarti perlu tindakan. Karena dalam pengawasan didapat ukurannya membesar. Atau misalkan tahun ini 4 cm normal, tapi tahun depan menstruasinya mulai banyak dan mulai sakit serta ukurannya 4 cm lebih sedikit. Ya sudah, karena ada gejala yang mengganggu, tetap kita ambil," terang dokter yang seringkali diundang sebagai pembicara di forum internasional ini, salah satunya di *Asian Pacific Conference on Gynecologic Surgery* pada 2013 lalu dan juga APAGE di Singapura pada 2017.



Memperingati Hari Parkinson Internasional



National Hospital Surabaya mengadakan serangkaian acara untuk memperingati Hari Parkinson Internasional pada 11 April. Ada *gathering* untuk pasien Parkinson National Hospital pada 21 April, lalu temu kangen dengan dr. Achmad Fahmi, Sp.BS(K) yang dihadiri keluarga dan pasien Parkinson National Hospital dari berbagai kota di Indonesia, seperti Medan, Jakarta, dan Surabaya, sekaligus membentuk komunitas Parkinson sebagai *support group*. Juga ada kampanye edukasi Parkinson bertema *It May Shake Me, but It Can't Break Me* di *Car Free Day* Surabaya pada 16 Juni 2019, untuk mengedukasi masyarakat umum mengenai penyakit Parkinson.



Senam Hamil National Hospital

Untuk mendukung kebugaran dan gaya hidup sehat para ibu hamil, National Hospital Surabaya rutin mengadakan Senam Hamil setiap Rabu minggu kedua dan keempat, dari jam 14.30 hingga 16.30 WIB. Bukan hanya senam, kami juga melakukan sesi *sharing* mengenai topik kehamilan, persiapan melahirkan, hingga berbagai macam topik kesehatan bayi untuk mendukung persiapan para ibu menjelang kelahiran.



Berbagi dan Kebersamaan di bulan Ramadhan

Merayakan bulan Ramadhan 2019 yang penuh berkah, keluarga besar National Hospital Surabaya membagikan takjil kepada pengguna jalan di sekitar National Hospital pada 17 Mei 2019.



Teknologi dan Inovasi Baru dalam Dunia Kecantikan

Kecantikan merupakan hal paling penting bagi wanita. Namun, tanda-tanda penuaan tidak bisa dihindari. Demi mewujudkan impian para wanita untuk terus memiliki kulit halus, elastis, kencang, dan terlihat lebih alami, para *Dermatologist* National Hospital terus belajar mengikuti perkembangan teknologi-teknologi dan inovasi baru dalam dunia kecantikan. Acara ini diadakan pada 9 Maret 2019 bersama dr. Novita Damayanti, Sp.KK.



Seminar Lansia Yakobus

Persekutuan Doa Lansia Pundokorman Gereja Katolik Santo Yakobus, Citraland memberikan kesempatan kepada para dokter spesialis National Hospital Surabaya untuk berbagi ilmu, saran, dan berbagi kisah dengan para Lansia pada setiap Jumat di minggu ketiga.



Sharing Moment MPASI bagi Bayi

Pada 28 Februari 2019, bersama dengan Nuby's, National Hospital Surabaya mengadakan *sharing moment* bersama Dr. dr. Dian Pratamastuti, Sp.A mengenai makanan pendamping ASI (MPASI) bagi bayi. Dokter Dian menyampaikan kiat-kiat jitu bagaimana pemberian dan waktu yang tepat bagi bayi untuk memulai mengonsumsi MPASI.



Health Talk Proses Kelahiran Normal

Pada 19 Mei 2019, bertempat di Amaris Hotel Jalan Bintaro, Surabaya, kami mengadakan *health talk* yang membahas mengenai "Proses Kelahiran Normal" bersama, dr. Imam Djoko Mulyawan, Sp. OG. Dokter Imam membagikan berbagai tips dan pesan bagi para peserta senam *Hypnobirthing*, yakni pasangan yang sedang menantikan kelahiran buah hati mereka.



