



RS AWAL BROS

# HEARTBEAT

MAJALAH RS AWAL BROS / 2017

ISSUE 

## ARRHYTHMIA

THE HIDDEN ASSASSINS

PENYAKIT JANTUNG BAWAAN PADA ANAK  
SAKIT JANTUNG+DIABETES MELITUS

TECHNOLOGY 

VIDEO ASSISTED THORACOSCOPY SURGERY  
DIGITAL SUBTRACTION ANGIOGRAPHY  
ENDOVENOUS LASER ABLATION

WOMEN'S TALK 

WANITA JARANG  
SERANGAN  
JANTUNG, YAKIN?





**RS AWAL BROS**



Your Partner in Health

# Your Health is Our Priority

RS Awal Bros is a globally recognized hospital group with 11 operating hospitals in major cities in Indonesia.

We received gold seal of approval in quality and patient safety from Joint Commission International for four of our hospitals, making us the hospital group in Indonesia with the most number of hospitals accredited by JCI.

We are a major hospital network in Indonesia that always provides the best quality of services which emphasize on speed, hospitality, accuracy, and responsiveness to fulfill our patients' needs.

We are committed to always put our patients' safety first in everything that we do. Our professional and caring doctors, nurses, and staffs are ready to provide their support. Our hospitals are equipped with 24-hour emergency room, inpatient and outpatient services, medical check up, 24-hour pharmacy, laboratory, radiology and advanced devices to help facilitate medical treatment.

## OUR SPECIALTIES & TECHNOLOGY



### Heart and Vascular Center

- Catheterization Laboratory
- Coronary Artery Bypass Grafting (CABG)
- MSCT 64 Slice
- MRI 1.5 Tesla



### Neuroscience Center

- Digital Subtraction Angiography (DSA)



### Trauma Center



### Oncology Center



### Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL)



### Minimally Invasive Surgery (laparoscopy)

● BATAM | ● BEKASI BARAT | BEKASI TIMUR | MAKASSAR | PALANGKARAYA | PANAM | ● PEKANBARU  
● TANGERANG | UJUNG BATU | RS. A. YANI | RS EVASARI | HARMONIA | WESTERINDO

● RS Awal Bros received Gold Seal of Approval® in quality and patient safety from Joint Commission International

 [awalbros.com](http://awalbros.com)

 [RSAwalBrosHG](https://www.facebook.com/RSAwalBrosHG)

 [rsawalbros](https://twitter.com/rsawalbros)

 [rsawalbros](https://www.instagram.com/rsawalbros)

# HEARTBEAT

MAJALAH RS AWAL BROS

Pelindung

**Prof. Dr. Yos E. Susanto, Ph.D.**  
**Ir. Arfan Awaloeddin, MARS**

Dewan Pembina

**Dr. Ferdy Tiwow, MS**  
**Leona A. Karnali, CFA, FRM**  
**Dr. James Carlos**  
**Dr. Mutiara Arcan, MARS**

Pemimpin Redaksi

**Dr. Erik Tapan, MHA**

Redaktur

**Luthfia Nadia**  
**Unik Gumilar**

Tim Redaksi

**Dr. Shinta Trilusita, MARS**  
**TB. Yadi Haryadi**  
**Surachmat Syahrudin, S.Sn**  
**Dr. Jimmy Kurniawan**  
**Devi Windari, M.Hum**  
**Syahrul**  
**Dr. Rumatha Veralisa S.**  
**Dr. Astrid Devlayzar**

Kontributor

**Yusuf A. Harsono, Surachmat, Tino, Patria**  
**Rizko, Reny Lisanti, Surya Admaja**

Design & Layout

**Anton Lidrapranoto**

Sekretariat

**Wahyu Triaji**

Sirkulasi

**Tim Marketing RS Awal Bros**

Alamat Redaksi:

**Graha Cempaka Mas Blok D-20**  
**Jl. Letjend Soeprapto, Jakarta Pusat**

Majalah HeartBeat diterbitkan oleh RS Awal Bros dan distribusikan untuk rekanan dan pelanggan RS Awal Bros.

Informasi, kritik, dan saran lebih lanjut dapat melalui e-mail: [mkt.corp@awalbros.com](mailto:mkt.corp@awalbros.com)

## Letter from Editor

Data WHO menunjukkan penyakit jantung iskemik (serangan jantung akibat tersumbatnya pembuluh darah jantung) adalah penyakit yang menduduki urutan pertama dari 12 penyakit yang paling mematikan di dunia. Diperkirakan sekitar 7,25 juta orang per tahun meninggal karena penyakit jantung iskemik ini. Bagaimana di Indonesia? Keadaannya tidak jauh berbeda. Data terakhir yang diperoleh redaksi menunjukkan bahwa penyakit jantung iskemik menduduki peringkat ke-2 setelah penyakit gangguan pembuluh darah otak.

Guna meningkatkan kepedulian dan kesadaran masyarakat terhadap penyakit jantung, maka majalah Awal Bros kali ini mengangkat tema mengenai penyakit jantung. Kami merasa perlu terus melakukan sosialisasi, bagaimana tanda-tanda penyakit jantung, hal-hal apa yang bisa meningkatkan risiko penyakit jantung, dan bagaimana cara mencegah penyakit yang sering disebut *silent killer* tersebut. Tentu jika berbicara mengenai penyakit jantung, gangguan dan penyakit pada pembuluh darah tidak bisa kita abaikan. Informasi mengenai gangguan pembuluh darah turut kita sertakan dalam edisi kali ini, bersama dengan rubrik-rubik lainnya seperti Tips kesehatan, Wisata (Diary), Komunitas hingga beberapa update informasi yang menurut kami bisa menjadi masukan yang berarti bagi pembaca.

Semangat Baru dengan Tampilan Baru

Pada tahun 2017 ini, menanggapi masukan banyak pihak, redaksi melakukan perubahan pada tampilan dan juga isi majalah Awal Bros. Mulai dari nama, HeartBeat, majalah Awal Bros edisi 2017 ini mencoba menyapa pembaca tercinta dengan artikel-artikel yang lebih ringan dan bermanfaat.

Akhir kata, selamat menikmati majalah Awal Bros, HeartBeat. Kami tunggu masukan dari pembaca agar bisa menampilkan isi yang lebih baik lagi di kemudian hari.

Salam jantung sehat selalu.

# CONTENTS



## ISSUE

### 05 NYATAKAN PERANG PADA SERANGAN JANTUNG

Mayoritas serangan jantung dapat dicegah. Ayo lawan!

### 06 SAKIT JANTUNG KARENA DIABETES MELITUS

Kadar gula juga bisa menyebabkan penyumbatan di pembuluh darah

### 08 ARRHYTHMIA THE HIDDEN ASSASSINS

Belum banyak orang yang tahu tapi kasusnya terus meningkat

### 10 PENYAKIT JANTUNG BAWAAN PADA ANAK

Variasi jenis dan kelainannya sangat luas dan sering kali terlewatkan

### 12 RISIKO SERANGAN JANTUNG PADA WANITA KECIL, KOK! YAKIN?

Wanita memiliki kemungkinan sembuh yang lebih kecil dibanding pria

## 14 PROFILE

### SHANDY AULIA

Berjuang untuk hidup sehat



## TECHNOLOGY

### 16 DIGITAL SUBTRACTION ANGIOGRAPHY

Detektif penyumbatan darah pada otak

### 18 ENDOVENOUS LASER ABLATION

Tanpa sayatan dan minim rasa sakit

### 20 VIDEO ASSISTED THORACOSCOPY SURGERY

Irisan operasi lebih kecil, pasien lebih cepat pulih

## 22 WHAT'S ON AWAL BROS

## 24 TIPS

### 9 TO DO LIST PRA-NIKAH

Yang harus dilakukan oleh sepasang calon suami istri

## 25 DIARY

### WAKATOBI

Surga nyata bawah laut

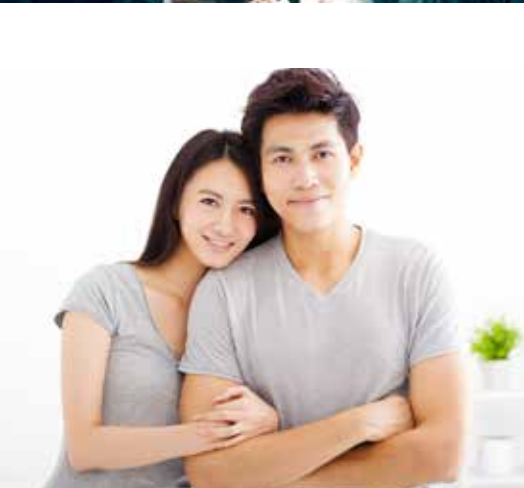
## 26 COMMUNITY

### BIKE TO WORK

Bersepeda rutin bisa membuat tubuh sehat

## 27 UPDATE

## 28 HEALTH SPEAKS



# NYATAKAN PERANG PADA SERANGAN JANTUNG

“

Pada laki-laki risiko lebih tinggi saat usia lebih dari 45 tahun sedangkan pada perempuan saat usia 60 tahun



Dr. Lia Valentina, Sp.JP, FIHA  
Dokter Spesialis Jantung  
RS Awal Bros Panam

Serangan jantung adalah hal yang fatal. Dua dari tiga orang dengan serangan jantung meninggal sebelum mereka mendapatkan penanganan, padahal mayoritas serangan jantung dapat dicegah. Ayo lawan!

## **Start from the man in the mirror**

Langkah pertama dimulai dari mengenali jantung Anda sendiri.

Ukuran jantung manusia hanya sebesar kepalan tangan, tapi jantung adalah otot terkuat di tubuh manusia. Peranan jantung pun sangat vital, yaitu memompa darah ke seluruh tubuh. Dalam setiap degupnya, jantung memompa darah dan membawa oksigen serta nutrisi ke seluruh bagian tubuh. Saat dalam keadaan rileks, jantung berdegup 70 kali dalam satu menit, degupan akan bertambah jika orang tersebut beraktivitas. Cobalah hitung jumlah nadi sebelum dan sesudah olahraga untuk mengetahui bagaimana beban jantung Anda selama berolahraga, sehingga Anda mengenali mana olahraga yang cukup atau berlebihan bagi tubuh Anda.

## **Wise man said, know your enemy**

Jika Anda ingin menghindari serangan jantung, tentu Anda harus mengenali tanda-tandanya.

Dokter Spesialis Jantung RS Awal Bros Panam, dr. Lia Valentina, Sp.JP, FIHA mengatakan gejala seperti nyeri dada, jantung berdebar-debar, dan sesak napas yang muncul tiba-tiba disertai banyak keringat merupakan pertanda jantung dalam keadaan tidak sehat. Serangan jantung terjadi saat jantung tidak mampu memompa darah dalam jumlah yang dibutuhkan tubuh karena fungsi dan/atau struktur jantung terganggu. "Hal ini bisa diakibatkan karena terjadi penumpukan plak pada pembuluh darah, lalu terjadi penyumbatan. Makanya aliran darah ke jantung menjadi terganggu," ujar dr. Lia.

## **Precaution is wisdom**

Semua dimulai dari persiapan dan pencegahan.

Beberapa hal yang kita miliki dapat memperbesar risiko kita terkena serangan jantung, hal ini disebut dengan faktor risiko. Ada faktor risiko yang tidak dapat diubah, misalnya faktor jenis kelamin: laki-laki memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan perempuan, faktor usia: pada laki-laki risiko lebih tinggi saat usia lebih dari 45 tahun sedangkan pada perempuan saat usia 60 tahun dan faktor keturunan.

Sedangkan ada pula faktor risiko yang dapat diubah, faktor-faktor ini berhubungan dengan bagaimana kita hidup. Tiga gaya hidup yang paling berpengaruh adalah merokok, pola makan tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Ketiga gaya hidup tersebut dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi (hipertensi). Hipertensi sangat berbahaya karena tidak memiliki gejala tapi mengakibatkan serangan jantung dan stroke dadakan. Oleh sebab itu pastikan Anda memeriksa tekanan darah secara rutin. (LNR)



# Sakit Jantung Karena *Diabetes Melitus*

**P**enyakit jantung adalah kelainan yang diturunkan maupun didapat yang menyebabkan kerusakan pada jantung. Kelainan itu bisa terjadi di selaput jantung (perikard), otot jantung (miokard), katup jantung, irama jantung, dan yang terbanyak penyakit jantung koroner atau penyakit akibat tersumbatnya aliran darah yang memberikan makanan ke jantung. Salah satu penyebab seseorang bisa menderita sakit jantung adalah penyakit diabetes melitus (disingkat diabetes).

