

NATIONAL HOSPITAL

YOUR HEALTH IS OUR PASSION

■ TIM PERAWAT NATIONAL HOSPITAL

Care & Sigap Layani Pasien

Penanganan Penderita

Psikosomatik ala Koki

Perbaiki Kualitas

Hidup Pasien Epilepsi



**NOTHING BUT
OUTSTANDING**



1.5L E SPECIAL EDITION

120 PS

1.5L i-VTEC ENGINE
+ CVT with EARTH DREAMS TECHNOLOGY

NEW 8" FLOATING CAPACITIVE TOUCHSCREEN DISPLAY AUDIO

NEW SEAT DESIGN

NEW SPORTY PEDAL PAD



TERSEDIA JUGA DALAM PILIHAN TIPE 1.8L PRESTIGE, 1.5L E & 1.5L S



Honda SurabayaCenter



@hondasbycenter



Honda Surabaya Center



It's All About People

Ada banyak inovasi, dari hal besar hingga hal sederhana, yang telah kami kembangkan di National Hospital. Semua itu selaras dengan semangat kami untuk menjadikan National Hospital sebagai rumah sakit berkonsep *patient center*. Bahwa apapun yang kami lakukan di sini, semuanya untuk kebaikan dan keselamatan pasien.

Menjadi rumah sakit berbasis *patient center*, bukan sekadar mengedepankan peralatan medis canggih dan pelayanan komprehensif. Bahwa pelayanan rumah sakit bukan hanya pada alat-alat medisnya, tetapi lebih pada manusianya. Sebagus-bagusnya rumah sakit dan secanggih apapun alat medisnya, pelayanan rumah sakit sejatinya tentang manusia yang melayani manusia.

Karena itu, kami fokus membangun manusia (*build up people*). Di National Hospital Surabaya, mulai dari dokter, perawat hingga petugas administrasi, harus bisa memahami dan melayani pasien.

Kami memfasilitasi mereka untuk mengikuti pelatihan sekolah, dan *benchmarking* supaya mereka mendapatkan hal berbeda. Kami percaya, semakin manusianya berkembang, pasien semakin terlayani dengan baik, dan pendapatan rumah sakit pun akan mengikuti.

Kami tidak hanya membangun *hard skill*, tetapi juga *soft skill* dan karakter. Tugas kami di manajemen adalah menciptakan iklim yang baik dan sehat. Kami tidak mengejar pertumbuhan, tetapi membuat iklim yang baik untuk pertumbuhan. Kami membuat iklim sehat agar orang berkembang. Untuk menciptakan iklim yang kuat, tentu kami harus punya *value* kuat yang kemudian ditularkan ke bawah sehingga muncul budaya organisasi baru. Tentunya itu membutuhkan *leadership* yang kuat dan konsisten.

Karenanya pada edisi ini kami akan banyak membahas tentang *human touch* dari layanan yang kami berikan pada pasien, serta bagaimana kami selalu mengimbangi pembangunan antara struktur dan teknologi di National Hospital dengan membangun manusia. *So, it's all about people.*

Selamat membaca.

Management National Hospital



CONTENT

NATIONAL HOSPITAL • EDISI 9 TAHUN 2018

NH SIGNATURE

- 03 It's All About People

HEALTH HIGHLIGHT

- 05 **dr. Heri Subianto, Sp.BS(K)**
Perbaiki Kualitas Hidup Pasien Epilepsi

STATE OF THE HEART

- 14 **Nurpriyati - Surabaya**
Sembuh Setelah 24 Tahun
Menderita Epilepsi

- 64 **Sarah Mcmenemy**
"It was Amazing!"

HEALTH ZONE

- 16 **dr. Neimy Novitasari, Sp.S.**
Dimensi Baru
Dalam Penanganan Epilepsi
- 20 Longterm Video Monitoring Epilepsy
- 34 **Hermi H. Jehadu,**
S.Kep, Ns., MH (Kes).
Wound Clinic
Penanganan Optimal untuk Luka
- 38 **Prof. Dr. Jusak Nugraha.,**
dr., MS., Sp.PK(K)
Deteksi Dini Lab Mikrobiologi
Metode Cepat
- 48 **dr. Sunjoto, Sp.OG(K)**
Cegah Kanker Sejak Dini Melalui
Screening Papsmear Secara Berkala
- 88 **dr. Andrianto, Sp.JP(K), FIHA, FASCC**
Kelola Amarah Agar Jantung Sehat

SNAP SHOT

- 84 **Teuku Adiftrian (Tampi)**
Berkreasi Dengan Kamera Analog

INTERMEZZO

- 21 Being Different
Dalam Inovasi dan Kreatif
- 26 Building Nurse Leadership
- 30 United Color of National Hospital
- 42 Cegah Neuropati dengan Neuromove

- 45 Yoga for Preggy Mommy
- 66 Rileks dengan Pijat Hamil
- 70 Layanan Speech Therapy
Feeding Therapy
- 80 Tim Perawat National hospital
Care & Sigap Layani Pasien

READER CLUB

- 61 People Work

FASHION REVIEW

- 57 Reduce, Reuse, Recycle Your Clothes

GIFT BOX

- 52 The Smartest Hair Comb
- 53 Simply Touch and Play

GET IN TOUCH

- 11 **dr. Heri Subianto, Sp.BS(K)**
Belajar dari Orang-Orang Hebat

PARENTING

- 74 **Dr. dr. Margarita M. Maramis,**
Sp.KJ(K), FISCAM
Penanganan Penderita
Psikosomatik ala Koki

NATIONAL NEWS

- 92 Health Talk

INTERIOR TIPS

- 100 De Patio
A Cozy Outdoor Gateway

AESTHETIC

- 104 Honey Beauty Hacks

TASTY DIAGNOSIS

- 107 Makin Kerasan Dengan menu Rumahan

TRAVEL THERAPY

- 112 Vitamin Sea at Pulo Cinta



NATIONALHOSPITAL
SERVING THE SOPHISTICATED HEALTH CARE

PENASIHAT :
Hananiel Prakasya Widjaya, MM
dr. Sulung Budianto

PIMPINAN REDAKSI :
Linda Ayu

SALES & ADVERTISING :
Veronica Lie

EDITOR :
Pipiet R. Hidayat

COPYWRITER :
Poppy Febriana

GRAPHIC DESIGNER/LAYOUTER :
Muh Munib

PHOTOGRAPHER :
Dimas Prawira

DISTRIBUTION :
Agung Budi Kristanto

CONTRIBUTOR :

- dr. Heri Subianto, Sp.BS(K)
- dr. Neimy Novitasari, Sp.S.
- Hermi H. Jehadu, S.Kep, Ns., MH (Kes).
- Prof. Dr. Jusak Nugraha., dr., MS., Sp.PK(K)
- dr. Sunjoto, Sp.OG(K)
- dr. Andrianto, Sp.JP(K), FIHA, FASCC
- Dr. dr. Margarita M. Maramis, Sp.KJ(K), FISCAM

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>

VERSI ONLINE :
<http://www.national-hospital.com/id/majalah>



Perbaiki Kualitas Hidup Pasien Epilepsi

Epilepsi ternyata berkaitan erat dengan penurunan kualitas hidup. Bila tidak segera ditangani, ada risiko berbahaya yang mengancam penderitanya. Dan, penanganan epilepsi tidak bisa sekadar diobati. National Hospital punya penanganan menyeluruh terhadap penderita epilepsi, dari evaluasi pemberian obat anti-epilepsi, hingga *minimal invasive epilepsy surgery*.

Pakar Epilepsi dan Bedah Epilepsi, Heri Subianto, Spesialis Bedah Saraf menyampaikan, epilepsi merupakan kumpulan gejala, yang diakibatkan oleh bangkitan berulang akibat lepas muatan listrik abnormal dan berlebihan di sel-sel otak secara paroksismal. Pasien epilepsi bisa mengalami kejang sewaktu-waktu tanpa diduga sehingga cenderung mengalami depresi, dan kualitas hidupnya menurun.

Di Indonesia, sekitar 1% dari populasi atau ada sekitar 2,6 juta orang mengidap epilepsi. Menurut dokter Heri, tidak tepat bila epilepsi dipandang tidak berbahaya. Sebab, pasien dengan epilepsi akan rentan untuk mengalami penurunan fungsi memori, kognisi, intelektual dan depresi. Beberapa obat anti epilepsi juga memiliki efek samping yang sama.

RISIKO SUDDEN DEATH

Penderita epilepsi juga memiliki risiko SUDEP (*Sudden Unexpected Death in Epilepsy*) yaitu kematian tiba-tiba akibat epilepsi, sekitar 0.5% pertahun. Artinya, jika pasien sudah 10 tahun mengidap epilepsi, maka risikonya sekitar 5%. Kualitas hidup pasien juga terganggu karena bisa mengalami kejang sewaktu-waktu tanpa diduga, sehingga pasien cenderung mengalami depresi.

“Kuncinya, jika dikontrol dan ditangani dengan baik, maka semua risiko tadi dapat diminimalisir dan pasien dapat hidup dengan baik, tanpa khawatir mengalami serangan kejang,” ujar dokter Heri Subianto, Spesialis Bedah Saraf.

Alumnus FK Unair ini menjelaskan, penanganan epilepsi bertujuan untuk mengontrol kejang dengan baik. Sehingga, kualitas hidup penderita akan membaik dan tidak perlu khawatir kejang datang tiba-tiba. Hal ini bisa dicapai dengan pemberian obat anti kejang yang sesuai dan teratur.



dr. Heri Subianto, Sp.BS(K)

Pakar Epilepsy and Functional Neurosurgeon dari Department of Neurosurgery.

TINDAKAN KHUSUS

“Namun, sekitar 30% penderita epilepsi tidak bisa dikontrol kejangnya hanya dengan obat, tetapi memerlukan tindakan khusus. Tindakan khusus itu antara lain bedah epilepsi,” terang dokter yang pada April 2017 lalu, mengikuti *workshop Stereo Electro Encephalography (SEEG)* di Singapura.

Di National Hospital, jelas dokter Heri, pasien akan dievaluasi menyeluruh oleh tim epilepsi tentang pemberian obat-obatnya, dosisnya, pemakaiannya, dan keteraturannya. Termasuk juga dievaluasi tentang psikologi pasien, pengaruh epilepsi terhadap IQ, dan kepribadian. Serta dievaluasi tentang kelainan struktural otak yang kemungkinan besar menjadi penyebab kejangnya dengan MRI protokol khusus epilepsi.

Tim dokter juga berdiskusi bersama untuk menentukan penanganan yang tepat bagi pasien epilepsi. “Jika kita dapat memetakan sumber penyebab kejangnya, maka akan dilakukan tindakan



bedah epilepsi. Pada kasus epilepsi temporal, 70-80% kasus dapat bebas kejang dengan tindakan bedah. Sisanya frekuensi kejangnya akan menurun, sehingga kualitas hidup pasien pun akan sangat membaik,” tegas dokter kelahiran Nganjuk ini.

EVALUASI MENYELURUH

Menurutnya, secara garis besar, tindakan bedah untuk epilepsi dibedakan menjadi dua, yaitu bedah terapeutik dan bedah paliatif. Pasien akan dievaluasi untuk menentukan jenis kejang dan sumber kejangnya dengan tindakan *long-term video EEG* dan MRI dengan protokol epilepsi, “Jika ada hasil, maka akan didiskusikan oleh tim yang mencakup spesialis bedah saraf dan saraf. Tindakan operasi yang dilakukan tergantung dari hasil-hasil pemeriksaan tadi,” sambungnya.

Evaluasi menyeluruh terhadap pasien epilepsi ini menjadi salah satu keunggulan penanganan pasien epilepsi di National Hospital. Evaluasi ini mencakup

evaluasi *medical management*-nya, evaluasi psikologis pasien, serta MRI dengan protokol khusus, sehingga bisa meningkatkan akurasi untuk menemukan struktur otak yang dicurigai sebagai sumber kejang.

National Hospital juga punya fasilitas *long-term video EEG* dimana pasien akan dievaluasi gelombang otaknya pada saat kejang, sehingga dapat membantu untuk tindakan *medical management* maupun menentukan tindakan pembedahan. Ada pula tindakan *invasive monitoring* untuk pasien epilepsi, dengan *stereotactic deep electrode placement*, untuk merekam langsung aktivitas elektrik otak pada struktur yang lebih dalam. Lalu tindakan operasi dengan fasilitas mikroskopik dan *endoscopic* dengan teknik minimal insisi untuk kosmetik yang lebih bagus. Serta, tindakan *minimal invasive epilepsy surgery* dengan *brain lesion* pada kasus yang sesuai.

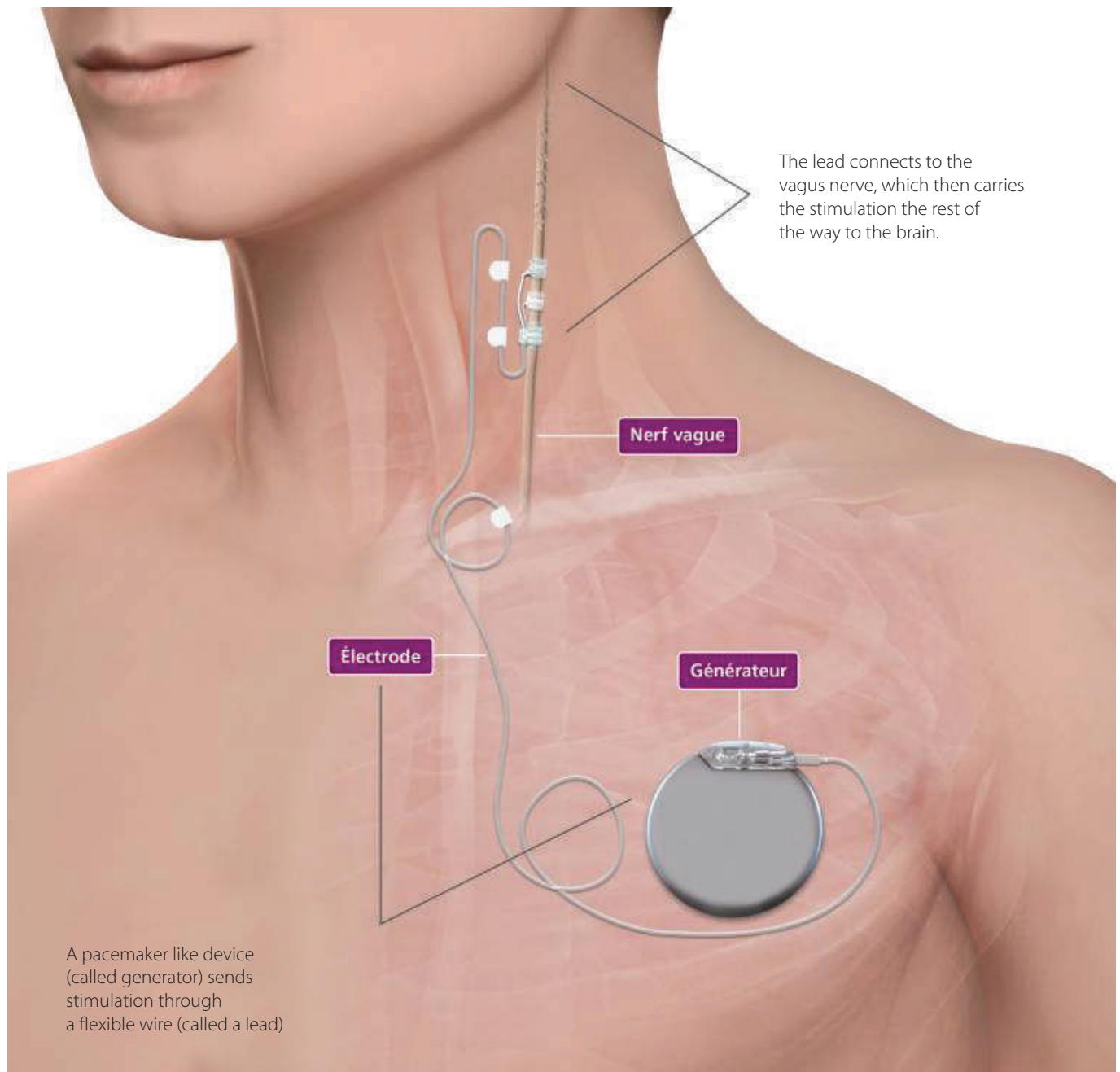
HEALTH HIGHLIGHT

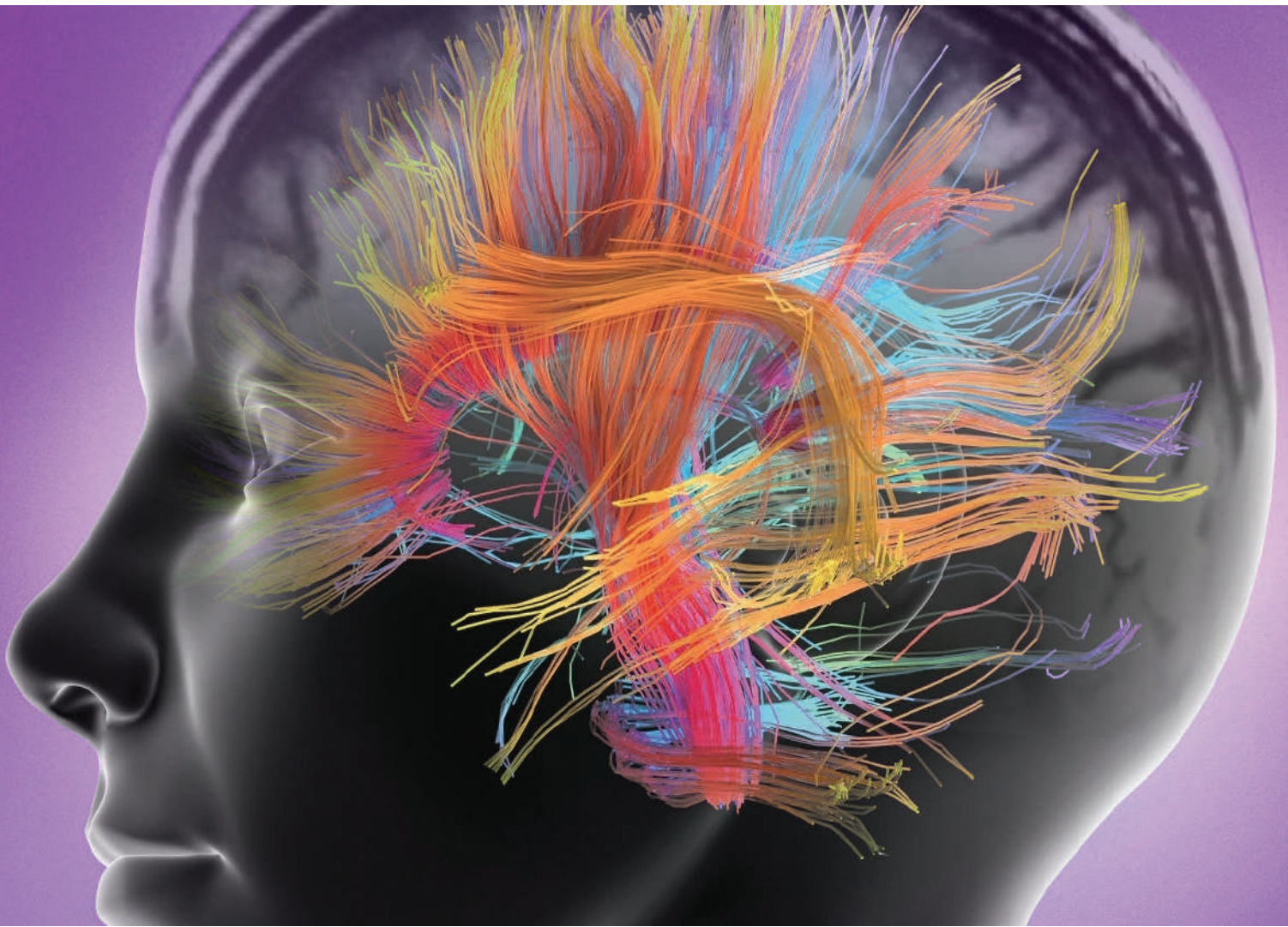
Tindakan lain yang merupakan tindakan paliatif adalah pemasangan *Vagus Nerve Stimulation (VNS)*. Alat ini berfungsi untuk mendeteksi perubahan fisiologis yang muncul sesaat sebelum kejang, dan kemudian akan menghantarkan stimulasi untuk menghentikan proses kejang agar tidak berlanjut. Dengan alat ini, dokter bisa menghentikan proses kejang yang sudah muncul dengan mengaktifkan sensor stimulasinya.

“Jadi, bisa dibayangkan pasien epilepsi yang kejang tangan dan kakinya menghentak-hentak yang biasanya bisa sampai 1 menit. Dengan

menggunakan alat ini maka kita bisa menstimulasi, sehingga proses kejangnya akan berhenti. Dengan begitu secara kualitas hidup, tentu akan sangat membaik,” sambung ayah tiga anak ini.

Namun, penanganan pasien epilepsi di National Hospital tidak hanya mengedepankan keunggulan peralatan dan teknik penanganan. Pendekatan *personal* kepada pasien dengan menonjolkan sisi humanisme, juga menjadi keunggulan di National Hospital. “Tentu saja kami juga mengedepankan pendekatan *personal*, ini menjadi penting. Karena pengobatan epilepsi haruslah merupakan





pengobatan menyeluruh yang mencakup semua aspek,” sambung dokter yang pada 2016 lalu mengikuti *Epilepsy & Epilepsy Surgery Fellowship, Senior Research Officer, Center of Excellence for Epilepsy, Department of Neurosurgery, All India Institute of Medical Sciences* di New Delhi, India.

Meski sudah melangkah jauh dalam hal inovasi penanganan pasien epilepsi, dokter Heri menyebut National Hospital akan terus berinovasi. Menurutnya, ada beberapa teknik penanganan epilepsi yang kini berkembang pesat di luar negeri, juga akan dilakukan di National Hospital. Diantaranya, tindakan *minimal invasive* bedah epilepsi dengan *stereotactic brain lesion*. Juga tindakan operasi *minimal invasive* dengan *endoscope*, untuk kasus operasi paliatif *hemispherotomy* maupun *corpus callosotomy*.

“Dengan pemilihan kasus yang sesuai, maka bisa kita lakukan tindakan ablasi pada sumber kejang. Hanya dengan memasukkan jarum ke dalam area

otak yang diduga menjadi sumber kejangnya, kemudian dilakukan koagulasi *thermal* dengan mesin radiofrekuensi,” jelasnya.

Penanganan pasien epilepsi juga tidak hanya berhenti di rumah sakit. Pasca penanganan, ketika pasien berada di rumah, tim dokter juga menyarankan beberapa hal agar kejang tidak kembali kambuh. Pertama, memastikan bahwa obat yang diberikan oleh dokter harus diminum tepat waktu dan sesuai dosis, tidak boleh telat. Pasien juga harus beristirahat cukup, kurang lebih 8 jam sehari. Serta, menghindari terpapar sinar lampu berlebihan secara langsung, semisal main game di *smartphone* dan menonton televisi.