Kortex - Comprehensive Brain & Spine Center

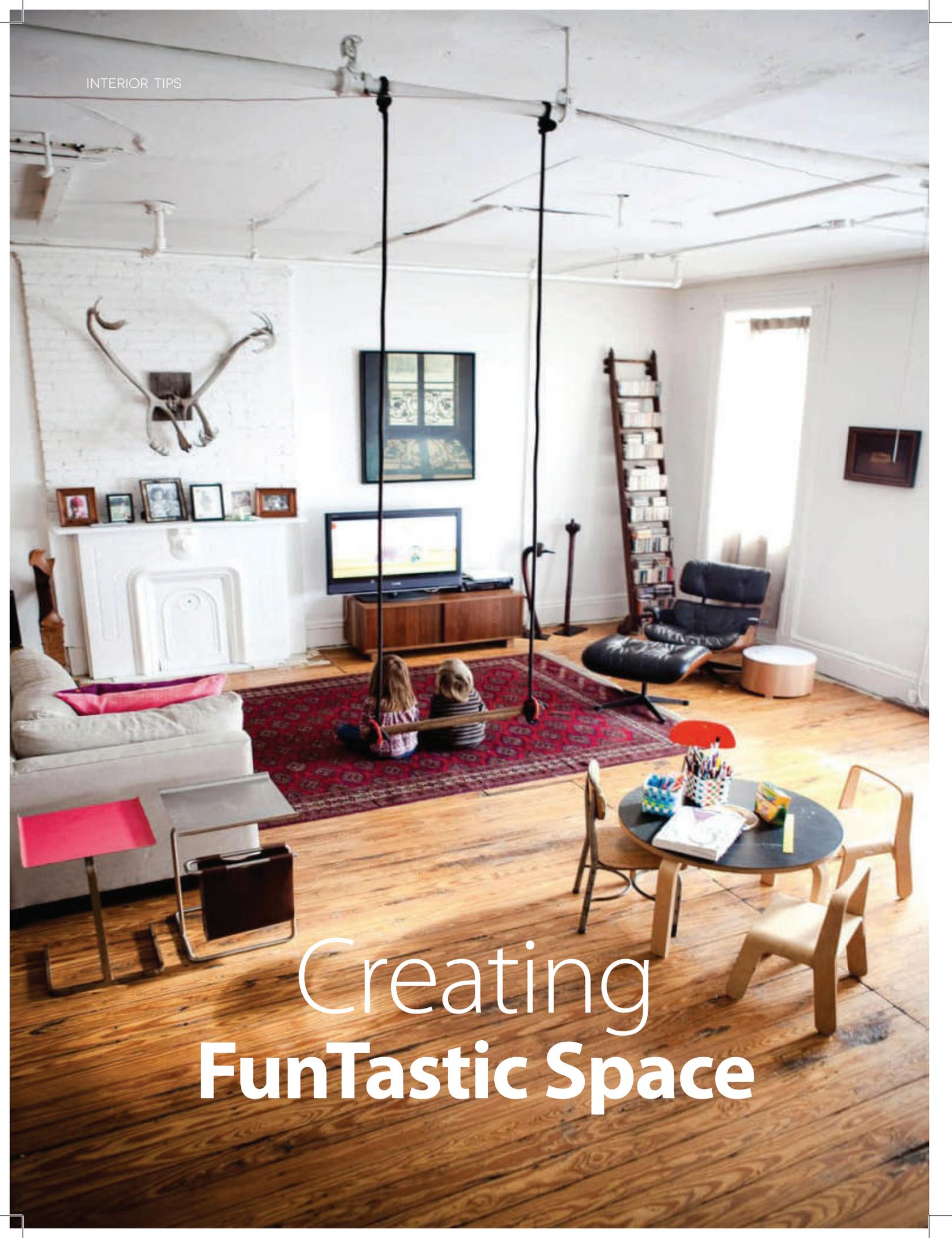
Pada 19 September 2019, National Hospital Surabaya menggelar *soft opening* Kortex Comprehensive Brain and Spine yang ditandai dengan live surgery bedah saraf pasien penderita *Hemifacial Spasm*/wajah merot. Kortex Comprehensive Brain and Spine merupakan nama baru dari Comprehensive Brain and Spine yang melayani penanganan dan penyembuhan gangguan pada otak, saraf, dan tulang belakang.



Memperingati 7th Anniversary National Hospital

The New National Hospital, The New You: Awake National Hospital, berikut adalah slogan yang di kumandangkan segenap Direksi, Dokter, dan Karyawan National Hospital menyambut HUT National Hospital yang ke 7 Tahun. Hari yang bersejarah bagi National Hospital tepatnya pada tanggal 12 Desember 2019 ini dirayakan bersamaan dengan *Relaunching Auditorium Ang Kang Hoo*.

Berbagai acara disusun guna memeriahkan hari bersejarah dan penuh semangat baru di penghujung tahun 2019 ini. Ada pula NH *Got Talent* 2019 audisi para staf dan karyawan yang berlomba-lomba menunjukkan kekompakan dan kreativitas tim ini ikut memeriahkan acara *anniversary* National Hospital yang kemudian diakhiri dengan silaturahmi makan bersama segenap keluarga besar National Hospital.



Creating FunTastic Space



Lingkungan yang aktif menjadi stimulus terbaik untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Karenanya, mengotak-atik beberapa sudut di rumah agar anak tertarik untuk aktif bergerak, menjadi salah satu cara.

Dengan sedikit sentuhan kreativitas, Anda pun bisa menyulap salah satu area di dalam rumah menjadi tempat bermain seru bagi buah hati tercinta. Berikut ini beberapa inspirasi yang bisa dicoba.

1. SWING AND SWAY

Menonton televisi sambil duduk di ayunan, mengapa tidak? Permainan sederhana ini bisa Anda hadirkan di ruang keluarga, atau di dalam kamar. Tentunya pertimbangkan *space* yang tersedia dengan gerakan yang akan dilakukan si kecil di atas ayunan kesayangannya.

2. ESCAPE ROUTE

Petualangan adalah tema yang tak akan ada bosannya bagi si kecil. Untuk itu, buat beberapa rute jalan yang unik dengan memasang tangga ataupun terowongan seluncur di kamar tidurnya.

3. FORTRESS OF FUN

Anda juga bisa membuatkan sang kesatria cilik benteng di dalam rumah, dengan mengubah ranjangnya menjadi tempat tidur bertingkat dan menyulap bagian atas menjadi benteng. Rute untuk naik dan turun pun bisa dimodifikasi dengan membuat tangga dan seluncuran. Atau bisa juga menggunakan jaring-jaring agar si kecil bisa merayap ke benteng mungil kekuasaannya.



4. ENORMOUS HAMMOCK

Berayun bersama di *hammock* raksasa, bersama sahabat-sahabat kecilnya, tentu menjadi kegiatan seru bagi *geng* mungil. Untuk itu, Anda bisa menyiasati dengan memasang *hammock* di kamar atau ruang lain yang memiliki atap tinggi. Jangan lupa pertimbangkan kekuatan pengait *hammock*, dan siapkan pengaman berupa matras di bagian bawahnya.



5. BALL PIT PARTY

Mandi bola, menjadi permainan yang tak pernah surut peminat di *playground*. Anda pun bisa menghadirkan permainan sederhana ini untuk si kecil. Jika susah mencari *ball pit* seperti di gambar, Anda bisa memanfaatkan kolam renang tiup sebagai pengganti. Membuat sendiri tempat mandi bola tentunya juga akan lebih terjamin kebersihannya karena tidak digunakan untuk orang banyak. Jangan lupa untuk membersihkan tempat ini secara berkala.