Untuk mengetahui lebih jauh bagaimana hubungan sakit jantung dan diabetes, redaksi berkesempatan menemui dr. Yudistira Panji Santosa, Sp.PD-KKV, M.Kes, FAPSIC, FICA, FINASIM, spesialis jantung dari RS Awal Bros Tangerang. "Diabetes atau kencing manis dapat membuat kelainan pada berbagai organ maupun sistem tubuh. Salah satu sistem tubuh yang sering terkena dan berakibat fatal adalah sistem kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah)," ujarnya. Kelainan itu disebabkan akibat stres oksidatif dari keadaan gula yang meningkat dan mengakibatkan iritasi dari endotel (selaput dalam) pembuluh darah dan mengakibatkan terjadinya plak *aterosklerosis* atau sumbatan di pembuluh darah.



Dr. Yudistira Panji Santosa, SpPD-KKV, M.Kes, FAPSIC, FICA, FINASIM  
Dokter Spesialis Jantung  
RS Awal Bros Tangerang

“

Kadar gula yang meningkat mengakibatkan iritasi selaput dalam pembuluh darah dan mengakibatkan terjadinya sumbatan di pembuluh darah.

Pembuluh darah yang terkena dapat terjadi di semua organ tubuh seperti pembuluh darah di otak, mata, ginjal, kaki, dan yang fatal dapat terjadi di pembuluh darah jantung. Sumbatan yang terjadi jika makin bertambah maka akan menimbulkan gejala dan tanda pada tubuh manusia. Gejala dan tanda yang terjadi, seperti: nyeri dada saat aktifitas, sesak napas, mudah lelah, dan terbangun pada malam hari karena sesak atau batuk.

Kerusakan dapat juga terjadi pada saraf yang mengatur irama jantung, sehingga irama jantung menjadi tidak teratur bahkan dapat terjadi henti sejenak dari irama jantung. Selain itu dapat mengakibatkan ketidaksesuaian irama. Respons dari ketidaksesuaian irama ini bisa mengakibatkan penderita berdebar-debar, hilang pandangan mendadak, pingsan maupun kejang-kejang.

### Tindakan pencegahan

Tindakan pencegahan serangan jantung pada pasien diabetes menurut dr. Yudistira bisa dibagi 3, yaitu tindakan pencegahan primer, sekunder, dan tersier.

Tindakan pencegahan primer bertujuan mencegah terjadinya penyakit jantung pada pasien diabetes yaitu dengan cara melakukan pemeriksaan rekam jantung (elektrokardiogram (EKG)), uji latihan (*treadmill test*), echocardiogram yang berkala atau jangka waktu tertentu yang ditentukan oleh dokter.

Sedangkan pencegahan sekunder adalah untuk mendeteksi dini penyakit jantung dan segera mengobatinya untuk mencegah terjadinya komplikasi. Pemeriksaan jantung dapat dilakukan pada penderita kencing manis seperti pemeriksaan elektrokardiogram setiap enam bulan, *treadmill test* setiap tahun dan *echocardiogram* setiap dua tahun. "Sedangkan untuk mengatasi dan mengontrol faktor risiko lain yang dapat menyertai kencing manis dapat dilakukan tiap tiga bulan. Jika diperlukan dilakukan pemeriksaan CT scan jantung, MRI jantung bahkan kateterisasi jantung jika mengarah terjadi penyakit jantung," jelasnya.

Pencegahan tersier adalah pemulihan atau rehabilitasi untuk terjadinya kecacatan dan kematian. Seperti contoh pada kasus ini adalah penderita kencing manis yang sudah mengalami serangan jantung dan dokter berusaha mengurangi terjadinya gagal jantung akibat berusakan otot jantung. Pemeriksaan jantung yang dilakukan seperti elektrokardiogram, echocardiogram, *treadmill test*, atau stres echocardiogram dilakukan lebih intensif. Sedangkan pemeriksaan CT scan jantung, MRI jantung, dan kateterisasi jantung dapat dilakukan secara berkala.

### Gaya hidup sedentari dan sakit jantung

Apakah benar orang yang lebih banyak duduk atau kurang aktivitas lebih berisiko terkena sakit jantung? "Orang yang banyak duduk dan kurang aktivitas dapat menyebabkan ketidakseimbangan pengeluaran energi dan pemasukan makanan. Orang yang tidak aktif cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan/camilan daripada orang yang senang berjalan maupun berlari. Energi yang dikeluarkan juga jauh lebih sedikit daripada aktivitas berjalan dan berlari," terangnya.

Dengan ketidakseimbangan itu akan dapat menimbulkan beberapa penyakit dan yang paling sering terjadi adalah obesitas atau berat badan berlebih. Obesitas merupakan keadaan yang dapat menimbulkan terjadinya kencing manis, peningkatan kadar kolesterol, dan pengentalan darah. Hal-hal ini dapat memberikan peningkatan risiko terjadinya penyakit jantung pada orang yang lebih banyak duduk atau kurang aktivitas.

### Beberapa faktor risiko yang dapat mengakibatkan serangan jantung

Faktor-faktor risiko yang dapat mempermudah seseorang mengidap penyakit jantung baik sendiri maupun bersama-sama adalah:

- Umur. Semakin bertambah usia, maka risiko untuk mengidap penyakit jantung makin bertambah
- Laki-laki. Kejadian penyakit jantung lebih banyak terjadi pada laki-laki daripada wanita.
- Riwayat keluarga dengan penyakit jantung. Adanya riwayat keluarga dengan penyakit jantung memberikan kecenderungan terjadinya penyakit jantung pada keturunannya.
- Ras. Ras kulit hitam, hispanik, India dan asia lebih berisiko penyakit jantung daripada ras kulit putih.
- Merokok. Merokok meningkatkan dua sampai empat kali risiko terjadinya penyakit jantung .
- Kolesterol tinggi. Risiko terjadinya penyakit jantung dapat terjadi dengan peningkatan kolesterol jahat (kolesterol LDL) dan menurunnya kolesterol baik (kolesterol HDL).
- Tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi dapat meningkatkan penyakit jantung, stroke dan gangguan ginjal.
- Gaya hidup yang kurang aktif/sedentari
- Mengidap penyakit diabetes melitus/kencing manis
- Mengalami obesitas/kegemukan
- Stres yang berlebih. Studi mendapatkan orang yang mempunyai beban stres lebih dapat terkena serangan jantung.
- Minum alkohol. Meminum alkohol yang berlebih dapat membuat penyakit hati, stroke dan penyakit jantung.

Semakin banyak faktor risiko di atas yang dimiliki oleh seseorang, semakin tinggi risikonya.

### Pencegahan umum dan penatalaksanaan

Pencegahan umum penyakit jantung yang terbaik, menurut dr. Yudistira adalah dengan melakukan hidup sehat. Konsumsi makanan yang secukupnya, seimbang dan tak berlebih. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur. Sedangkan jika sudah menderita sakit jantung maka diperlukan tata laksana yang komprehensif, menyeluruh dan holistik baik diet, program aktivitas, meminum obat yang teratur, dan jika diperlukan tindakan seperti pemasangan ring maupun operasi.

### Tips agar tidak terjadi serangan jantung karena diabetes

Tips agar tidak terjadi serangan jantung pada penderita diabetes adalah melakukan tata laksana diabetes melalui diet, aktivitas fisik, dan berolah raga. Jika gula darah masih belum terkontrol maka diperlukan obat untuk menurunkan kadar gula darah yang tepat dan jika diperlukan penggunaan insulin. Target gula darah yang perlu dicapai adalah HBA1C < 7.0 (hemoglobin yang tereduksi < 7.0). Diperlukan juga melakukan tata laksana faktor-faktor risiko kardiovaskular yang lain di luar diabetes melitus seperti berhenti merokok, tata laksana peningkatan kolesterol baik dan menurunkan kolesterol jahat, penatalaksanaan hipertensi, mengatasi kegemukan, menjauhi stres dan alkohol. Melakukan pemeriksaan yang rutin baik pemeriksaan ke dokter dan pemeriksaan penunjang yang tepat yang dianjurkan ke dokter dan jika sudah terjadi akan mengikuti saran dan tata laksana yang diberikan oleh dokter demi terjadinya peningkatan kesehatan pasien. (UNK)



Dr. Arief Fadhilah, Sp.JP, FIHA  
Dokter Spesialis Jantung  
RS Awal Bros Bekasi

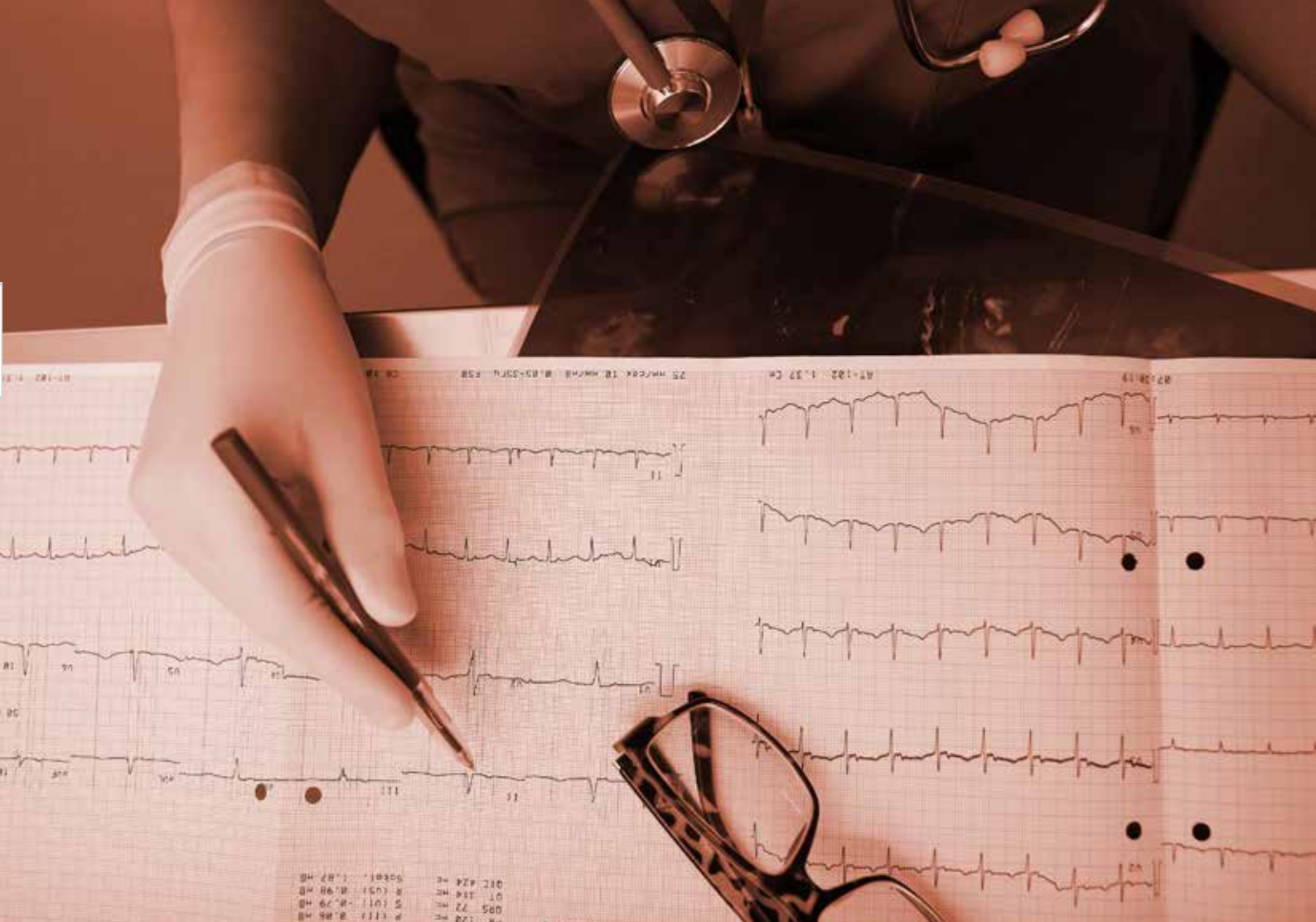
# ARRHYTHMIA

## The Hidden Assassins

Saat ini belum banyak orang yang tahu apa itu gangguan irama jantung, padahal kasusnya terus meningkat dan dapat menyebabkan stroke atau gagal jantung.

Maka dari itu, ketahui apa penyebab gangguan irama jantung dan bagaimana mendeteksinya. Gangguan irama jantung adalah penyakit yang progresif dan dapat segera diobati sebelum memperburuk kesehatan dan menimbulkan komplikasi.





**Dr. Arief Fadhilah, Sp.JP, FIHA, spesialis penyakit jantung dari RS Awal Bros Bekasi menjelaskan mengenai gangguan irama jantung (aritmia) yang kerap terjadi dan kurang disadari banyak penderitanya. Hal ini terjadi ketika listrik jantung mengalami gangguan. Masalah ini pun harus segera diatasi karena bisa mengakibatkan kematian.**

Dr. Arief Fadhilah, Sp.JP, FIHA mengatakan bahwa gangguan irama jantung dapat terjadi karena beberapa hal:

- Gangguan konduksi atau penghantaran aliran listrik jantung yang berawal dari bawaan lahir atau kelainan bawaan.
- Gangguan elektrolit pada orang-orang tertentu yang menyebabkan mudahnya timbul gangguan irama karena terjadi perubahan termabilitas atau struktur di sel otot jantung.
- Gangguan kelainan anatomi yang dimiliki seseorang atau kelainan bentuk jantung baik katup maupun sekat yang memudahkan timbulnya gangguan irama.