“Jika masih kejang, maka harus segera kontrol ke dokter untuk dievaluasi semua aspek yang terkait,” sambung dokter yang baru saja menjadi pembicara dan instruktur *preconference workshop Malaysian Neuroscience Meeting*, di Kuala Lumpur, Agustus 2017 lalu.



SPAZIO
TOWER

Hotel • Office • F&B • Retail



YOUR BUSINESS BEGINS AT SPAZIO TOWER

Sebuah Pengembangan dari gedung perkantoran Spazio, berlokasi di kawasan premium komersial **Graha Famili** di Surabaya Barat. Dengan konsep inovatif yang memberikan Anda fleksibilitas dalam bekerja, serta memungkinkan Anda memiliki kantor yang beroperasi selama 24 jam setiap harinya.

Tersedia unit office dengan luasan mulai **40 m²**.



FREE ANGSURAN DP **10X**

DP **30%** DIANGS. **25X**

MARKETING OFFICE

Spazio Ground Floor

Jl. Mayjend Yono Soewoyo Kav.3, Surabaya

T 031 2100 1718

w spaziotower.com

Intiland. Developing your world.





■ **dr. Heri Subianto, Sp.BS(K)** ■

Belajar dari **Orang-Orang Hebat**

Bagi pakar Epilepsi dan Bedah Epilepsi, dr. Heri Subianto, Sp.BS(K), menjadi dokter spesialis bedah saraf merupakan cita-cita yang tercapai. Selama puluhan tahun, dokter muda ini telah banyak menimba ilmu dan pengalaman, dari guru-guru hebat yang kaya ilmu di bidang bedah saraf.

Kini, dia aktif di Departemen Bedah Saraf National Hospital Surabaya. Semuanya berawal dari saat dirinya masih menjadi dokter muda. Alumnus FK Unair angkatan 2000 ini menyaksikan operasi pasien kecelakaan yang mengalami pendarahan otak. Setelah dioperasi, pasien tersebut bisa bangun. "Saya lalu terinspirasi untuk harus mengambil bedah saraf," kenangnya.

Pertimbangan dokter Heri untuk memilih spesialis bedah saraf, selain karena kemanfaatan, juga jumlah dokter bedah saraf di Indonesia waktu itu belum banyak. Masih sekitar 200-an dokter. Jumlah *center* bedah saraf juga belum banyak. "Jadi masih banyak peluang untuk memberikan sesuatu kepada masyarakat. Apalagi, setelah bedah saraf, disuruh bedah saraf epilepsi, itu semakin sedikit," imbuh anak sulung dari tiga bersaudara ini.

Toh, untuk sampai pada cita-citanya itu, tidak semudah bicara. Meski, tidak sulit bagi dokter Heri untuk masuk di FK Unair di tahun 2000 sesuai dengan pilihan pertamanya dalam UMPTN. Di tahun itu pula, pria asal Nganjuk ini sebenarnya juga diterima di Nanyang University, Singapura jurusan Teknik Mesin. "Tapi tidak diizinkan orang tua, terutama ibu yang ingin saya jadi dokter. Akhirnya, saya masuk kedokteran," sambung dia.

MENIKMATI TEMPAT TERPENCIL

Setelah lulus, dokter Heri lantas menempuh PTT di kepulauan Banda Neira di Maluku Tengah pada awal 2007 sampai 2009. Itu merupakan tempat pengasingan Bung Hatta dan Sjahrir di masa lampau. Dokter Heri berangkat bersama istrinya. Dari Surabaya kemudian ditempatkan di kawasan terpencil, tidak membuatnya tersiksa. "Karena saya senang jalan-jalan, jadilah ini pengalaman menyenangkan. Pemandangan lautnya bagus. Saya naik perahu keliling ke Puskesmas. Di sana, saya sempat kena malaria. Diinfus istri saya. Setelah PTT, saya lanjut sekolah bedah saraf," kenang bapak dari tiga anak ini.

Menariknya, di sela setelah PTT tersebut, dokter Heri sempat mencoba kesempatan beraktivitas di pengeboran lepas pantai ketika kembali ke Balikpapan (kota asal istrinya). Setelah sempat sekitar 6 bulan di *rig*, kemudian di *onshore base* di daratan. Hal ini karena di Balikpapan kala itu, pilihannya adalah menjadi dokter umum yang ternyata tidak mudah, atau meniti karier menjadi dokter perusahaan yang baginya kurang menarik.

BERGURU HINGGA KE INDIA

Semasa mengambil spesialis bedah saraf dari Januari 2010 hingga Juli 2015, dokter Heri banyak menimba ilmu kepada Prof. dr. Zainal Muttaqin Ph.D., Sp.BS di Semarang. Bila Prof. Zainal ada operasi, dokter Heri lantas berangkat ke Semarang, naik kereta api dari stasiun Pasar Turi. "Selama tiga tahun, saya bolak-balik ikut operasi beliau. Setelah itu saya *apply* ikut *fellowship* di India," ujarnya.



Pertimbangan mengikuti *fellowship* di India adalah keberadaan Prof. Sarat Chandra, yang merupakan presiden *Asian Epilepsy Surgery Congress* dan juga memiliki istri seorang spesialis saraf. Bagi dokter, pasangan ini langka karena sangat jarang ada pasangan suami istri yang sama-sama menekuni epilepsi. "Saya belajar banyak. Ikut istrinya ke poli, memeriksa pasien epilepsi dan bisa mengikuti perkembangan pasien secara komprehensif dari awal sampai dioperasi," ujarnya.

Dari India, dokter Heri lantas mengembangkan bedah epilepsi di National Hospital Surabaya. Keberangkatannya ke India untuk *fellowship* juga karena *support* dari National Hospital. Dokter Heri tidak sendirian ke India. Dia pergi bersama spesialis saraf dan seorang perawat. "NH sangat *support*, kami berangkat satu tim ke India. Lalu, setelah mengembangkan di NH, kami butuh alat untuk bedah epilepsi yang merekam sampai kejang, NH juga *support*. Jarang ada rumah sakit yang mau. Karena itu, saya selaku dokternya makin bersemangat untuk berusaha lebih," sambung dokter Heri.

TINGKATKAN AWARENESS DI MASYARAKAT

Dokter kelahiran Nganjuk ini menyebut

perjalanan suksesnya di dunia kedokteran tidak lepas dari peran beberapa figur yang telah memberikan pengaruh besar dalam hidupnya. Terutama sang ibu yang telah banyak memberinya inspirasi, dan para guru tentunya. "Ibu saya seorang guru. Beliau sabar dan telaten. Saya diajari untuk sabar dan tekun. Saya juga berterima kasih kepada guru-guru saya: Prof. Dr. dr. Abdul Hafid Bajamal, Sp.BS(K) yang sudah memberikan kesempatan belajar lebih. Dan Prof. Zaenal Muttaqin di Semarang, yang dengan tekun mengajari teknik-teknik operasi," jelas dokter yang memiliki prinsip semua yang dilakukan harus diniatkan untuk ibadah ini.

Ke depan, dokter Heri berharap pasien-pasien epilepsi bisa ditangani dengan bagus dan komprehensif, multi disiplin. Dia berharap bisa menyebarkan *awareness* kepada penderita epilepsi, dan para dokter yang belum tahu bahwa epilepsi bisa dibedah. Ada terapi yang bisa ditawarkan untuk penderita epilepsi yang masih kejang dengan tindakan bedah. "Agar semakin banyak yang tahu, sehingga lebih bermanfaat dan menolong orang lebih banyak," terang dokter yang pada April 2017 lalu mengikuti *workshop Stereo Electro Encephalography (SEEG)* di Singapura ini.

STATE OF THE HEART

■ Nurpriyati - Surabaya ■

Sembuh Setelah 24 Tahun
Menderita Epilepsi

Bagaimana rasanya hidup selama 24 tahun menderita epilepsi?
Bagaimana rasanya bila sewaktu-waktu bisa mengalami kejang-kejang bahkan berisiko terkena SUDEP (*Sudden Unexpected Death in Epilepsy*) alias kematian tiba-tiba? Kualitas hidup yang bisa membuat depresi itulah yang dialami Nurpriyati (40 tahun).

Nurpriyati bercerita, epilepsi yang dideritanya terjadi ketika dirinya masih berusia 16 tahun. Kala itu, badannya mengalami sakit panas. Dia sempat mengira itu hanya panas biasa yang setelah beberapa hari juga akan turun. Namun, yang terjadi kemudian, dia seringkali mengalami kejang-kejang. Tentu saja, kondisi Nurpriyati membuat orang tuanya khawatir.

Berbagai upaya pengobatan telah dilakukan demi kesembuhan sang anak. Beberapa rumah sakit di Surabaya pernah didatanginya. Termasuk rumah sakit terbesar di Surabaya pada masa itu. Namun, hasilnya ternyata belum sesuai harapan. "Sebelumnya saya sudah pernah berobat ke beberapa rumah sakit, dan dikasih obat. Awalnya memang merasa baik. Tetapi kemudian kambuh lagi (kejang-kejangnya). Itu membuat saya sempat putus asa," kenang dia.

Selama bertahun-tahun, kondisinya belum berubah. Meski sudah mencoba beberapa upaya pengobatan, tetapi epilepsi yang diderita belum juga hilang. Sempat hilang sebentar, kemudian kambuh lagi. Hingga kemudian ada dokter yang menyarankan agar dirinya berobat ke National Hospital. Nurpriyati lantas menuruti saran itu.

Dan, setelah 10 hari menjalani perawatan intensif di rumah sakit *pioneer green building* di Surabaya ini, kondisinya membaik. Dalam kurun waktu tersebut, ibu dua anak ini lima hari berada di ruang *high care unit video EEG monitoring* untuk menjalani perekaman otak, kemudian satu hari operasi. Dan empat hari masa pemulihan. "Di National Hospital saya dioperasi. Sekarang sudah sembuh, tidak kambuh lagi," ujarnya.

Kini, betapa bahagianya Nurpriyati. Setelah 24 tahun menderita epilepsi dengan segala gejala dan risikonya, sekarang dia telah sembuh. Dia pun sangat terkesan dengan National Hospital. Dibanding beberapa rumah sakit yang pernah didatanginya, dia menyebut pelayanan di National Hospital Surabaya lebih mengedepankan *hospitality* alias keramahan dokter dan perawat. "Pelayanannya cepat, dokternya baik. Perawatnya juga ramah-ramah," ujar warga Jalan Panjang Jiwo, Surabaya ini.

Nurpriyati juga menyukai dengan tampilan gedung rumah sakit National Hospital Surabaya yang disebutnya seperti hotel dan membuat pasien nyaman. Dia juga merasa nyaman karena tidak perlu antre lama. "Di National Hospital Surabaya juga *nggak* ada nyamuknya, beda dengan rumah sakit lain," ujarnya.

Meski mengaku sudah sembuh dan tidak kambuh, Nur tetap rutin periksa. Dalam satu bulan, dia dua kali periksa. Kondisinya yang membaik membuat anak-anaknya gembira. "Anak-anak senang. Mereka berujar, kenapa *nggak* dari dulu saja berobat ke National Hospital," tuturnya.

Pakar Epilepsi dan Bedah Epilepsi, Heri Subianto, Spesialis Bedah Saraf yang menangani Nurpriyati mengatakan, ibu berusia 40 tahun itu dioperasi *anterior temporal lobectomy dan amygdala hippocampotomy* dengan *minicraniotomy*. Operasi tersebut untuk mengangkat bagian otak yang menjadi sumber kejang.

Menurut dokter Heri, setelah melewati pemeriksaan, menunjukkan bahwa sisi otak temporal kiri Nurpriyati mengalami gangguan dan menjadi sumber kejang. Oleh tim dokter, bagian yang menjadi sumber kejang tersebut yang diambil agar tidak menjadi sumber konsleting listrik. "Harapannya, dengan diambilnya bagian yang korslet, pasien akan bebas kejang karena penyebab korsleting otaknya sudah kita ambil. Bagian ini memang tidak berfungsi dengan baik. Dan fungsinya dialihkan ke bagian otak lain yang sehat," jelas dokter kelahiran Nganjuk ini.

Setelah dioperasi, sambung dokter Heri, pasien bisa langsung sadar dan bisa duduk juga makan seperti biasa. Pasien tetap akan dievaluasi oleh tim dokter yang terdiri dari dokter spesialis saraf, dr. Neimy Novitasari, Sp.S dan dokter bedah saraf, dr. Heri Subianto, Sp.BS(K). "*Alhamdulillah* kondisinya bagus sampai sekarang. Aura ketakutan tiba-tiba yang dialami pasien minimal sehari dua kali, sudah tidak ada lagi pasca operasi. Pasien tetap minum obat sampai satu tahun. Kemudian, obatnya diturunkan perlahan setelah satu tahun. Diharapkan, pasien bisa sampai bebas tanpa minum obat kejang lagi," sambung dia.



Dimensi Baru
Dalam Penanganan
Epilepsi

natus.
neurology



Nicolet EEG v44

National Hospital Surabaya mengedepankan pelayanan komprehensif dalam penanganan epilepsi. Tidak hanya mengobati, tetapi juga bisa mendeteksi penyebab epilepsi. Ini karena dalam penanganan epilepsi, National Hospital Surabaya didukung dengan pendekatan teknologi.

Spesialis saraf dari National Hospital, dr. Neimy Novitasari, Sp.S menyampaikan, pasien epilepsi yang datang ke klinik dan berobat, biasanya dengan keluhan kejang. Problem kejang ini merupakan keluhan pasien yang harus di stop. Namun, penanganan keluhan pasien tersebut tidak hanya berhenti pada menghentikan kejangnya. "Sebenarnya problem itu tidak hanya berhenti di stop kejang, tetapi bagaimana caranya mengetahui tipe dan bentuk kejangnya. Kita tangani secara komprehensif, dengan mencari penyebabnya. Baru ditentukan terapi yang ideal berdasarkan keduanya," tegas dr Neimy.

Menurut dr. Neimy, ketika pasien epilepsi datang dengan asumsi kejang, tidak diketahui bagaimana bentuk pasti kejangnya. Dokter tidak bisa menerka karena memang pasien tidak mengalami kejang di rumah sakit. Tetapi biasanya ada saksi, semisal dari



dr. Neimy Novitasari, Sp.S.

Spesialis Saraf

pihak keluarga yang melihat kejangnya. "Kami cari *eye witness*-nya yang mengetahui pasti bentuk kejangnya. Meski kadang dari saksi pun belum bisa menentukan bentuk kejangnya," ujarnya.

Kejang atau *seizure* adalah terjadinya gejala dan tanda yang diakibatkan adanya aktivitas *neuronal* listrik otak yang berlebihan. Bentuk kejang bisa *general* yang diasumsikan gerak kedua tangan dan melamun. Sementara bila kejang vokal, bisa menoleh dan tangan bergerak sebagian. "Kita harus memilih obat anti kejang yang tepat. Ini pentingnya di garda pertama. Karena dalam menentukan bentuk kejang, kita tidak bisa hanya dari *anamnesa* (bertanya pada keluarga), kita butuh alat bantu namanya EEG. EEG ini ada dua, yaitu yang rutin dan konvensional," jelas dokter Neimy.

Di National Hospital Surabaya, dua model EEG tersebut bisa dipakai dua-duanya. Untuk yang rutin, perekaman dikerjakan selama 30 menit. Ini untuk

membantu melakukan diagnosa bentuk kejang. Namun, problem yang terkadang muncul, selama perekaman 30 menit, belum bisa menangkap bentuk kejang karena terlalu pendek. "Kita bisa pakai dua-duanya. Alat kita bisa rutin dan *long-term*. Alat kita juga bisa untuk operasi epilepsi. Semua (rumah sakit) belum ada, kecuali di Semarang. Untuk beberapa kasus yang *simple* bisa langsung operasi," jelasnya.

Ketika sudah ditentukan bentuk kejangnya, kemudian diobati tetapi tetap kejang, upaya berikutnya bisa direkam untuk mengetahui jenis kejangnya apakah vokal ataukah *general* sehingga obatnya bisa lebih tepat. "Tujuannya LTV mengarah ke *surgery* untuk menurunkan daerah yang bikin kejang dengan operasi. Kita lakukan *monitoring*," sambungnya.

Dalam penanganan epilepsi selama ini, jelas dr. Neimy, tidak semua penderita epilepsi mau untuk dioperasi. Kebanyakan penderita justru cenderung takut ataupun malu. "Epilepsi *surgery* ini masih *denial* (ditolak). Pola pikirnya, kejang itu dianggap

memalukan sehingga tidak diselesaikan, hanya minum obat. Mereka memilih menyembunyikan keluarganya. Padahal, di NH kita bisa menangani secara komprehensif, bisa diketahui bentuk kejang, ada MRI," ujarnya.

Agar penanganan pasien epilepsi ini bisa lebih tepat sasaran, National Hospital menginisiasi para dokter untuk lebih menyamakan persepsi dalam penanganan pasien epilepsi dengan mendatangkan Prof. Manjari dari India. Bahwa penanganan pasien bukan hanya memakai obat, tetapi dicari penyebabnya sampai ketemu. Terlebih, pasien tidak hanya datang di rumah sakit besar, tetapi juga bermacam-macam rumah sakit.

Dengan mendatangkan Prof. Manjari, para dokter dari *neurology*, bisa berlatih dengan melihat dan mempelajari cara merekam yang baik dan membaca, juga memilih pasien yang di LTV harus tepat. "Kami mengajak teman-teman dalam menangani pasien. Kalau mengobati saja, efek samping obat itu banyak. Kami mengenalkan dimensi baru penanganan epilepsi," jelas dokter yang pernah belajar di India ini.



Long-term Video Monitoring Epilepsy

Epilepsi didefinisikan sebagai bangkitan listrik yang berlebihan, dan abnormalitas muatan listrik di otak yang terjadi secara *unprovoked*. Salah satu tanda *epilepsy* adalah kejang atau terjadinya gejala dan tanda yang diakibatkan adanya aktivitas *neuronal* listrik otak yang berlebihan. Ada *semiology* kejang untuk mempelajari tentang tanda dan gejala dari kejang.

Pakar Epilepsi dari Departemen Bedah Saraf, dr. Neimy Novitasari, Sp.S menjelaskan, di National Hospital Surabaya, untuk mengevaluasi kejang, tim dokter menggunakan alat yang disebut dengan *EEG Electroensefalografi*. "EEG adalah alat elektromedik yang dapat digunakan untuk melihat, menganalisa, merekam aktifitas listrik/ elektrik di sepanjang kulit kepala," ujar dr. Neimy.

Rumah sakit National Hospital juga mengembangkan pelayanan pasien dengan menggunakan fasilitas *Long-term Video EEG*. Fasilitas tersebut merupakan perekaman Video EEG dan perilaku klinis (semiologi) yang simultan selama periode yang lama atau tertentu untuk mengevaluasi gangguan paroksismal fungsi otak.

Pemeriksaan video EEG *monitoring* (vEEG) pada awalnya merupakan pemeriksaan yang dilakukan pada senter rumah sakit tertentu, dan hanya ditujukan untuk keperluan tindakan "*epilepsy surgery*". Dengan kemajuan teknologi digital, peralatan vEEG ini jauh berkembang saat ini.

"Kegunaan video EEG ini semakin bervariasi dalam menunjang penegakan diagnosis penyakit neurologis. Dalam bidang penyakit epilepsi, kehadiran vEEG ini membantu untuk menegakkan diagnosis *Epilepsy Syndrom*.

Pemeriksaan vEEG ini baik pada penderita anak dengan '*Length of stay*' LOS 1 – 2 hari. Sedangkan pada pasien dewasa LOS 3 – 4 hari. Adapun beberapa indikasi kegunaan vEEG adalah sebagai berikut:

1. Diagnosa kejadian *paroxysmal event*
2. Untuk menentukan kuantitatif frekuensi dari kejang/interiktal epileptiform pada Penderita.



- a. *Absence*, Kejang *infantile spasm*.
 - b. Perubahan kemampuan untuk berkomunikasi.
 - i. *Autism*.
 - ii. *Significan* gangguan pertumbuhan.
 - c. *Ensepalopathy* (gangguan fungsi otak) yang tidak dapat dijelaskan.
 - i. Kejang subklinis.
 - ii. Bangkitan kontinyu *spike* saat tidur.
3. Identifikasi kandidat operasi epilepsi.
 4. Diagnosa *epilepsy syndrome*.

Ketika terjadi kejang saat perekaman vEEG, pada saat bersamaan tim dokter melakukan *Ictal Test Battery* (orientasi, tes respon pasien, *Speech test*, tes fungsi Verbal, tes anomia, *memory visual*).

Selain kegunaan vEEG diatas, alat ini banyak digunakan untuk meng-*exclude* kejadian serangan *non epileptic*. Yaitu beberapa kejadian klinis, seperti (1) saat dengan pemeriksaan normal EEG *interictal*, (2) saat EEG *interictal* tak sesuai dengan semiologi dari klinis, dan (3) riwayat kelainan *non epileptic* (penyakit somatisasi, *breath holding*).

Pada kejadian *non epileptic*, vEEG memiliki beberapa kegunaan, yakni 1. *Neonatus* : *apneu* (napas tak lancar), *Jitterness* 2. *Infantile* : *Stereotipy* (gerakan berulang), *Dystonia* (gerakan menari pada tangan), *Breath Holding Spells*, *Spasm* 3. Anak dan dewasa: gangguan jantung *prolong Qt*, serangan panik, reaksi konversi – dibuat buat, gangguan tidur parasomnia, diskinesia (gerakan pada tubuh yang menghilang saat tidur, *migrain*, *Tic* dan lain-lain.

NATIONAL



Being Different Dalam Inovasi dan Kreatif

Baru berusia lima tahun, National Hospital telah bertumbuh menjadi rumah sakit destinasi bagi pasien dari berbagai kota di Indonesia. Parameternya, ada banyak pasien National Hospital yang berasal dari luar pulau Jawa. Bahkan, ada juga pasien yang berasal dari luar negeri. Di usia yang masih “balita”, National Hospital telah “dicari” oleh pasien, bukan sebaliknya.

Kenapa bisa begitu? Karena National Hospital mampu menjadi rumah sakit yang “berbeda”. National Hospital tampil beda (*being different*) dari kebanyakan rumah sakit yang ada.

Being different ini merupakan tafsiran dari *tagline* terbaru National Hospital, ‘*we are different*’ yang menekankan pada inovasi dan kreatifitas. Hal-hal yang tidak ada di tempat lain, ada disini. Dari hal yang sifatnya besar semisal teknologi hingga hal kecil dilakukan secara berbeda dan kreatif.

Ranah *being different* sendiri mengacu pada beberapa bidang pelayanan di National Hospital yang tidak ada di tempat (rumah sakit) lain. Contohnya National Hospital memiliki bidang *Neuroscience* yang fokus pada penanganan bedah saraf dengan peralatan canggih dan dokter berkualitas. Rumah sakit ini juga memiliki divisi *Hand Clinic* yang fokus pada tangan guna merespon perubahan tren di masyarakat kekinian. Untuk teknologi, National Hospital memiliki MRI Tesla 3 dan peralatan lain yang belum banyak dimiliki rumah sakit lain.