6. GYMNAST IN TRAINING

Untuk buah hati yang sangat aktif, Anda bisa menghadirkan alat-alat *gymnast* sederhana. Misal dengan mengubah salah satu sisi dinding menjadi *climbing wall*. Untuk perangkat-perangkat *gymnast* lainnya, Anda bisa mendapatkan di beberapa toko *online*, seperti www.amazon.com salah satunya.

Menghadirkan *indoor playground* selain baik untuk menstimulus tumbuh kembang anak juga bisa menjadi cara jitu untuk menghindarkan si kecil dari ketergantungan gawai. Jika Anda ingin membuat area bermain di dalam rumah, satu hal penting yang harus dipertimbangkan adalah keselamatan. Karenanya pertimbangkan ketinggian, serta pemasangan alat-alat pelindung sebagai pelengkap.



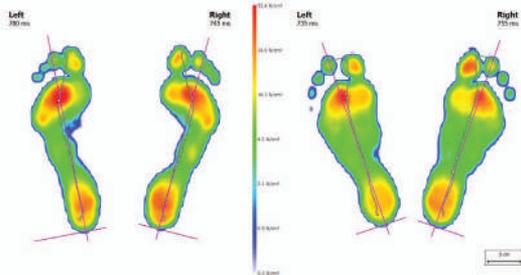
Kenali Kaki Anda untuk Langkah yang Lebih Sehat

Apakah Anda sering mengalami nyeri pada tumit,
pergelangan kaki, serta lutut akibat lama berdiri atau berjalan kaki?
Apakah Anda sering mengalami keseleo setelah berolahraga?
Bisa jadi ada masalah pada kaki Anda.



Anindito Kusumojati ST. MSc.

Biomedical Engineer



Gambar 1 Tampak hasil pemindaian telapak kaki kondisi neutral (kiri) dan flat (kanan) pada saat test berjalan

Flat feet (*pes planus*) atau kaki datar merupakan salah satu kondisi umum yang terjadi pada 20-30% populasi manusia di dunia. Kurangnya lekuk pada telapak kaki mengakibatkan kontraksi pada otot-otot tungkai cenderung bertambah dan akan lebih cepat lelah. Akibatnya risiko terjadinya cedera pun meningkat. Penyebabnya dapat dipicu oleh penggunaan alas kaki yang salah atau faktor lain seperti obesitas, diabetes, dan pertumbuhan telapak kaki yang tidak optimal.

Kini National Hospital bekerjasama dengan *Soulsole* menyediakan pelayanan *footscan and analysis* untuk menangani permasalahan tersebut. *Footscan* ini terdiri dari serangkaian tes biomekanik pada telapak kaki pasien. Tes ini dipandu oleh fisioterapis sedangkan analisis dilakukan oleh tim dokter spesialis Rehabilitasi Medis dan didukung para dokter spesialis Ortopedi.

Apa manfaatnya? Alat *foot scanner* ini menunjukkan pola tekanan pada telapak kaki pasien saat berdiri, berjalan, atau berlari. Pola ini terjadi selain karena bentuk telapak kaki yang berbeda hingga menjadi kebiasaan tetapi dapat juga timbul karena adanya kelebihan beban akibat obesitas. Bagi penderita diabetes, informasi ini tentu sangat bermanfaat untuk mewaspadai area pada telapak kaki yang berisiko mengalami luka akibat tekanan yang berlebihan.

Selain informasi yang komprehensif, *output* dari pengukuran ini adalah resep alas kaki yang bersifat spesifik (*custom*) menggunakan perhitungan *software* dari *foot scanner* itu sendiri. Tujuannya mengurangi tekanan berlebih pada telapak kaki. Alas kaki ini berupa *insole* pelopor di Indonesia yang dicetak melalui *3D printer*, sehingga memiliki presisi yang tinggi.

Insoles dengan desain *custom* berfungsi sebagai solusi personal, artinya setiap pasien akan memiliki ukuran *insoles* yang berbeda bahkan antara kaki kanan dan kirinya. Bagi mereka yang hobi berolahraga, penggunaan *insoles* tentunya mengurangi risiko terjadinya cedera sehingga performa mereka akan bertambah. Hal ini tentunya akan sangat berguna bagi para atlet dalam meningkatkan prestasinya. Penggunaan *insoles* tentunya

Ayo segera kenali kaki Anda, tunggu apa lagi.

DEMI COMFORT dan PRESTASI

Dalam tugas saya sebagai Tim *Sport Clinic* RSUD Dr. Soetomo, saya banyak menemukan pasien umum maupun berbagai atlet dengan keluhan kaki. Saya yakin ini hanya sebagian kecil, karena keluhan kaki sering terabaikan. Akibatnya bila dibiarkan, akan merembet naik ke pergelangan kaki bahkan ke lutut. Bila lutut bermasalah, sebentar lagi panggul ikut berulah. Ini wajar, karena bagian-bagian tubuh kita berfungsi sebagai satu kesatuan.

Saya menyambut baik kehadiran alat diagnostik *foot scanner* yang dapat mendeteksi kelainan anatomi maupun kelainan fungsi berjalan atau berlari. Kehadirannya bermanfaat oleh berbagai komunitas pecinta olahraga seperti lari, sepeda, *golf*, dan lain-lain. Kelemahan dan kesalahan dapat dikoreksi untuk meningkatkan *comfort* dan prestasi jauh sebelum kondisi buruk terjadi.

dr. Paulus Rahardjo, Sp.Rad(K), MSK, CCD.

TASTY DIAGNOSIS



Eksplorasi Rasa dengan MPASI

Memberikan ASI sebagai asupan pertama bayi memang sangat penting. Namun, saat buah hati memasuki usia 6 bulan, sudah saatnya para ibu mempersiapkan Makanan Pendamping ASI (MPASI).