Berdebar dapat tergolong berbahaya ataupun tidak karena ada berdebar dalam kondisi irama yang masih normal ataupun berdebar karena gangguan irama. "Jadi berdebar itu harus dilakukan tindakan pemeriksaan rekaman jantung

untuk tahu apakah dia itu berdebar normal atau berdebar yang tidak normal," ujarnya.

Ia menambahkan bahwa penatalaksanaan aritmia tergantung dari seberapa berbahayanya gangguan irama yang terjadi. Apabila cukup ringan, maka tidak semuanya dilakukan tindakan intervensi dan bisa kita lakukan tindakan kuratif melalui obat. Tetapi apabila tergolong ke dalam kondisi gangguan irama yang berbahaya atau *malignant aritmia*, maka kita harus lakukan tindakan yang lebih agresif melalui tindakan *ablasi* yaitu perbaikan dari jalur konduksi atau penghantaran listrik jantung.

"Apabila Anda mengeluhkan berdebar pertama kali segera dokumentasikan irama yang sedang Anda rasakan," tandasnya. Dr. Arief Fadhilah Sp.JP, FIHA mengimbau untuk mendokumentasi apakah gangguan irama tersebut perlu diwaspadai atau tidak. Apabila dari rekaman istirahat tidak tertangkap gangguan irama tersebut, kita dapat melakukan perekaman jantung 24-48 jam yang disebut dengan *holter monitoring*. Apabila ternyata didapatkan gangguan irama, perlu tindakan lebih lanjut baik secara *medis* (pemberian obat-obatan) maupun tindakan-tindakan khusus. "Oleh karena itu segera periksakan kondisi Anda ke dokter bila Anda mengeluhkan berdebar. Cukupi asupan makanan dan buah-buahan, vitamin, serta mineral agar tidak memudahkan terpicunya gangguan irama," jelas dr. Arief. (UNK)

“

Apabila Anda mengeluhkan berdebar pertama kali segera dokumentasikan irama yang sedang Anda rasakan.

# PENYAKIT JANTUNG BAWAAN PADA ANAK

PJB anak merupakan penyakit bawaan yang memiliki variasi jenis dan kelainan yang sangat luas dan sering kali terlewatkan deteksinya. Berat badan sulit naik, sering batuk pilek disertai sesak lebih dari 8 episode per tahun bisa merupakan tanda PJB. Bayi lahir prematur atau berat badan kecil atau pernah memerlukan topangan alat bantu napas sebaiknya dilakukan pemeriksaan echocardiogram untuk evaluasi kemungkinan PJB.



Dr. Nuvi Nusarintowati  
Mardanus, Sp.A (K)  
Dokter Spesialis Jantung Anak  
RS Evasari Awal Bros



**A**nak yang sehat menjadi dambaan setiap keluarga. Bila seorang anak sakit, seluruh keluarga menjadi lumpuh karena segenap perhatian dan tenaga tercurah pada kondisi anak. Selain sakit akibat infeksi, beberapa penyakit lain pada anak kini menjadi perhatian dunia kesehatan, salah satunya adalah penyakit jantung bawaan pada anak.

Dr. Nuvi Nusarintowati Mardanus, Sp.A (K), Kardiologi Anak dari RS Evasari Awal Bros menjelaskan mengenai Penyakit Jantung Bawaan (PJB) anak merupakan penyakit bawaan yang memiliki variasi jenis dan kelainan yang sangat luas dan sering kali terlewatkan deteksinya. Sakit jantung pada anak berbeda dengan yang dialami sakit jantung saat dewasa. Hal ini disebabkan jantung kita terbentuk mulai hari ke 15 kehamilan dan telah selesai pada hari ke 50, jadi pada usia kehamilan 7-8 minggu jantung telah menjalankan fungsinya. Pada masa itu, apabila terjadi 'gangguan' maka proses pembentukan struktur jantung menjadi tidak sempurna. "Oleh sebab itu, sakit jantung bawaan pada anak adalah kelainan struktur jantung yang sudah terdapat sejak lahir, namun gejala dan tandanya dapat timbul di kemudian hari," ujar dr. Nuvi.

Mengapa seorang anak mengalami penyakit jantung bawaan? Sayangnya sampai saat ini 90% penyebab ketidaksempurnaan pembentukan jantung belum diketahui secara pasti, 7% diduga disebabkan infeksi termasuk faktor gizi serta lingkungan dan hanya sekitar 3% diduga dipengaruhi faktor genetik. Dr. Nuvi mengatakan bentuk penyakit jantung bawaan adalah dilihat dari jenis kelainannya dapat bocor pada katup jantung, bocor pada sekat, letak pembuluh darah yang tidak normal, ada bagian yang tidak terbentuk, dll. Sebagian dapat menyebabkan berkurangnya kadar oksigen darah secara keseluruhan sehingga tampak biru, namun ada juga yang seolah-olah normal. Variasi kelainan yang sangat luas inilah yang menyebabkan PJB ini dapat tidak terdeteksi pada saat awal kehidupan.

Dr. Nuvi Nusarintowati menerangkan beberapa komponen di bawah ini dapat membantu orangtua mengenali kemungkinan PJB pada anak:

#### **Pertambahan berat badan, perkembangan, dan pola makan**

Grafik pertumbuhan berat dan tinggi badan sesuai umur dan jenis kelaminnya

bisa membantu orangtua mengevaluasi kesehatan anak kita. Sebaliknya orangtua mengisi grafik berat dan tinggi anak sesuai umurnya. Anak yang kurus dulu hanya dipikirkan adanya kelainan paru, namun saat ini perlu dipikirkan terdapatnya kemungkinan PJB. Keterlambatan perkembangan anak perlu dicermati untuk melihat kemungkinan terjadi kelainan dalam struktur tubuh secara keseluruhan. Pola makan penting diamati, apakah sejak bayi sering tersengal-sengal, ataukah tidak mampu minum ASI dalam waktu yang lama, atau pada anak yang tidak bertumbuh dengan baik sesuai grafiknya perlu juga mendapat perhatian. Secara hitungan sederhana, anak usia 1 tahun memiliki berat 3 kali beratnya saat lahir. Contoh bila lahir 3 kg maka di usia 1 tahun berat minimal adalah 9 kg. Pada anak yang lebih besar rumus berat badan adalah  $2n+8$  (n adalah umur dalam tahun) dengan faktor keamanan  $\pm 10$  persen. Contoh seorang anak berusia 5 tahun, beratnya  $2 \times 5 + 8 = 18 \text{ kg} \pm 10\%$ , artinya kisaran berat normal 16,2-19,8 kg.

#### **Biru, kejang, jongkok**

Beberapa jenis PJB akan tampak kebiruan, bagian tubuh mana yang perlu dicermati dengan teliti? Yang paling mudah adalah lidah yang akan tampak biru ungu, bahkan anak yang berkulit hitam pun, lidah normalnya akan berwarna merah muda, sehingga bila tampak biru menunjukkan kemungkinan kelainan jantung. Ujung jari yang kebiruan kadang tidak tampak apalagi pada anak yang pucat akibat mengalami kekurangan darah atau anemia. Kejang tanpa disertai demam dapat muncul akibat kurangnya kadar oksigen dalam tubuh termasuk otak. Pada anak yang lebih besar, bila saat aktivitas tiba-tiba sering berposisi jongkok, dapat merupakan tanda adanya kelainan jantung bawaan karena posisi jongkok membantu fungsi jantung anak dengan PJB.

#### **Pola napas pada anak**

Napas yang cepat lebih dari 40 kali/menit saat tidur atau istirahat merupakan tanda yang dapat menunjukkan suatu PJB. Suara napas yang terdengar pada malam hari disertai sesak juga dapat merupakan tanda adanya gagal jantung.

#### **Frekuensi demam dan influenza**

Batuk pilek dengan atau tanpa demam

lebih dari 8 episode dalam setahun, merupakan sesuatu yang perlu dicermati. Selain kemungkinan suatu alergi, PJB pun perlu dipikirkan. Anak yang memiliki frekuensi infeksi penyakit paru-paru daerah dasar, yang biasa disebut pneumonia memiliki kemungkinan terdapatnya kebocoran sekat jantung yang menyebabkan membanjirnya aliran darah ke paru-paru.

#### **Perlu waspada jika anak Anda sering batuk pilek**

"Tidak perlu ragu untuk mengunjungi dokter terdekat. Sampaikan kekhawatiran orangtua seperti berat tidak naik, sering batuk pilek, atau sering tampak lelah kemudian tanyakan "Dok adakah kelainan jantung pada anak saya?" Dokter akan lebih cermat mendengar bunyi jantung dan melakukan pemeriksaan rontgen dada. Bila kemudian dokter menduga terdapat kelainan jantung, diperlukan pemeriksaan echocardiogram," tegasnya.

Pemeriksaan echocardiogram dapat menentukan jenis PJB anak dan dilakukan dokter anak ahli kardiologi dan dokter jantung dewasa peminatan kelainan pada anak. Pemeriksaan ini serupa dengan pemeriksaan USG bila ibu hamil, namun dengan menggunakan alat yang lebih spesifik. Pemeriksaan pada anak dan bayi memerlukan waktu paling sedikit setengah jam sehingga bila diperlukan dapat diberikan obat penenang sementara agar bayi/anak tertidur.

Perlu diingat jenis dan variasi PJB anak sangat luas, dapat terjadi kombinasi kelainan yang diderita oleh seorang anak. Bahkan pada suatu jenis kelainan yang sama, derajat keparahannya pun bervariasi dari sangat ringan sampai sangat berat. "Koreksi kelainan jantung sangat tergantung pada kelainan PJB yang ditemukan, dan tidak semuanya dilakukan dengan operasi. Ada beberapa kelainan yang dapat diperbaiki dengan jalan intervensi di ruang kateterisasi jantung," jelas dr. Nuvi menutup percakapan. (UNK)

#### **Tips deteksi dini:**

- Isilah kurva pertambahan berat badan dan tinggi badan pada KMS. Perhatikan bila berat badan sulit naik
- Warna kebiruan pada lidah anak dan ujung jari tangan dan kaki
- Frekuensi napas saat istirahat/tidur lebih dari 40 kali/menit



# Risiko serangan jantung pada wanita kecil, kok! Yakin?



Dr. Bambang Budiono, Sp.JP, FIHA,  
FAPSIC, FSCAI  
Konsultan Jantung & Pembuluh Darah  
RS Awal Bros Makassar

Biasanya, wanita lebih 'ngeri' bila didiagnosa mengidap kanker dibanding mengidap penyakit jantung koroner (PJK). Padahal kematian akibat serangan jantung 4,5-6 kali lipat lebih banyak dibanding dengan total kematian yang disebabkan oleh kanker. Bahkan sepertiga kematian wanita di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit jantung koroner. Sayangnya saat ini belum ada data pasti berapa banyak wanita yang menderita penyakit jantung di Indonesia.

## Hormon esterogen si 'andalan' wanita

Memang tidak salah memilih hormon esterogen sebagai andalan para wanita. Pасalnya, hormon estrogen memperlambat kemungkinan wanita untuk terkena serangan jantung hingga 10 tahun jika dibandingkan pria. Hal ini menjelaskan mengapa setelah mencapai usia 65 tahun saat menopause datang, kemungkinan untuk menderita penyakit jantung koroner bagi wanita dan pria menjadi setara. Tapi jangan terlalu merasa lega, hormon estrogen bisa kehilangan efek protektifnya jika terdapat faktor-faktor risiko penyakit jantung koroner, misalnya kebiasaan merokok, penyakit diabetes, dan peningkatan kadar kolesterol darah. Wanita perokok memiliki risiko terkena serangan jantung 19 tahun lebih awal dibanding dengan wanita yang tidak merokok. Sedangkan wanita dengan hipertensi 3,5 kali lebih

mudah terkena penyakit jantung koroner dibanding dengan wanita bertekanan darah normal.

## Kemungkinan sembuh pada wanita lebih kecil

Fakta memperlihatkan bahwa dengan keparahan penyakit dan faktor risiko yang sama, wanita memiliki kemungkinan sembuh yang lebih kecil dibanding pria. Sebanyak 42% wanita yang terkena serangan jantung meninggal pada tahun pertama, sedangkan pada pria sebanyak 24%. Lebih mengesankan lagi, pada wanita yang terkena serangan jantung sebelum berusia 50 tahun, risiko kematiannya dua kali lipat lebih besar dibandingkan pria pada minggu-minggu pertama.