National Hospital sendiri juga punya sistem IT terpadu, mulai *front office* dan *back office* yang terintegrasi. Ini menjadi salah satu *strong point* National Hospital. Dengan bantuan teknologi, solusi paling baik dan praktis untuk pasien pun selalu dilakukan salah satunya metode *by appointment* yang diterapkan saat pasien hendak bertemu dokter, sebagai cara menghindari antrian yang terlalu lama.



Inovasi dan kreativitas yang ada tersebut, tentunya tidak akan jalan tanpa ada manusia-manusia hebat di dalamnya. Di National Hospital, inovasi dan kreatifitas sejalan dengan pembangunan manusia.

Manajemen National Hospital sendiri memandang bahwa rumah sakit sejatinya tentang manusia. Rumah sakit bukan hanya bisnis alat kesehatan ataupun bangunan yang bagus. Sebab, sehebat-hebatnya teknologi dan sebagus-bagusnya bangunan rumah sakit, yang memakai dan yang dilayani adalah manusia. Karenanya, membangun manusia menjadi fokus National Hospital. Itulah mengapa manajemen selalu memfasilitasi dokter maupun tenaga medis lainnya untuk mengikuti pelatihan, sekolah, dan *benchmarking* supaya mendapatkan hal berbeda. Pembangunan sumberdaya manusia ini tak lepas dari misi National Hospital untuk berkembang sebagai *patient center*.





Yang berbeda, dalam membangun manusia, National Hospital memulainya dengan membangun iklim kerja yang baik, serta mengedepankan *personal approach*.

Disampaikan oleh bapak Hans Wijaya, tidak mudah menyamakan semangat hampir 200 dokter dengan karakter, keahlian, kesibukan, dan pendapatan yang berbeda-beda. Sehingga, cara pendekatan yang paling baik adalah *personal approach*.

Untuk urusan inovasi dan kreatif, National Hospital tidak pelit berbagi. Ide dan inovasi yang dikembangkan di National Hospital seperti sungai yang mengalir. Agar sungai itu terus mengalir, alirannya harus terus disalurkan. Sebab, begitu sungainya tidak mengalir, maka berhenti juga alirannya.

Itulah mengapa banyak forum *sharing* dibuka, termasuk forum untuk membagi ide, inovasi yang menjadi *success story* National Hospital ke rekan-rekan sejawat. Diharapkan melalui forum-forum tersebut, National Hospital bisa menginspirasi institusi kesehatan lainnya untuk melakukan hal yang sama. Karena semakin banyak yang punya visi sama, maka institusi kesehatan di Indonesia pun akan semakin maju.



Building Nurse Leadership



Divisi Perawat, sebagai lini terdepan dalam perawatan pasien, mendapat perhatian besar dari National Hospital. Berbagai upaya untuk meningkatkan *skill* perawat secara rutin dilakukan. Salah satunya melalui kerjasama yang dijalin dengan La Trobe University, Melbourne, Australia.

Sejak awal 2016 National Hospital telah menjajaki kerjasama dengan universitas di Australia tersebut. Beberapa seminar dengan pembicara dari La Trobe University pun pernah diadakan. Salah satunya yang terbaru diadakan pada 15 Juli lalu, dengan menghadirkan Prof. Lisa McKenna.

Dengan mengambil tema “*Interprofessional Communication and Team Work*,” profesor di bidang riset tersebut tak sekadar membagi pengetahuan saja, namun juga memberikan “pancingan” berupa beberapa *activity challenge*. Para perawat yang hadir dalam seminar, diminta membentuk grup dan mendiskusikan beberapa permasalahan yang biasanya mereka hadapi. Secara tidak langsung para peserta pun telah mempraktikkan *skill* berkomunikasi dan *team work*.

KUNCI KEBERHASILAN

“Pada dasarnya kunci kesuksesan pekerjaan seorang perawat adalah komunikasi. Dan ternyata para peserta sangat antusias mengikuti diskusi dengan metode *activity challenge*. Bahkan mereka berani untuk menyuarakan ide-idenya serta berbagi pengalaman,” jelas Prof. Lisa.

Profesor yang mendalami studi mengenai keperawatan ini melihat bahwa masyarakat Indonesia secara umum hampir sama dengan Australia, Melbourne khususnya. Keduanya memiliki etnis dan budaya penduduk yang sangat beragam. Menurutnya, pendekatan pada pasien secara budaya sangat diperlukan. Dengan mengetahui latar belakang



budaya pasien, maka perawat bisa mengetahui pendekatan komunikasi yang bisa dilakukan. Ini merupakan salah satu ilmu yang dibagikan Prof. Lisa pada para perawat di National Hospital.

MENGEJAR KETERTINGGALAN

Dari pihak manajemen National Hospital sendiri, kegiatan bersama La Trobe University ini adalah upaya untuk mengejar ketertinggalan. "Jika di ukur dengan angka, maka secara umum, keperawatan di Indonesia tertinggal 15 tahun dibanding negara-negara maju. Tentunya NH tidak ingin tertinggal sebegitu lama. Itulah mengapa kita merasa perlu mengadakan *bridging* dengan La Trobe University," jelas Jenny Firsariana Kepala Divisi Keperawatan National Hospital.

Terlebih saat ini, Jenny melihat bahwa lulusan perawat di Indonesia kebanyakan masih dalam

posisi siap *training*, bukan siap kerja. Sehingga pihak rumah sakit punya pekerjaan rumah untuk membuat perawat-perawat baru tersebut siap diterjunkan ke lapangan. "Pengkayaan *skill* melalui pelatihan, dan belajar dari *expert* menjadi agenda yang rutin kami lakukan di sini," imbuhnya.

PERAWAT ADALAH PARTNER DOKTER

Tak hanya mengenai *skill*, hal lain terkait perawat yang coba dibenahi di National Hospital adalah mengubah *mindset* orang mengenai perawat. "Selama ini perawat dianggap sebagai *second class*, atau pembantu dokter. Pandangan ini perlu diubah, karena sebenarnya posisi perawat adalah *partner* dokter. Untuk itu, di NH selain *skill* kami juga membekali perawat dengan kemampuan berkomunikasi serta membangun kepercayaan diri perawat," urai Jenny.

Budaya *sungkan*, yang erat dengan masyarakat kita menjadi salah satu hal yang membuat perawat sering kali tidak berani berterus terang mengungkapkan pendapatnya, baik kepada dokter ataupun pasien.

Diakui Prof Lisa, fenomena seperti ini juga terjadi di Australia dulu, namun seiring berjalannya waktu, melalui komunikasi yang baik dengan pasien maupun dokter, pandangan bahwa perawat adalah *second class* perlahan mulai hilang, dan kini perawat sudah dilihat sebagai *partner* bekerja dokter.

MELINDUNGI PASIEN

“Para perawat perlu sadar bahwa dokter juga

bisa melakukan kesalahan, atau lalai, dan menjadi kewajiban perawat untuk mengingatkan. Tentunya tanpa perlu menggurui. Ini semua demi keselamatan pasien. Saya selalu mengingatkan perawat-perawat di sini bahwa tugas perawat adalah melindungi pasien,” pungkasnya.

Kedepan, kegiatan dengan La Trobe University ini masih akan berlanjut baik dalam bentuk seminar maupun *workshop*. Tidak menutup kemungkinan, acara akan dibuka untuk perawat dari rumah sakit lain, sehingga semua bisa sama-sama belajar dan memajukan dunia keperawatan di Indonesia.





United Color of National Hospital

NATIONAL HOSPITAL





Sebagai rumah sakit berbasis *patient center*, National Hospital Surabaya tidak sekadar mengedepankan peralatan medis canggih dan pelayanan komprehensif demi kepuasan pasien. Lebih dari itu, National Hospital Surabaya juga *concern* membangun budaya agar manusia yang bekerja di National Hospital mampu memahami dan melayani pasien dengan cara manusiawi.

Bahkan, upaya memahami dan melayani pasien dengan cara manusiawi ini dilakukan mulai dari hal yang paling sederhana. Salah satunya seragam yang dikenakan oleh karyawan di National Hospital, tak terkecuali sepatu yang dipakai sehari-hari. Manajemen National Hospital telah mendesain seragam yang tidak hanya punya nilai *fashion* tetapi juga yang 'ramah pasien'.

Di National Hospital, ada empat tema busana yang dikembangkan harmonis dalam desain seragam yang dikenakan oleh karyawan. Ada desain minimalis, asimetris, simplisitas, dan *office look*.

National Hospital bahkan mempertimbangkan aspek psikologi dari warna seragam yang dikembangkan. Ada empat warna seragam NH, yakni biru (*blue*), putih (*white*), abu-abu (*grey*) dan kuning (*yellow*). Masing-masing dari empat warna tersebut memiliki makna psikologi tersendiri.

Untuk warna biru memiliki arti kualitas dan kompetensi yang tinggi, selaras dengan keinginan NH untuk berusaha menjadi penyedia layanan kesehatan terbaik bagi pasien. Lalu warna putih sebagai





tanda kebahagiaan dan ketulusan dalam melihat dan melayani pasien. Kemudian abu-abu berarti kecerdasan dan futuristik yang menunjukkan penelitian dan inovasi tanpa henti untuk memberi pasien teknologi terbaik. Serta kuning berarti kompetensi untuk menunjukkan kompetensi tinggi National Hospital dalam melayani pasien.

National Hospital juga sangat mempertimbangkan sisi kepraktisan agar perawat bisa sigap dan cekatan dalam melayani perawat. Selain seragam yang dikembangkan melambangkan kepraktisan, sepatu yang dipakai juga sepatu kets (sepatu olahraga), bukan sepatu formal seperti halnya di rumah sakit kebanyakan. Sepatu yang dipakai tersebut memungkinkan perawat untuk lebih cepat dan mudah bergerak sehingga bisa melayani pasien dengan lebih baik, lebih cepat, dan efektif. Serta juga meminimalkan kebisingan untuk mencegah bunyi jejak kaki yang mengganggu di rumah sakit.

Selain itu, pada setiap seragam perawat dan juga tim *emergency room* (ER), terpampang nama bordir dari perawat dan dokternya. Hal ini untuk membantu pasien mengingat nama perawat/dokter yang menanganinya.





Wound Clinic

Penanganan Optimal untuk Luka

Inovasi adalah nafas bagi National Hospital Surabaya. Demi memberikan pelayanan maksimal kepada pasien, rumah sakit yang mengedepankan *patient center* ini terus mengembangkan terobosan dalam pelayanan. Salah satunya adalah *Wound Clinic* alias klinik khusus bagi pasien yang mengalami luka lama.



**Hermina H. Jehadu,
S.Kep, Ns., MH (Kes).**

Ketua Komite Keperawatan
National Hospital.

Ketua Komite Keperawatan National Hospital, Heriminia H. Jehadu, S.Kep, Ns., MH (Kes) mengatakan, *Wound Clinic* dikembangkan khusus untuk merawat luka luar/ luka yang terlihat dari luar. Luka luar yang dimaksud adalah luka pasien yang sudah lama tidak sembuh. Luka lama tersebut bisa disebabkan karena tidur lama atau bisa juga luka karena kencing manis.

"*Wound Clinic* ini untuk (merawat) luka luar, luka yang tampak. Luka tersebut akan kami bersihkan. Kami rawat dengan metode terbaru. Itu yang kami kerjakan. Meski juga tidak hanya terbatas di situ. Luka operasi yang tidak sembuh-sembuh juga bisa dikirim ke kami," tegasnya.

RISIKO KOMPLIKASI LUKA

Menurut Herminia, latar belakang dibukanya *Wound Clinic* di National Hospital Surabaya adalah demi merespon kebutuhan pasien yang memang tinggi. Jumlah pasien sakit yang berbaring lama di tempat tidur sehingga menyebabkan komplikasi terjadinya luka, semakin banyak. Masalahnya, dokter yang menangani tidak bisa rutin memantau perkembangan kondisi pasien karena padatnya kegiatan. Oleh dokter, pasien tersebut akhirnya diserahkan ke perawat untuk melakukan perawatan terhadap lukanya.





Dalam perkembangannya, ada banyak perawat yang mengembangkan diri untuk mandiri. Mereka kemudian terjun mengambil pelatihan luka, supaya bisa melakukan praktik mandiri. Maknanya, perawat bisa praktik mandiri di luar rumah sakit, apabila pasien tidak bisa datang ke rumah sakit. Ada juga yang membuka rumah luka untuk perawatan luka lama.

PENGAWASAN DOKTER

“Tapi kalau di National Hospital Surabaya, pasien yang datang, kita rawat di sini. Sekarang kalau ada pasien luka lama, bukan dokter yang merawat tapi perawat mandiri, namun tetap dalam perawatan dan tanggung jawab dokter,” ujarnya.

Meski menjadi perawat mandiri, ada batasan

tindakan yang tidak bisa dikerjakan oleh perawat. Ada penanganan yang perawat tidak diperbolehkan untuk melakukannya karena risiko pendarahan yang banyak. "Ada yang perawat tidak bisa bekerja sendiri sehingga harus kerja sama dengan dokter bedah atau dengan dokter bedah plastik. Kita tidak bisa bekerja sendiri karena banyak faktor yang memengaruhi luka lama dan tidak kunjung sembuh," sambung Hermina.

FAKTOR KESEMBUHAN LUKA

Menurut Herminia, untuk pasien dengan luka lama, ada banyak faktor yang memengaruhi tingkat kecepatan penyembuhannya. Diantaranya bergantung pada kondisi pasiennya, juga tergantung usia pasien (muda atau tua). Serta, bergantung pada penyakit dasarnya apa.

"Semisal kalau kencing manis, penyembuhannya agak lama. Kalau lokasi lukanya di kaki dan jauh dari dari jantung bisa cepat. Hal-hal seperti ini harus kami beritahu di awal sehingga kami harus melakukan pengkajian lukanya di apa, dalamnya berapa. Dari situ, kami bisa memberitahu pasien, proses penyembuhan butuh waktu. Kalau ada kuman, kita konsultasi lagi ke dokter untuk mendapatkan antibiotika," jelas alumnus Universitas Airlangga ini.

PERLU PENDEKATAN KHUSUS

Tidak sembarang perawat bisa menangani pasien dengan luka lama. Tetapi, harus perawat yang memiliki pendekatan yang bagus. Di National Hospital Surabaya, ketika pasien masuk, perawat akan melakukan pengkajian kondisi pasien. Dari mulai melihat data pasien, data laboratorium, juga penyakit dasarnya. Termasuk juga siapa dari pihak keluarga yang akan dilapori bagaimana perkembangan kondisi pasien.

Semisal bila ditemukan luka, perawat kemudian memberitahukan kepada dokter yang bertanggung jawab. Dokter kemudian berbicara dengan perawat luka. Dari situ, perawat luka kemudian turun melakukan pengkajian dan perawatan.

"Untuk menangani seperti ini, pendekatan personalnya harus bagus. Untuk menentukan ke depannya bagaimana, diawal kami kasih tahu berdasarkan data pasien. Jadi memang tidak gampang karena harus tahu riwayatnya. Setiap merawat kami harus mem-foto perubahan lukanya. Sehingga bila kita tidak bertemu keluarga inti pasien, kami menjelaskan berdasarkan foto. Kami beritahukan perkembangan pasien dalam 3-4 hari," ujar perawat luka kelahiran Rute, NTT ini.



■ Prof. Dr. Jusak Nugraha., dr., MS., Sp.PK(K) ■

Deteksi Dini dengan Lab Mikrobiologi Metode Cepat



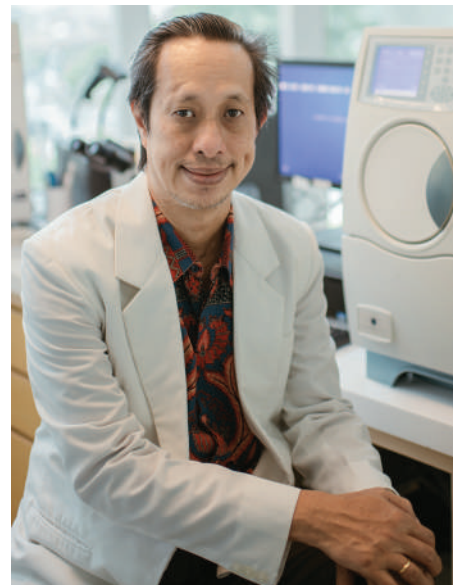


Di negara beriklim tropis seperti Indonesia, penyakit yang disebabkan karena infeksi, masih mendominasi. Dengan kata lain, jumlah pasien penyakit yang disebabkan karena infeksi, jumlahnya cukup besar. Hanya saja, masih sedikit rumah sakit yang mengedepankan penanganan komprehensif terhadap problem ini. National Hospital Surabaya merupakan salah satunya.

Salah satu parameter National Hospital Surabaya *concern* terhadap penanganan penyakit yang disebabkan karena infeksi, adalah adanya laboratorium mikrobiologi. Dengan adanya laboratorium mikrobiologi, penanganan terhadap pasien yang mengidap penyakit akibat infeksi bisa lebih cepat dan tepat sasaran.

Spesialis patologi klinik, Prof. Dr. Jusak Nugraha, dr., MS., Sp.PK(K) menyampaikan, laboratorium mikrobiologi memiliki peran penting dalam kaitan untuk mengetahui penyebab infeksi. Menurutnya, karena penyakit infeksi di Indonesia masih mendominasi, untuk mengetahui penyebab penyakitnya perlu kepastian melalui konfirmasi pertumbuhan kuman. "Melalui pemeriksaan mikrobiologi di laboratorium, mikrobiologi yang tidak tampak oleh mata biasa, kemudian ditemukan kuman penyebabnya apa," jelas Prof. Jusak.

Menurut Prof. Jusak, untuk alur kerjanya, dari tempat infeksi yang dicurigai, dokter mengambil spesimennya kemudian dilakukan uji kultur untuk ditumbuhkan di media tertentu. Tujuannya agar bakterinya tumbuh/kelihatan sehingga bisa



**Prof. Dr. Jusak Nugraha.,
dr., MS., Sp.PK(K)**

Patologi Klinik.

diidentifikasi jenis bakteri penyebab penyakitnya. Karena laboratorium mikrobiologi National Hospital memiliki metode cepat, penyebab penyakit cepat diidentifikasi jenis maupun kepekaan terhadap antibiotika. Tes kepekaan ini diperlukan untuk pengobatan pasti. "Untuk metode cepat, setelah spesimen dimasukkan ke sini, dalam waktu 6 jam, langsung keluar identifikasi jenis bakteri dan antibiotika yang sesuai apa. Kalau selain metode cepat, minimal bisa satu hari," sambung Prof. Jusak.

Untuk rumah sakit yang tidak memiliki laboratorium mikrobiologi, proses identifikasi bakteri dan penentuan antibiotika yang sesuai, akan memakan waktu yang tentunya berimbas pada penyembuhan akan lebih lama. Menurut Prof. Jusak ketika National Hospital masih belum memiliki laboratorium mikrobiologi, pihaknya harus mengirimkan spesimen (ke rumah sakit yang memiliki laboratorium mikrobiologi). Situasi itu disebut Prof. Jusak memiliki beberapa kerugian. "Ruginya waktu lebih lama. Juga dalam perjalanan, banyak kuman yang mati karena kena sinar matahari/panas. Jadi yang mestinya tumbuh jadi *nggak* tumbuh. Setelah kami lakukan sendiri, lebih banyak kami temukan kuman penyebab penyakit sehingga pasien bisa diobati dengan lebih tepat karena penyebab penyakitnya yang sesuai antibiotika," jelas Prof. Jusak yang menjadi

pemimpin laboratorium sekaligus mengawal *quality control*.

Di laboratorium mikrobiologi National Hospital Surabaya, pemeriksaan spesimen masih dari internal, seperti dari ruang ICU ataupun rawat jalan, sudah terjadwal rapi. Adapun para analis yang melakukan pemeriksaan spesimen, bekerja di lingkungan yang terlindung. Spesimen tidak terkontaminasi dari udara luar, sementara yang bekerja juga aman terlindungi dari kuman patogen.

Prof. Jusak menyampaikan, keberadaan laboratorium mikrobiologi menjadi penegas bahwa National Hospital merupakan rumah sakit yang mengedepankan *patient center*. Sebab, tidak banyak rumah sakit, terlebih yang masih terbilang baru seperti NH, berani melakukan investasi peralatan yang mahal dan juga butuh ruang. "Ini untuk pelayanan pasien. Paling penting dengan adanya laboratorium mikrobiologi ini, identifikasi bakteri dan antibiotikanya lebih cepat diketahui. Dengan lebih cepat diketahui, semakin baik. Sebab pengobatan pasien makin dini maka komplikasi bisa dicegah. Jadi bisa menyelamatkan nyawa," jelas Prof. Jusak.

Dengan adanya laboratorium mikrobiologi, Prof. Jusak memiliki harapan agar ke depannya, penyebab penyakit bisa lebih cepat diketahui dan bisa berkembang diagnosis penyakit infeksi yang lebih dini sehingga penyakit yang dulu tidak diketahui penyebabnya, sekarang bisa diketahui.



Cegah Neuropati dengan Neuromove

Tanpa disadari, banyak kebiasaan sehari-hari yang salah dan dapat bermuara pada gangguan kesehatan di kemudian hari. Salah satunya yang kini jamak terjadi pada masyarakat modern adalah kerusakan pada saraf tepi atau Neuropati.



Secara *general* di dalam tubuh kita sistem saraf punya peranan penting. Tiga fungsi utamanya adalah: menerima semua informasi yang ada di sekitarnya dalam bentuk suatu rangsangan ataupun stimulus, kemudian digunakan untuk memproses semua informasi yang diterima, serta digunakan untuk memberikan suatu tanggapan ataupun respon terhadap semua rangsangan yang diberikan.

Sistem saraf sendiri terdiri dari 2 bagian utama yakni sistem saraf pusat dan juga sistem saraf tepi (sering disebut sebagai sistem saraf *perifer*). Sistem saraf pusat meliputi bagian otak dan juga bagian sumsum tulang belakang. Sedangkan sistem saraf tepi meliputi bagian atas sistem saraf somatik dan juga bagian sistem saraf otonom.

LIFESTYLE DAN KERUSAKAN SARAF

Seiring dengan berubahnya gaya hidup kaum urban, gangguan pada saraf tepi pun semakin meningkat. Salah satu yang menjadi pemicu adalah akibat pemakaian *gadget*.

Kebiasaan memakai *gadget* hingga seringnya memakai perangkat komputer untuk urusan pekerjaan membuat banyak orang kerap mengalami kesemutan atau bahkan kram yang merupakan gejala awal dari gangguan saraf tepi.

Gejala lain yang dapat terjadi adalah rasa kebas pada jari tangan dan kaki, kehilangan keseimbangan dan koordinasi, rasa perih menyengat, serta rasa sakit. Dapat pula berupa kerusakan saraf motorik seperti mengalami kram otot, kelemahan otot, atau penurunan massa otot.

Jika hal ini dibiarkan begitu saja, tentu saja akan berisiko terjadinya kerusakan saraf yang lebih parah. Untuk mencegah hal tersebut, sebenarnya ada cara mudah yang bisa Anda lakukan di sela-sela padatnya kesibukan, yakni dengan melakukan senam Neuromove. Senam ini dirancang khusus untuk melatih agar sel-sel saraf dapat berfungsi lebih baik.

