

# NATIONAL HOSPITAL

SERVING THE SOPHISTICATED HEALTH CARE



Integrated  
Central Vacuum System

Harapan Bagi  
Penderita Parkinson

Grand Opening  
National Hospital  
Terbaik untuk Negeri

## Jantung Sehat Sampai Usia Lanjut



# BANYAK KELEBIHAN, KEUNGGULAN



PERFORMA TINGGI + IRIT BBM



GROUND CLEARANCE TINGGI + STABIL



AMAN + TERJANGKAU



TIPE E CVT

HARGA MULAI  
Rp **165.250\***.jt



BAGASI FLEKSIBEL  
+ KABIN LEGA

## Siap beralih ke yang lebih baik?

Sambut Honda Mobilio, mobil dengan kelebihan dan keunggulan yang Anda inginkan dalam sebuah mobil keluarga dengan harga yang terjangkau. Kunjungi dealer Honda terdekat dan rasakan kelebihan Honda Mobilio.

## Apa Saja Bisa, Ke Mana Saja Oke

Di Honda kami menghargai INVESTASI Anda dengan INOVASI

- + Fog Lamp (E) + LED High Mount Stop Lamp + 5MT / CVT + Drive by Wire
- + Electric Power Steering + ABS & EBD (CVT) + ECO Indicator + AC Double Blower (E)
- + Kursi One Touch Tumble + Kursi Baris Kedua Dapat Digeser (E) + G-CON & ACE™
- + Prefensioner with Load Limiter Seatbelt + Security Alarm (E) + Immobilizer



E - PRESTIGE



TIPE S



# Grand Opening National Hospital

Pembaca yang budiman,

Tak terasa 2013 telah berlalu, sebuah tahun yang penuh makna bagi National Hospital sendiri. Diantaranya karena setelah satu tahun berdiri, National Hospital akhirnya diresmikan oleh Menteri Kesehatan, dr. Nafsiah Mboi SpA MPH,. Menyandang predikat sebagai rumah sakit tipe B dari Menkes adalah satu kebanggaan tersendiri karena ini merupakan tingkat sertifikat tertinggi yang bisa diraih oleh rumah sakit swasta.

Komitmen menjadi rumah sakit rujukan terbaik bagi masyarakat Indonesia juga kami buktikan di tahun yang sama melalui peresmian fasilitas Cath Lab termmodern, yang membuat prosedur penanganan gangguan jantung dan saraf yang selama ini dilakukan di luar negeri bisa dilakukan di negeri sendiri. Ini tentunya menjadi hal yang membanggakan bagi masyarakat Surabaya karena kota yang meraih predikat Kota Sehat Swastisaba Pradapa tahun 2013 dari Menkes tersebut memiliki rumah sakit dengan fasilitas terbaik yang setara dengan rumah sakit di luar negeri.

Meninggalkan tahun lalu dengan prestasi, di tahun 2014 ini kami berharap National Hospital bisa menggoreskan prestasi-prestasi lain yang tak kalah membanggakan. Bagi bangsa Indonesia sendiri 2014 menjadi tahun yang berat, terutama bagi mereka yang berkecimpung di dunia politik. Dua agenda Pemilu akan berlangsung tahun ini, diawali dengan Pemilu Legislatif pada 9 April 2014 dan Pemilu Presiden pada 9 Juli 2014.

Kondisi suhu politik yang semakin panas menjelang Pemilu hendaknya diimbangi dengan senantiasa memperhatikan kondisi kesehatan. Jangan sampai ketegangan Pemilu menjauhkan Anda dari kemenangan meraih kesehatan, utamanya penyakit jantung yang hingga saat ini masih tercatat sebagai pembunuh nomer satu di dunia. Bahkan di Indonesia sendiri, menurut survei yang dilakukan oleh Kemenkes, dari tahun 1986 hingga kini penyakit jantung dan vaskuler merupakan penyebab kematian utama.