## Mengapa?

Sulit untuk mendeteksi penyakit jantung pada wanita karena gejala serangannya sering kali tidak khas. Dua pertiga wanita yang mengalami serangan jantung tidak merasakan nyeri dada sebelumnya. Umumnya wanita yang mengalami tanda-tanda dini serangan jantung hanya mengeluhkan badannya terasa sangat lemas seperti terjangkit penyakit flu tanpa disertai nyeri dada sama sekali. Maka dari itu wanita sering kali terlambat mencari pertolongan medis, sehingga dokter juga terlambat untuk menangani. Semakin lambat dilakukan pertolongan dan tindakan, semakin luas

kerusakan otot yang terjadi dan sering kali kerusakan itu bersifat permanen. Bisa dibayangkan alasan utama kemungkinan wanita untuk sembuh dari penyakit jantung kecil karena gejalanya tidak terlalu kentara, sehingga terlambat untuk melakukan antisipasi.

Selain alasan di atas, umumnya ukuran jantung wanita lebih kecil dibanding pria dan pembuluh darahnya lebih mudah mengalami kerusakan. Perbedaan kemungkinan sembuh untuk wanita dan pria juga dipengaruhi oleh distribusi *plaque* (tumpukan kolesterol) di dinding pembuluh koroner. *Plaque* pada pria sering kali lebih terakumulasi pada suatu tempat, sehingga mudah terdeteksi saat dilakukan kateterisasi jantung. Sedangkan pada wanita sebaran *plaque* merata, sehingga terkadang menimbulkan salah interpretasi sebagai pembuluh 'normal'.

## Gejala serangan

Mayoritas serangan jantung berawal dengan tanda-tanda nyeri dada yang khas seperti tertekan disertai penjalaran nyeri ke leher, rahang, punggung atas, dan lengan kiri. Namun, pada wanita gejala ini jarang muncul. Oleh sebab itu perlu dikenali tanda-tanda lain seperti napas terasa pendek, mual atau muntah, keringat dingin tanpa penyebab jelas, dan rasa lemas menyeluruh yang bersifat mendadak. (LNR)

## Kenali tanda-tanda serangan jantung pada wanita



Napas terasa pendek



Keringat dingin tanpa penyebab jelas



Mual atau muntah



Mendadak merasa lemas menyeluruh

# SHANDY AULIA

## BERJUANG UNTUK HIDUP SEHAT

“

Penyakit itu bagian dari pola hidup. Kalau memang ada keturunan berarti harus *aware* untuk hidup sehat.

**P**emain film sekuel *Eiffel I'm in Love* ini adalah salah satu aktris ibukota yang memiliki banyak talenta. Tidak hanya seni peran, kini ia dikenal sebagai *fashion designer* untuk brand "ShandyAuliaCollections". Di tengah padatnya aktivitas tersebut, Shandy menyadari betul bahwa tubuh yang sehat dan bugar menjadi penopang utama dalam melakukan berbagai kegiatan.

Lahir di Jakarta, 23 Juni 1987 Shandy Aulia adalah anak bungsu dari empat bersaudari. Shandy yang sudah gemar berolahraga sejak duduk di bangku SMA ini menjelaskan kepada tim redaksi majalah HeartBeat saat berkunjung ke lokasi syuting film terbarunya mengenai pola hidup sehat yang dijalaninya. "Sebenarnya saya percaya kalau kita mau hidup sehat jangan tunggu sakit dahulu. Jadi, jangan ketika sakit baru sadar akan pentingnya olahraga," ujarnya membuka percakapan.

Shandy mengatakan bahwa dirinya belajar untuk sedia payung sebelum hujan. Baginya, meskipun pada akhirnya kematian pasti ada, hanya saja kita tetap harus menjaga kesehatan diri kita. "Karena apa yang kita miliki saat ini adalah anugerah dari Tuhan yang perlu dirawat. Jadi kalau sudah tau ini *gift* dari Tuhan, ya jangan disia-siakan," tandasnya.

Shandy menerangkan kalau sakit itu mahal dan bisa terkena kepada berbagai kalangan, tidak mengenal status sosial maupun usia. "Bisa *anytime* kita kena sakit seperti jantung, stroke dsb", terang Shandy. Bahkan penderita penyakit tersebut banyak di kalangan anak muda. Penyakit itu terjadi akibat gaya hidup tidak sehat seperti suka begadang, minum beralkohol, dan lain-lain. Memang tidak bisa dipungkiri untuk memulai hidup sehat itu tidak gampang, *that's why* kita harus belajar untuk membiasakan diri supaya biasa untuk hidup sehat.

Sebenarnya tidak ada kata sibuk untuk tidak melakukan olahraga. Sekarang banyak olahraga yang *back to basic* menggunakan tubuh kita sendiri, selama gerakan kita benar. "Olahraga itu tidak perlu mahal, kita bisa *searching* YouTube yang bisa jadi tutorial. Saya lagi belajar untuk setiap hari berolahraga, sementara ini paling tidak dalam seminggu 3x olahraga," imbuh Shandy.

"Well...penyakit itu bagian dari pola hidup. Kalau memang ada keturunan berarti harus *aware* untuk hidup sehat lagi," jelasnya. Shandy mengakui bahwa ayahnya menderita penyakit jantung dan kini sudah berhenti merokok serta memulai hidup sehat. "Saya ingin lebih *concern* tentang kesehatan," pungkas Shandy. Istri dari David Herbowo ini berharap

pemerintah harus terus mendukung pelayanan kesehatan di Indonesia yang semakin berkembang dan masyarakat Indonesia menjadi lebih sadar akan kesehatan. "Masyarakat Indonesia harus mendapat edukasi yang lebih mendasar untuk sosialisasi hidup sehat dari hal yang kecil, misalnya kebiasaan untuk mencuci tangan setelah beraktivitas dan sebelum makan," ujar Shandy.

### Filosofi hati

Shandy percaya bahwa hidup itu pasti ada waktunya. Untuk itu sebisa mungkin dirinya menikmati segala proses waktu yang ada dan terus berpikir positif tentang kehidupan. "Penyakit itu awalnya dari pikiran lalu masuk ke dalam diri kita. Jadi, kemauan untuk hidup harus benar tapi yang terpenting adalah filosofi hati yaitu menata hati ini dengan baik karena hati adalah sumber kehidupan," ujarnya berfilosofi.

### Tips sehat

Shandy menjelaskan kalau saat ini dirinya berjuang untuk hidup sehat. Ia berbagi tips sehat di antaranya adalah rutin berolahraga, tidur sebelum jam 22.00, banyak minum air putih, minum vitamin, mengurangi gula dan karbohidrat, serta tidak memakan *junk food* atau minum bersoda. "Efek dari hidup sehat ini adalah badan lebih fit, napas lebih baik, dan tidak mudah lelah," tutupnya. (UNK)





# DSA

DIGITAL SUBTRACTION ANGIOGRAPHY

**DETEKTIF PENYUMBATAN  
DARAH PADA OTAK**





“

Gangguan pada pembuluh darah otak sulit untuk dideteksi padahal kejadiannya makin sering ditemukan. DSA mampu menggambarkan kondisi aliran di dalam pembuluh darah dan mendeteksi kecepatan aliran darah yang sangat tinggi.

**K**eluhan pusing dan sakit kepala yang berkepanjangan, kebas pada berbagai bagian tubuh, rasa lemas pada tangan dan kaki hingga gangguan keseimbangan merupakan gejala yang dapat disebabkan oleh kelainan pada pembuluh darah otak. Kini dengan kemajuan teknologi kedokteran, kondisi pembuluh darah otak yang sebelumnya sulit untuk dilacak dapat diperiksa dengan *Digital Subtraction Angiography (DSA)*.

Otak adalah pusat sistem saraf yang mengatur segala fungsi tubuh, oleh sebab itu penanganannya perlu hati-hati dan tidak bisa sembarangan. Gangguan pada pembuluh darah otak, dikenal sebagai *cerebrovascular disease (CVD)*, sulit untuk dideteksi padahal kejadiannya makin sering ditemukan. DSA adalah prosedur yang mampu menggambarkan kondisi aliran di dalam pembuluh darah, khususnya pada bagian kepala dan leher. Oleh sebab itu, DSA banyak dilakukan untuk mendeteksi sumbatan pembuluh darah di otak.

DSA dilakukan pada pasien stroke yang disebabkan oleh terhambatnya aliran darah akibat penyempitan pembuluh darah yang menuju otak, atau disebut juga stroke iskemik. Selain itu, DSA juga bermanfaat pada stroke hemoragik, yaitu stroke yang terjadi karena adanya perdarahan di otak. Perdarahan ini terjadi secara spontan meskipun tanpa benturan di kepala. Hal itu dapat terjadi karena pasien menderita hipertensi yang tidak terkontrol atau memiliki pembuluh darah yang rapuh, seperti pada kelainan *arteriovena malformation (AVM)* dan *aneurysma*.

#### Keunggulan DSA dibandingkan CT scan dan MRI

Modalitas DSA merupakan prosedur endovaskular yang menjadi *gold standard* untuk semua tindakan pembuluh

darah otak. DSA biasanya dilakukan sebagai kelanjutan dari metode pencitraan lain, seperti CT scan atau MRI.

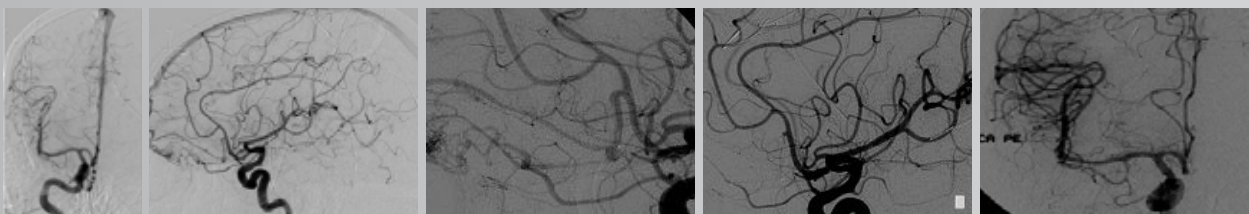
DSA dapat mendeteksi kelainan yang tidak dapat ditemukan dengan CT scan dan MRI. Sakit kepala dan pusing yang berkepanjangan tidak selalu dapat ditemukan kelainannya dengan cara CT scan dan MRI, sebab kedua prosedur tersebut tidak bisa melihat kecepatan aliran darah yang sangat tinggi (AV Fistula). AV Fistula hanya dapat dideteksi melalui DSA.

#### Bagaimana prosedur tindakan DSA?

Pada umumnya, DSA memakan waktu selama 30-40 menit. DSA dilakukan menggunakan selang halus (kateter) yang dimasukkan melalui pembuluh darah di lipat paha dengan pasien dalam kondisi bius lokal, sehingga sadar selama prosedur dilakukan. Sebelum dilakukan DSA, pasien perlu diambil sampel darah dan puasa 4 jam sebelumnya. Lantas 6 jam setelah tindakan, biasanya pasien sudah dapat beraktivitas seperti semula.

Pada beberapa kasus, DSA mungkin membutuhkan prosedur lanjutan yaitu pemasangan cincin dan balon kateter pada pasien dengan penyempitan pembuluh darah yang berat. Dapat juga dilakukan embolisasi dan *coiling* secara endovaskular untuk memperkuat pembuluh darah dan mencegah perdarahan ulang pada AVM maupun *aneurysma*, serta untuk menutup aliran darah yang tinggi pada fistula.

Menurut dr. Trunojoyo, Sp.S dari RS Awal Bros Pekanbaru, di Indonesia teknologi DSA mulai berkembang pesat dalam satu dekade terakhir. Sejak 2012, Pekanbaru merupakan salah satu dari sedikit kota besar di pulau Sumatera yang rutin mengerjakan kasus-kasus DSA. (LNR)



# EVLA

## Endovenous Laser Ablation

### Solusi Kaki Sehat Tanpa Varises

Banyak orang mengeluhkan varises hanya karena tampak luarnya. Umumnya kaum wanita mengeluhkan varises karena penyakit tersebut merusak kecantikan kaki mereka, padahal varises lebih dari sekadar merusak penampilan. Jika dibiarkan, varises bisa berkembang mengakibatkan gangguan yang berat/ berarti dan biasanya penderita varises baru mencari pengobatan ketika varises sudah masuk dalam kondisi stadium lanjut.

Hingga beberapa tahun belakangan, metode operasi klasik yang mengangkat pembuluh vena yang terkena varises adalah cara yang paling umum dan efektif untuk mengatasi varises. Namun metode operasi ini kini tersingkir dengan kehadiran terapi EVLA (*Endovenous Laser Ablation*). "Terapi laser EVLA itu unggul karena tanpa sayatan dan minim rasa sakit," ujar dr. Victor Jesron Nababan, Sp.BTKV, dokter spesialis bedah toraks dan kardiovaskular RS Awal Bros Batam. Pada dasarnya EVLA adalah sebuah terapi dengan laser yang digunakan untuk menghancurkan pembuluh darah dari dalam. EVLA mampu menangani berbagai jenis varises mulai dari stadium paling rendah hingga stadium parah yang mengakibatkan kerusakan jaringan di kulit.