LATIHAN PRAKTIS NEUROMOVE

Neuromove adalah latihan fisik praktis dan mudah yang diciptakan khusus untuk memelihara kesehatan saraf dan mencegah Neuropati. Sedangkan gerakannya terdiri dari gerakan-gerakan dasar senam dan gerakan-gerakan khusus, seperti gerakan menyilang dan gerakan terampil.

Fungsinya meningkatkan kelenturan dan kekuatan otot, melancarkan peredaran darah di seluruh tubuh, dan meningkatkan fungsi kerja otak kanan dan kiri sehingga kemampuan konsentrasi lebih baik.

Neuromove bisa dimulai dengan senam peragangan yang berfungsi untuk mengurangi ketegangan dan membuah tubuh lebih rileks, membantu mencegah



cedera, dan mengembangkan kewaspadaan tubuh.

Latihannya bisa dilakukan setiap hari, sementara intensitas otot diregang selama 6-15 detik dan lama latihan sekitar 10-15 menit, dilakukan saat pemanasan dan pendinginan.

Latihan selanjutnya adalah aerobik yang berfungsi untuk menjaga ketahanan jantung dan paru, dapat dilakukan 3-6 kali per minggu, dengan intensitas disesuaikan kemampuan individu. Lama berlatih 20-60 menit.

Bentuk latihan aerobik ada beberapa tipe. Tipe pertama berupa jalan, *jogging* atau lari, dan bersepeda. Sedangkan aerobik tipe kedua berupa senam, renang, dan aquarobik. Kemudian aerobik tipe terakhir dapat berupa basket, bulutangkis atau sepakbola/futsal, namun tidak dianjurkan untuk usia di atas 50 tahun.

Lalu gerakan khusus dari Neuromove sendiri berupa gerakan menyilang batang tubuh dan fokus mata antara lain gerakan *cross crawl* (gerakan menyilang kaki dan tangan), *lazy eight* (menggambar angka delapan di udara dengan diikuti gerakan mata dan *eye movement*). Gerakan mata melatih aktivitas otak untuk proses kognitif persepsi, memori, atensi

dan koordinasi. Sedangkan latihan *balance* untuk meningkatkan keseimbangan dengan melatih saraf, otot, dan tulang.

Untuk mendapatkan manfaat terbaik dari olahraga gini, disarankan agar Neuromove dilakukan setidaknya tiga kali dalam seminggu. Neuromove juga baik dilakukan oleh kaum ibu yang rentan mengalami gejala neuropati karena seringnya melakukan aktivitas berulang, seperti mencuci dengan tangan, menyapu, dan memasak. Neuromove juga dapat mengurangi risiko neuropati yang disebabkan oleh penurunan fungsi saraf akibat faktor usia maupun penyakit degeneratif.

VITAMIN DAN ISTIRAHAT

Selain mempraktikkan Neuromove secara teratur, pencegahan neuropati harus dilakukan bersamaan dengan konsumsi vitamin neurotropik 1 x sehari sejak dini secara teratur. Istirahat yang cukup juga penting untuk regenerasi sel saraf dan konsumsi vitamin neurotropik yang terdiri dari vitamin B1, B6, dan B12 akan membantu memberikan asupan yang dibutuhkan agar saraf dapat bekerja dengan baik.





Yoga for Preggy Mommy

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan oleh *preggy mommy* (ibu hamil) untuk tetap fit selama kehamilan. Salah satu cara terbaik adalah dengan melakukan yoga prenatal. Selain bagus untuk menjaga ibu hamil tetap bugar, yoga prenatal juga dapat membantu ibu hamil untuk mempersiapkan diri saat kelahiran dan meningkatkan kesehatan bayi.



Yoga merupakan ‘kelas persiapan melahirkan’ dengan pendekatan multifaset untuk melatih peregangan otot yang berpusat pada pikiran dan pernapasan. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa yoga prenatal ini aman dan memiliki cukup banyak manfaat bagi ibu hamil.

Itulah mengapa, mulai 26 Juli 2017 lalu, National Hospital Surabaya membuka kelas prenatal yoga. “Ini bagian dari upaya memanjakan pasien. Rencananya kelas yoga prenatal akan digelar satu bulan dua kali. Pesertanya dari pasien di National Hospital Surabaya dan juga orang luar,” ujar Fortunata Diana, pelatih yoga.

MEMBANGUN MENTAL ATAU MELATIH KETENANGAN

Menurut Diana, yoga prenatal sangat penting bagi ibu hamil. Yang mana bisa sangat membantu dalam mengontrol emosi, membangun mental ibu hamil, membantu melatih kelenturan khususnya otot dasar panggul. Apalagi tidak sedikit ibu hamil yang malas bergerak untuk berolahraga dengan alasan ingin memanjakan diri. Sehingga yang sering terjadi adalah kepanikan menjelang proses melahirkan. Melalui Yoga prenatal ini, ibu hamil di ajak untuk lebih bisa mengendalikan kepanikan-kepanikan yang ada saat hamil.

“Intinya saat kehamilan adalah tidak ada alasan untuk tidak berolahraga. Justru dengan berolahraga khususnya Yoga, akan bisa membangun *chemistry* antara ibu & anak sejak dalam usia kandungan dengan latihan pernapasan ibu hamil. Dengan Yoga juga akan membantu meregangkan dan merilekskan seluruh bagian tubuh ibu

hamil, membangun mental ibu hamil yang gampang panik saat mendengar orang mengatakan hamil tidak boleh olahraga ini itu, makan ini itu ataupun lebih enak *caesar* daripada normal.” terang Diana.

SAAT TERBAIK

Lalu, di usia kehamilan berapa bulan periode terbaik untuk mengikuti yoga prenatal?

Diana menyebut sebenarnya boleh mulai awal. Namun, periode terbaik adalah ketika kehamilan sudah menginjak bulan keempat atau ketika janin di dalam kandungan sudah kuat. “Kalau bulan 0-3 bulan kehamilan, orang masih takut terjadi keguguran. Jadi lebih baik bulan keempat karena sudah kuat,” sambungnya.

Selama kurang lebih satu jam melakukan yoga semasa hamil, ibu hamil diajak untuk melakukan beberapa gerakan sederhana, salah satunya seperti peregangan tubuh bagian samping / *side stretch*. Saat trimester kedua, fokus latihan yang bisa meningkatkan kekuatan otot punggung dimana fungsinya otot punggung membantu menyangga janin dan juga latihan yang dapat membantu menghindari pembengkakan pergelangan kaki & varises contohnya *warrior pose 1* (pose pejuang 1). Pada trimester ketiga atau mendekati masa kelahiran, lebih difokuskan melatih otot dasar panggul agar lebih elastis & kuat, misal *chair pose* (postur kursi) selain itu bisa juga perlu melakukan latihan pada postur relaksasi & pernapasan yang mana bisa membantu menguatkan mental & mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan kelak.

“Dalam melatih yoga semasa hamil dibutuhkan juga kesadaran / *awareness* dari ibu hamil untuk mendengarkan instruksi dari guru. Perlu diingat yoga semasa hamil itu yoga berdua antara ibu & janin dalam kandungan bukan yoga untuk diri sendiri.” sambung guru yoga kelahiran Surabaya ini.

Cindy Soesilo, salah satu peserta yoga prenatal di National Hospital Surabaya, mengaku tertarik untuk ikut setelah belajar dari kelahiran anak pertama. Saat hamil anak pertama, dia disarankan ikut yoga prenatal tetapi memilih tidak ikut. Kini, pada kehamilan anak kedua, dia mantap untuk mengikuti yoga prenatal setelah membaca brosur pengumumannya di National Hospital. “Saya dulu sempat percaya opini orang bahwa yoga prenatal ini *nggak* bermanfaat. Padahal opini itu tidak benar. Makanya anak kedua ini ikut yoga supaya tahu cara yang benar saat melahirkan,” ujar perempuan berusia 36 tahun ini.

MANFAAT GERAKAN YOGA PRENATAL:

- Mengurangi stres dan kecemasan.
- Membantu meningkatkan kualitas tidur.
- Meningkatkan fleksibilitas.
- Membangun kekuatan dan daya tahan otot, agar dapat melahirkan dengan lancar.
- Mengurangi rasa nyeri pada punggung.
- Mengatasi mual saat hamil.
- Mengurangi sesak napas dan rasa sakit pada kepala.
- Mengurangi risiko bayi lahir secara prematur.
- Mengurangi risiko hipertensi karena kehamilan Anda.
- Menjalin komunikasi ibu & anak sejak dalam kandungan
- Melancarkan sirkulasi darah & asupan oksigen ke Janin

GERAKAN DALAM YOGA PRENATAL:

1. Pranayama / Pernapasan

Latihan pranayama yang benar selama kehamilan akan membantu mengurangi rasa panik ibu saat kontraksi & membantu mengontrol emosi selama hamil. Ibu hamil berlatih teknik pernapasan yang berbeda untuk membantu mengurangi sedak napas selama kehamilan.

2. Asana / Peregangan

Meliputi peregangan (pelepasan sendi), penguatan otot kaki, pelenturan tulang belakang, penguatan otot-otot panggul & pembukaan sendi panggul, pelatihan otot area payudara termasuk melakukan peregangan pada leher dan lengan dengan gerakan yang ditentukan.

3. Relaksasi

Dilakukan dengan *savasana* (*death pose*) yaitu merasakan relaks di tiap bagian tubuh dimana ibu hamil disarankan miring ke kiri (di usia kehamilan 12 minggu).

4. Meditasi

Pada akhir yoga prenatal, ibu hamil melakukan gerakan meditasi untuk mengendurkan otot-otot dan mengistirahatkan denyut jantung dengan irama pernapasan. Ibu hamil akan merasakan ketenangan batin dan bisa mengendalikan emosi saat kehamilan.





Cegah Kanker Sejak Dini

Melalui Screening Papsmear Secara Berkala

Dewasa ini, berbagai penyakit seperti kista, miom, dan kanker serviks, kerap menghantui para wanita. Khususnya kanker serviks yang disebut-sebut sebagai pembunuh nomor satu kaum hawa. Sebagian besar kasus pasien kanker serviks, berakhir dengan kematian. Hal ini disebabkan, kebanyakan pasien baru mengetahui bahwa ia menderita kanker serviks setelah stadium lanjut.



dr. Sunjoto, Sp. OG(K)

Spesialis Obstetri Dan Ginekologi
Konsultan Tumor dan Kanker Kandungan.

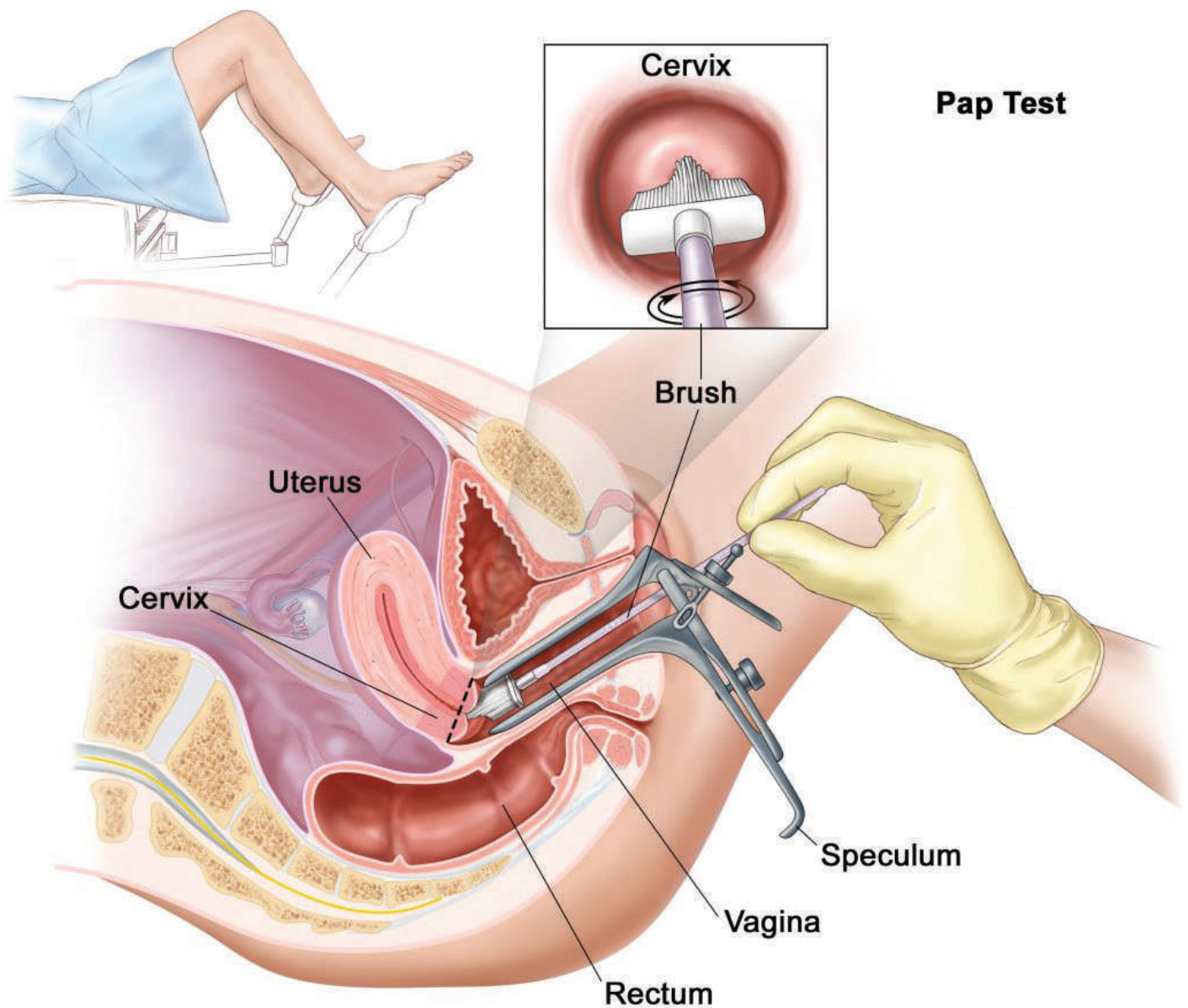
Kanker serviks atau mulut rahim merupakan jenis penyakit yang masuk dalam keluarga tumor *neo plastic*, sama seperti miom dan kista. Hanya saja, miom dan kista merupakan tumor jinak sedangkan kanker serviks merupakan tumor ganas.

Menurut Spesialis Obstetri dan Ginekologi Konsultan Tumor dan Kanker Kandungan, dr. Sunjoto, Sp. OG(K), kanker serviks dikatakan tumor ganas, karena selain penyembuhannya yang relatif sulit ketika sudah masuk stadium lanjut, tumor serviks juga berpotensi menyebar ke organ-organ tubuh yang lain. "Sebaran kanker atau yang biasa disebut dengan anak sebar (*metastase*) bisa tumbuh di mana saja. Di kulit, tulang, otak, paru-paru dan lainnya," ujarnya.

Umumnya, wanita yang berisiko tinggi terkena penyakit mematikan tersebut, adalah wanita yang menikah di usia muda (di bawah 20 tahun), sering berganti-ganti pasangan seksual, banyak anak, sering mengalami infeksi kelamin, dan juga merokok baik aktif maupun pasif.

Namun, bila berbicara tentang penyebab kanker serviks sendiri cukup banyak. Sebab kanker serviks juga termasuk penyakit multi faktor. Penyebabnya bisa dikarenakan bahan karsinogen yang masuk ke dalam tubuh, radiasi, Human Papilloma Virus (HPV), dan kotoran di bawah kulit ujung kemaluan laki-laki yang tidak disunat atau biasa disebut *smegma*. Jangka waktu munculnya sel kanker serviks pun cukup lama. Mulai dari 10 hingga 20 tahun sejak terkena virus.

"Jangka waktu yang lama itulah yang membuat banyak wanita tidak sadar bahwa dirinya mengidap penyakit kanker serviks. Selain itu, kanker serviks sebelum menginjak stadium lanjut, pasien tidak akan mengalami gejala apapun. Oleh karena itu, kebanyakan pasien baru datang ke rumah sakit ketika ia sudah stadium lanjut. Tentu saja, potensi penyembuhan ketika pasien sudah stadium lanjut tidaklah mudah," ujar dr. Sunjoto.





Untuk itu penting sekali mendeteksi keberadaan penyakit kanker serviks sejak dini. Meskipun ketika kanker serviks masih dalam tahap awal tidak menimbulkan gejala apapun, ada cara untuk mengetahuinya. Yakni dengan cara *screening papsmear*. Di Indonesia sendiri, metode *screening papsmear* untuk mendeteksi kanker serviks sejak dini sudah banyak dilakukan di berbagai rumah sakit, termasuk di National Hospital. Hanya saja tingkat kemauan masyarakat untuk melakukan *screening papsmear* sejak dini masih rendah.

“Minat masyarakat untuk mau datang ke rumah sakit dan melakukan *screening papsmear* masih terbilang rendah dan fluktuatif. Misalnya setelah kita mengadakan seminar atau *talkshow* di televisi, masyarakat yang mau melakukan *screening papsmear* akan meningkat. Tapi setelah beberapa lama, turun lagi. Begitu seterusnya. Salah satu sebabnya mungkin karena di Indonesia, *screening papsmear* masih berbayar. Berbeda dengan negara maju, di sana *screening papsmear* digratiskan bagi seluruh warganya,” kata dr. Sunjoto.

Rendahnya minat masyarakat untuk melakukan *screening papsmear* mengakibatkan penyakit kanker serviks menyebar luas. Padahal, dengan melakukan *screening papsmear*, bisa dideteksi keberadaan penyakit kanker serviks yang masih dalam tahap pra kanker. Proses penyembuhan pasien yang masih dalam tahap pra kanker pun jauh lebih mudah dan lebih besar potensi kesembuhannya.

“Kalau masih dalam tahap pra kanker, itu lebih mudah lagi cukup operasi, maka pasien sudah bisa sembuh 100%. Berbeda dengan yang sudah stadium lanjut. Butuh penanganan yang komprehensif. Tidak hanya dengan operasi, namun juga sampai kemoterapi dan radiasi. Belum lagi apabila kanker serviks tersebut sudah menyebar ke organ lain, pasti akan jauh lebih sulit lagi penyembuhannya,” jelas dr. Sunjoto.

Idealnya, *screening papsmear* dilakukan tiga tahun setelah seorang wanita melakukan hubungan seksual. Setelah itu, secara berkala bisa dilakukan 1-2 tahun sekali. Sedangkan apabila wanita belum menikah dan belum pernah melakukan hubungan seksual, hampir mustahil ia terkena penyakit kanker serviks.



The Smartest Hair Comb

Tak peduli apakah Anda pemilik rambut pendek ataupun panjang, sebetulnya sisir tentu ada di antara tumpukan perangkat *hair styling* Anda. Jika selama ini sisir sekadar menjadi alat untuk merapikan rambut, maka tidak demikian yang terjadi jika Anda menggunakan sisir terbaru dari Kérastase. Sisir yang diberi nama Kérastase Hair Coach Powered by Withings ini disebut-sebut sebagai *the world's first smart hair brush*.

Tak salah memang, mengingat ada banyak informasi yang bisa diperoleh dari setiap kali *smart hair brush* ini menjelajahi helaian rambut Anda. Dengan menghubungkan sisir dan aplikasi di ponsel, maka data tentang kondisi rambut, serta dampak dari perawatan yang Anda lakukan setiap hari bisa dideteksi.

Kecanggihan perangkat ini diperoleh karena Kérastase Hair Coach dilengkapi beberapa sensor. Mulai dari mikropon yang berfungsi untuk mendengarkan suara gesekan rambut ketika disisir. Suara rekaman dari mikropon ini menginformasikan apakah rambut Anda tergolong mudah diatur, kusut, kering, patah, atau bercabang. Berikutnya ada sensor tekanan di tiga poros yang berfungsi mengukur tekanan di kulit kepala saat disisir.

Tak hanya itu, perangkat yang didesain elegan ini juga dilengkapi dengan akselerometer untuk merekam pola menyisir dan hentakan yang terjadi pada rambut. Alhasil, sisir yang meraih penghargaan *International CES Innovation Award* tersebut bisa mengingatkan Anda kala pola menyisir dirasa terlalu agresif. Sensor konduksi juga disertakan dalam perangkat *hair styling* ini untuk membantu mengukur kelembaban rambut.

Semua informasi yang direkam oleh sensor-sensor tersebut akan diramu dan dikirimkan ke perangkat telepon genggam melalui *wi-fi* ataupun *bluetooth*. Setelah selesai menyisir, selain rambut terlihat rapi Anda juga akan memperoleh *report* komplit tentang skor kualitas rambut, efektivitas kebiasaan menyisir, sekaligus tips merawat rambut dengan produk-produk Kérastase yang sesuai kebutuhan Anda.

Tertarik untuk memilikinya? Kérastase Hair Coach bisa Anda beli secara *online* di laman www.kerastase-usa.com ataupun www.withings.com

Simply Touch and Play

Fenomena *mobile office* saat ini dijawab Sony Xperia Touch Projector dengan menghadirkan *portable projector*. Menariknya, proyektor ini bisa mengubah tembok, meja, dan permukaan datar lainnya menjadi fungsi layar sentuh layaknya layar ponsel ataupun monitor laptop.