Memasuki umur 6 bulan, bayi memerlukan asupan energi dan nutrisi tambahan dari makanan pendamping. Selain untuk memenuhi gizi yang dibutuhkan tubuhnya dan membangun kebiasaan makan makanan sehat, pemberian MPASI juga dapat melatih lidah serta gigi buah hati Anda dengan mengeksplor berbagai macam rasa dan tekstur.

MPASI sendiri dapat berupa makanan semi padat salah satunya adalah nasi tim. Sebagai inspirasi Anda membuat MPASI yang sehat dan bergizi untuk Si Kecil, berikut beberapa resep nasi tim yang bisa dicoba.

NASI TIM IKAN TUNA

Bahan :

- 50 gr nasi
- 35 gr ikan tuna
- 20 gr tahu
- 20 gr bayam
- 3 iris bawang *bombay*
- seledri secukupnya
- jahe secukupnya
- air kaldu secukupnya

Cara Membuat :

- Rebus ikan tuna dengan irisan bawang *bombay*, seledri, jahe, beri sedikit minyak wijen dan garam secukupnya hingga matang.
- Kukus tahu, sayur bayam hingga matang.
- Masukkan nasi, rebusan ikan tuna, tahu, dan bayam serta kaldu sisa rebusan ikan dalam *blender*, atur tekstur sesuai yang diinginkan.
- Panaskan kembali dalam wajan hingga merata selama 3 menit, lalu angkat dan tiriskan.
- MPASI siap dikonsumsi dalam keadaan hangat.

Nilai Gizi :

Energi	:	156.3 Kkal
Protein	:	10.4 gr
Lemak	:	5.2 gr
Karbohidrat	:	16.9 gr

NASI TIM AYAM _____**Bahan :**

- 50 gr nasi
- 35 gr daging ayam (potong dada)
- 25 gr tempe
- 25 gr wortel (cacah kasar)
- 25 gr jagung
- 1 siung bawang putih (cacah)
- seledri secukupnya
- air kaldu secukupnya

Cara Membuat :

- Rebus daging ayam dengan seledri, beri garam secukupnya hingga matang.
- Kukus tempe, wortel, dan jagung hingga matang.
- Masukkan nasi, rebusan daging ayam, tempe, wortel, jagung, dan bawang putih cacah serta kaldu sisa rebusan daging ayam dalam *blender*, atur tekstur sesuai yang diinginkan.
- Panaskan kembali dalam wajan hingga merata selama 3 menit, lalu angkat dan tiriskan.
- MPASI siap dikonsumsi dalam keadaan hangat.

Nilai Gizi :

Energi	:	265 Kkal
Protein	:	17.1 gr
Lemak	:	9.3 gr
Karbohidrat	:	29.3 gr

BUBUR SARING _____**Bahan :**

- 20 gr nasi putih
- 35 gr daging, potong dadu
- 25 gr tempe, potong dadu
- 20 gr brokoli, potong kecil-kecil
- 20 gr wortel, potong kecil-kecil
- 200 ml air/kaldu rebusan daging

Cara Membuat :

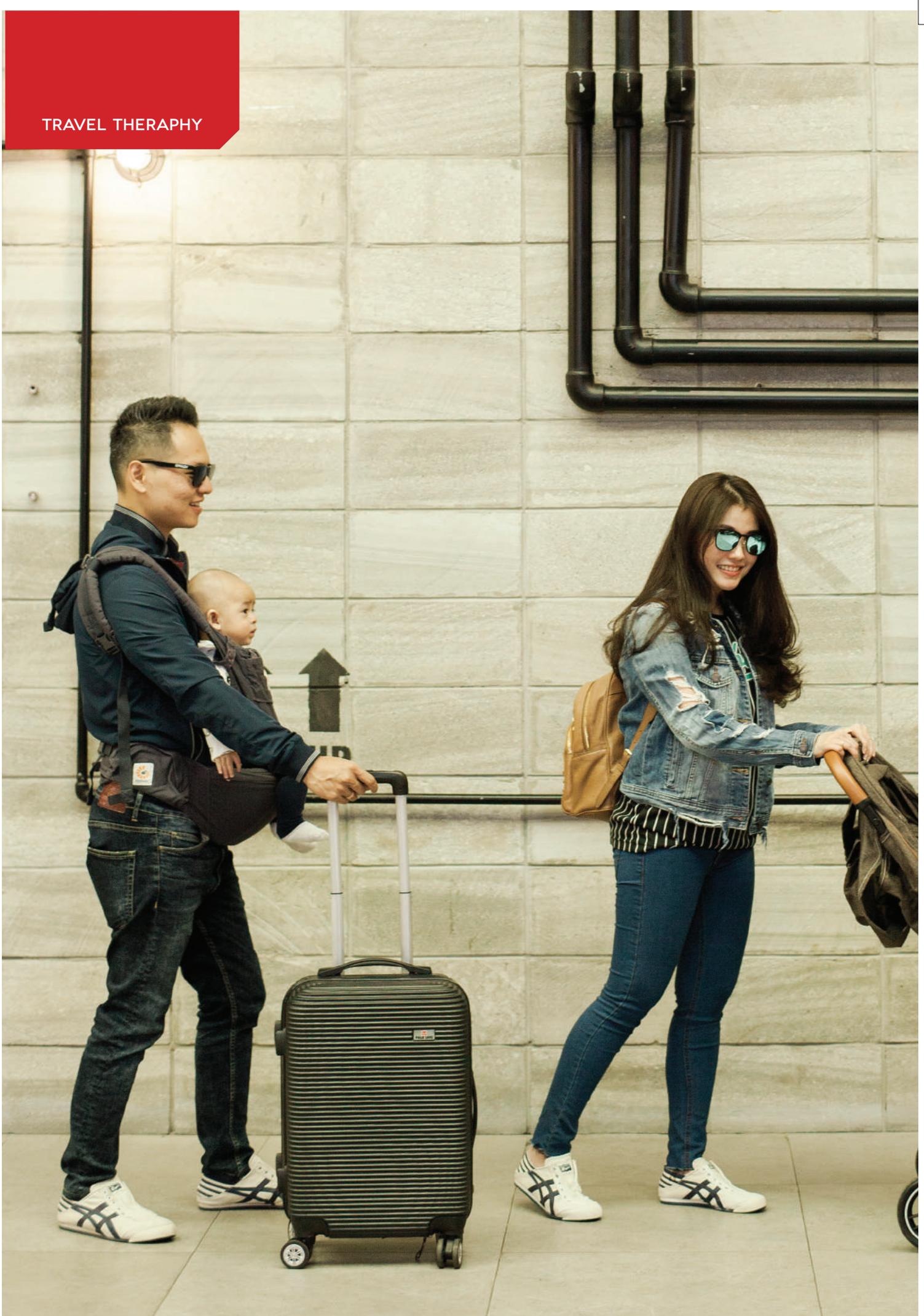
- Siapkan nasi putih.
- Rebus daging hingga matang, pisahkan keduanya.
- Rebus tempe, brokoli, wortel selama 5 menit, angkat, dan tiriskan.
- Masukkan semua bahan, nasi putih, daging, tempe, brokoli, wortel, kaldu daging ke dalam *blender*, atur tekstur sesuai yang diinginkan.
- Masukkan kembali bahan yang sudah di-*blender* ke dalam wajan, bila perlu ditambahkan sedikit garam/gula sesuai selera.
- Lalu aduk-aduk selama 3 menit dengan api kecil, angkat dan tiriskan.
- MPASI siap dikonsumsi.