Terapi EVLA pertama diterapkan pada tahun 2004 dan hingga saat ini telah menyingkirkan kaki banyak orang karena selain mengatasi varises yang terjadi, EVLA juga mencegah varises untuk timbul kembali. "Pembuluh vena yang terkena varises akan dinonaktifkan. Setelah pembuluh vena dinonaktifkan, tidak ada efek samping yang membahayakan dari terapi ini. Pasien sudah bisa langsung beraktivitas," lanjut dr. Victor. Pasien tidak dibius total selama proses terapi, sehingga proses pemulihannya pun cepat.

#### Apa yang terjadi selama EVLA?

Prosedurnya menggunakan sebuah laser serat tipis (*fiber*) yang dimasukkan melalui kateter kecil yang ditempatkan di vena menggunakan panduan USG. Serat laser kemudian akan memberikan panas ke dinding vena yang menyebabkan sel runtuh dan segel tertutup. "Vena secara bertahap akan diserap oleh tubuh dan darah secara alami akan kembali diarahkan melalui pembuluh darah sehat yang tersisa," paparnya. Umumnya prosedur EVLA memakan waktu paling cepat 15 menit, namun biasanya bius lokal baru akan hilang setelah 30 menit. Pasien EVLA boleh pulang pada hari yang sama setelah pelaksanaan terapi.

"Setelah tindakan EVLA, varises akan hilang secara permanen. Tetapi pasien harus tetap menjaga kesehatan sehingga tidak timbul varises yang baru," ujar dr. Victor. Beberapa hal yang dapat mengakibatkan varises adalah kebiasaan berdiri dan duduk yang terlalu lama, olahraga yang terlalu keras, dan obesitas.

#### Keunggulan EVLA:

- Cepat, prosedur dilakukan hanya dalam 30 menit
- Menggunakan bius lokal, membuat Anda terhindar dari efek samping bius total
- Tidak ada sayatan dan jahitan
- Minimal rasa sakit
- Minimal efek samping
- Risiko operasinya sangat kecil
- Efektif, varises tidak akan kambuh lagi
- Tidak ada sayatan/minimal sayatan



Dr. Victor Jesron Nababan, Sp.BTKV  
Dokter Spesialis Bedah Thoraks  
dan Kardiovaskular RS Awal Bros Batam

“

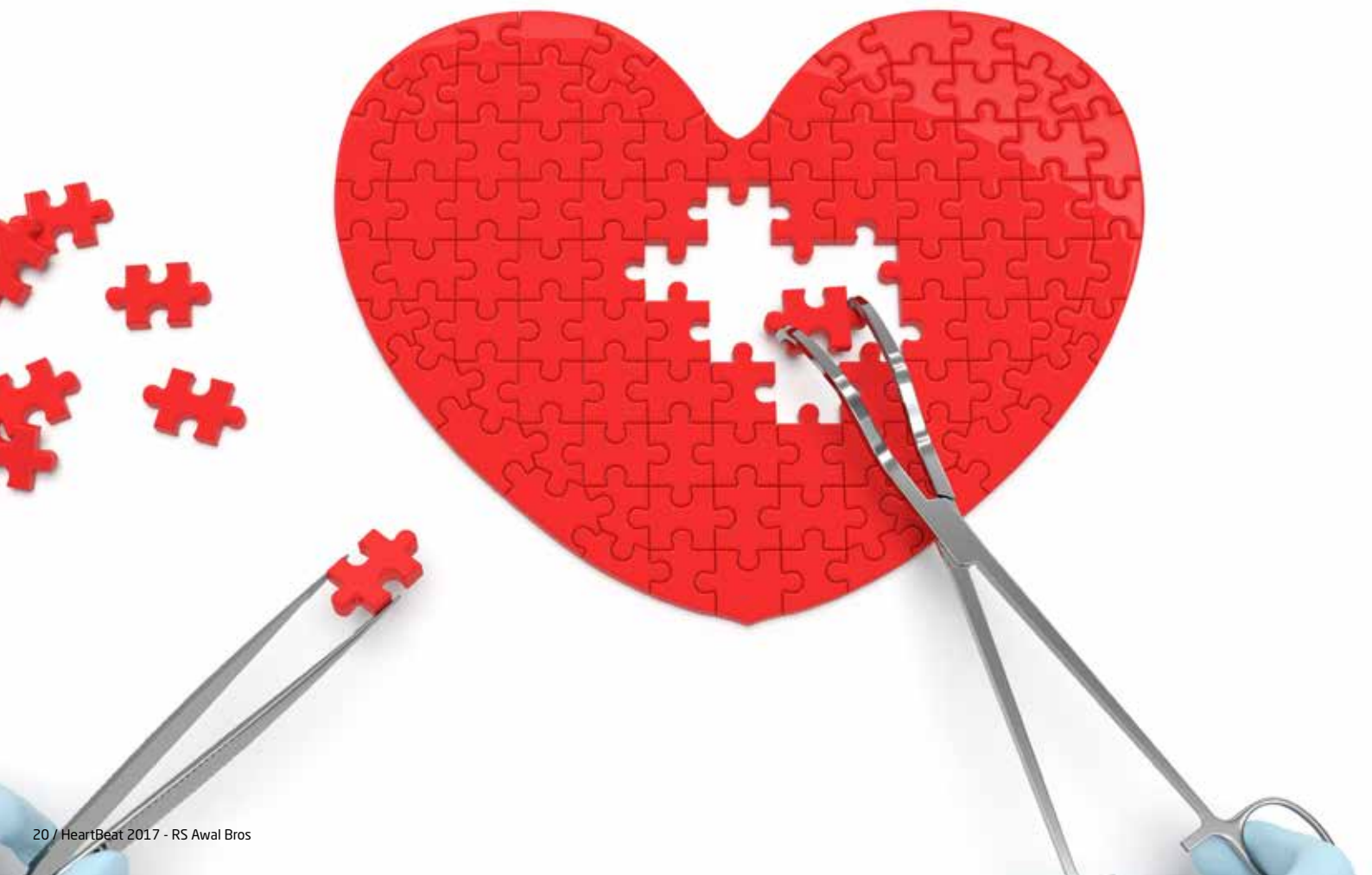
EVLA adalah sebuah terapi dengan laser yang digunakan untuk menghancurkan pembuluh darah dari dalam, terapi laser EVLA itu unggul karena tanpa sayatan dan minim rasa sakit.



# VIDEO ASSISTED THORACOSCOPY SURGERY (VATS)

TINDAKAN BEDAH MINIMAL INVASIF  
UNTUK PEMBEDAHAN RONGGA DADA

Dr. Andreas Andri L., Sp.BTKV  
Dokter Spesialis Bedah Thoraks  
dan Kardiovaskular  
RS Awal Bros Bekasi



“

Banyak pasien mendapatkan banyak manfaat dari tindakan ini. Karena irisan operasi lebih kecil, maka pasien pulih lebih cepat, rasa nyeri lebih minim

**B**agi pembaca yang kebetulan menderita penyakit seperti adanya benjolan di paru-paru, infeksi paru-paru, paru-paru berisi cairan, dan lain sebagainya, yang mengharuskan operasi pembukaan dada, coba berkonsultasi dahulu dengan dr. Andreas Andri di RS Awal Bros Bekasi. Siapa tahu bisa dilakukan VATS. Apa itu VATS (Video Assisted Thoracoscopy Surgery)?

Tindakan bedah minimal invasif untuk pembedahan rongga dada adalah suatu tindakan pembedahan rongga dada (*cavum thorax*) dengan menggunakan teknologi bedah minimal invasif. Teknologi bedah minimal invasif yang dimaksud adalah dengan membuat lubang operasi yang kecil (0,5/1 cm), dengan menggunakan alat endoskopi (kamera berukuran 0,5-1 cm) untuk melihat keadaan di dalam rongga *thorax* (dada) kita melalui suatu monitor TV.

#### Caranya

Dr. Andreas Andri L., Sp.BTKV selaku dokter spesialis bedah *thorax cardiovascular* dari RS Awal Bros Bekasi menjelaskan untuk melakukan tindakan tersebut dapat dibuat 2 sampai 3 lubang kecil lainnya. "Operasi ini dilakukan tanpa harus memotong otot-otot dada atau tulang rusuk dan dada sehingga pasien akan terhindar dari rasa sakit terkait dengan sayatan yang besar, dan mengurangi risiko infeksi baik lokal maupun sistemik serta mengurangi gangguan penyembuhan luka," ujarnya.

Melalui VATS ini kita bisa melakukan tindakan yang bersifat diagnostik (untuk mengetahui jenis penyakit) maupun *terapeutik* (mengatasi, menyembuhkan penyakitnya) di bidang *thorax cardiovascular* (jantung, paru, mediastinum, dan pembuluh darah).

#### Indikasi

Kasus-kasus penyakit yang dapat ditangani dengan metode VATS ini adalah sebagai berikut:

- Di paru berupa:
  - Tumor-tumor jinak maupun ganas
  - Infeksi (*empyema, cavitas*) TBC, jamur, virus
  - Trauma/kecelakaan (tertembak, ditusuk, ditabrak)
  - Kelainan bawaan (*bulae congenital* dll)
- Di rongga dada (*cavum pleura*):

- Tumor dinding dada jinak maupun ganas
  - Infeksi
  - Terisi cairan (*efusi pleura*) bisa karena infeksi, penyebaran tumor ganas lainnya
  - Perdarahan (*hematothorax*)
  - Kebocoran (*pneumothorax*, paru-paru kempes)
  - Di rongga dada tengah (*mediastinum*):
    - Tumor *mediastinum* jinak maupun ganas (*thymoma, teratoma, lymphoma, maligna*, dll) yang bisa disertai dengan *myasthenia gravis* (kelemahan syaraf otot)
    - Perdarahan maupun udara yang bisa menyebabkan tamponade jantung
  - Di tulang dada tengah:
    - Dada cekung ke dalam (*pectus excavatum*), kelainan bawaan
  - Di jantung:
    - Tumor berupa kista *pericardial* (selaput jantung)
    - Efusi *pericardium* (cairan di dalam pericardium)
    - Trauma/kecelakaan yang mengenai jantung
  - Di saraf simpatis:
    - *Hiperhidrosis* (telapak tangan sering berkeringat banyak)
- Dan masih banyak lagi yang bisa ditangani dengan teknik operasi ini.

"Dengan pemanfaatan VATS di Rumah Sakit Awal Bros Bekasi ini, banyak pasien mendapatkan banyak manfaat dari tindakan ini," tandasnya. Di antaranya membuat pasien pulih lebih cepat sehingga dapat melakukan aktivitasnya kembali, rasa nyeri lebih rendah, efek sistemik dari tubuh akibat keluarnya bahan sitokinin berkurang. Hal ini berarti saat ini operasi bedah dengan sayatan (irisan) besar rongga dada mulai ditinggalkan dan mengarah kepada operasi-operasi dengan irisan lebih kecil (minimal invasif).

Dr. Andreas Andri L., Sp.BTKV menerangkan, saat ini RS Awal Bros Bekasi sudah menangani operasi bedah rongga dada dengan metode VATS di antaranya:

- VATS *mediastinal tumor*
- VATS *cylothorax*
- VATS *pneumothorax diagnostic due to CVP produce*
- VATS *pectus excavatum* dan tindakan lainnya.

## Empat Cabang RS Awal Bros Berhasil Peroleh Sertifikasi JCI Periode Kedua



Keberhasilan mempertahankan akreditasi dari *Joint Commission International* (JCI) menunjukkan komitmen RS Awal Bros dalam mempertahankan mutu pelayanan kesehatan berstandar internasional.

Sertifikasi *Joint Commission International* (JCI) merupakan akreditasi rumah sakit tingkat internasional. Masa berlaku sertifikasi ini adalah 3 tahun. Pada tahun 2017 ini, empat rumah sakit Awal Bros yang telah memperoleh sertifikasi JCI pada tahun 2014, kembali melakukan pengajuan sertifikasi dan berhasil lulus. Ke-empat cabang RS Awal Bros tersebut berada di Batam, Bekasi, Pekanbaru dan Tangerang.

Jika sebuah rumah sakit berhasil lulus sertifikasi JCI, maka dapat dikatakan rumah sakit tersebut telah berkomitmen untuk memberikan pelayanan berstandar Internasional. Dengan adanya sertifikasi JCI, diharapkan masyarakat Indonesia tidak lagi merasa ragu untuk mempercayakan pemeliharaan kesehatan maupun menjalani pengobatan di rumah sakit yang ada di dalam negeri, khususnya di RS Awal Bros.

Pada tahun 2017 hanya ada 25 rumah sakit yang berhasil lulus sertifikasi JCI di Indonesia, 11 di antaranya adalah rumah sakit pemerintah sedangkan 14 adalah rumah sakit swasta. Dari 14 rumah sakit swasta, 4 di antaranya adalah rumah sakit yang tergabung dalam Grup RS Awal Bros. Ini menjadikan Grup RS Awal Bros sebagai grup rumah sakit dengan kelulusan sertifikasi JCI terbanyak di Indonesia.