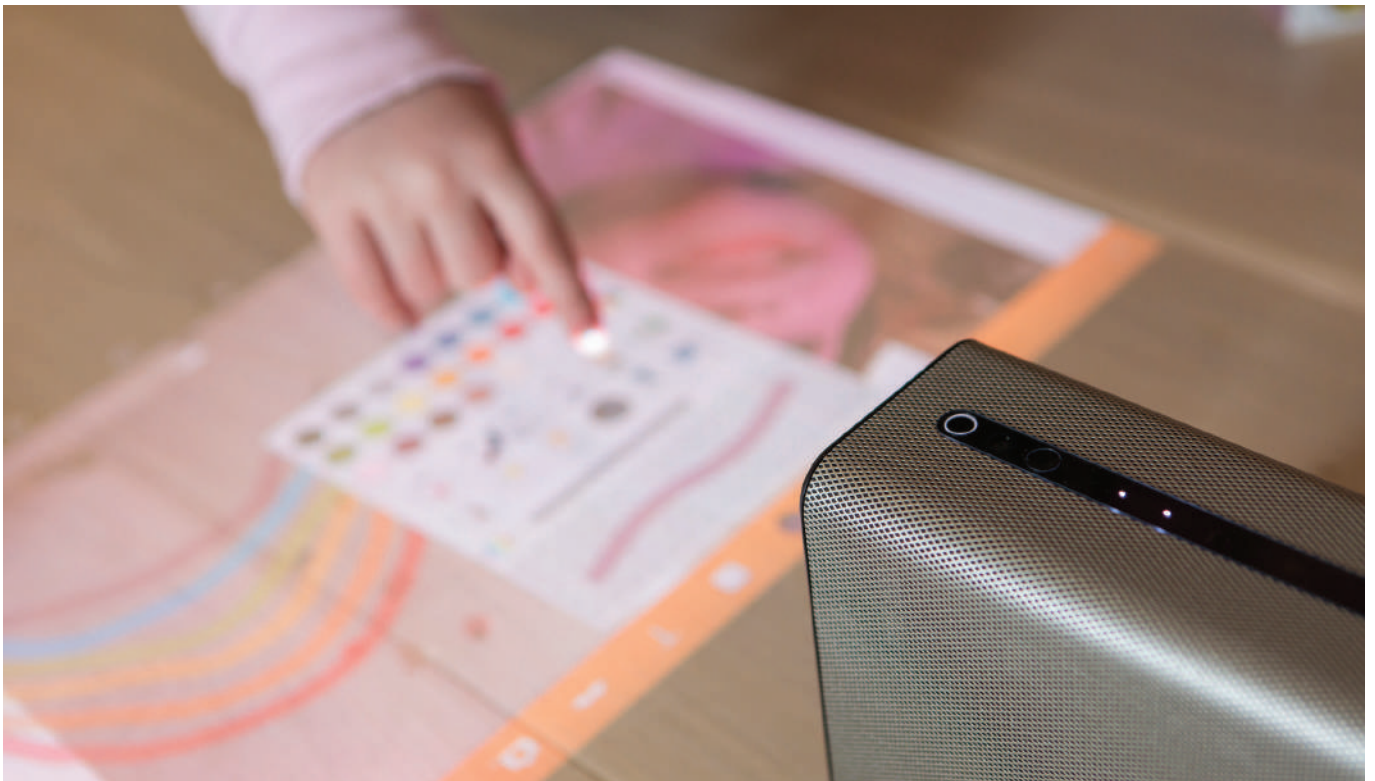
Tak sekadar memantulkan *image* dalam ukuran besar, fitur ini membuat Anda seakan memiliki *giant tablet*, yang memungkinkan untuk berinteraksi dengan aplikasi lain. Mulai dari menjelajahi internet, membuat laporan keuangan dalam aplikasi *Excel*, hingga bermain *game* favorit Anda.

Proyektor dengan kekuatan hingga 100 lumens ini mampu menampilkan gambar dengan resolusi hingga 1366 x 768 *pixel*, atau kurang lebih sebesar layar 23 *inci*. Untuk melengkapi kemudahan memfungsikan layar sentuh tersebut, Sony Xperia Touch dilengkapi 10 titik sentuh yang memungkinkan Anda mengatur gestur seperti layaknya di layar ponsel.

Proyektor pintar tersebut juga bisa difungsikan sebagai *message board* baik di rumah maupun di kantor. Dilengkapi dengan alat detektor gerakan, *touch projector* Sony ini bisa mendeteksi kehadiran dan kemudian memunculkan pesan yang telah Anda *setting* sebelumnya.

Untuk menyempurnakan fungsi tersebut, Sony Xperia Touch Projector dilengkapi pula dengan *two way stereo speaker* yang menghasilkan suara jernih.

Kemampuannya mengubah segala permukaan datar menjadi layar, membuat perangkat yang dijual mulai harga USD\$ 1.600 ini juga bisa menjadi solusi praktis untuk melengkapi hunian modern Anda. Tak perlu lagi ada *game* konsol, laptop, dan televisi terpisah. Cukup dengan Sony Xperia Touch Projector, maka segala *home entertainment* pun bisa Anda hadirkan.





NOTHING BUT New Honda HR-V OUTSTANDING

Bagi Anda yang berjiwa petualang namun tetap mengutamakan penampilan yang outstanding, telah hadir salah satu inovasi SUV terbaik Honda. Nikmati perjalanan Anda dengan penuh ketangguhan, serta karakter SUV yang premium dan outstanding di segala sisi bersama New Honda HR-V, "Nothing But Outstanding".

New Honda HR-V hadir dengan tampilan yang semakin menawan, fitur yang lebih lengkap, serta sebuah varian baru yang menawarkan nilai lebih bagi Anda. Dengan standart keselamatan yang telah diuji, serta mendapat pengakuan bintang 4 dan 5 dari Asean New Car Assessment Program.

New Honda HR-V tersedia dalam 4 varian yaitu tipe 1.8L Prestige CVT, tipe 1.5 E Special Edition CVT, tipe 1.5L E CVT, tipe 1.5L S CVT dan 1.5L S M/T. Selain itu, New Honda HR-V tersedia dalam 6 warna yaitu White Orchid Pearl, Modern Steel Metallic, Crystal Black Pearl, Lunar Silver Metallic, Rallye Red, Brownish Amethyst Metallic dan Dark Olive Metallic.

EXTERIOR NEW HONDA HR-V

Berbeda dengan model Honda HR-V generasi sebelumnya, New Honda HR-V memberikan tampilan yang lebih sporty ketika Anda berkendara. New Honda HR-V memiliki desain baru pada Front Grille yang semakin gagah. Eksterior New Honda HR-V juga dilengkapi dengan New Full LED Headlight with LED Daytime Running Light, New LED Fog Lamp, New Sporty Pedal Pad, 17" Alloy Wheel Design dan Shark Fin Antenna yang memberikan kesan agresif.

ADVANCE TECHNOLOGY

Tidak hanya eksterior yang semakin tangguh, New Honda HR-V diperbarui dengan New 8" Floating Capacitive Touchscreen Display Audio yang dilengkapi dengan berbagai format musik dan video melalui media seperti AM/FM radio, AUX-in Port, USB Port, Bluetooth dan Miracast/Mirroring yang kompatibel untuk Android.

SPEKIFIKASI NEW HONDA HR-V 1.5L S M/T AND CVT

New Honda HR-V didukung teknologi inovatif yang akan meningkatkan kesenangan dan kenyamanan Anda saat berkendara. Didukung mesin 1.5 liter SOHC i-VTEC 4 silinder menghasilkan tenaga besar 120 PS pada 6.600 rpm dan torsi maksimal 14,8 kg.m pada 4.600 rpm, serta transmisi manual 6 percepatan. Pada bagian eksterior, terdapat desain baru pada Front Grille, Front Bumper yang dilengkapi dengan New Halogen Projector Headlamp with LED Light Guide, New 17" Sporty Alloy Wheels Design, dan Shark Fin Antenna.

New Honda HR-V memiliki warna interior baru yaitu hitam pada bagian kursi, Power Retractable Door Mirror with LED Turning Signal, Audio Steering Switch, New 6.2" Touchscreen Audio, Vanity Mirror, Seatback Pocket, Meter Cluster with Floating Illumination Ring, ECO Assist™, Multi Information LED Display, One Touch Turning Signal, Seat Arrangement, Day/Night Rearview Mirror, Tilt & Telescopic Steering Wheel, dan Driver Seat Height Adjuster.

Dari sisi keselamatan, terdapat standar fitur yang lengkap termasuk G-CON + ACETM with Side Impact Beam, Dual Front SRS Airbags, Pretensioner with Load Limiter Seatbelt, Driver Seatbelt Reminder, Emergency Stop Signal, ABS+EBD+BA, Hill Start Assist, Motion Adaptive EPS + Vehicle Stability Assist, ISOFIX + Tether.

Dilengkapi dengan fitur keamanan seperti Wave Key, Keyless Entry, Auto Door Lock by Speed, Immobilizer, Alarm System, Electric Parking Brake & Auto Brake Hold. Untuk transmisi CVT pada tipe ini telah menggunakan Earth Dreams Technology.

SPESIFIKASI NEW HONDA HR-V 1.5L E CVT

New Honda HR-V tipe ini memiliki semua fitur dari tipe 1.5 liter S dengan tambahan Chrome Outer Door Handle, Smart Entry System dan One Push Ignition System. Pada bagian interior menggunakan semi Leather Seat dengan dominasi warna hitam, 17" Bold Alloy Wheels Design, Auto A/C with Smart Touch, Chrome Air Conditioner Outlet Knob and Ring, Paddle Shift, Cruise Control, 8" Floating Touchscreen Display Audio, Tweeter Speaker, Rear Center Armrest dan Vanity Mirror with Lights.

SPESIFIKASI NEW HONDA HR-V 1.5L E SPECIAL EDITION CVT

Pada tipe ini, New Honda HR-V memiliki semua fitur dari tipe E CVT, New Full LED Headlight dengan LED Daytime Running Light & LED Fog Lamp pada bagian eksterior. Dari sisi interior, dilengkapi dengan New Sport Pedal Pad, dominasi desain berbahan kulit pada bagian kursi, Door Lining, Shift Knob dan Steering Wheel. Sistem audio menggunakan New 8" Capacitive Floating Touchscreen Display Audio yang kompatibel dengan berbagai format musik melalui media seperti AM/FM radio, MP3/WMA, iPhone/Android, USB Port, AUX-in Port, Bluetooth (HFT + Music) dan Miracast/Mirroring yang kompatibel untuk Android.

SPESIFIKASI NEW HONDA HR-V 1.8L PRESTIGE CVT

Tipe teratas dari New Honda HR-V ini telah memiliki mesin 1.8 liter SOHC i-VTEC 4 silinder dengan tenaga sebesar 139 PS pada 6.500 rpm dan torsi maksimal 17,2 kg.m pada 4.300 rpm. Pada bagian eksterior, terdapat fitur yang sama dengan Honda HR-V 1.5L E Special Edition CVT. Dilengkapi dengan Power Panoramic Sunroof, Chrome Exhaust Pipe Finisher, New 17" Sporty Two-tone Alloy Wheel Design dan Body Color Under Spoiler.

Di dalam kabin, tipe ini menggunakan interior dengan paduan warna hitam dan Ivory yang dilengkapi dengan LED Map Light & Room Lamp. Pada sisi keselamatan telah dilengkapi dengan Side Curtain Airbags + Side Airbags, dan Passenger Seatbelt Reminder.

PAKET HEMAT UNTUK NEW HONDA HR-V

Seperti pada model kendaraan Honda lainnya, Honda HR-V juga memberikan keuntungan bagi Anda dari segi purna jual: Paket Hemat adalah paket yang berupa gratis biaya jasa untuk perawatan berkala sampai dengan 50.000 KM atau 4 tahun. Program ini berlaku bagi setiap pembelian mobil Honda tipe apapun mulai dari tanggal 1 Agustus 2018, berdasarkan faktur penjualan.

Selain itu, Honda juga memperkenalkan Paket Hemat suku cadang untuk perawatan berkala. Melalui Paket Hemat ini, Anda dapat membeli paket perawatan berkala sesuai dengan yang tercantum pada buku garansi & perawatan, dengan harga lebih hemat dibandingkan harga normal. Paket Hemat 1 merupakan paket suku cadang untuk perawatan berkala selama 4 tahun / 50.000 kilometer, sementara Paket Hemat 2 merupakan paket suku cadang untuk perawatan berkala selama 8 tahun / 100.000 kilometer.



Jadi, saatnya Anda menikmati ketangguhan dan kenyamanan berkendara dalam balutan sporty dan maskulin dengan New Honda HR-V, "Nothing But Outstanding".





DRIVE SEXINESS

CIVIC HATCHBACK **TURBO**



LET YOUR BODY DRIVE

LET YOUR MIND FLY



Di Honda kami menghargai **INVESTASI** Anda dengan **INOVASI**.



Honda SurabayaCenter



@hondasbycenter



Honda Surabaya Center





www.patagonia.com

Reduce, Reuse, Recycle Your Clothes

Tak kurang dari 350.000 ton pakaian bekas berakhir di tempat pembuangan sampah setiap tahunnya. Keprihatinan terhadap tingginya sampah dari baju bekas inilah, yang membuat Patagonia tergerak menciptakan tren baru lewat lini pakaian yang digarapnya.



Tak dipungkiri, saat ini kita hidup dalam budaya *replacement is king*, dimana membeli barang baru menjadi hal yang lebih banyak dipilih ketimbang memperbaiki. Alasan dibalik itu pun beragam, mulai dari malas memperbaiki, tidak tahu bagaimana cara memperbaiki, dan masih banyak lagi.

Membeli barang baru, utamanya pakaian memang bukan perkara besar bagi sebagian banyak orang, bahkan urusan membeli baju tersebut acap menjadi candu yang sulit dihentikan. Jika banyak perusahaan pakaian menggunakan hal ini sebagai peluang untuk mengeruk keuntungan dengan terus menerus mengeluarkan koleksi terbaru, maka tidak demikian halnya dengan Patagonia.

TRADE IN AND REPAIR

Clothing company asal Amerika ini berusaha mengarahkan konsumennya, agar menjadikan *buying power* mereka sebagai *saving power* lewat program *Worn Wear*. Inti dari program ini adalah Patagonia berkomitmen untuk membuat pakaian berkualitas tinggi yang bisa bertahan lama. Saat pakaian ini dirasa sudah berada di akhir masa pakainya, maka Patagonia menawarkan dua cara bagi konsumennya. Pertama, mereka bisa ikut dalam program *Trade In* dan *Repair*.

Trade in dilakukan dengan cara menukarkan baju-baju lama Patagonia dengan yang baru. Untuk setiap pakaian lama tersebut akan dihargai mulai \$15 hingga \$40.



www.patagonia.com

Program *trade in* tersebut dapat dilakukan di setiap cabang Patagonia yang ada. Anda bisa memilih menukarkan dengan pakaian baru atau pakaian lama yang telah di rombak menjadi baju dengan model yang berbeda dari aslinya.

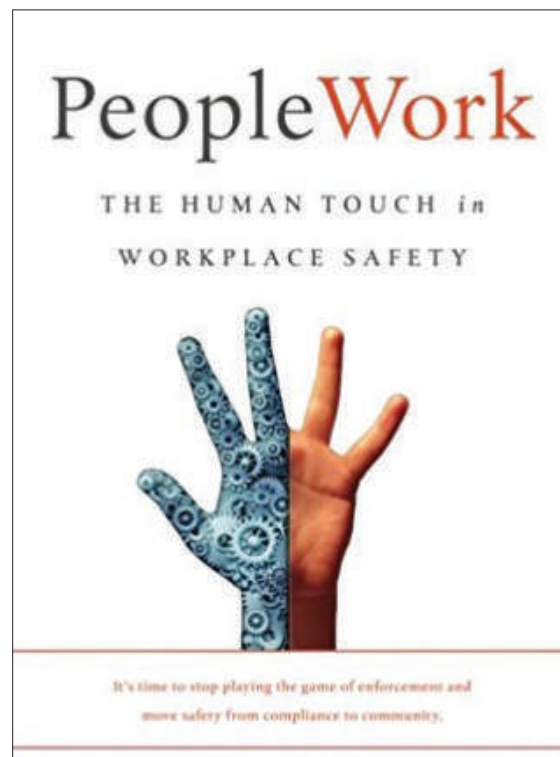
Program berikutnya yang ditawarkan Patagonia adalah *Repair*, yakni sebuah layanan untuk memperbaiki baju-baju Patagonia Anda yang rusak, agar dapat dipakai kembali. Untuk program tersebut, Patagonia bahkan telah menyiapkan *Worn Wear Truck* dengan perangkat reparasi komplit yang akan berkeliling Amerika untuk memberikan jasa perbaikan baju Patagonia secara gratis.



RECYCLE DAN REUSE

Untuk pakaian-pakaian yang tidak bisa diperbaiki lagi perusahaan ini pun punya dua skenario *recycle*. Pertama, dengan benar-benar menghancurkan dan menjadikannya sebagai bahan baku untuk pakaian baru. Kedua, dengan menggunakan bagian-bagian dari pakaian bekas yang rusak untuk menjadi pakaian “baru tapi bekas” yang berbeda. Semisal, jaket lengan panjang yang sudah rusak diubah menjadi sebuah *vest*, atau dua jaket yang rusak, dipadu padan menjadi satu jaket baru yang *keren*.

Pemikiran Patagonia untuk membuat lini pakaiannya berumur panjang tersebut dibarengi pula dengan edukasi kepada para konsumennya tentang betapa besar dampak dari langkah sederhana ini bagi kelestarian lingkungan. Lewat perawatan, dan perbaikan pakaian tersebut, tanpa disadari kita telah membantu mengurangi emisi CO_2 , limbah, dan juga penggunaan air yang diperlukan untuk membuat sebuah pakaian baru.



PEOPLE WORK

JUMLAH HALAMAN : 214
 PENERBIT : LIONCREST PUBLISHING (20 OKTOBER 2016)
 BAHASA : ENGLISH
 ISBN-10 : 1619615231
 ISBN-13 : 978-1619615236
 DIMENSI : 14 X 1.2 X 21.6 CM

Melalui buku *"PeopleWork: The Human Touch in Workplace Safety,"* Kevin Burns mengenalkan sebuah metode baru dalam menerapkan keamanan di tempat kerja dengan fokus pada unsur *"people."* Jika selama ini banyak perusahaan lebih mengedepankan proses dalam mencapai tujuannya, maka Kevin mengajak para pimpinan perusahaan untuk mengubahnya menjadi *"people."*

Pandangan ini muncul karena dalam pengamatan Kevin, sering kali perusahaan hanya memperhatikan 3P, yakni *Production, Procedures,* serta *Programming,* dan melupakan tentang *"people."*

Dalam bukunya yang dirilis tahun 2016 tersebut, Kevin kemudian mengenalkan konsep terbarunya dengan sebutan M4 Method. Konsep yang diklaim Kevin sebagai pendekatan *comprehensive people-centered* ini mengenalkan empat poin penting, yang penting dipahami oleh pimpinan perusahaan, yakni: *Management, Meetings, Marketing, dan Motivation.* *"Your people are your greatest asset. By focusing on people, companies engage the most critical and valuable component of safety: their employees,"* ungkap Kevin.

Buku yang sarat dengan pendekatan humanis ini menyertakan beberapa contoh aplikatif yang bisa diterapkan langsung. Salah satunya seperti imbauan Kevin untuk mengubah posisi pimpinan dari *"enforcer"* menjadi *"influencer."* Dalam pandangannya, Kevin melihat bahwa untuk menggugah kesadaran karyawan, seorang pimpinan tidak harus mengambil posisi mendominasi, sebaliknya, jadilah sosok pendengar yang mampu merespon dan bertindak dengan baik. *"It's time to win over hearts and minds on your approach,"* pungkaskan Kevin.



NATIONALHOSPITAL

Paripurna

Lahir dari sebuah visi, “Menjadi Partner Layanan Kesehatan Kebanggaan Nasional,” cita-cita mulia inilah yang tertanam sejak batu pertama tanda dibangunnya rumah sakit National Hospital dibenamkan, delapan tahun yang lalu. Waktu berlalu, rumah sakit yang dibangun dengan idealisme tinggi di setiap jengkalnya ini pun akhirnya resmi beroperasi pada tahun 2013.

Berebekal dokter-dokter terbaik di bidangnya, dengan tenaga medis yang terampil, dan ditunjang oleh teknologi terkini, National Hospital melesat tinggi, sehingga dalam waktu singkat, masyarakat Surabaya dan bahkan Indonesia telah memberi “stempel” rumah yang didesain elegan oleh Prof. TayKeng Soon dari Akitek Tenggara Singapore ini sebagai yang terbaik.

Pujian tak sekadar lisan, sederet penghargaan bergengsi menjadi bukti kualitas dan integritas National Hospital. Kini, lima tahun sudah National Hospital menjadi bagian dalam dunia pelayanan medis di Surabaya, dan satu lagi prestasi membanggakan berhasil digoreskan melalui akreditasi dengan hasil Paripurna.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sendiri mewajibkan dilaksanakannya akreditasi rumah sakit dengan tujuan untuk meningkatkan pelayanan rumah sakit di Indonesia. Namun tak banyak rumah sakit berhasil meraih predikat Paripurna.

Sebuah predikat yang hanya diberikan pada rumah sakit yang berhasil lolos uji kualitas atas 4 kelompok standar dengan ribuan elemen di dalamnya. Keempat kelompok standar tersebut diantaranya: kelompok standar pelayanan berfokus pada pasien, kelompok standar manajemen rumah sakit, sasaran keselamatan pasien rumah sakit, dan sasaran *Millenium Development Goals*.

Dengan banyaknya elemen penilaian tersebut maka tak heran jika hasil akreditasi Paripurna diidentikkan sebagai predikat yang menggambarkan bahwa sebuah rumah sakit tersebut telah memiliki kualitas dan standar layanan bintang lima.

Bukan hal mudah bagi National Hospital untuk mencapai hasil terbaik ini, kerja keras tanpa henti, dengan perbaikan di sana-sini, mewarnai masa-masa persiapan.

Kini diusianya yang ke-5 tahun, National Hospital berhasil membuktikan komitmennya untuk selalu menjadi yang terbaik. *National Hospital, 5 years of service, 5 years of achievement, 5 stars accreditation result.*





■ Sarah Mcmenemy ■

“It was Amazing!”

Perjuangan selama 6 tahun menanti kehamilan, membuat Sarah Mcmenemy begitu berhati-hati. Terlebih ia mengandung putra pertamanya melalui program bayi tabung, yang memang membutuhkan ekstra perhatian. Namun, rupanya National Hospital berhasil mengusir segala kegalauan ibu muda ini.

"Saat suami saya gabung dengan Bhayangkara FC dan pindah ke Surabaya awal Januari lalu, mencari rumah sakit bagus yang tak jauh dari rumah adalah misi pertamanya begitu menjejakkan kaki di sini," urai Sarah. Setelah mencoba bertanya ke sana kemari, akhirnya seorang rekan kerja suaminya merekomendasikan National Hospital, yang memang lokasinya tak jauh dari tempat tinggal mereka di Surabaya.

"Saya sampai di Surabaya di bulan Februari, dan saat itu usia kandungan sudah 29 minggu. Waktu itu saya langsung coba cek ke National Hospital, dan sejak pertama kali masuk, saya suka dengan suasananya yang tenang, dan kondisi rumah sakitnya yang sangat bersih," urai istri pelatih sepak bola ini.

GREAT JOB!

Beruntung saat itu dr. Hendera Henderi sedang praktik, sehingga ia pun bisa sekaligus memeriksakan kandungannya. "*Doctor Hendera was amazing, he did a great job!* Saya sangat puas dengan pelayanan dokter selama menangani kehamilan dan kelahiran anak saya. Dia begitu mengerti apa yang saya inginkan, dan siap sedia kapanpun saya butuhkan," ucapnya spontan.

Sarah mengaku, ia sempat mengalami kejadian yang membuatnya panik. Ketika usia kandungannya 36 minggu, ia terpeleset dan jatuh dengan cukup keras. Ia pun panik, khawatir terjadi sesuatu dengan kandungannya. "Saya sangat takut dan langsung telepon dr. Hendera, dan tanpa membuang waktu dia meminta saya ke National Hospital untuk melakukan pemeriksaan. Begitu saya sampai dr. Hendera sudah di sana dan menangani saya. Beruntung semuanya baik-baik saja," tuturnya.

Tak hanya dokter yang dinilai Sarah sangat baik, para perawat pun memberi kesan khusus dihatinya. Kesungguhan mereka merawat selama ia di National Hospital dirasa sangat tulus dan cekatan olehnya.

BERHARAP NORMAL

Saat pertemuan pertamanya dengan dr. Hendera, perempuan asal London ini mengungkapkan keinginan besarnya untuk bisa melahirkan secara normal. "Dokter Hendera sangat menghargai keinginan saya, walaupun sebenarnya ia khawatir karena dari hasil pemeriksaan, kepala bayi terlihat cukup besar, sementara panggul saya kecil," ungkapnya.