Melihat pentingnya menjaga kesehatan jantung, di edisi kali ini National Hospital Magazine akan



banyak mengulas seluk beluk penyakit jantung, mulai dari apa dan bagaimana penanganannya. Termasuk bagaimana fasilitas-fasilitas disini memungkinkan dokter-dokter Spesialis Jantung National Hospital melakukan diagnosa yang akurat dan menanganinya dengan tepat.

Selain itu Dokter Spesialis THT National Hospital juga akan menceritakan bagaimana cara membedakan antara gejala hidung sensitif dan alergi. Sebagai pengusir penat, ada kisah kelezatan dari Bangi Kopitiam, perjalanan wisata menelusuri keindahan daerah Trawas yang sejuk, dan masih banyak lagi. Kami berharap tulisan yang kami sajikan pada edisi ini bisa memberi informasi yang bermanfaat bagi pembaca yang budiman. Tak lupa juga kami ucapkan selamat tahun baru 2014.

Selamat membaca.

**Rudy Surjanto**

# CONTENT

NATIONALHOSPITAL • EDISI 2 TAHUN 2014

## CEO SIGNATURE

03 Grand Opening National Hospital.

## HEALTH HIGHLIGHT

05 Jantung Sehat Sampai Usia Lanjut.

## STATE OF THE HEART

28 Dwi Hendy Tjahjono  
Perjuangan Melawan Parkinson.  
38 Rizal Priyo Sugianto  
Pusing Hebat dan Pupusnya Harapan.

## HEALTH ZONE

22 Harapan Bagi Penderita Parkinson.  
34 dr. Budi Sutikno, Sp.THT-KL  
Sensitif atau Alergi?  
51 dr. Nario Gunawan, SpOT  
Osteoporosis The Silent Killer.  
86 Heart Healthy Juice.

## SNAP SHOT

30 Macro Moments.

## INTERMEZZO

18 Meet The Mascots.  
40 Integrated Central Vacuum System.  
48 PRAXIS  
Live, Work, Entertainment.  
56 Turunkan "Medical Error" dengan EMR  
(Electronic Medical Record).  
66 The Best of National Hospital  
110 1, 2, 3... Click!

## READER CLUB

54 Getting to It.

## FASHION REVIEW

64 Necklace Notes.

## GIFT BOX

74 iRiver On, Fit and Fun.  
76 More Realistic and Irresistible.  
77 Glasscape.

## GET IN TOUCH

44 Azrul Ananda  
Kayuh Sepedamu.

72 dr. I Gde Rurus Suryawan,  
MD,FIHA,FAPSC,FACC,FSCAI  
Sayangi Jantung.  
78 dr. Ursula Yudith Sawitri, SpTHT-KL  
Meningkatkan Kualitas Hidup.  
96 Prof. Dr. Jusak Nugraha, dr., MS., Sp.PK(K)  
Congratulations Professor.

## PARENTING

82 Prof. Dr. Hans Tandra, SpPD-KEMD, PhD  
Diabetes Pada Usia Dini.

## BODY TALK

88 Kupas Kisah Kesehatan Kuku.

## ESTETIK

102 Scrub and Shine.

## NATIONAL NEWS

12 Grand Opening National Hospital  
Terbaik untuk Negeri.  
17 Pusat Pelatihan Radiologi Pertama  
di Asia Tenggara.  
92 Dahlan Iskan - Indonesia Bisa.  
94 Launching SNei - National Hospital.  
95 Lebih Dekat dengan Warga Surabaya.

## INTERIOR TIPS

98 Sleep Soundly with Smart Bed.

## GOURMET GASTRONOMY

106 From Bangi With Love.

## TRAVEL THERAPY

114 The Treasure of Trawas.



**NATIONALHOSPITAL**  
SERVING THE SOPHISTICATED HEALTH CARE

PENASIHAT : Rudy Surjanto

PIMPINAN REDAKSI : Denny Sarwono

DEWAN REDAKSI :

Iwan Santoso, Agus Harjono,  
Simon Rivian, Jenny Firsariana

SALES & ADVERTISING :

Maria Palupi

EDITOR :