Keikutsertaan RS Awal Bros dalam sertifikasi JCI merupakan bentuk konsistensi RS Awal Bros menjaga standar mutu pelayanan yang diberikan kepada setiap pasien yang berpatokan pada keamanan pasien (*patient safety*). (WTI)

RS Awal Bros Batam pada tanggal 19 Agustus 2017 menyelenggarakan kegiatan bakti sosial operasi katarak gratis untuk masyarakat Batam-Kepulauan Riau. Kegiatan ini masuk ke dalam catatan Museum Rekor Indonesia (MURI) karena telah berhasil melakukan operasi katarak sebanyak 383 mata dalam waktu satu hari dengan teknik *fakoemulsifikasi*. Penghargaan tersebut diserahkan langsung oleh perwakilan MURI kepada Direktur RS Awal Bros Batam dr. Widya Putri, MARS.

Kegiatan ini melibatkan 30 Orang dokter spesialis mata yang tergabung dalam Persatuan Dokter Mata Indonesia (PERDAMI) serta bekerjasama dengan berbagai pihak. "Acara ini diselenggara berkat kerjasama RS Awal Bros Batam, Pollux Habibie Vision, Klinik Mata Hj. Asri Ainun Habibie dan PERDAMI." Ujar Ibu Cyntia, staf humas RS Awal Bros Batam.

Acara tersebut dihadiri oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia Prof. Dr. dr. Nila Farid Moeloek, Sp.M (K), Gubernur Provinsi Kepulauan Riau H. Nurdin

Basirun, Walikota Batam H. Muhammad Rudi dan Komisaris Grup RS Awal Bros Ir. H. Arfan Awaloeddin. Kegiatan bakti sosial operasi katarak tahun ini lebih besar dari kegiatan serupa yang pernah dilaksanakan di RS Awal Bros Batam pada 2015 lalu.

Indonesia sendiri menempati peringkat ke-2 di dunia setelah Ethiopia dan menduduki peringkat pertama di Asia Tenggara untuk jumlah penderita katarak tertinggi. "Berdasarkan riset kesehatan dasar kementerian kesehatan, setiap tahunnya terdapat 1.000 penderita katarak baru atau bertambah 0,1 persen setiap tahunnya." Ungkap dr. Hafizah, Sp.M, ketua panitia bakti sosial operasi katarak gratis.

Teknik operasi yang digunakan pada acara bakti sosial ini menggunakan alat *fakoemulsifikasi*. Teknik operasi tersebut adalah operasi terkini yang hanya memerlukan irisan kecil sekitar 3 mm di kornea, selanjutnya getaran ultrasonic akan menghancurkan katarak dan mesin Phaco akan membersihkan katarak yang telah hancur tersebut.(WTI)

## RS Awal Bros Batam Pecahkan Rekor Muri



## Empat Ratus Wanita Peroleh Pemeriksaan Pap Smear/Mammografi Gratis pada Peringatan Hari Kartini RS Awal Bros

Hari Kartini yang jatuh pada tanggal 21 April 2017 diperingati RS Awal Bros dengan memberikan *voucher* gratis pemeriksaan Pap Smear/ Mammografi kepada 400 wanita yang beruntung. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai perwujudan penghargaan RS yang memiliki 11 cabang tersebut kepada wanita Indonesia dengan turut berpartisipasi dalam mengontrol kesehatan mereka.

"Harapan kami, kampanye ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya kaum wanita dalam mencegah penyakit kanker yang angka kejadiannya cukup tinggi di kalangan wanita. Selain itu, wanita sebagai Kartini di keluarga dapat menginspirasi bahkan mendorong keluarganya untuk menjaga hidup sehat," tutur dr. James Carlos, Corporate Marketing & Communication Manager RS Awal Bros.

Proses pendaftaran, pengundian, hingga pengumuman berjalan

dengan lancar. Animo masyarakat pada kampanye ini melebihi perkiraan. Terdapat lebih dari 6.000 formulir masuk pada proses pendaftaran. Lantas melalui proses undian diperoleh sebanyak 400 pemenang yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia, antara lain di Jakarta, Bekasi, Tangerang, Makassar, Batam, Pekanbaru serta daerah sekitarnya. Pemeriksaan gratis dapat dilakukan pada RS Awal Bros terdekat.

Selain pemeriksaan dan pembacaan hasil secara gratis, para pemenang juga mendapatkan konsultasi gratis, sehingga pasien lebih mengerti kondisi kesehatannya saat ini.

"Dengan suksesnya acara ini, atas nama manajemen RS Awal Bros, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang berpartisipasi atas animo serta kerja samanya. Mohon maaf jika ada kekurangan dan silakan beri masukan ke manajemen melalui media sosial RS Awal Bros," tutup dr. James. (LNR)



### Testimoni peserta

"Saya tahu program ini dari Facebook Awal Bros yang saya *follow*, kemudian saya ikutan isi formulir. Alhamdulillah menang. Saya senang sekali karena walaupun gratis tapi pelayanannya *excellent!* Mulai dari masuk, ketemu Ibu Evie, ketemu perawat dan seterusnya bagus banget. Saya berterima kasih banyak sama RS Awal Bros."

**(Ibu Dahlia pemenang pemeriksaan Pap Smear)**

"Saya senang, bangga dan puas sekali dengan pelayanan dari RS Awal Bros. Rencananya, saya ingin tes Pap Smear dan USG Payudara di sana karena tidak semua rumah sakit ada fasilitas mammografi. Kemarin hasilnya bagus, tapi tetap harus waspada cek mammografi tiap 2 tahun, USG dan Pap Smear tiap tahun. Terima kasih atas pelayanannya, semoga Awal Bros tambah sukses."

**(Ibu Nurlela pemenang pemeriksaan Mammografi)**

## Direktur RS Awal Bros Terima Penghargaan Anugerah Perempuan Indonesia

Dokter Nurhidayati Endah Puspita Sari, MARS, Direktur RS Awal Bros Pekanbaru terpilih sebagai salah satu pemimpin perempuan terbaik untuk Kategori rumah Sakit dalam penghargaan Anugerah Perempuan Indonesia yang ke-5 tahun 2017. Acara API-V-2017 ini merupakan acara dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (KPPPA-RI) bekerja sama dengan Majalah Woman Review dan Majalah Economic Review.

Ir. Iriani Mildawani, PhD selaku ketua panitia API-V-2017 dalam sambutannya menyampaikan alasan menyelenggarakan acara ini, "Kami kembali menyelenggarakan acara API-V-2017 sebagai bentuk apresiasi kepada para perempuan Indonesia yang tidak hanya hebat dalam karir, namun juga berperan penting dalam keluarga."

Dr. Ita, sapaan akrab dr. Nurhidayati Endah Puspita Sari, berhasil mengungguli ratusan kandidat penerima penghargaan API 2017. "Kurang lebih saingannya 150 orang. *Alhamdulillah*, ternyata saya yang terpilih," ungkap dr. Ita membuka percakapan.

Dalam proses penjurian, seluruh finalis dinilai oleh para dewan juri yang berpengalaman di bidangnya, antara lain Hj. Irlisa Rachmadiana, SSn, MM selaku *Founder* API, Ir. Dewi Yuni Muliati selaku Sekretaris Deputy bidang Partisipasi Masyarakat KPPPA-RI, Ir. Iriana Milyawani, PhD selaku Pimpinan Redaksi Woman Review, Dr. Dewi Hanggraeni, SE, MBA selaku VP PT. Daya Makara UI, Endraswari Safitri selaku COO Katahati Institute dan Kusuma Prabandari, SE, MM, CMHA selaku CEO Dwika Consulting.

Parameter penilaian dewan juri untuk mendapatkan penghargaan ini cukup luas. Bukan hanya dinilai sebagai pekerja, penerima nominasi juga dinilai aktualisasi dirinya di balik meja. Bagaimana cara dan sikap dalam mengurus anak serta keluarga turut diperhitungkan. "Gaya memimpin kita, keberhasilan apa saja yang telah diraih selama menjabat sebagai direktur rumah sakit dan hal-hal yang berbau keluarga juga masuk dalam penilaian dewan juri. Saya senang *banget* dapat apresiasi seperti ini," tutup dr. Ita. (WT)



# { 9 To Do List } Pra-nikah

Persiapan pernikahan bukan hanya terbatas pada persiapan pesta perayaannya saja, tubuh Anda juga perlu dipersiapkan sebelum hari besar ini. Dokter Fauziah selaku GP dari RS Awal Bros Bekasi memberikan 9 poin *to do list* yang harus dilakukan oleh sepasang calon suami istri. Pastikan Anda melakukan 9 hal ini, ya!

## Periksa ginekologi (dokter spesialis kandungan) dan diskusikan kontrasepsi

Pemeriksaan ginekologi adalah pemeriksaan yang dilakukan pada alat reproduksi wanita. Pemeriksaan ginekologi serta penentuan kontrasepsi penting untuk dilakukan jika Anda serta pasangan memiliki rencana untuk menunda atau merencanakan kehamilan.

## Deteksi HIV dan penyakit menular seksual

Penyakit menular seksual dapat mempengaruhi kesuburan, oleh sebab itu skrining perlu untuk dilakukan. Tentu saja dengan cara ini penyakit dapat diketahui sehingga Anda, pasangan, serta calon buah hati kelak akan mendapatkan perawatan serta terapi yang dibutuhkan.

## Medical Check Up itu penting

Medical Check Up atau yang biasa disingkat sebagai MCU adalah rangkaian pemeriksaan fisik dan pemeriksaan laboratorium. Rangkaian ini mencakup pemeriksaan HB

(hemoglobin), *thalassemia*, serta golongan darah dan rhesus. HB yang rendah dapat mengarah pada *thalassemia*, hal ini bisa membahayakan calon ibu dan janin. Selain itu, dilakukan juga tes gula darah dan kolesterol. Calon pengantin sebaiknya berpuasa 8-10 jam sebelum melakukan MCU.

## Pertimbangkan vaksinasi sebelum bulan madu ke luar negeri

Beda negara beda bahaya. Jika Anda serta pasangan sudah menentukan ingin pergi bulan madu ke mana, sebaiknya pelajari dulu daerah tersebut dan lakukanlah vaksinasi jika dibutuhkan. Jangan sampai bulan madu Anda terganggu karena sakit yang Anda dapatkan di negeri orang.

## Konsultasikan haid untuk bulan madu yang menyenangkan

Jangan ragu untuk berkonsultasi terkait haid dengan dokter kandungan jika jadwal haid sekiranya akan bertabrakan dengan bulan madu.

## Lakukan pemeriksaan hepatitis B

Hepatitis B adalah penyakit yang banyak terjadi di dunia. Kedua calon pengantin sebaiknya melakukan pemeriksaan Hepatitis B, apalagi yang memiliki riwayat sakit kuning, sebab penyakit ini dapat diturunkan ke anak.

## Periksakan TORCH

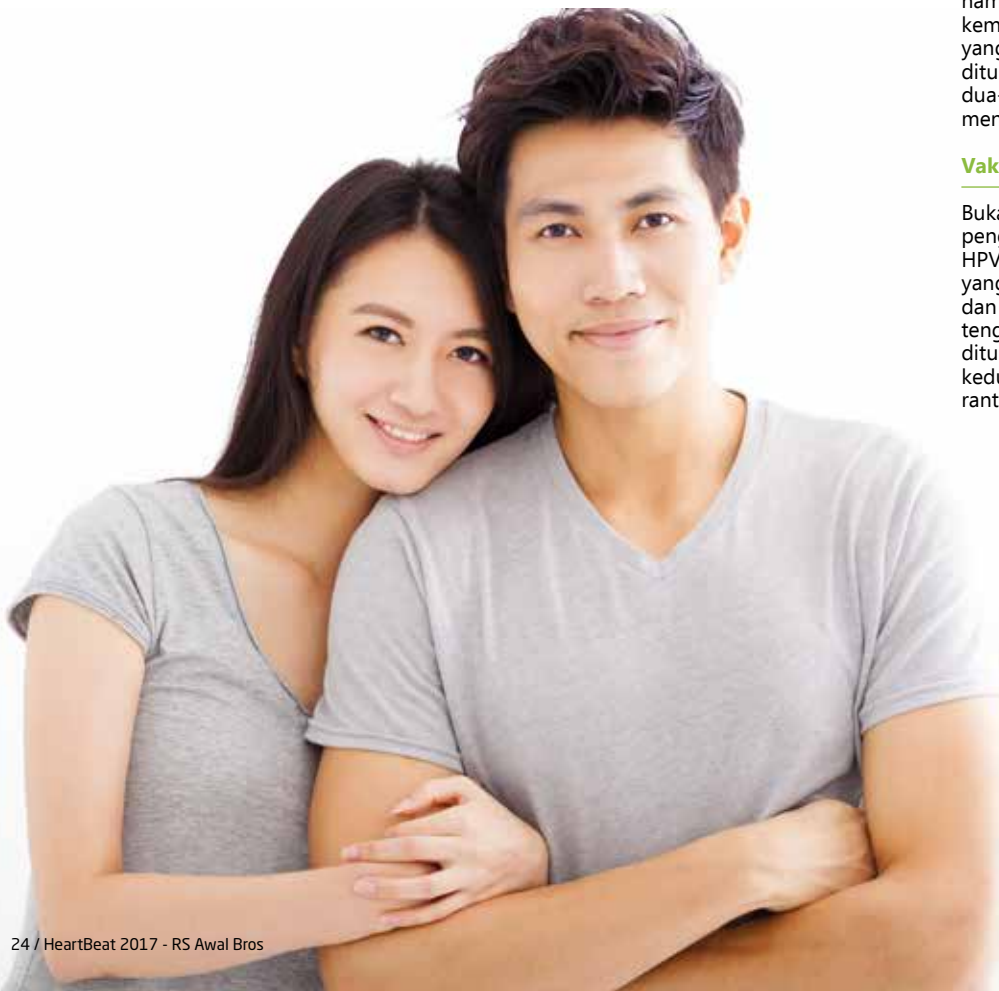
TORCH adalah rangkaian pemeriksaan untuk mendeteksi beberapa infeksi, di antaranya *toxoplasmosis*, *rubella*, *cytomegalovirus*, dan *herpes simplex*. Infeksi-infeksi tersebut dapat menyebabkan keguguran hingga kematian jika diderita oleh ibu hamil. Maka dari itu, sebaiknya dilakukan skrining agar calon ibu serta janin dapat melalui proses kehamilan hingga persalinan dengan selamat.