Nilai Gizi :

Energi	:	175 Kalori
Protein	:	12.3 gr
Lemak	:	5 gr
Karbohidrat	:	18 gr



TRAVEL THERAPY



A young girl with dark hair and a pink hair clip is sitting in a black Matrix stroller. She is wearing a white tank top with a colorful pattern and a matching skirt. She is smiling at the camera. The background is a light-colored stone wall with horizontal lines.

Enjoy Travelling Bersama Buah Hati

Travelling tentu menjadi agenda penting disela-sela rutinitas padat Anda sehari-hari. Tapi, urusan *refreshing* ini sering kali malah membuat pusing saat harus membawa si kecil serta.

Melakukan *travelling* jauh dengan mengajak buah hati terkadang memang menjadi urusan yang tidak mudah. Butuh persiapan matang bila ingin perjalanan menjadi menyenangkan. Sebab, bila tanpa persiapan, bukannya *enjoy*, yang terjadi malah perasaan was-was dan tidak nyaman selama perjalanan ataupun ketika sampai di tempat tujuan.

Dokter Spesialis Anak, dr. Luh Putu Rihayani Budi, MSc, Sp.A mengatakan, sebenarnya orang tua tidak perlu terlalu khawatir melakukan *travelling* dengan buah hati selama melakukan persiapan yang cukup. Persiapan harus semakin detail bila anak-anak berusia di bawah enam bulan. Diantaranya Anda wajib memiliki informasi cukup perihal tempat, baik daerah ataupun negara yang akan dikunjungi.



**dr. Luh Putu Rihayani Budi,
MSc, Sp.A**

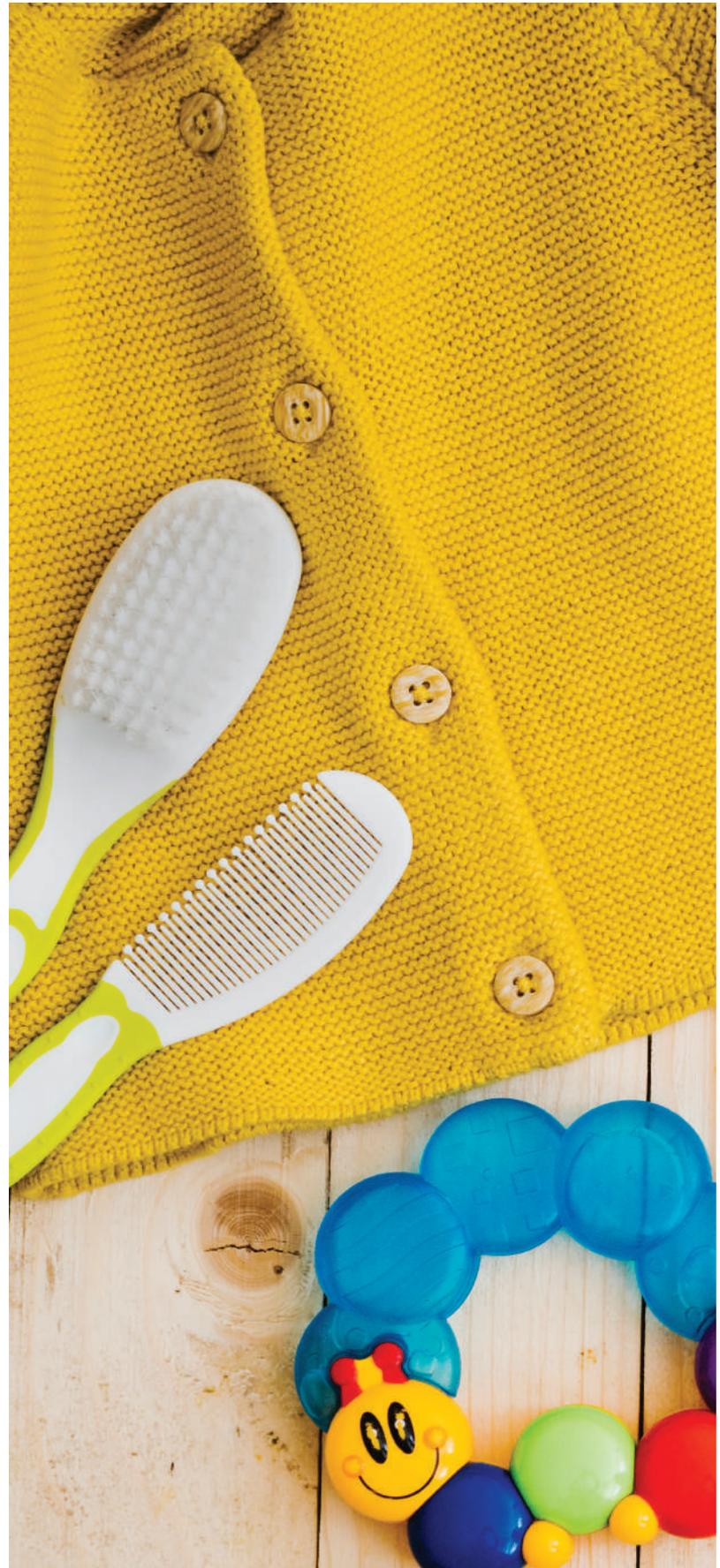
Dokter Spesialis Anak
National Hospital Surabaya