Pipiet R. Hidayat

COPYWRITER :

Poppy Febriana

GRAPHIC DESIGNER/LAYOUTER :

M. Munif, Erwin Dwianto

PHOTOGRAPHER :

Dimas Prawira

DISTRIBUTION :

Maria Palupi

CONTRIBUTOR :

dr. Achmad Fahmi, Sp.BS  
dr. Budi Sutikno, Sp.THT-KL  
dr. Nario Gunawan SpOT  
dr. I Gde Rurus Suryawan, MD, FIHA,FAPSC,FACC,FSCAI  
Prof. Dr. Hans Tandra, SpPD-KEMD, PhD  
Sinarto Dharmawan  
Kurniawan Leonard  
Arief Subagyo  
Woe Hendrik Husin

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>

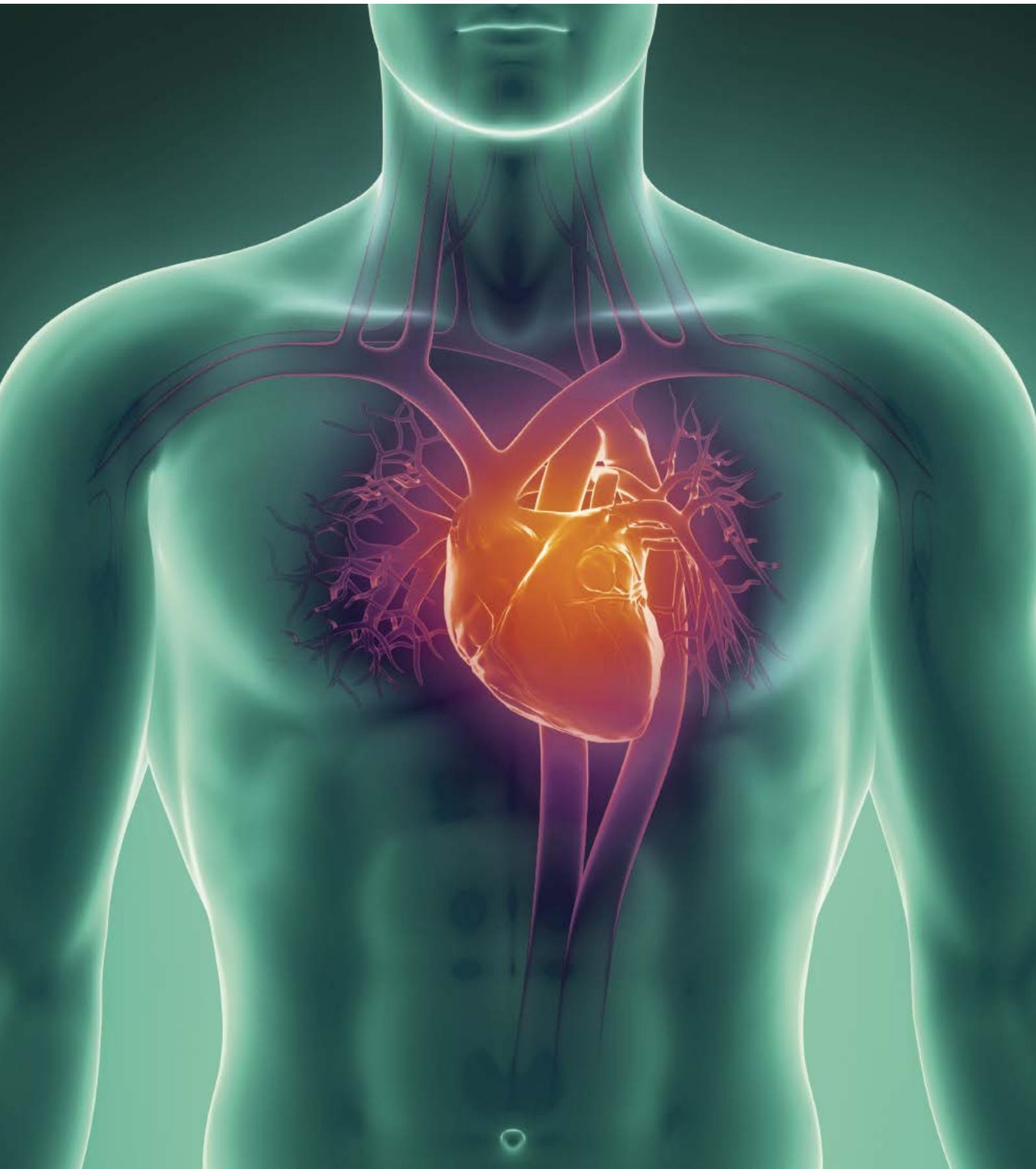
VERSI ONLINE :