## Pastikan calon pengantin wanita mendapatkan suntik TT

Imunisasi TT atau *tetanus toxoid* dapat melindungi seseorang dari penyakit tetanus hingga 25 tahun. Calon ibu sebaiknya mendapatkan imunisasi TT karena tetanus saat hamil atau melahirkan dapat menyebabkan kematian janin. Selain itu, kekebalan tetanus yang didapatkan oleh calon ibu pun akan diturunkan pada calon bayi. Bagai sekali dayung, dua-tiga pulau terlewat. Jadi, pastikan calon ibu mendapatkan suntik TT, ya.

## Vaksin HPV

Bukan hanya calon pengantin wanita, calon pengantin pria pun harus melakukan vaksin HPV. HPV (*Human Papilloma Virus*) adalah virus yang menyebabkan kanker serviks, kanker vulva dan vagina, kanker penis, kanker mulut dan tenggorokan serta penyakit lainnya. HPV dapat diturunkan ke anak, oleh sebab itu memvaksin kedua calon orang tua dapat memutuskan mata rantai HPV ke generasi selanjutnya. (LNR)





# Wakatobi

## Surga Nyata Bawah Laut

Foto: Wakatobi dive resort



Salah satu potensi terbesar dan nyata dari kekayaan laut Indonesia adalah WAKATOBI. Ini terbukti bahwa UNESCO telah menetapkan Wakatobi sebagai bagian dari cagar biosfer dunia pada pertemuan 'Penasehat Internasional Committee untuk Biosphere Reserve Program MAB UNESCO' ke-18 di Paris tanggal 2-4 April 2012. Begitu dahsyatnya keajaiban dari Taman Nasional Wakatobi, PBB pun saat ini tengah mendirikan Sekolah Laut Internasional untuk melakukan penelitian laut di Wakatobi.

Wakatobi berasal dari gabungan nama empat pulau besar yakni Wangi-Wangi, Kaledupa, Tomia, dan Binongko, yang terletak di Selatan Khatulistiwa Provinsi Sulawesi Tenggara. Wakatobi memiliki perairan laut seluas 18.377,31 km<sup>2</sup>. Di Wakatobi terdapat 750 dari 850 spesies koral atau jauh lebih banyak ketimbang Karibia dan Laut Merah. Beragam jenis karang serta makhluk laut yang sudah sulit ditemukan di daerah lain dapat ditemukan di Wakatobi. Wakatobi ini terletak di jantung Segitiga Karang Dunia (*Coral Reef Triangle*) dan merupakan tempat penyelaman terbaik di dunia. Saat menyelam, Anda akan menemukan rangkaian terumbu karang yang indah dan ratusan ikan ataupun binatang laut lainnya yang siap mengitari kita untuk memotret lebih dalam laut Wakatobi.

Keempat pulau Wakatobi tersebut mempunyai keunggulan yaitu memiliki buliran pasir putih di sepanjang garis pantainya sehingga kita bisa menikmati *best view for sunset and sunrise*, titik penyelaman eksotis yang kerap kali disebut "Mari Mabuk" (di Pulau Hoga, Kaledupa) karena keindahannya yang dapat memabukkan kita, budidaya rumput laut, konservasi penyu (di Pulau Runduma, Tomia), perkampungan Suku Bajo (di Desa Mola, Wangi-Wangi) hingga permandian Kontamale dan Topa (di Wangi-Wangi). Pariwisata Bahari dan Budaya memang menjadi daya tarik wisatawan untuk berkunjung ke Wakatobi. Hal ini juga ditunjukkan melalui kearifan budaya lokal

masyarakatnya melalui 9 budaya Wakatobi di antaranya adalah Budaya Masyarakat Wanci, Mandati, Liya, Kapota, Kaledupa, Tomia, Binongko, Cia-cia, dan Bajo. Mewujudkan surga nyata bawah laut di Jantung Segitiga Karang Dunia merupakan visi dan misi dari Pemerintah Daerah Wakatobi dalam promosi pariwisatanya yang sudah terkenal ke mancanegara.

Tidak heran ketika festival tahunan *Sail Wakatobi* selalu dibanjiri peserta baik dari dalam maupun luar negeri. *Sail Wakatobi* ialah pesta rakyat Wakatobi dalam menyambut para penumpang kapal yang akan menyelam di perairan laut Wakatobi. Disana terdapat 50 situs selam yang dapat dikunjungi wisatawan. Dengan kondisi air yang relatif hangat antara 25-30 derajat celcius memungkinkan kita untuk *diving*, *snorkeling*, berenang, memancing. Musim keras ombak yaitu pada bulan Juni-September bisa dilakukan untuk kegiatan *surfing*.

Perairan Wakatobi kerap kali dikunjungi oleh kawanan Paus Sperma (*Physeter Macrocephalus*), Atraksi lumba-lumba dan tempat bercengkrama bagi ikan Pari Manta (*Manta Ray*) yang berbadan besar. Karenanya kekayaan biota laut di Wakatobi sungguh itu luar biasa. Sekarang, untuk mencapai ke Wakatobi tidaklah sulit karena saat ini Wakatobi adalah satu-satunya kabupaten yang memiliki 2 buah bandara dengan rute Jakarta-Wakatobi (tiba di di Bandara Matahora, Wangi-Wangi) dan Bali-Wakatobi (tiba di Bandara Tomia, Wakatobi). Anda juga bisa melakukan penerbangan melalui Kendari dan melanjutkan dengan *flight* berikutnya ke Wakatobi ataupun dengan menggunakan kapal laut selama sekitar 8 jam untuk sampai ke Wakatobi. Wakatobi menyediakan penginapan dengan biaya murah mulai dari Rp50 ribu-Rp400 ribu hingga resort berkelas internasional. Jadi, siapkan rencana perjalanan anda untuk menikmati eksotisme keindahan bawah laut Wakatobi. (UNK)

Tips kesehatan  
selama liburan  
di pantai

Meskipun tujuan berwisata adalah untuk bergembira dan senang bersama, namun tidak bisa dipungkiri jika tidak dipersiapkan dengan baik bisa menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Berikut tips sederhana jika Anda berlibur di daerah pantai:

- Gunakan *sunblock* sebagai pelembab kulit
- Pakai *lipbalm* untuk melembabkan bibir
- Jangan lupa membawa obat-obatan untuk P3K dan yang memang Anda minum sehari-hari

# Bike to Work

## Bersepeda Rutin Bisa Membuat Tubuh Sehat

**K**emacetan di Jakarta dan beberapa kota besar lainnya yang tidak tertahankan memunculkan konsep bersepeda ke tempat kerja (*bike to work*). Aktivitas ini juga bisa mewujudkan udara bersih perkotaan. *Bike to work* (B2W) kini sangat digemari hampir setiap kalangan pekerja dan menjadi sebuah tren hidup sehat.

Gagasan kampanye B2W pertama kali pada tanggal 6 Agustus 2004 dan berhasil mengumpulkan sekitar 150 orang partisan yang meniatkan diri untuk bersepeda ke kantor. Dalam kurun waktu 5 tahun dan hingga kini terus mengalami perkembangan sehingga sudah hampir memiliki 20 ribu anggota B2W yang tersebar di 110 wilayah Indonesia. Ajakan B2W yang cukup sederhana ini dapat dirasakan langsung oleh tiap orang karena badan menjadi bugar serta rasa heroiknya muncul sebab bisa berkontribusi untuk mengurangi polusi dan kemacetan. Setiap orang kini dapat menikmati bersepeda ke kantor.

Kampanye B2W ini pun tidak hanya untuk kalangan pekerja namun juga diturunkan kepada generasi pelajar dengan mengkampanyekan *bike to school* dan *bike to campus*. Besar sekali harapan agar setiap orang memiliki *awareness* dalam melakukan bersepeda karena dampaknya sangat terasa terhadap kondisi fisik dan psikis. Sejauh ini dukungan pemerintah sangat penting meski tidak mendapat dukungan finansial namun kebijakan pemerintah dinilai sudah cukup berpihak dalam mendengar aspirasi para *bikers*. Bersepeda pun tidak

hanya sebagai ajang untuk aktivitas ke kantor tapi juga bisa sebagai alternatif alat transportasi dalam melakukan berbagai kegiatan yang dapat dijangkau dengan bersepeda.

Telah dibuat peraturan baru oleh DKI mengenai persyaratan bagi tiap gedung/perkantoran/mal untuk mempunyai parkir sepeda ditambah dengan ruang bilas untuk pengguna sepeda. Dukungan lain adalah Ditjen KAI (Kereta Api Indonesia) menjanjikan adanya gerbong khusus bersepeda. Bilamana semua tertata seperti ini maka akan mendorong orang untuk bersepeda. Di Jakarta ini hampir setiap perkantoran di berbagai sektor memiliki anggota B2W. Untuk B2W kebanyakan orang diselang-seling dalam bersepeda ke kantor atau ada pula yang setiap hari, semua itu tidak menjadi masalah bila diiringi dengan asupan nutrisi yang benar dan seimbang sehingga kegiatan bersepeda bisa menjadi aktivitas yang menyehatkan.

Jenis sepeda yang digunakan sangat beragam dan sesuai dengan kebutuhan. Apabila mereka menggunakan *mix transportation* yaitu mengawali dengan menggunakan transportasi umum dan kemudian disambung dengan sepeda menuju tempat kerja, maka sebaiknya memilih dengan menggunakan sepeda lipat sebab praktis. Untuk pemakaian sepeda gunung (*mountain bike*) juga

disarankan bila lintasan yang dilaluinya kurang baik / terjal. Ada pula yang menggunakan sepeda *fiksi* yang lebih menekankan kepada *stylish* serta *roadbike* untuk jalanan yang *full asphalt*. Tidak sulit dalam melakukan perawatan sepeda atau sekedar mencari aksesoris dalam sepeda karena saat ini produsen telah mengimbangi pertumbuhan. Beberapa produsen lokal seperti Polygon ataupun Wimcycle melakukan kerja sama dengan B2W dengan membuat sepeda versi B2W dengan harga terjangkau dan kondisi yang mumpuni.

“

Pemprov DKI bahkan mendorong masyarakat untuk bersepeda, dengan membuat peraturan agar tiap gedung/perkantoran/mal untuk mempunyai parkir sepeda ditambah dengan ruang bilas untuk pengguna sepeda. Dukungan lain dari Ditjen KAI (Kereta Api Indonesia), menjanjikan adanya gerbong khusus bersepeda.

Tema *campaign* yang diusung oleh B2W dalam agendanya adalah *safety riding* yaitu bersepeda lengkap dengan segala keperluan bersepeda seperti penggunaan helm, memeriksa kelaikan sepeda dan pemasangan lampu supaya terhindar dari hal-hal yang membahayakan keselamatan berkendara. B2W juga rutin melakukan *gathering* bagi seluruh anggota dengan minimal setiap bulannya ikut dalam acara *Car Free Day*. Karena itu tunggu apalagi, mulailah biasakan hidup sehat dengan bersepeda dan *go green* untuk lingkungan Anda. (UNK)



## Film The Mountain Between Us (2017)

Studio Hollywood Movie 20th Century Fox memproduksi sebuah film Drama Romance Adaptation berjudul **"The Mountain Between Us"** disutradarai Hany Abu-Assad. Film yang dibintangi Idris Elba dan Kate Winslet ini, Rilis di Bioskop 06 Oktober 2017 [Nationwide].