Pada hari kelahiran prosedur normal pun coba dijalankan, namun setelah diinduksi dan menunggu selama 12 jam jalan lahir yang terbuka hanya sekitar 1cm. Kondisi ini membuat dr. Hendera khawatir dengan keselamatan Sarah dan bayinya. Setelah berdiskusi, Sarah pun akhirnya sepakat untuk mejalani operasi *sectio caesarea*.

PEMULIHAN CEPAT

"Tepat tanggal 12 April 2017, Hunter James Mcmenemy lahir. Tidak bisa saya ungkapkan betapa bahagia perasaan saya saat itu. Saya menjalani operasi dengan ditemani suami di samping saya. Begitu Hunter lahir saya pun bisa langsung memberikan ASI tanpa ada masalah," kenangnya.

Sarah menilai masa pemulihannya juga tergolong cepat. Dia hanya menjalani rawat inap selama dua hari, kemudian dokter sudah memperbolehkannya pulang. "Lima hari setelah melahirkan saya sudah jalan-jalan, dan luka bekas operasi pun cepat sembuh," tutur ibu yang mengaku jatuh cinta dengan cuaca terik Surabaya ini.

Pengalaman mengesankan selama menjalani pemeriksaan dan menjalani proses melahirkan di sini membuat Sarah tak ragu untuk merekomendasikan National Hospital pada teman-temannya sesama ekspatriat. "Kebetulan saya tergabung dengan *Expat Women Association* Surabaya. Jadi setiap ada teman ekspat baru yang tanya soal rumah sakit, saya selalu bilang "*dateng aja* ke National Hospital kalau perlu rujukan ke rumah sakit," pungkasnya sembari tersenyum.

INTERMEZZO



Rileks

dengan Pijat Hamil



Kehamilan bagi seorang ibu, tidak saja memberikan perasaan bahagia dan harap-harap cemas, tetapi juga bisa menimbulkan rasa tidak nyaman akibat perubahan bentuk tubuh, serta hormonal yang terjadi sepanjang kehamilan. Untuk meredakan itu semua, pijatan bisa menjadi salah satu solusinya.

Saat seorang wanita mengandung, akan terjadi beberapa tekanan yang dapat dirasakan terutama di area otot perut, leher, punggung, dan bahu. Saat berat semakin bertambah, banyak ibu hamil yang mengeluhkan rasa sakit di bagian punggung bawah dan terjadi perubahan postur karena posisi panggul semakin maju ke depan.

Secara umum, penelitian menunjukkan manfaat pijat untuk orang pada umumnya, antara lain meredakan rasa sakit atau kemungkinan meningkatkan kinerja sistem imunitas. Penelitian lain menemukan adanya kemungkinan pijat bermanfaat mengurangi nyeri punggung bawah, sakit kepala kronis, menurunkan stres, dan membantu relaksasi.

Sedangkan pada ibu hamil, pijat akan membantu menurunkan ketegangan dan tingkat hormon stres, meringankan nyeri punggung dan kaki, memperbaiki *mood* sekaligus meningkatkan rasa bahagia, serta membuat tidur lebih nyenyak.



Hanya saja, pijat ibu hamil tidak boleh sembarangan, banyak rambu-rambu yang harus diperhatikan agar tidak membahayakan ibu dan bayi di dalam kandungan. Salah satunya adalah usia kehamilan. Hindari melakukan pijat pada trimester pertama, yang biasanya diwarnai dengan mual dan muntah. Selain itu, jangan memijat bagian perut secara langsung karena berpotensi menyebabkan kontraksi.

Jika tak ada masalah dengan kehamilan Anda, maka berikut ini adalah beberapa teknik pijat yang bisa dilakukan sendiri di rumah dengan bantuan suami.

LOWERBACK MASSAGE

Punggung bawah menerima beban yang cukup tinggi selama masa kehamilan. Pijatan pada bagian ini sangat membantu mengurangi nyeri dan merelaksasi bagian tulang belakang.

1. Letakkan kedua jari di masing-masing sisi tulang belakang.

2. Mulai pijatan pada punggung dengan gerakan berganti ganti, dari bawah ke atas, dan dari atas ke bawah, di sepanjang tulang belakang.
3. Kemudian, mulai pijatan mulai dari atas tulang belakang menuju ke bawah serta ke arah tulang belakang. Ulangi gerakan tersebut hingga tiga kali.

LAYDOWN MASSAGE

1. Baringkan ibu hamil dengan menghadap kanan, karena ia nyaman dengan posisi ini.
2. Temukan posisi tepat tulang belakang di bagian tengah punggung.
3. Letakkan kedua ibu jari, dengan posisi tangan datar, tepat di bawah garis tulang punggung. Jangan terlalu jauh meletakkan ibu jari.
4. Minta ibu hamil untuk mengeluarkan napas panjang, dan biarkan ia menekan tubuhnya ke belakang sehingga tulang belakang agak menjauh dari tempat tidur.

5. Lakukan gerakan ini sembari tarik napas dan buang napas hingga tiga atau empat kali. Saat bumil tarik napas, lepaskan tekanan dengan pelan dan lembut.
6. Pindahkan ibu jari ke arah yang lebih rendah dan ulangi langkah-langkah tersebut di atas.
7. Masih dengan posisi yang sama, taruh kedua ibu jari di bagian pinggang belakang, di mana tulang belakang masih teraba.
8. Letakkan ibu jari di masing-masing sisi tulang belakangnya. Dorong beban Anda ke tangan Anda, sembari menekan ibu jari secara bertahap ke area tersebut.
9. Lepaskan perlahan. Dengan menggunakan teknik yang sama, pindahkan ibu jari ke area lebih ke bawah tulang belakang.

10. Arahkan kedua ibu jari perlahan ke arah tulang ekor, sembari tetap memijat dengan tekanan yang sama untuk relaksasi otot.

TUMB MASSAGE

Ibu jari sangat efektif untuk pijat hamil, karena tekanannya cukup kuat untuk menekan otot-otot yang kaku, namun tidak terlalu keras untuk kulit sensitif ibu hamil.

1. Letakkan kedua ibu jari pada kedua sisi tulang belakang. Mulailah memijat dari arah bawah punggung.
2. Tekan kedua ibu jari dengan gerakan melingkar ke atas di sepanjang sisi tulang belakang.
3. Lakukan kedua langkah tersebut di atas secara sekaligus.
4. Letakkan kedua telapak tangan pada kedua sisi bahu ibu hamil, dan usap memutar ke arah bawah hingga pinggang.
5. Ulangi gerakan tersebut sebanyak dua atau tiga kali. Ibu hamil akan merasa rileks dan lebih mencintai Anda!

Jika tak ada masalah dengan kehamilan Anda setelah rangkaian pijatan tersebut dilakukan, rutinitas pijat ini dapat dilakukan tiga kali seminggu untuk meredakan rasa sakit, serta melemaskan otot kaku dan tegang selama kehamilan.





o
y L T k
P a M h
G m

Layanan Speech Therapy dan Feeding Therapy

National Hospital Surabaya mengembangkan layanan baru untuk pasien yang mengalami gangguan bicara, yang disebut *Speech Therapy* (terapi wicara) dan *Feeding Therapy* (terapi makan) untuk pasien dengan masalah makan. Dibandingkan dengan layanan sejenis di rumah sakit lainnya, dua layanan baru yang dikembangkan oleh National Hospital Surabaya tersebut lebih “mengerti kebutuhan pasien” karena lebih memperhatikan kualitas hidup pasien.

Layanan *Speech Therapy* dan *Feeding Therapy* sendiri merupakan pelayanan rehabilitasi medik, yang meliputi terapi wicara bagi pasien dengan gangguan bahasa dan bicara, dan terapi makan bagi pasien dengan gangguan makan atau menelan (*Dysphagia*).

Kedua layanan tersebut diberikan pada pasien dengan rentang usia dari bayi hingga dewasa, sesuai dengan kebutuhan dan penyakit yang menjadi pencetusnya. Misalkan, untuk bayi seringkali pada bayi yang tidak bisa menetek atau bayi yang terlahir kecil. Atau ketika berusia 3 tahun tapi tidak bisa makan nasi/ muntah dan masih makan bubur. Termasuk juga anak-anak berusia 4 tahunan yang bila makan langsung ditelan karena tidak mau mengunyah.

Speech Therapy untuk pasien dewasa, banyak diberikan pada penderita stroke, cedera otak, dan gangguan lain yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan bahasa maupun bicara. Pada anak-anak, terapi wicara diberikan pada anak-anak yang terganggu komunikasinya, dengan berbagai penyebab. Anak yang pelo atau cedal yang tidak sesuai usianya juga bisa diberikan terapi ini. tentu saja terapi ini disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi



dr. Farida A. Santoso, Sp.KFR

Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi.

lainnya, dan selalu bekerja sama dengan bidang-bidang lainnya.

Feeding Therapy, pada pasien dewasa sama, paling banyak adalah pasien stroke yang mengalami gangguan menelan. Misalnya tersedak saat minum air putih. Terapi ini menjadi sangat penting diberikan sejak dini karena akan menunjang kesembuhan pasien, dan menghindarkan dari bahaya pada pasien yang tersedak.

Pada anak-anak, *Feeding Therapy* adalah sesuatu yang baru, belum banyak rumah sakit maupun dokter yang *concern*. Contoh anak yang menerima *Feeding Therapy* misalnya anak yang sulit makan, muntah tiap makan kasar, tidak bisa mengunyah dan lain-lain. kami bekerja dalam tim, karena masalah *feeding* adalah sesuatu yang kompleks dan *multifactor*.





National Hospital juga menyediakan *Voice Therapy* yang masih berhubungan dengan terapi wicara, misalnya pada pasien dengan suara parau atau suara yang tidak bisa bersuara keras.

Untuk proses terapi pasien Terapi Wicara, dimulai dengan dokter melakukan *assessment* terlebih dulu, semisal kelainannya apa atau gangguannya apa. Bila ada pemeriksaan tambahan, dokter akan melakukan kerja sama dengan dokter terapi untuk dilakukan endoskopi. Terapi yang diberikan ada dua macam, yaitu *Therapy Exercise* dan terapi dengan alat.

Keterarikan National Hospital dalam mengembangkan terapi ini sendiri, salah satunya didasarkan pada fakta banyaknya kebutuhan akan layanan terapi bicara dan gangguan *feeding*.

"Menurut saya hal ini vital bagi manusia, namun seringkali diabaikan atau dianggap tidak penting. Padahal dua hal ini dapat sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Bagi anak-anak, gangguan dua hal ini juga sangat mengganggu proses tumbuh kembangnya. Sebenarnya hal ini sudah kami pelajari sebagai dokter rehab saat pendidikan spesialis. Saya lulus dari Universitas Airlangga, baik untuk dokter umum maupun spesialis rehabilitasi mediknya. Namun saya senang belajar dengan siapa saja, jadi mencari ilmu ke beberapa tempat, sempat belajar di Taiwan, Singapore dan Melbourne," papar dr. Farida A. Santoso, Sp.KFR, Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi National Hospital.

Berbicara mengenai prospek terapi wicara dan terapi *feeding*, dr. Farida mengatakan bahwa prospek terapi ini bagus dan National Hospital sendiri masih berusaha mengembangkan terus, supaya pasien makin mendapat yang terbaik. "Terlebih untuk terapi *feeding*, tim di National Hospital Surabaya sangat *concern*, di Indonesia sangat jarang rumah sakit yang *concern* di situ. Di National Hospital, terapi ini sebenarnya sudah ada sejak tahun 2016. Saat ini, sudah banyak yang tahu mengenai adanya terapi wicara dan terapi *feeding* tersebut," pungkasnya.





Penanganan Penderita **Psikosomatik** ala Koki

Pelayanan komprehensif kepada pasien di National Hospital Surabaya tidak hanya berfokus pada keluhan fisik. National Hospital juga memberikan porsi pelayanan kejiwaan (psikis). Salah satunya adalah penanganan terhadap pasien yang mengalami gangguan psikosomatik.



**Dr. dr. Margarita M. Maramis,
Sp.KJ(K), FISCM**

Spesialis Psikiatri

Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa, Dr. dr. Margarita M. Maramis, Sp.KJ(K), FISCM menyampaikan gangguan psikosomatik merupakan gangguan psikis, meliputi pikiran dan perasaan (emosi) yang melibatkan saraf otonom dan juga *neuroendokrin* dan *neuroimun*, sehingga menyebabkan keluhan atau gangguan fisik. Gangguan ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa, anak-anak pun bisa mengalaminya.

Menurut dr. Margarita, penderita psikomatik umumnya merasakan satu atau beberapa keluhan fisik. Di antaranya, sakit kepala, badan capek, merasa lemah, banyak berkeringat, jantung berdebar, sesak napas, adanya gangguan pada lambung, diare, mual, dan lain sebagainya. Gejala tersebut dirasakan dengan frekuensi yang berulang, terus menerus, bahkan seringkali bisa kambuh dalam kurun waktu tertentu.

"Penderita gangguan psikosomatik mengira ada kelainan pada fisiknya. Padahal, setelah melalui konsultasi medis fisik, tidak ditemukan penyakit apa pun. Hasil cek laboratoriumnya juga dalam batas normal. Dan memang, pada dasarnya para penderita psikosomatik ini tampak sehat-sehat saja. Gejala fisik yang dirasakan tersebut ternyata pengaruh dari

kondisi mental, seperti pikiran, kecemasan dan stres yang melampaui batas ambang pasien," jelas dokter yang akrab dipanggil Marga ini.

Umumnya, pasien psikosomatik ini datang ke dokter fisik, baik dokter umum maupun dokter spesialis yang sesuai dengan keluhannya. Padahal, penderita psikosomatik seharusnya ditangani juga oleh psikiater. "Sebenarnya perlu ditangani dengan tuntas dan komprehensif. Biasanya dokter fisik akan mengkonsultasikan pasien tersebut kepada psikiater, supaya dieksplorasi segala perasaan yang tersimpan. Biasanya orang-orang seperti itu menekan (merepresi) perasaannya, sehingga tidak terungkap dan tidak terselesaikan, akibatnya badan yang berbicara," jelasnya.

PENANGANAN KESEHATAN JIWA KOMPREHENSIF

Merujuk pada pentingnya penanganan terhadap penderita masalah psikis seperti psikosomatik, dr. Margarita menyebut sangat penting untuk menangani kasus-kasus kesehatan jiwa secara komprehensif, seperti halnya di National Hospital. Terlebih, masalah kejiwaan ini berkaitan dengan penyakit fisik lainnya. Serta cakupannya luas, mulai anak-anak, dewasa, hingga lansia yang membutuhkan pendekatan berbeda untuk masing-masing kelompok usia. "Kita perlu fokus untuk penanganan kejiwaan ini. Secara komprehensif dan terintegrasi untuk penanganan kasus-kasus kesehatan jiwa itu harus. Sehingga dari waktu ke waktu, kita bisa menambahkan pelayanan multidisiplin dan multimodalitas yang sesuai dengan yang diperlukan," jelasnya.

Di National Hospital, pasien yang datang dengan keluhan psikosomatik, umumnya dirujuk dari dokter spesialis. Artinya ada keluhan-keluhan fisik yang tidak hanya terdiagnosis psikosomatik, tetapi juga bisa diagnosis gangguan ansietas dan depresi dengan keluhan somatik, gangguan konversi, serta gangguan *somatoform*. Awal pengobatan, dokter yang menangani akan mengajak pasien untuk membina relasi dan pemahaman dulu. Sebab, tidak semua pasien mau dan menerima bila dikatakan mengidap



masalah psikis. “Kami memahami dan berempati pada pasien, lalu kami jelaskan. Dengan psikoterapi, kami memfasilitasi pasien untuk lebih menguak dirinya. Manusia itu kalau dirinya terpahami, rasanya lega. Apalagi dipahami orang. Tapi untuk orang-orang tertentu yang mengalami banyak represi atau mengalami trauma, tidak semudah itu, ada tekniknya, karena tidak semua orang mau dibahas kembali traumanya,” jelas dr. Margarita.

MENGGALI SISI DINAMIKA MANUSIA

Untuk waktu pemulihan, dr. Margarita menyebut tergantung dari kasusnya. Sebab, dokter tidak

langsung bisa mengetahui psikodinamika manusia. Meski dari penampakan fisik kelihatannya tidak apa-apa, bukan tidak mungkin justru dalamnya ‘ruwet’. Melalui psikoterapi, dokter akan bisa menganalisis sisi dalamnya dari mental pasien.

“Biasanya kami menawarkan psikoterapi singkat. Untuk mengatasi apa yang dikeluhkan sekarang, dalam satu periode penanganan akan dievaluasi. Kalau sudah terjadi perbaikan, maka selesai. Bahkan ada yang singkat dan cepat sekali, bila hanya satu trauma yang menyebabkan dan tanpa komplikasi. Jadi, jangan dianggap kalau ke psikiater akan terus-terusan dan jangka panjang,” sambungnya.



Nah, yang seringkali diasumsikan orang, penanganan di psikiater itu harus berkali-kali. Padahal, itu terjadi pada beberapa kasus psikis yang sudah sembuh, namun masih harus terus di-*maintenance* untuk mempertahankan fungsi mental dirinya agar tetap baik. “Yang prosesnya lama itu bila trauma kecil-kecil tetapi berkait-kaitan sehingga tambah kompleks dan ‘melekat,’” ujarnya.

Menurut dr. Margarita, dalam penanganan masalah psikis, boleh jadi beberapa rumah sakit memiliki *concern* yang sama. Termasuk untuk pemberian obat, sudah mempunyai *guideline*

untuk semua psikiater. Namun, penanganan masalah psikis ibarat koki memasak, meskipun bahan-bahan masakannya sama, tetapi cara masak dan rasa masakannya bisa berbeda. Bahwa yang spesifik itu prosesnya.

“Jadi ini seperti koki atau *Mr. Chef*. Bahan-bahannya sama, tetapi bagaimana membawa pasien melalui pendekatan yang sesuai merasakan yang menjadi inti dan makna penting dan belum terselesaikan bagi dia untuk diungkapkan dan dilakukan *reframing* untuk mendapat pelepasan atau kelegaan. Itu yang tidak bisa disamakan,” sambungnya.



THE
ROSEBAY

LOW RISE RESIDENCE AT GRAHA FAMILI

THE ROSEBAY dikembangkan dengan konsep inovatif “Low-Rise Residence” dengan tingkat kepadatan yang rendah.

Diciptakan bagi para profesional dan keluarga muda yang menghargai kemewahan dan kenyamanan hidup. Setiap unitnya memiliki view ke arah padang golf atau lingkungan hijau dari kawasan Graha Famili.

Terdiri 2 tipe : **2BR & 3BR** dengan luasan mulai **75 m²**.

FREE ANGSURAN DP 10X

DP 30% DIANGS. 25X

MARKETING OFFICE

Spazio 8th Floor

Jl. Mayjend Yono Soewoyo Kav.3, Surabaya

T 031 2100 1718

w therosebay.co.id

Intiland. Developing your world.



■ TIM PERAWAT NATIONAL HOSPITAL ■

Care & Sigap Layani Pasien

National Hospital Surabaya tidak hanya mengedepankan peralatan medis canggih dalam melayani pasien. Tetapi juga memomorsatukan pelayanan yang *care*. Bentuk pelayanan yang *care* terhadap pasien ini telah diimplementasikan dengan baik oleh tim perawat di NH.





Lilik Wijati menyampaikan, dalam meng-*handle* pasien, perawat harus *care*. Sebab, pasien butuh diperhatikan dan dilayani dengan baik. Karenanya, perawat harus mengedepankan empati. “Bila psikisnya merasa diperhatikan, itu menunjang pasien cepat sembuh,” ujar Lilik yang membawahi ICU, HCU, NICU, Haemodialisa, dan unit kateterisasi jantung.

Perawat juga dituntut untuk sigap. Terlebih untuk pasien yang berada di ruang *Intensive Care Unit* (ICU), perlu *monitoring* yang lebih ketat, harus termonitor semua dan harus cepat penanganannya. Untuk unit kateterisasi jantung siap 24 jam bila ada tindakan *emergency*, demikian juga unit Haemodialisa.

Tidak sekadar dituntut untuk *care* kepada pasien, perawat di NH juga dibekali dengan pelatihan untuk penguasaan alat-alat canggih yang lebih baru. Lilik menjelaskan, setiap ada alat baru, perawat akan

di-*training* untuk cara pemakaian. Awalnya, mendatangkan *trainer* dari luar bila memang belum tahu cara kerja alatnya. Selain itu, juga ada *in house training* untuk mengulang materi. “Setiap bulan ada kalender edukasi untuk semua perawat. Jadi nanti apa yang perlu di-*refresh* lagi, itu ada *internal trainer*-nya. Untuk program pengembangan SDM, kami tetap mengikuti pelatihan dengan berusaha mengirim kalau ada yang belum punya sertifikat *training*,” sambung Lilik yang bekerja di NH sejak 2013. Selain itu, hubungan perawat dengan dokter juga harus terjalin dengan baik. Dokter dan perawat adalah mitra kerja dalam tim.

Kepala Ruang Rawat Inap, Amalia mengatakan, karena NH termasuk masih baru, memang harus ada kerja keras untuk program membenahi SDM perawat. Selain memberikan pelatihan, pihaknya juga aktif mengadakan pertemuan dengan staf perawat. “Untuk perawat yang baru bergabung ada program *NSO* (*Nursing Service Orientation*). Kita masukkan kelas selama lima hari untuk para perawat baru. Materinya banyak. Utamanya



pengetahuan apa yang kita lakukan di sini, *patient safety*, program yang sudah ada, kita sosialisasikan kepada mereka. Termasuk struktur organisasi NH dan keperawatan juga,” jelas Amalia.

Sementara untuk perawat yang sudah lama, ada kalender edukasi atau pelatihan *in house training* setiap bulan tentang materi apa harus disosialisasikan dan saling *sharing*. Semua perawat harus ikut.

Selain itu, untuk mendorong kinerja perawat agar semakin baik, di NH ada penghargaan untuk perawat terbaik. Bila dulu penilaiannya hanya dari kepala ruangan (SPV) dan antar teman, sekarang penilaian melibatkan pasien. Caranya, pasien bisa

memberikan gambar *smile*. Kemudian pasien akan menempelkan stiker tersebut pada ID Card pada perawat yang disukai. “Stiker ditiptkan ke bagian pendaftaran dan akan diberikan kepada pasien saat melakukan pendaftaran rawat inap . Selain diambil yang terbaik dari per ruangan juga ada yang terbaik dari semuanya. Harapannya kinerja lebih bagus, setelah penilaian terus lebih bagus” sambung Amalia yang bekerja di NH sejak 2012.

Sementara Kepala Kamar Operasi, Dyah Ratnasari menyampaikan, setiap rumah sakit punya unggulan sendiri. National Hospital Surabaya memiliki keunggulan dari segi teknologi



dibandingkan rumah sakit lainnya. Ini karena NH telah menerapkan *computerize*. Salah satu yang menjadi unggulan adalah operasi bedah saraf. "Itu lengkap peralatannya. Bedah saraf mengoperasikan semua dari kepala sampai kaki. Kami punya alat-alat yang canggih untuk menopang pekerjaan dokter. Kami punya *microscope*, *x-ray*, bor yang canggih dari rumah sakit lain," ujarnya.