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



# Jantung Sehat Sampai Usia Lanjut

Survei menyebutkan bahwa 5 dari 10 orang yang mengalami serangan jantung atau kematian mendadak karena penyumbatan pembuluh darah koroner jantung (Coronary Artery Disease) yang terjadi secara tiba-tiba, tidak memberikan tanda-tanda gejala awal penyakit jantung.



Banyak faktor resiko penting yang mempengaruhi kesehatan jantung seseorang. Beberapa diantaranya merupakan faktor resiko yang dapat diubah dan ada pula yang tidak dapat diubah, seperti riwayat keluarga yang pernah mengalami gangguan jantung, penambahan usia, dan juga *gender*. Untuk urusan risiko penyakit jantung, kaum wanita umumnya lebih diuntungkan daripada pria, khususnya bagi mereka yang belum mencapai masa *menopause*. Ini karena produksi estrogen dalam tubuh wanita membuat pembuluh darah tetap kenyal dan mencegah penyempitan ataupun penyumbatan.

Sedangkan faktor risiko yang masuk dalam kategori dapat diubah adalah gaya hidup tidak sehat seperti merokok, tingginya kadar lemak dalam darah (*hyperlipidemia*), hipertensi, obesitas, gaya hidup lembam yang minim aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*), dan faktor *stress* psikososial. Jika faktor-faktor tersebut sampai mengganggu rutinitas jantung dalam memompa darah, maka gangguan inilah yang menyebabkan terjadinya penyakit jantung.

Gangguan yang paling sering terjadi adalah penyakit jantung koroner yang disebabkan karena: penyempitan pembuluh darah koroner akibat lemak dalam darah menumpuk di area tertentu (*atherosclerosis*) dan kemudian diikuti terjadinya penyumbatan karena gumpalan pembuluh darah (*atherosclerosis with blood clot*).

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mendeteksi penyakit jantung koroner. Salah satunya adalah deteksi Iskemia Miokard dengan *stress test*. Pada tes ini tubuh pasien akan dipasang alat pemantau jantung kemudian pasien diminta melakukan tes berjalan atau berlari di atas *treadmill*. Cara lainnya menggunakan Bicycle Ergometer, dimana pasien akan mengayuh sepeda statis dengan mengenakan alat pantau elektrokardiografi dan tekanan darah jantung di tubuhnya. Hasil deteksi ini akan dilihat berdasarkan evaluasi perubahan tekanan darah, irama jantung, serta iskemia otot jantung. Sekalipun dapat membantu mendeteksi penyakit jantung koroner, metode tes di atas tidak bisa memberikan hasil yang komprehensif.

Untuk mendapatkan hasil yang detail dan akurat, kini dapat dilakukan dengan menggunakan CT Scan dan pencitraan Angiography (kateterisasi jantung), yakni pemeriksaan diagnostik yang akan membantu dokter memberikan diagnosis yang tepat.

## AKURASI TINGGI

Di National Hospital, penggunaan CT Scan 128 Slices sebagai alat untuk mendiagnosa penyakit jantung tidak saja memberi hasil yang lebih baik, namun juga lebih aman. Dibandingkan CT Scan generasi terdahulu, CT Scan 128 Slices lebih unggul

dalam beberapa hal. Seperti: tingkat radiasi lebih rendah sehingga lebih aman bagi tubuh, memungkinkan rekonstruksi dalam bentuk 3 dimensi sehingga gambar lebih nyata, potongan lebih tipis sehingga lebih teliti untuk mencari kelainan tubuh, dan dapat menilai perfusi jaringan serta organ bergerak seperti jantung.