“Kita harus tahu informasi seperti sedang musim apa di negara tujuan nanti. Ini karena erat hubungannya dengan persiapan obat-obatan, pakaian yang dibawa. Atau bahkan apakah ada vaksin khusus yang diperlukan,” ujar dokter Luh Putu Rihayani Budi yang akrab dipanggil Yani.

Menurutnya, saat bepergian ke luar negeri, kenyamanan anak harus menjadi prioritas. Terutama terkait dengan pakaian yang akan dikenakan anak. Pakaian yang dibawa harus bisa melindungi buah hati Anda dari paparan cuaca yang dihadapinya nanti.

“Hal lain yang sering dikhawatirkan adalah anak-anak mendadak sakit. Karena itu, siapkan obat-obat standar seperti obat penurun panas. Jadi bila tiba-tiba si kecil demam dan belum menemukan dokter, Anda bisa melakukan langkah penanganan pertama,” sambung dokter Yani.

Selain membawa perlengkapan anak, orang tua juga disarankan untuk memahami ‘rahasia’ perjalanan





demi kenyamanan anak. Contohnya bila naik pesawat terbang, usahakan untuk duduk di posisi tengah bagian pesawat. Orang tua juga harus memahami di usia berapa anak sudah boleh terbang. Sebab, ada beberapa maskapai penerbangan yang memerlukan surat keterangan dari dokter bila anak masih belum cukup umur untuk ikut ‘terbang’.

Sementara bila pergi menggunakan transportasi darat, dokter Yani menyebutnya lebih mudah dibandingkan perjalanan udara dikarenakan tidak ada perubahan tekanan udara. Ini bisa dilakukan kapan saja. Meski, penting juga untuk menjaga anak tetap nyaman dengan menghindarkan mereka dari mabuk perjalanan.

Ada beberapa tip yang bisa diterapkan oleh

orang tua agar buah hatinya tidak mabuk perjalanan. Salah satunya adalah menempatkan posisi duduk anak-anak di baris kedua. “Sebelum berangkat jangan makan terlalu kenyang karena khawatirnya bila terkena guncangan bisa muntah. Tapi juga jangan terlalu lapar. Selama perjalanan hindari posisi kepala terlalu menunduk semisal main *gadget* karena itu bikin mabuk. Udara di dalam mobil juga harus segar. Bila anaknya bosan ataupun mulai merasa mual, bisa berhenti dan beristirahat sekitar 15 menit,” jelasnya.

Nah, agar anak tidak bosan apalagi karena tidak disarankan main *gadget* selama perjalanan, siapkan mainan baru dan tunggu momen untuk membukanya di kendaraan. Selamat mencoba!





ASURANSI DAN PERUSAHAAN REKANAN NATIONAL HOSPITAL





NATIONAL HOSPITAL

DAFTAR DOKTER

SPECIALIS ANAK *PAEDIATRIC*

dr. Shanty Djajakusli, Sp.A. (K)
Dr. dr. Dian Prتامastuti, Sp.A.
dr. Achmad Yuniari Heryana, Sp.A.
dr. Darma Yudha Hostiadi, Sp.A.
dr. Gede Utomo, Sp.A.
dr. Luh Putu Rihayani Budi, Sp.A.
dr. Maria Magdalena Sulistiowati Santosa, Sp.A.
dr. Silvester Hariwidodo D., Sp.A.
dr. Susanto, MSi. Med., Sp.A.

SPECIALIS PENYAKIT DALAM *INTERNAL MEDICINE*

Prof. Dr. Hans Tandra, Sp.PD.-KEMD, PhD.
dr. Aditiawardhana, Sp.PD., KGH.
dr. Andry Sultana, Sp.PD. - FINASIM.
dr. Benediktus Ursia, Sp.PD.
dr. Budi Widodo, Sp.PD. - FINASIM.
dr. Dewanto Tedjoprano, Sp.PD.
dr. Hadi Wandono, Sp.PD.
dr. Husin Thamrin, Sp.PD.
dr. Sukendro Sendjaja, MSc. Sp.PD.
dr. Wahyunugroho Loka, Sp.PD.