Menurut Diah, sebagai kepala kamar operasi yang membawahi kamar operasi, endoskopi, dan pusat untuk mensterilkan alat yang akan digunakan di dalam/luar kamar operasi, divisinya memang lebih banyak bersentuhan dengan dokter untuk

membantu mereka supaya operasi pasien berjalan lancar. Untuk koordinasi dengan dokter ini, NH punya alur SOP (*standart operating procedure*). Bahwa sebelum operasi, paling tidak satu hari sebelumnya, harus dilakukan pem-*booking*-an kamar operasi. Bila pasiennya rawat inap, perawat di rawat inap akan menghubungi dokter yang akan melakukan operasi. Mereka harus mengisi pengajuan acara ke kamar operasi. Dari situ ditandatangani perawat. Lantas melihat dilihat formulirnya apakah ada pesanan untuk alat-alatnya.

"Kalau ada kami tulis di buku pemesanan operasi. Kadang kala ada beberapa dokter yang hanya ketemunya di poli, minta tolong operasi di bulan depan. Untuk mengantisipasi supaya tidak kacau/tabrakan, kami atur alat supaya dipakai dokter siapapun, kami tulis di buku penjadwalan tadi. *Booking* operasi, kami catat. Kalau memang merasa belum jelas alat apa yang dibutuhkan, saat itu telpon ke dokternya. Setelah semua *oke*, kami tulis di buku *booking* operasi itu tadi," jelasnya.

Bila memang operasi dilakukan pada besoknya, perawat yang kebetulan *shift* sore akan menyiapkan. Kecuali untuk pasien *emergency* yang membutuhkan operasi segera, tidak perlu memakai *booking*. "Kalau *emergency*, mau *nggak* mau kita buka kamar operasi lagi, kita siapkan. Tapi kalau terjadwal, *shift* sore yang siapkan. Walaupun ada kekurangan, sudah tahu apa yang harus dibutuhkan," ujarnya.

Diyah menjelaskan, NH punya empat kamar operasi. Umumnya bisa dilakukan tiga operasi pada pagi hari dan tiga operasi pada sore hari. Maksimal untuk sehari operasi bisa dilakukan 8-10 kali. "Itu kalau *rame banget*," katanya.

Untuk operasi sederhana seperti *sectio* (cesar), Diah menyebut minimal peralatan yang disiapkan 50 item alat. Satu *tray* berisi bermacam-macam alat seperti gunting, pinset. Kalau operasi besar bisa 100 an *item* alat. "Tapi jangan bayangkan satu *tray* 50 *item instrumen*-nya besar-besar. Ada yang kecil-kecil seperti gunting atau pinset. Mungkin ada sekitar 6-7 macam tapi satu gunting *ready* tiga macam," jelasnya.

Untu kebutuhan operasi ini, Diah menyebut yang sering adalah dokter bedah dan dokter gigi. Intinya, divisinya bisa menerima operasi apapun. Tetapi, yang menjadi keunggulan di NH adalah saraf. "Sekarang lagi gencar operasi itu *stereotactic* dan ada pasien epilepsi. Kami lagi promo untuk operasi itu," sambung dia.

Bila sehari ada 5-6 pasien yang dioperasi, Divisi ini juga melakukan sterilisasi alat/instrumen. Standar sterilisasi di NH mengikuti standar yang dibutuhkan yakni harus ada indikator eksternal. NH sudah memenuhinya. Sementara untuk *maintenance* mesin, NH juga sudah melakukan untuk mengetahui mesin masih layak pakai atau tidak. Ada pengecekan tiap hari. "Untuk pengecekan mesin kita pakai *bowidict*. Ini untuk mengetahui apakah mesin kami efisien dari segi proses vakum/jalan baik atau tidak. Dan untuk mengetahui bahwa alat kita sudah melampaui proses sterilisasi. Kami pakai dua indikator, eksternal dan internal," pungkas Diah.



Tompi
GLY M P S

■ Teuku Adifitrian (Tompi) ■

Berkreasi Dengan Kamera Analog

Teuku Adifitrian atau yang lebih akrab disapa Tompi, beberapa kali menjawab pesan-pesan di telepon genggamnya. Ia sedang menunggu modelnya yang hendak melakukan pemotretan di studio sekaligus kliniknya, Beyoutiful, Jakarta. Bangunan yang berada di kawasan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan itu memang bertuliskan klinik, namun salah satu ruangan di lantai atas disulap menjadi studio foto tim Tompi.



Pria asal Aceh ini memang bak bunglon. Kegiatan rutinnnya, pukul 09.00-16.00, adalah sebagai dokter bedah, dan di luar jam itu, ia pun bisa berubah menjadi presenter, penyanyi, pengusaha, ataupun fotografer.

Sore itu, Tompi bercerita kesibukannya tentang foto di salah satu ruang kerja yang dindingnya penuh dengan belasan foto. Foto-foto itu kebanyakan terbingkai dengan pigura putih. Ada pula beberapa kamera yang terpajang di salah satu rak ruangan itu. "Foto foto ini semua karya saya," kata Tompi.

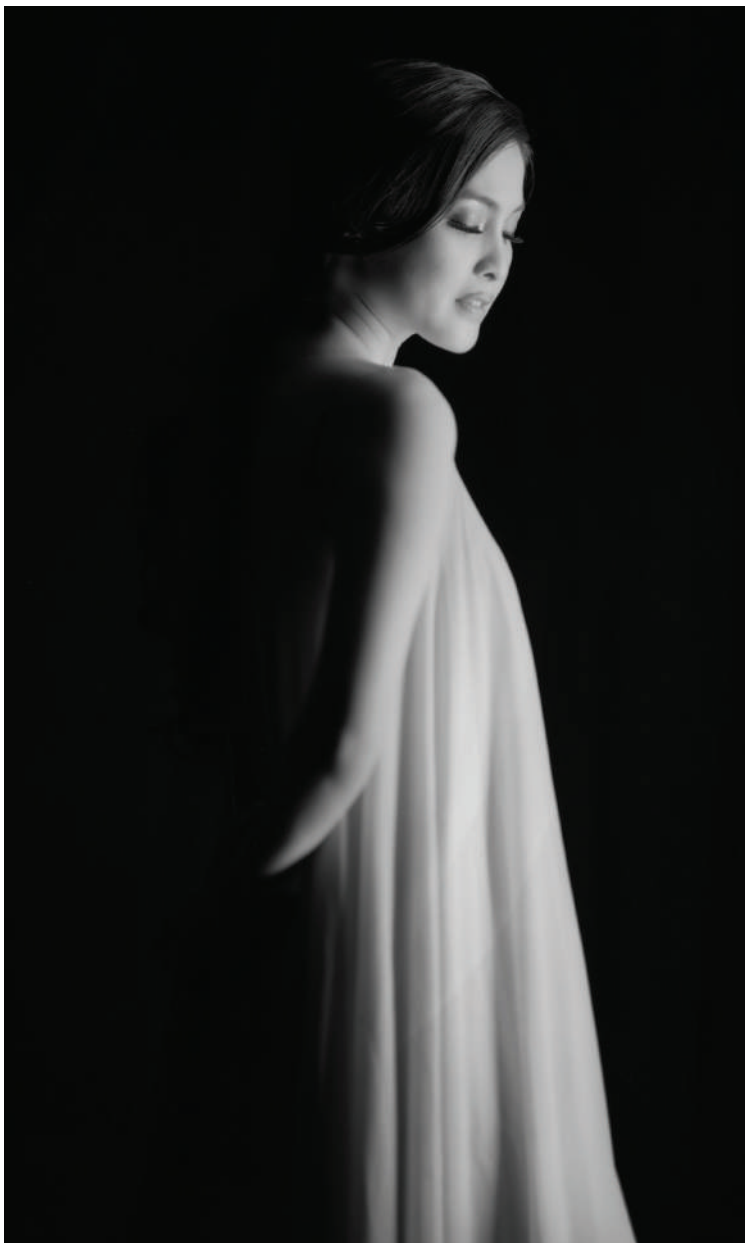
Selama setahun terakhir, Tompi memang menjajal profesi fotografer profesional. Padahal dia mengaku sudah mulai menyukai dunia fotografi sejak 6 tahun terakhir. Bersama dua orang rekannya Tompi menawarkan jasa membuat *website*, mendesain logo, foto pernikahan, membuat *marketing plan*, *company profile*, dan produk kreatif lainnya.





Dalam mengerjakan pemotretan, Tompi menggunakan dua jenis kamera, digital dan analog. Namun ia lebih suka memilih kamera analog. Menurutnya, satu atunya keunggulan kamera digital hanya hasil jepretannya bisa langsung dilihat untuk dikoreksi. "Tapi hasil fotonya (dengan kamera analog) lebih bagus dibanding kamera digital. Lagipula medium film menerjemahkan apa yang saya mau," kata ayah tiga anak ini.

Selain Tompi, para klien pun mengakui kualitas hasil foto dengan medium film. Sering kali para klien itu memilih lebih menyukai hasil jepretan dengan kamera analog dibanding kamera digital. "Padahal mereka tidak tahu kalau pemotretan itu menggunakan kamera analog, dan bukan digital," katanya. Untuk mensuplai film foto untuk kamera analognya, Tompi sudah memproduksi film di salah satu bidang usaha lainnya, Soup N Film.



Tompi memiliki 16 buah kamera dengan berbagai ukuran. Dari jumlah itu, hanya dua yang merupakan kamera digital. Kamera analog pun selalu menjadi pilihannya bila sedang bepergian untuk memburu foto keliling dunia. Pada salah satu pengalaman perjalanan favoritnya ke Chennai, India, Tompi hanya membawa dua buah kamera analog. “Keduanya berukuran sedang. Saya biasanya bawa satu *colour*, dan satu lagi *black and white*,” kata Tompi.

Perjalanan selama empat hari ke Chennai, pada tahun 2016, itu menjadi salah satu perjalanan yang dikenangnya. Maklum, kegiatan itu dilakukannya seorang diri untuk mempersiapkan sebuah buku karyanya sendiri. “Buku hasil perjalanan ke India itu tidak dijual bebas,” kata Tompi yang akhir tahun ini akan *hunting* foto ke Hokkaido, Jepang.

Selama perjalanan ke India, Tompi mengambil mengambil banyak jenis gambar. Namun, gaya favoritnya adalah gambar *portrait*. Menurut Tompi gambar *portrait* memberikan nuansa hidup karena ada orang di dalam foto itu. Kalau pun ia akan memotret *landscape* ia akan menunggu ada makhluk hidup seperti kambing atau burung yang lewat untuk memberikan karakter dalam fotonya. Salah satu yang menjadi foto favoritnya saat menjeprat di Chennai adalah foto seorang gadis kecil yang berdiri di tembok di bawah teriknya matahari. Foto itu pun mejadi salah satu foto yang terpajang di dinding ruangan.

Banyak orang berpikir, menggunakan kamera analog pasti akan boros karena harus menggunakan film dan mencucinya bila ingin melihat hasil foto itu. Namun itu disanggah pelantun ‘Selalu Denganmu’. Menurut Tompi, boros tidaknya memotret tergantung cara memotretnya. Salah satu prinsip yang diyakininya, dalam hal memotret, adalah mentransfer semua energi ke proses pemotretan itu agar tidak ada *frame* yang sia-sia.

Kesabaran menjadi salah satu hal utama ketika berkarya dengan kamera analog. Ada waktu favorit Tompi saat melakukan pemotretan, yaitu di pagi hari. Menurutya matahari pagi di Jakarta, khususnya antara pukul 06.00 hingga pukul 06.45 memberikan cahaya terbaik. “Matahari di pagi yang hanya sebentar itu memberikan warna cantik kekuningan. Setelahnya, *blas* putih dan kemudian terik hingga cahaya yang *frontal*,” katanya.

Untuk mendapatkan pencahayaan yang terbaik itu, tak jarang Tompi menyarankan kliennya untuk melakukan pemotretan pada pagi hari, seperti pada pemotretan penyanyi Yuni Sarah, dua pekan lalu. Ia pun biasanya siap menerima ekspresi terkejut model modelnya. “Biasanya modelnya kaget, karena mungkin artis tidak terbiasa bangun pagi,” katanya.



Kelola Amarah Agar Jantung Sehat

Marah merupakan salah satu bentuk emosi yang wajar seperti halnya tertawa. Setiap orang bisa marah. Meski dengan porsi berbeda-beda. Namun, bila Anda tipikal orang yang berlebihan ketika marah, Anda perlu berhati-hati dan mulai berlatih mengontrol emosi. Sebab, marah berlebihan bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Utamanya, meningkatkan risiko penyakit jantung koroner yang kini menjadi penyebab kematian utama di masyarakat.

Dokter spesialis jantung, dr. Andrianto, Sp.JP(K), FIHA, FASCC menyampaikan, ada banyak penelitian yang membuktikan bahwa stres merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung koroner, di samping faktor risiko lain meliputi faktor genetik, penyakit hipertensi, diabetes, hiperkolesterolemia, merokok, obesitas, dan kurang olahraga. Sebagai salah satu manifestasi stres, sering marah merupakan emosi negatif yang memiliki korelasi kuat dengan risiko timbulnya penyakit jantung koroner atau berpengaruh terhadap memburuknya penyakit jantung.

“Orang dewasa yang gemar marah memiliki risiko 19% lebih besar mengalami penyakit jantung daripada mereka yang kepribadiannya lebih tenang. Para peneliti menemukan, sikap emosional tampaknya lebih merusak jantung pria daripada wanita. Dan di antara pasien penyakit jantung, pasien yang temperamental harapan hidupnya 24% lebih rendah dibandingkan pasien yang bisa mengendalikan emosinya,” tegas dr. Andrianto.

Menurut dr. Andrianto, ketika orang dalam keadaan marah, terjadi aktivasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan laju denyut jantung makin cepat sehingga kebutuhan aliran darah yang mengangkut oksigen untuk otot jantung lebih banyak. Jika pasokan aliran darah tidak mencukupi, akan menimbulkan jelas terhadap otot jantung.

Bukan hanya itu, amarah juga akan meningkatkan hormon stres seperti adrenalin dan *cortisol*. Hormon adrenalin akan menyebabkan peningkatan laju denyut jantung, dan menyebabkan penyempitan pembuluh



**dr. Andrianto, Sp.JP(K),
FIHA, FASCC**

Dokter Spesialis Jantung.

darah termasuk arteri koroner. Demikian pula, peningkatan hormon *cortisol* menyebabkan timbulnya peningkatan plak *atherosklerosis* yang berdampak pada terjadinya penyempitan pembuluh darah koroner.

HADAPI AMARAH DENGAN POSITIF

Marah, sambung dokter Andrianto, sebenarnya merupakan bentuk emosi yang wajar. Dengan marah yang wajar dan tidak berlebihan serta mampu menenangkan diri, aktivasi sistem saraf simpatis dan pengeluaran hormon stres tidak berlebihan, sehingga berdampak aman buat jantung dan pembuluh darah. Juga, tidak menimbulkan manifestasi stres lain berupa depresi dan kecemasan.

“Dianjurkan menghadapi marah dengan cara positif dan mengontrolnya. Ada yang



mengekspresikan secara verbal, fisik, atau menyembunyikannya. Yang penting, dianjurkan mengatasi amarah yang dirasakan secara sehat dengan tidak membahayakan diri sendiri atau orang lain,” jelas Koordinator Program Studi Kardiologi dan Kedokteran Vaskular Fakultas Kedokteran Unair Surabaya ini.

ANGER MANAGEMENT

Untuk mengatasi kondisi cepat marah dan agar tetap tenang dalam menghadapi persoalan, dr. Andrianto menyebut ada beberapa tips yang bisa dilakukan.

Diantaranya dengan mengatur napas dan berpikir positif. Ketika mulai marah, tarik napas dalam-dalam dari diafragma dan ulangi kata “santai” atau “tenang” perlahan-lahan sampai kemarahan reda. Atau berhitung dari 1-10, guna memberi waktu untuk menenangkan diri dan berpikir lebih jernih.

Tips lainnya, berpikir sebelum berbicara. Ketika hati panas, sangat mudah mengatakan sesuatu yang

mungkin akan disesali. Karenanya, tenangkan diri untuk mengumpulkan pikiran sebelum berkata apa-apa. Kalaupun ingin mengekspresikan kemarahan, tunggu setelah tenang dan luapkan kemarahan dengan tegas, tapi tidak konfrontatif. Ungkapkan apa yang Anda rasakan secara jelas dan langsung, tanpa menyakiti orang lain. Atau, bicarakan perasaan dengan teman yang mungkin dapat membantu mendapatkan cara pandang berbeda.

Tips yang tidak kalah penting, temukan penyebab kemarahan. Sebab, selalu ada sesuatu yang mendasari amarah. Maka, kuncinya adalah menemukan pemicunya. Ingatkan pada diri sendiri jika amarah tidak akan memperbaiki apa-apa, dan mungkin hanya membuat segala sesuatu menjadi lebih buruk.

“Jangan menyimpan dendam. Jika membiarkan amarah dan perasaan negatif lainnya merasuk di dada, Anda mungkin akan merasakan diselimuti perasaan itu sendiri. Tapi jika dapat memaafkan seseorang yang membuat marah, Anda mungkin bisa

belajar dari situasi yang Anda alami,” terang dokter kelahiran Tulungagung ini.

BAHAYA DEPRESI DAN CEMAS

Emosi negatif yang berpengaruh terhadap penyakit jantung, tidak hanya marah. Depresi dan kecemasan juga menimbulkan risiko terkena penyakit jantung. Ini terjadi karena pada kondisi stres, tubuh memiliki respon membuat keseimbangan dengan mengaktifasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan hormon stres. Padahal, mekanisme aktifasi sistem saraf simpatis dan hormonal tersebut berpengaruh buruk terhadap jantung dan pembuluh darah. Apalagi bila berlangsung terus menerus dan dalam jangka lama.

Menurut dokter yang sejak 2016 menjadi *Board Member of Indonesian College of Cardiology* ini, untuk membantu mengurangi *stress* yang dapat menyebabkan marah, olahraga atau melakukan aktivitas fisik dapat menjadi solusi. Olahraga yang baik untuk kesehatan jantung adalah olahraga

kardiovaskular, diantaranya seperti: jalan kaki, *jogging*, lompat tali, bersepeda, dan kelas aerobik/kardio di *gym*.

“Olahraga ini memperkuat jantung dan paru-paru. Seiring berjalannya waktu, latihan aerobik dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sistem pernapasan,” ujarnya.

Dokter Andrianto juga menekankan pentingnya memiliki emosi yang sehat. Sebab, emosi sehat berhubungan dengan kebiasaan sehat yang mampu mengurangi risiko terjadinya masalah jantung dan kematian dini di kemudian hari. “Jadi, menjaga emosi sehat bisa menjanjikan untuk mempromosikan perilaku yang sehat dan menjaga jantung tetap sehat. Dalam penelitian yang melibatkan banyak pasien jantung koroner, mereka menemukan pasien yang memiliki emosi sehat, cenderung lebih aktif secara fisik, tidur lebih baik dan melakukan pengobatan untuk jantung mereka, serta mengurangi kebiasaan merokok,” sambung dia.



Health Talk

Sharing berbagai informasi tentang kesehatan digelar National Hospital dalam beragam kegiatan, mulai dari seminar awam, *talkshow*, hingga baksos. Berikut ini merupakan beberapa rangkaian kegiatan yang telah digelar National Hospital



Seminar Jantung pada 4 Maret 2017 dengan tema "Perkembangan Teknologi Terkini dalam Pengobatan Penyakit Jantung Koroner". Hadir sebagai pembicara, dr. Widyawan Priyo, Sp.JP, FIHA dan dr. I Gde Rurus Suryawan, Sp.JP(K), FIHA



Baksos Katarak yang ke 10 bekerjasama dengan Yayasan Sosial Abdihusada Utama digelar pada 16-17 Mei 2017 di National Hospital.



Acara Kick Andy Show di Jakarta 20-21 April 2017.
Dalam program acara Dokterku Hebat, dr. Achmad Fahmi, Sp.BS(K) mewakili National Hospital bekerjasama dengan Yayasan Kick Andy memberikan operasi Gratis bagi mereka yang tidak mampu.



Event 3 Days Market bertema "Healthy Life with Style" digelar pada 19-21 Mei 2017. Kegiatan ini diramaikan dengan acara *cooking class*, dan *health talk* bersama dr. Noviani, Sp.GK, dr. Indah Sukmawati, Sp.JP, dan dr. Stefanie, Sp.KFR.



Seminar Keperawatan dengan tema *Growing Leadership Skill in Nursing Facts and Challenges*, digelar pada 15 Juli 2017 di National Hospital.



Buka Bersama Karyawan NH pada 9 Juni 2017 digelar bersamaan dengan acara *Nurse Day Award* sebagai bentuk apresiasi NH kepada para perawat.



Epilepsy & LTV EEG Workshop pada 21 Juli 2017 bersama Prof. Dr. Manjari Tripathi dari India, dr. Neimy Novitasari, Sp.S, dan dr. Heri Subianto, Sp.BS(K).





Seminar GSK pada 22 Juli 2017 mengambil tema
"Bunda Lindungilah Aku Buah Hatimu dari infeksi Pneumokokus."



Health Talk di Permata bank bersama In health Insurance. 15 Agustus 2017 mengenai Healthy Woman at 40th bersama dr. Robert Hunan, Sp.OG.





De Patio

A COZY OUTDOR GATEWAY

Seberapa pun luasan lahan hunian Anda, kehadiran sebuah taman akan menjadi elemen yang bisa menye-
laraskan bangunan dengan alam,
sekaligus menambah nilai estetika. Di
antara banyak jenis taman yang bisa
diaplikasikan, taman balkon atau patio
adalah salah satu pilihan yang pas
untuk menciptakan *cozy gateway* di
rumah. Tempat untuk sejenak bersantai
bersama keluarga atau sekadar
menikmati teh di sore hari.



www.elledecor.com

Kata Patio sendiri diambil dari Bahasa Spanyol yang terjemahan bebasnya adalah halaman belakang. Dalam praktiknya, atas alasan ketersediaan lahan, patio tidak selalu berada di belakang, tapi bisa juga muncul di samping atau halaman depan.

Pada awalnya, patio dibuat oleh penduduk di daerah dengan temperatur sangat panas seperti di gurun. Fungsinya patio tak lain adalah untuk memberikan kesegaran di dalam rumah, maka tak heran tanaman yang ada pada patio adalah tanaman yang mampu melawan iklim gurun.

REST AND RELAX CORNER

Seiring berjalannya waktu, patio juga dibuat oleh penduduk di kota yang padat. Fungsinya pun beralih menjadi pembawa kesegaran di tengah kesibukkan hidup kaum urban.

Patio sangat bermanfaat terutama jika Anda

sering melakukan aktivitas kumpul-kumpul bersama rekan dan keluarga, seperti makan malam bersama, pesta *barbeque*, atau pesta ulang tahun. Patio biasanya juga dilengkapi dengan pijakan kaki yang terhubung ke rumah/bangunan utama.