Dengan demikian alat ini dapat mendeteksi penyempitan pembuluh darah dengan lebih akurat. Deteksi yang tepat akan membantu diagnosa yang tepat dan penanganan yang tepat pula sehingga proses penanganan pasien pun lebih cepat.

Angiography sendiri adalah prosedur yang berguna untuk melihat apakah ada kelainan pembuluh darah di jantung, otak, ginjal, maupun pembuluh pembuluh darah di bagian tubuh lainnya. Fasilitas Angiography untuk melengkapi pemeriksaan jantung terintegrasi di National Hospital ini memiliki keunggulan *combo system* yang dapat diaplikasikan pada pemeriksaan jantung, radiologi intervensi, *neuro* intervensi, dan lain sebagainya. Low Dose Radiation karena kualitas detektornya yang baik dan *algorithym software*-nya memberikan pilihan untuk mengurangi dosis radiasi sehingga aman bagi pasien dan operator. Selain itu juga sistem ini dapat terintegrasi dengan CT-Scan, MRI, sehingga gambar bisa langsung digabungkan ke Cath. Lab.

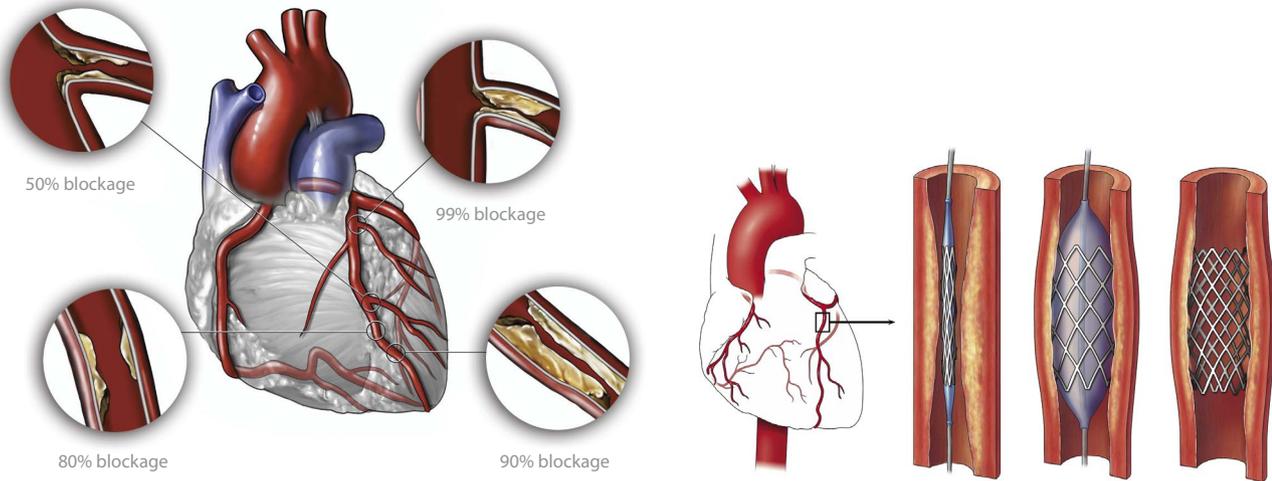
Beberapa prosedur yang dapat dilakukan di Cath. Lab. diantaranya adalah: Angiografi Koroner (kateterisasi jantung), yaitu prosedur diagnosa invasif menggunakan sinar-X untuk mendeteksi lokasi terjadinya sumbatan atau penyempitan pembuluh darah koroner jantung; PTCA (Angioplasti Koroner) yaitu tindakan yang bertujuan untuk memperlebar pembuluh darah arteri koroner yang menyempit dengan karakter khusus yang membutuhkan pemasangan balon dan atau *stent*; Balloon Valvotomy, merupakan prosedur dengan menggunakan balon untuk meregangkan / melebarkan katub jantung, atau melepaskan perlekatan pada katub jantung; Angiografi Renal dan Perifer, suatu prosedur untuk mengetahui kondisi pembuluh darah arteri, ginjal, dan pembuluh darah *perifer* yang lain; serta pemasangan Temporary / Permanent Pace Maker, yakni alat pacu jantung yang dipasang sementara atau permanen untuk membantu pasien yang mengalami gangguan irama jantung.