### Sinopsis:

Terdampar setelah kecelakaan pesawat yang tragis, dua orang asing harus menjalin hubungan untuk bertahan dalam elemen ekstrem dari sebuah gunung yang tertutup salju. Ketika mereka menyadari bantuan tidak akan datang, mereka memulai perjalanan yang mengerikan melintasi ratusan mil dari padang gurun, mendorong satu sama lain untuk bertahan dan memicu atraksi yang tak terduga. (UNK)

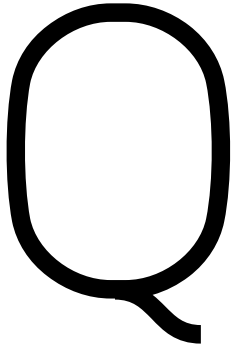


## Jogja International Heritage Walk 2017

Acara sport tourism semakin digencarkan. Kali ini, Pemerintah Provinsi Jawa Tengah akan menyelenggarakan Borobudur Marathon 2017 di bulan November. Rute yang dilalui yaitu di desa-desa di sekitar Candi Borobudur. Masih di kawasan Borobudur, Jogja International Heritage Walk 2017 mengajak para pecinta olahraga melakukan aktivitas jalan sehat sekaligus gerakan sadar lingkungan pada 18-19 November. Acara ini berlangsung di Candi Borobudur, Desa Imogiri, dengan pilihan kategori yang ditawarkan yaitu 5, 10, dan 20 km. (UNK)

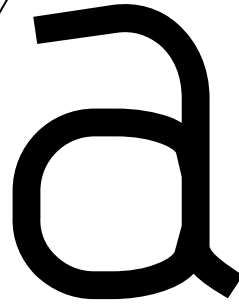


Foto: brilio.net, trevelsia.com, triptrus.com



"Halo, Dok. Saya mau tanya, akhir-akhir ini dada sebelah kiri bagian dalam saya sering terasa sakit seperti kena pukul dan saya merasa sesak napas. Apakah ini tanda-tanda penyakit jantung? Kalau orang tua memiliki riwayat penyakit jantung, apakah anaknya bisa terkena, Dok?"

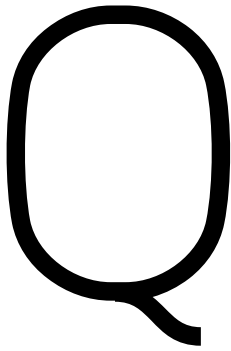
**Istina Fujiati S, Pekanbaru**



Nyeri dada karena penyakit jantung koroner berkarakteristik seperti ditekan atau ditimpa benda berat. Lokasinya substernal/dada dan biasanya tidak bisa ditunjuk. Posisi di sebelah kiri, kadang disertai penjalaran ke lengan kiri, rahang, pundak atau punggung. Nyeri dada ini muncul saat beraktivitas, misalnya naik tangga, jalan cepat atau olahraga. Rasa nyeri akan hilang dengan istirahat atau minum obat. Apabila nyeri tersebut muncul saat istirahat dengan durasi > 20 menit disertai keringat dingin, mual dan muntah, segera periksakan diri Anda ke dokter.

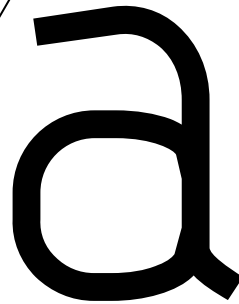
Jika ayah atau saudara kandung laki-laki memiliki riwayat serangan jantung sebelum usia 55 tahun atau jika ibu atau saudara kandung perempuan memiliki riwayat serangan jantung sebelum usia 65 tahun, maka Anda memiliki risiko yang lebih besar terhadap penyakit pembuluh darah koroner. Jika kedua orang tua kandung terdeteksi memiliki penyakit jantung koroner sebelum usia 55 tahun, maka risiko Anda untuk terkena penyakit jantung koroner 50% lebih besar dibanding populasi secara umum.

**Dr. Vebiona Kartini Prima Putri, Sp.JP, FIHA**  
RS Awal Bros Pekanbaru  
Untuk membuat janji, hubungi: 08117510599



"Halo, Dok. Apakah penyakit jantung koroner (PJK) hanya bisa diatasi dengan pasang cincin?"

**Zakaria, Makassar**



Penyakit jantung koroner disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan pasokan darah untuk otot jantung dengan suplai aliran darah karena adanya penyempitan di pembuluh darah koroner. Tingkat penyempitan di pembuluh darah koroner ini sangat bervariasi. Untuk mengetahui apakah diperlukan pemeriksaan kateterisasi/arteriografi koroner. Pemasangan *stent* (cincin) diperlukan pada pasien dengan tingkat penyempitan >70%, sedangkan penyempitan <70% hanya memerlukan obat-obatan. Tidak kalah penting dengan cincin atau obat-obatan, mengontrol faktor-faktor risiko seperti menstabilkan gula darah, tekanan darah, pola hidup sehat dan tidak merokok merupakan kunci penting untuk mengatasi penyakit jantung koroner.

**Dr. Faisal Pamewa, Sp.JP**  
RS Awal Bros Makassar  
Untuk membuat janji, hubungi: 08118671535

# TESTIMONI

Sopar Budiman (60 tahun) - Penyakit Jantung Akut

Saya pasien jantung dr. Arief Fadhilah, Sp.JP, FIHA. Saya operasi jantung pemasangan ring yang ketiga. Di akhir Agustus 2016 saya mengalami serangan jantung akut, kemudian saya berpikir apakah dioperasi atau tidak. Ternyata rekomendasi dan pilihan RS Awal Bros Bekasi yang dipilih oleh keluarga saya, karena RS ini yang terdekat dan mudah dijangkau sebab khawatir di jalan terjadi sesuatu.

Awalnya saya ragu masuk RS Awal Bros Bekasi karena masih kurang yakin apakah bisa menggunakan BPJS dan seperti apa kondisi RS swasta ini. Namun begitu masuk saya di sini dengan hati yang berdebar ternyata begitu masuk pintu pun saya sudah disambut oleh tim dokter jaga UGD dan dengan penanganan

yang sangat sigap sekali oleh semua petugas sampai saya diberikan tindakan *emergency*. Sekitar jam 1.30 pagi saya masuk karena kondisi jantung saya sudah akut sehingga proses pengobatan cukup lama dan jam 4.00 pagi saya sudah bisa bernapas dengan lega dan tidak sakit lagi. Kemudian saya masuk ke *intermediate room* dengan segera sehingga tidak berlama-lama di UGD.

Dan, Alhamdulillah begitu masuk sini semua perawatnya menyambut juga dan saya ditangani dengan seksama sampai 2 hari kemudian boleh masuk kamar perawatan. Saya merasa tenang dan lega mengetahuinya. Kebetulan BPJS saya kelas 1 dan selama dirawat disini perawatan dan peralatannya cukup bagus, para dokternya juga

bagus dan langsung direkomendasikan saat itu juga untuk tindakan. Namun saya menolak awalnya tapi setelah saya pikir positif saya mau dan siap untuk dilakukan tindakan. BPJS RS Awal Bros Bekasi pun cukup mudah. Keesokan harinya saya menjalani operasi jantung, semuanya sigap baik dokter maupun timnya. Dokternya cukup komunikatif, suasananya santai dan tidak tegang bahkan sambil mendengarkan lagu dan penanganannya tepat serta cepat.

Saya sungguh berterima kasih dan mengacungkan jempol kepada RS Awal Bros Bekasi atas penanganan yang cepat. *good job* buat dokter dan tim RS Awal Bros Bekasi. Saya dan keluarga sangat senang berobat dan memeriksakan kesehatan di sini.



**RS AWAL BROS**

# RS AWAL BROS BEKASI TIMUR

Siap melayani Anda secara profesional dan peduli  
mulai 1 November 2017



Jl. H.M. Joyomartono,  
Margahayu, Bekasi Timur  
400M dari exit tol Bekasi Timur

Informasi dan Pendaftaran  
021 8267 9999 & 021 8062 9899




EMERGENCY UGD 24 JAM  
021 8061 5566

 [awalbros.com](http://awalbros.com)  [RSAwalBrosHG](https://www.facebook.com/RSAwalBrosHG)

 [rsawalbros](https://twitter.com/rsawalbros)  [rsawalbros](https://www.instagram.com/rsawalbros)

•Batam | •Bekasi Barat | Bekasi Timur | Makassar | Palangkaraya  
Panam | •Pekanbaru | •Tangerang | Ujung Batu | RS A. Yani  
RS Evasari | 24 Medicare | CMC Clinic | Harmonia | Westerindo

 Received Gold Seal of Approval® in quality and patient safety from Joint Commission International





**RS AWAL BROS**



# Paket Medical Check Up Jantung

Cintai jantung Anda, lakukan pemeriksaan sejak dini

**Rp999.000.-** [ • Konsultasi spesialis jantung • Treadmill • Laboratorium:  
Kolesterol total, HDL, LDL, trigliserida, glukosa puasa,  
glukosa 2 jam pp, makan pagi ]

September - Desember 2017 Informasi [www.awalbros.com](http://www.awalbros.com)

 [awalbros.com](http://awalbros.com)  [RSAwalBros](https://www.facebook.com/RSAwalBros)  
 [rsawalbros](https://twitter.com/rsawalbros)  [rsawalbros](https://www.instagram.com/rsawalbros)



## RS AWAL BROS

### RS AWAL BROS BATAM

Jl. Gajah Mada Kav. 1  
Batam 29422  
Telp : (+62-778) 431 777  
Fax : (+62-778) 430 777

### RS AWAL BROS BEKASI BARAT

Jl. KH. Noer Ali Kav. 17-18  
Kalimalang Bekasi 17144  
Telp : (+62-21) 886 8888  
Fax : (+62-21) 888 55210

### RS AWAL BROS BEKASI TIMUR

Jl. H. M. Joyomartono, RT 03/RW 21,  
Margahayu, Bekasi Timur, 17311  
Telp : (+62-21) 8267 9999  
Fax : (+62-21) 8267 8989

### RS AWAL BROS MAKASSAR

Jl. Jend. Urip Sumoharjo No. 43  
Makassar 90232  
Telp : (+62-411) 454 567  
Fax : (+62-411) 455 123

### RS AWAL BROS PANAM

Jl. HR. Soebrantas Rt. 01/Rw. 03  
No. 88, Kel. Tuah Karya,  
Kec. Tampan, Panam, Pekanbaru  
Telp : (+62-761) 586 888  
Fax : (+62-761) 586 111

### RS AWAL BROS PEKANBARU

Jl. Jend. Sudirman No. 117  
Pekanbaru 28282  
Telp : (+62-761) 47 333  
Fax : (+62-761) 47 222

### RS AWAL BROS TANGERANG

Jl. MH. Thamrin No. 3, Kb. Nanas  
Cikokol, Tangerang 15117  
Telp : (+62-21) 5575 8888  
Fax : (+62-21) 5578 1520

### RS AWAL BROS UJUNGBATU

Jl. Jend. Sudirman No. 314,  
Kel. Ujungbatu, Kec. Ujungbatu,  
Kab. Rokan Hulu, Riau 28454  
Telp : (+62-762) 736 3329  
Fax : (+62-762) 736 3334

### RS A. YANI

Jl. Jend. A. Yani No. 73  
Tanah Datar, Pekanbaru Kota  
Riau 28115  
Telp : (+62-761) 23 954  
Fax : (+62-761) 856 370

### RS EVASARI

Jl. Rawamangun No. 47  
Jakarta Pusat 10570  
Telp : (+62-21) 420 1515  
Fax : (+62-21) 420 9725

### RS BETANG PABELUM

Jl. Tjilik Riwut Km 6.5 RT 02/RW 01,  
Bukit Tunggul, Jekan Raya,  
Palangka Raya, Kalimantan Tengah  
Telp : (+62-536) 4279 888

### HARMONIA

Cab. RS Awal Bros Bekasi  
Cab. RS Awal Bros Tangerang  
Cab. RS Awal Bros Makassar  
Cab. RS Awal Bros Pekanbaru  
Cab. RS Evasari Jakarta

### WESTERINDO

Jl. Cipaku I No. 5 Kebayoran  
Jakarta Selatan 12170  
Telp : (+62-21) 7392 345  
Fax : (+62-21) 7278 9554



Received Gold Seal of Approval®  
in quality and patient safety from  
Joint Commission International





GE Healthcare

# Hand in hand for a healthier world

No matter what your age-whether you're an hour old or a century - the quality of your healthcare has a big impact on your quality of life. At GE, we believe that health is everything.

That's why we've committed to new innovations that will improve the quality of care throughout the world, helping bring better health to more people. And from infant warming systems to low-dose CT scanners, GE Healthcare technologies are already doing just that.