PATIO PROPERTIES

Patio umumnya dilengkapi dengan lantai, tempat duduk, tempat perapian, dan meja jika diperlukan. Ada 2 cara untuk menyiapkan set tempat duduk di patio. Tempat duduk bisa dibuat dari susunan batu bata yang direkatkan dengan mortar. Tempat duduk ini semi permanen dan tidak bisa dipindahkan begitu saja. Tetapi dengan jenis ini, Anda tidak perlu khawatir kursi atau meja akan berkarat dan lapuk akibat udara yang lembab dan hujan. Cara lain adalah dengan memilih set tempat duduk taman yang biasanya berbahan besi, rotan, maupun plastik.

Untuk bahan lantainya, bisa dibuat dari lantai semen, paving, bata, dek kayu, atau batu alam. Pilih saja yang sesuai dengan aktivitas yang sekiranya nanti akan sering Anda lakukan di patio. Jika letak patio Anda terpasang ke rumah dan akan sering digunakan untuk *barbeque* dan pertemuan lainnya. *Pavers* batu alam akan menambah sentuhan ekstra suasana teras dan merupakan pilihan populer untuk teras taman kecil. *Pavers* bata dan kayu juga favorit dan abadi serta paling sering digunakan pada *deck* teras yang ditinggikan.

Bentuk penutup patio juga beragam tergantung konsep patio yang Anda pilih. Apakah model patio yang tertutup, semi terbuka, atau sepenuhnya terbuka. Jika berencana menutup atap, mengingat kita tinggal di negara tropis, atap patio sebaiknya dibuat dengan kemiringan yang lebar dan landai agar air hujan jatuh sempurna, tidak tampias mengenai furnitur yang diletakkan di situ.



www.marathigazal.com



www.marathigazal.com



Honey Beauty Hacks

Menurut legenda, madu adalah senjata andalan Cleopatra untuk menjaga kecantikannya. Ternyata pilihan ratu yang dijuluki The Sun-God's Daughter tersebut tidak salah. Madu terutama madu murni memiliki manfaat serbaguna mulai dari mencegah penuaan dini, melembabkan kulit, hingga mengatasi rambut rusak.

Sederet manfaat tersebut datang dari kandungan antioksidan yang tinggi pada madu. Seperti diketahui, antioksidan sangat baik untuk mengatasi masalah kulit berkerut dan *aging*. Selain itu, madu juga mengandung anti bakterial, yang membuat cairan dari nektar bunga ini juga baik untuk mengatasi jerawat membandel. Manfaat lain dari madu yang tak kalah penting adalah sebagai *moisturizer* alami yang akan melembabkan rambut maupun kulit Anda.

Berikut beberapa resep dengan bahan dasar madu untuk perawatan kulit dan rambut yang bisa Anda coba sendiri di rumah.



Hydrating Hair Mask

Bahan:

- ½ buah alpukat matang
- 2 sdm minyak kelapa
- 1 sdt madu

Cara membuat:

1. Hancurkan alpukat hingga lembut
2. Masukkan minyak kelapa dan madu, masukkan dalam *microwave* selama 20 detik
3. Tambahkan alpukat dalam campuran no 2, aduk hingga rata. Masukkan dalam *microwave* selama 20 detik.

Balurkan masker selagi hangat ke seluruh rambut. Biarkan selama 30 menit, lalu bilas hingga bersih dengan sampo. Kandungan lemak di dalam alpukat dan kelapa akan membantu melembabkan rambut Anda, sedangkan kandungan humektan di dalam madu akan menahan kelembaban tersebut di dalam helaian rambut, sekaligus membuatnya berkilau indah.

Acne Face Mask

Bahan:

- 1 sdt kayu manis
- 1 sdt pala
- 2 sdm madu
- ½ sdt perasan lemon

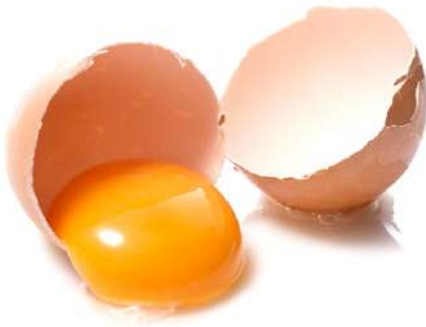
Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan, aduk hingga rata.
2. Masker siap digunakan

Sebelum memakai masker, pastikan wajah Anda dalam kondisi bersih. Oleskan masker ke seluruh bagian wajah hingga leher. Hindari area sekitar mata. Biarkan selama 15-20 menit, lalu bilas hingga bersih.

Gunakan masker ini secara rutin untuk membantu mengatasi jerawat yang membandel, dan memudahkan bekas jerawat tanpa khawatir membuat wajah jadi kering.





No More Split Ends

Bahan:

- 1 sdm minyak zaitun
- 1 sdm madu
- 1 butir kuning telur
- 1 sdm minyak kelapa

Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan, aduk hingga rata.
2. Masker siap digunakan

Balurkan masker mulai dari bagian tengah hingga bagian ujung rambut. Biarkan antara 20-60 menit. Gunakan air hangat untuk membilas, lanjutkan dengan menggunakan sampo dan *conditioner* untuk membersihkan rambut.

Masker ini mungkin akan beraroma sedikit amis karena kandungan kuning telur di dalamnya kaya akan protein yang baik untuk mengatasi rambut kering dan bercabang.



Exfoliating Face Mask

Bahan:

- 1/2 gelas *oatmeal*
- 1/2 gelas susu
- 1 sdm madu

Cara membuat:

1. Masak *oatmeal* hingga lembut.
2. Tambahkan susu cair dan madu, aduk hingga rata.
3. Masker siap digunakan

Oleskan masker secara merata ke seluruh wajah dan leher, hindari bagian mata. Biarkan hingga setengah kering, lalu gosok perlahan untuk membantu mengangkat sel-sel kulit mati yang membuat wajah tampak kusam. Setelah tuntas, bilas dengan air hangat. Masker ini aman digunakan untuk kulit kering, berminyak, bahkan kulit sensitif sekalipun.





Makin Kerasan dengan Menu Rumahan

Manajemen National Hospital Surabaya punya cara berbeda dalam membangun manusia, agar bisa memberikan pelayanan maksimal kepada pasien. Cara itu berupa “pendekatan makan bersama” yang dikemas berbeda dari kebanyakan rumah sakit.

Sejak awal 2017 lalu, menu makan di National Hospital Surabaya yang disajikan tiga kali sehari (siang jam 11.30-14.30 WIB, lalu jam 17.00-19.30 dan tengah malam untuk yang tugas malam) dikemas ala masakan rumahan. Ada masakan rumahan seperti sayur asem, sayur bening, tumis-tumis hingga pecel plus lauk berupa daging, ikan, dan telur. Itulah menu yang menjadi santap siang keluarga besar National Hospital.

Pada umumnya, rumah sakit tidak menyediakan masakan khusus untuk karyawan. Biasanya karyawan membeli sendiri atau membawa bekal dari rumah. Atau juga ada kantin dengan harga khusus karyawan. Namun menunya sama dan membosankan. Sementara di National Hospital Surabaya, menu yang disajikan bervariasi dan sangat diperhatikan kandungan gizinya.

MENU MULTI FUNGSI

Dokter Spesialis Gizi Klinik, dr. Noviani, Sp.GK mengatakan, menu makan yang dikonsepsi ala rumahan itu tidak sekadar dibuat agar berbeda dari yang lain. Namun, konsep masakan tersebut juga multifungsi.

“Karena menunya ala rumahan, tentunya agar karyawan lebih kerasan karena seperti di rumah sendiri. Gizinya disesuaikan untuk orang dewasa. Bila kecukupan gizi karyawan terpenuhi, maka kesehatan terjaga, sehingga bisa mendukung kinerja yang maksimal. Kerja jadi *nggak* malas, berat badan juga terjaga. Kalau obesitas, banyak penyakit menyertai,” jelas dr. Noviani, Sp.GK

Setiap hari ada pengaturan menu agar tidak menjemukan tetapi nilai gizinya sudah terukur. Lauk hewani yang disediakan berupa daging sapi ataupun ayam. Ikan seperti tongkol, lele, patin, dan juga telur. Untuk sayuran biasanya ada kacang panjang atau buncis *oseng-oseng*, sayur sop, sayur asem, sayur bening dan pecel. *Dessert* yang disediakan berupa buah, *pudding*, dan sup buah.

“Jadi sudah lengkap, semua kebutuhan gizi tercukupi. Ada unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral” sambung dokter gizi klinik kelahiran Batu, Jawa Timur ini.

HIGIENIS DAN EFISIEN

Dengan adanya makan siang menu rumahan yang setiap hari tersedia di rumah sakit membuat dokter, perawat, dan karyawan tidak perlu pergi keluar rumah sakit ketika jam istirahat untuk membeli makan siang. Selain itu, menunya juga terjamin higienis dibandingkan dengan membeli di luar rumah sakit.

Keberadaan kantin tersebut nyatanya juga bisa lebih memperlerat kedekatan keluarga besar National Hospital Surabaya. Ketika jam makan tiba, karyawan yang berada di lantai B1, hingga lantai 9 bisa bertemu di ruang makan. Semua berkumpul di satu ruangan. “Karena satu tempat, yang biasanya tidak kenal bisa saling kenal. Dokter, manajemen, perawat, paramedis, semua bisa saling mengobrol layaknya saat makan bersama keluarga besar,” sambung ahli gizi klinik alumnus Universitas Diponegoro ini.





IKAN ASAM MANIS

25 Porsi

Bahan :

Ikan Kakap/ikan Dori	1500 gr (ikan dipotong sesuai selera)
Garam	20 gr/secukupnya
Lada bubuk	5 gr/secukupnya
Penyedap	5 gr/secukupnya
Jeruk Nipis	3 buah (diperas airnya)

Bahan untuk tepung ikan :

Tepung terigu	75 gr
Tepung sagu	75 gr
Telur ayam negeri	2 butir
Minyak goreng	½ liter/secukupnya

Bahan untuk asam manis :

Bawang putih	50 gr (dicincang kasar)
Bawang Bombay	100 gr (dipotong kotak besar)
Daun bawang	50 gr (dipotong masing-masing sepanjang ruas jari)
Cabe merah besar	50 gr (dibuang bijinya dan dipotong seruas jari)
Wortel	50 gr (dipotong kotak besar)
Timun	50 gr (dipotong kotak besar)
Saos tomat	75 gr
Saos sambal	75 gr

Gula pasir	10 gr/secukupnya
Garam	5 gr/secukupnya
Minyak goreng	25 gr/secukupnya
Air putih	25 cc/secukupnya

Cara membuat :

Untuk Ikan

1. Ikan diberi perasan jeruk nipis, garam, lada, dan penyedap dan dilumuri dengan telur ayam.
2. Taburkan tepung terigu dan tepung sagu ke seluruh permukaan ikan sampai merata. Setelah rata goreng sampai berwarna kuning kecoklatan (matang).

Bumbu Asam Manis :

1. Panaskan minyak goreng, lalu tumis bawang putih, bawang Bombay sampai wangi.
2. Masukkan wortel, timun, daun bawang, dan cabe merah, aduk hingga setengah matang. Berikutnya saos tomat, saos sambal, gula pasir, garam, dan air putih, biarkan sampai mendidih dan matang.
3. Kentalkan dengan air tepung sagu.
4. Setelah matang siramkan diatas ikan yang telah digoreng dengan tepung.

AYAM RICA-RICA

25 Porsi

Bahan :

Ayam Negri	2500 gr	(ayam dipotong seberat 100 gr diberi garam dan lada)
Bawang Putih	75 gr	(dicincang halus)
Bawang Merah	100 gr	(dicincang halus)
Cabe rawit merah	50 gr	(dihaluskan)
Cabe Merah	100 gr	(dihaluskan)
Sereh	1 batang	(dimemarkan)
Daun Jeruk	5 buah	(disobek kasar)
Tomat merah	1 butir/100 gr	(dipotong kotak kecil)
Daun Kemangi	50 gr	(dipotong kotak kasar)
Penyedap	5 gr/secukupnya	
Garam	10 gr/secukupnya	
Lada bubuk	5 gr/secukupnya	
Minyak goreng	1 liter	

Cara membuat :

1. Panaskan minyak goreng, berikutnya tumis bawang putih, bawang merah, sereh, dan daun jeruk sampai wangi.
2. Masukkan cabe rawit merah, cabe merah, biarkan sampai matang, berikutnya masukan tomat merah, daun kemangi, garam, lada, dan penyedap, aduk sampai rata.
3. Masukkan ayam yang sudah digoreng dan biarkan bumbu rica-rica meresap ke ayam.
4. Ayam rica siap disajikan.

Catatan :

- Untuk memasak dengan porsi banyak, goreng ayam terlebih dahulu agar tidak hancur.
- Jika ingin mengolah ayam dalam keadaan mentah, maka sesudah memasukkan cabe, antara 10 menit, masukkan ayam agar benar-benar matang dan bumbu meresap.

TUMIS TAHU TEMPE DAUN KUCAI

10 Porsi

Bahan Baku :

Tempe	2 papan (potong dadu)
Tahu	10 biji (potong dadu)
Daun kucai	secukupnya (potong kecil)

Bumbu :

Bawang putih	20 gr (potong slice)
Bawang merah	40 gr (potong slice)
Lengkuas	secukupnya (dikeprek)
Cabe merah besar	50 gr (di-slice)
Kecap	secukupnya
Penyedap	secukupnya
Garam	secukupnya
Gula pasir	secukupnya
Minyak	secukupnya

Cara Pengolahan :

- Minyak dipanaskan, lalu masukan bawang merah, bawang putih, lengkuas, dan daun salam sampai aroma wangi dan kuning bumbunya. Lalu masukan air dikit, masukan tempe, tahu yang sudah dipotong tadi, kemudian tuangkan kecap, masukan bumbu garam, gula, penyedap. Jika warnanya sudah agak kehitaman dan rasa sudah enak masukan cabe merah dan daun kucai aduk hingga rata.
- Siap disajikan

SAMBAL GORENG

25 Porsi

Bahan Utama :

Cabe merah besar	200 gr (dipetik tangkainya)
Cabe rawit merah	50 gr (dipetik tangkainya)
Cabe merah keriting	50 gr (dipetik tangkainya)
Tomat merah	50 gr
Bawang merah	10 gr
Garam	secukupnya
Minyak goreng	secukupnya

Cara Pengolahan :

Panaskan minyak goreng, berikutnya masukan bawang merah, setelah wangi aromanya masukan cabe merah besar, cabe merah keriting, cabe rawit merah, tomat, dan garam. Berikutnya diamkan sebentar setelah itu di-blender kasar, masak di wajan dan pastikan sambal benar-benar matang.

An aerial photograph of a tropical island, likely in the Maldives. The image shows a large, shallow lagoon with a sandy beach on the right side. Several overwater bungalows with brown roofs are connected to the shore by wooden walkways. The water transitions from a deep blue in the distance to a clear, shallow turquoise near the beach, revealing the seabed and coral reefs. The overall scene is serene and idyllic.

Vitamin Sea at Pulo Cinta





www.sulawesivisata.com

Siapkah Anda dimanjakan dengan 360° *sea view*, disapa dengan *sunrise* indah tepat dari jendela kamar, bermain dengan jutaan ikan dan koral indah kapan pun Anda inginkan, dan mengakhiri malam dengan *romantic dinner* bertabur bintang? Kalau itu yang Anda inginkan, sebaiknya masukkan Pulo Cinta sebagai destinasi liburan berikutnya.

Ada yang bilang Pulo Cinta adalah miniatur Maldives, ada juga yang mengatakan mirip dengan Bora-Bora Island di Perancis. Apapun sebutannya yang jelas pulau yang secara administratif masuk wilayah Provinsi Gorontalo, Sulawesi ini punya pesona magis yang membuat siapapun rela menghentikan waktu untuk bisa menikmati keindahan alamnya lebih lama lagi.

ROMANTIC GATEWAY

Menurut legenda, pulau yang Berada di Teluk Tomini ini, menjadi lokasi pertemuan rahasia pangeran dari Gorontalo dengan putri saudagar dari Belanda.

Bentuk dan legenda menunjukkan dengan jelas mengapa pulau ini disebut Pulo (pulau) Cinta. Kini kisah cinta pangeran Gorontalo tersebut bisa dinikmati oleh siapa saja dengan menginap di *resort* berbentuk hati yang dibangun di Pulo Cinta.

Melihat pemandangan dan fasilitas yang ada Pulo Cinta punya semua yang Anda butuhkan untuk liburan romantis bersama pasangan. Sekadar berjalan berdua di *deck* jembatan, sembari menikmati desir angin laut, atau bermain ayunan yang dikelilingi lautan dangkal berpasir putih. Sejauh mata memandang, lautan berwarna *turquoise* dan biru, berpadu indah membuat pemandangan yang mengundang siapapun untuk datang dan menikmati keindahan Pulo Cinta.

MEET SALVADOR DALI

Buat Anda yang hobi *diving*, Pulo Cinta punya *spot diving* istimewa yang hanya ada satu-satunya di dunia, dimana Anda bisa menikmati keindahan Salvador Dali *sponge*. *Sponge* berukuran besar ini diklaim hanya tumbuh di perairan Gorontalo, tidak ada di daerah lain.

Gorontalo yang terkenal sebagai tempat gugusan coral paling padat dan paling sehat, serta bagian dari *coral triangle* alasan utama kenapa Salvador Dali *Sponge* hanya tumbuh di daerah Gorontalo.

Dinamakan Salvador Dali *Sponge*, karena teksturnya mirip dengan ukiran layaknya hasil karya seniman Spanyol bernama Salvador Dali. *Sponge* yang bisa ditemui di kedalaman 18m ini memiliki diameter mulai 1-2m dan akan semakin lebar jika Anda *diving* ke tempat yang lebih dalam.

Buat yang memilih untuk menikmati keindahan laut sekitar Pulo Cinta sembari *snorkeling*, pemandangannya pun tak kalah menakjubkan. *Crystal clear water with tons of fish, including blue starfish* jadi sebagian atraksi yang siap memukau Anda.

Resort di Pulo Cinta ini baru beroperasi sekitar tahun 2015, dan memiliki 15 unit *cottage*, mulai dari *one bedroom* hingga *three bedrooms villa*. Anda pun bisa mengatur liburan berdua saja dengan pasangan, atau merancang liburan seru bersama seluruh anggota keluarga.





www.pakuanwisata.com



www.paduanwisata.com

ECOTOURISM SPOT

Menuju lokasi *resort* membutuhkan waktu sekitar 1,5 – 2 jam dari Gorontalo, dan naik *speedboat* kurang lebih 30 menit, jadi bisa dibilang lokasinya tergolong *remote*. Yang istimewa, bukan saja pesona alamnya yang *remarkably stunning*, tetapi pengelolaan energi di sini yang 100% diproduksi dari panel surya.

Desain *villa*-nya dirancang agar cahaya matahari bisa menerangi ruangan dalamnya dengan maksimal. Meski tanpa AC, ruangan dalamnya tetap terasa nyaman dengan pengaturan sirkulasi yang baik. Inilah yang kemudian membuat Pulo Cinta tak sekadar menjadi *romantic gateway destination*, tetapi juga merupakan *ecotourism spot* di *remote area*.

Meski berada di daerah terpencil, *resort* ini siap memenuhi segala kebutuhan Anda, termasuk sederet menu lezat dari bahan-bahan organik yang akan memanjakan lidah Anda. Jadi, tunggu apa lagi, *packed your bag and get you vitamin sea* at Pulo Cinta.

ASURANSI DAN PERUSAHAAN REKANAN NATIONAL HOSPITAL





DAFTAR DOKTER

SPECIALIS ANAK

PAEDIATRIC

dr. Shanty Djajakusli, Sp.A. (K)
Dr. dr. Dian Pratamastuti, 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 Sulistiawati 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.OG., F-MAS.
dr. Franciscus Octavius Hari P., Sp.OG. (K)
dr. Maurin Susanna, Sp.OG. (K)
dr. Robert Hunan Purwaka, Sp.OG. (K)
dr. Sunjoto, Sp.OG. (K)
dr. Andra Kusuma Putra, Sp.OG.
dr. Benediktus Arifin, Sp.OG.
dr. Chandra Thayty, Sp.OG.
dr. Hendera Henderi, Sp.OG.
dr. Imam Djoko Mulyawan, Sp.OG.
dr. Muhammad Yusuf, Sp.OG.
dr. Robby Budilarto, Sp.OG.
dr. Sunaryadi Setiawan, Sp.OG.
dr. Widjaja Indrachan, Sp.OG.
dr. Yunnanto Yosedi Putra, Sp.OG.

SPECIALIS BEDAH UMUM

GENERAL SURGERY

dr. Alexander Surya Agung, Sp.B., FInaCS., FICS.
dr. Bramantyo Harwinda, 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.

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.AN

SPECIALIS BEDAH ANAK

PAEDIATRIC SURGERY

dr. Fendy Matulatan, Sp.BA.

SPECIALIS BEDAH PLASTIK

PLASTIC SURGERY

dr. Indri Laksmi Putri, Sp.BP
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 Widjaja, Sp.S.
dr. Dian Maria Pia, Sp.S.
dr. Sutis 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, Sp.OT
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 ANESTESIOLOGI & 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. Elsaandra 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.Prod.
dr. Imelda Fabiola Anggriawan, Sp.KGA.
dr. Shafira Kurnia, Sp.Perio
dr. Yelianto, Kusuma, Sp.Ort.

SPECIALIS JANTUNG & PEMBULUH DARAH

CARDIOLOGY

dr. Andrianto, Sp.JP (K), FIHA
dr. I. Gde Rurus Suryawan, Sp.JP (K), FIHA.
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. Anton Subhyakto, Sp.M.
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 Angraini 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. Erikanitri 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. Amaranto
dr. Ervina Tendean
dr. Felicia Limantoro
dr. Go Tjong Tien
dr. Gladys Eveline
dr. Herlin Mone Kaka
dr. Jusak Renatan
dr. Leonargo
dr. Lily Prayogo
dr. Melinda
dr. Paulina Natalia
dr. Pinkan Devyantary Wohon
dr. Rendy
dr. Vina Amelia Prajitno
dr. Yuliana Kumalasari

COMPREHENSIVE BRAIN & SPINE CENTER

dr. Agus Chairul Anab, Sp.BS.
dr. Muhammad Shoifi, Sp.OT
dr. N. Budi Setiawan, Sp.BS.
dr. Muhammad Sofyanto, Sp.BS.

THE WORLD (((WIDE))) SUV

Discover **GREATNESS**



All-New
CR-V
Luxury 7-seater **TURBO**



1.5L VTEC Turbo-Direct Injection
with Earth Dreams Technology



Luxurious Cabin with 7-Seater



Power Panoramic Sunroof



Advanced 9" Touchscreen A/V System
with nanoE™ Technology

*Tersedia dalam pilihan tipe 1.5L Turbo Prestige, 1.5L Turbo & 2.0L

Di Honda kami menghargai **INVESTASI** Anda dengan **INOVASI**.



Honda SurabayaCenter



@hondasbycenter



Honda Surabaya Center