SPECIALIS KEBIDANAN & KANDUNGAN *OBSTETRIC AND GYNAECOLOGY*

Dr. dr. Amang Surya Priyanto, Sp.0G., F-MAS.
dr. Fransiscus Octavius Hari P., Sp.0G. (K)
dr. Maurin Susanna, Sp.0G. (K)
dr. Robert Hunan Purwaka, Sp.0G. (K)
dr. Sunjoto, Sp.0G. (K)
dr. Andra Kusuma Putra, Sp.0G.
dr. Benediktus Arifin, Sp.0G.
dr. Chandra Thayty, Sp.0G.
dr. Hendera Henderi, Sp.0G.
dr. Imam Djoko Mulyawan, Sp.0G.
dr. Muhammad Yusuf, Sp.0G.
dr. Robby Budilarto, Sp.0G.
dr. Sunaryadi Setiawan, Sp.0G.
dr. Widjaja Indrachan, Sp.0G.
dr. Yunnanto Yosedi Putra, Sp.0G.

SPECIALIS BEDAH UMUM *GENERAL SURGERY*

dr. Alexander Surya Agung, Sp.B., FInaCS., FICS.
dr. Bramantyo Harwindo, Sp.B.
dr. Lewis Lie, Sp.B.
dr. Welly Boedi Santosa, Sp.B.

SPECIALIS BEDAH DIGESTIVE *DIGESTIVE SURGERY*

Dr. Vicky Sumarki Budipramana, dr, Sp.B-KBD.
dr. Iwan Kristian, Sp.B-KBD
dr. Tomy Lesmana, Sp.B-KBD.

SPECIALIS BEDAH MULUT & MAKSILOFASIAL *ORAL SURGERY & MAKSILLOFACIAL SURGERY*

dr. David Buntoro Kamadjaja, Sp.BM.
dr. Ganendra Anugraha, Sp.BMM., FICS

SPECIALIS BEDAH UROLOGI *UROLOGY SURGERY*

dr. Lukman Hakim, Sp.U., MARS, Ph.D.
dr. Edwin Ongkorahardjo, Sp.U.

SPECIALIS BEDAH SARAF *NEUROSURGERY*

dr. Irwan Barlian Immadoel Haq, Sp.BS (K)
dr. Achmad Fahmi, Sp.BS.
dr. Nur Setiawan Suroto, Sp.BS.
dr. Heri Subianto, Sp.BS(K).

ANDROLOGI *ANDROLOGIY*

dr. Susanto Suryaatmadja, Sp.And

SPECIALIS BEDAH ANAK *PAEDIATRIC SURGERY*

dr. Fendy Matulatan, Sp.BA.

SPECIALIS BEDAH PLASTIK *PLASTIC SURGERY*

dr. Indri Laksmi Putri, Sp.BP. (K)
dr. Tjandra Purnawan, Sp.BP-RE.
dr. Yuanita Puspa Candra, Sp.BP

SPECIALIS BEDAH TORAKS & KARDIOVASKULAR *CARDIOVASCULAR THORACIC SURGERY*

dr. Robertus Dhany, Prasetyo, Sp.B., TKV.

SPECIALIS SARAF *NEUROLOGY*

dr. Agoes Willyono, Sp.S.
dr. Biati Wijajaja, Sp.S.
dr. Dian Maria Pia, Sp.S.
dr. Sotis Nasia, Sp.S.
dr. Neimy Novitasari, Sp.S.

SPECIALIS ORTHOPAEDI & TRAUMATOLOGI *ORTHOPAEDI & TRAUMATOLOGY*

dr. Nario Gunawan, Sp.OT.
dr. Paul Setiawan, Sp.OT.
dr. Pramono Ari Wibowo, SpOT
dr. Stephanus Hendrata Darmadi, MKes., Sp.OT.
dr. Taufin Warindra, Sp.OT.
dr. Teddy Heri Wardhana, Sp.OT.
dr. T. Arief Dian, Sp.OT.

SPECIALIS ANESTESILOGI & REANIMASI *ANESTESIOLOGY & REANIMASI*

dr. Edward Kusuma, Sp.An., MKes., KIC.
dr. Hardiono, Sp.An., KIC., KAKV.
dr. Philia Setiawan, Sp.An., KIC., KAKV.
dr. Fajar Perdhana, Sp.An.
dr. Ira Pitaloka, Sp.An.
dr. Nicolaas Simamora, Sp.An.
dr. Sri Puspitasari, Sp.An.
dr. Teuku Aswin Husain, Sp.An.
dr. Yakobus Edo, Sp.An.

DOKTER GIGI *DENTIST*

dr. Adi Putra Sutan
dr. Elsandra Novita Halim, Sp.KG
dr. Fatmawati Ali
dr. Ivonne Richmawati
dr. Jeanny Kathleen Hartini, Sp.KG
dr. Rudy M. Comentas
dr. Stephanie Salim

DOKTER GIGI SPESIALIS *DENTIST SPECIALIST*

dr. Cindy Hendrawan, Sp.Perio.
dr. Hartanto Hadiwidjaja, SE, Sp.Pro.
dr. Imelda Fabiola Anggriawan, Sp.KGA.
dr. Novi Dharmawan, Sp.Perio
dr. Shafira Kurnia, Sp.Perio
dr. Yelianto, Kusuma, Sp.Ort.

SPECIALIS JANTUNG & PEMBULUH DARAH *CARDIOLOGY*

dr. Andrianto, Sp.JP (K), FIHA
dr. Gunawan Yoga, Sp.JP
dr. I. Gde Rurus Suryawan, Sp.JP (K), FIHA.
dr. Liem Audi Natalino, Sp.JP
dr. Meity Ardiana, Sp.JP.
dr. Widyawan Priyo Pratomo, Sp.JP.

SPECIALIS KULIT KELAMIN *DERMATOLOGY*

dr. Djoni Pandapotan Sirait, Sp.KK.
dr. Ni Putu Ary Widhyasti, MKes., Sp.KK.

dr. Jose Laksmana Anggowarsito, Sp.KK.
dr. Novita Damayanti, Sp.KK.

SPECIALIS MATA *OPHTHALMOLOGY*

dr. Fidela Olivia Wijono, Sp.M
dr. R.A. Kaniraras Lintang Prameswari, SpM
dr. Syenny Budi Handoko, Sp.M, MSc.

PATOLOGI KLINIK *CLINICAL PATHOLOGY*

Prof. Dr. Jusak Nugraha, dr, MS, Sp.PK.
dr. Meiti Muljanti, Sp.PK.

SPECIALIS PARU-PARU *PULMONOLOGY*

Dr. dr. Farida Anggraini Soetedjo, Sp.P.
dr. Bambang Susilo Simon, Sp.P
dr. Ignatius Hanny Handoko Tanuwijaya, Sp.P.

RADIOLOGI *RADIOLOGY*

dr. Fransisca Notopuro, Sp.Rad.
dr. Irene Kusnadi, Sp.Rad.
dr. Shinta Rosalina, Sp.Rad
dr. Sianny Suryawati, Sp.Rad.

SPECIALIS THT *OTORHINOLARYNGOLOGY*

dr. Budi Sutikno, Sp.THT-KL. (K).
dr. Antonius Harijanto Widjaja, Sp.THT-KL.
dr. Dendyanto Hamdali, Sp.THT-KL.
dr. Rosa Falerina, Sp.THT-KL.
dr. Ursula Yudith Sawitri, Sp.THT-KL.

SPECIALIS PSIKIATRI *PSYCHIATRY*

dr. Margarita M.Maramis, Sp.KJ (K)
dr. Aimee Nugroho, Sp.KJ.
dr. Erikavitri Yulianti, Sp.KJ.

KEDOKTERAN FISIK & REHABILITASI

dr. Farida Agustina, Sp.KFR.
dr. Patricia Maria Kurniawati, Sp.KFR.
dr. Stefanie, Sp.KFR.

DOKTER UMUM *GENERAL PRACTITIONER*

dr. Ervina Tendeau
dr. Felicia Limantoro
dr. Go Tjong Tien
dr. Gladys Eveline
dr. Herlin Mone Kaka
dr. Ivana Sugiarto
dr. Jusak Renatan
dr. Leonargo
dr. Lily Prayogo
dr. Melinda
dr. Paulina Natalia
dr. Pinkan Devyantary Wohon
dr. Reynold Saputra Angyanan
dr. Rezha Indrawan
dr. Vina Amelia Prajitno

KORTX COMPREHENSIVE BRAIN & SPINE CENTER

dr. Agus Chairul Anab, Sp.BS.
dr. Muhammad Shoihi, SpOT
dr. N. Budi Setiawan, Sp.BS.
dr. Muhammad Sofyanto, Sp.BS.

Contact Center : 031-2975 777

Emergency
031-2975 788

All New
ACCORD

DRIVE EVOLUTION



Rasakan sensasi berkendara revolusioner yang dirancang untuk mendukung aktivitas Anda sebagai pemimpin dinamis. Dengan teknologi terdepan yang dapat membuat perjalanan Anda semakin nyaman.

Honda **SENSING**

- Lane Keeping Assist System
- Collision Mitigation Brake System™
- Auto High-Beam
- Road Departure Mitigation System
- Adaptive Cruise Control with Low-Speed Follow

- 1.5L VTEC Turbo Engine with Earth Dreams Technology ▪ CVT with Earth Dreams Technology ▪ EURO 4 Certified ▪ Active Grille Shutter ▪ Air Curtain ▪ Remote Engine Start
- Memory Seat with Easy Entry/Exit ▪ 7" Interactive TFT Meter Cluster ▪ ECO Assist™ ▪ ECON Mode ▪ Sport Mode ▪ Driver Attention Monitor ▪ Lane Watch™
- Multi Angle Rear View Camera ▪ 8" Advanced Capacitive Touchscreen Display Audio ▪ 10 Premium Audio Speakers ▪ Wireless Charger ▪ Active Noise Cancellation
- Wheel Resonator ▪ G-CON + ACE™ with Side Impact Beam ▪ Motion Adaptive EPS + VSA ▪ Electric Parking Brake ▪ Auto Brake Hold
- 8 Point Parking Sensor ▪ Walk Away Auto Lock ▪ and many more

 Honda SurabayaCenter
 @hondasbycenter
 Honda Surabaya Center

Love to **Drive**. Love a **Honda**.



HONDA

Segera Kunjungi Dealer Honda Terdekat!

SURABAYA : Honda Surabaya Center (031) 5350888 • Honda Surya Agung (031) 5326526 • Honda Mandala Mandiri (031) 5030527 • Honda Jemursari (031) 8478888 • Honda Citra Cakra (031) 57431188
Honda Royal Kenjeran (031) 3812721 • Honda Royal Wiyung (031) 99000777 • **SIDHARJO** : Honda Graha (031) 8959709 • **GRESIK** : Honda Mitra Gresik (031) 99006288
• **MOJOKERTO** : Honda Mitra Mojokerto (0321) 383100 • **TUBAN** : Honda Plaza Tuban (0356) 8831 888 • **MALANG** : Honda Mandalasena (0341) 491836 • Honda Sukun Malang (0341) 363477
KEDIRI : Honda Pacific Motor (0354) 694938 • **TULUNGAGUNG** : Honda Pacific Tulungagung (0355) 322999 • **MADIUN** : Honda Bintang Madiun (0351) 2812531 • **PROBOLINGGO** : Honda Lestari Probolinggo (0335) 4491789
JEMBER : Honda Istana Jember (0331) 421888 • **BANYUWANGI** : Honda Istana Banyuwangi (0333) 417 888 • **BAU** : Honda Kuta Raya (0361) 488877 • Honda Denpasar Agung (0361) 227777
Honda Dewata Motor (0361) 490499 • **NTB** : Honda Naga Motor (0370) 6177399 • Honda Naga Motor 2 (0370) 629766 • **NTT** : Honda Kupang Indah (0380) 858 6188