## SERANGAN JANTUNG

Pada umumnya serangan jantung koroner ditandai dengan rasa sakit pada dada kiri yang meluas pada dada bagian tengah (walaupun tidak selalu di bagian tengah dada), kemudian nyeri menyebar ke bagian lengan kanan dan kiri, meluas lagi ke bagian leher, rahang serta punggung dengan rasa seolah dada terhimpit beban berat terasa seperti terbakar.

Gejala ini sering di sertai dengan pucatnya wajah penderita, sesak napas, pusing, dan juga berkeringat dingin





di seujur tubuh. Simtom ini bisa belangsung selama 20 menit atau lebih dan akan berulang lagi dalam periode waktu yang tidak lama. Dalam kondisi ini penderita akan merasa sangat lemah, cemas yang berlebihan, bahkan bisa sampai pingsan. Bila beberapa kondisi tadi terjadi, sebaiknya segera menemui dokter untuk menjalani pemeriksaan dan pengobatan yang diperlukan.

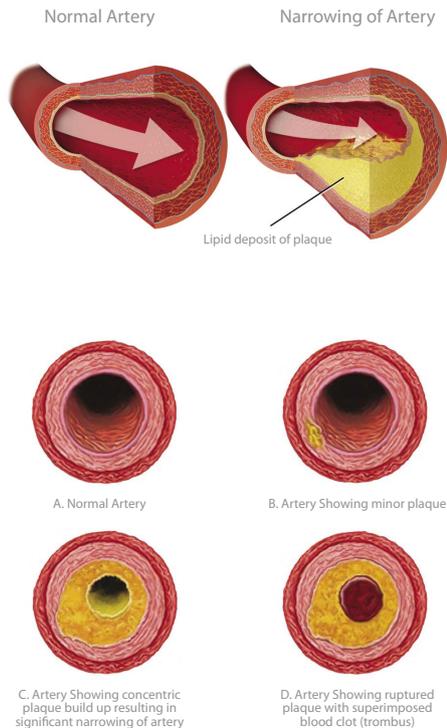
Memang tidak semua rasa sakit di dada berhubungan dengan penyakit jantung. Bila rasa sakit yang terjadi hanya dalam hitungan detik saja, misalnya dada terasa sakit pada waktu kita mengambil nafas. Demikian pula bila pusat rasa sakit itu bisa ditentukan dengan satu tunjukan jari, dan rasa sakitnya dapat timbul atau terasa kembali saat dinding dada ditekan, maka rasa sakit tersebut bukan disebabkan karena serangan jantung.

### PERTOLONGAN SAAT GENTING

Bila Anda menemukan orang yang sedang mendapatkan serangan jantung sebaiknya langsung menghubungi paramedis terdekat atau bisa langsung mengantarnya menuju rumah sakit terdekat. Komplikasi fatal yang paling sering terjadi pada serangan jantung adalah gangguan irama jantung ganas yang dapat menyebabkan berhentinya jantung secara mendadak. Sekarang ini di beberapa tempat umum seperti contohnya di bandara kita bisa menemukan Automated External Defibrillator (AED) alat yang bisa membantu menstabilkan ritme jantung ke kondisi normal secara otomatis, sehingga siapapun dapat melakukannya. Pada saat-saat yang sangat genting dimana jantung sampai berhenti sedangkan pertolongan tidak bisa Anda dapatkan dalam jangkauan, Anda dapat melakukan gerakan menekan dada bagian kiri secara beraturan hingga ritme jantung kembali.

### DUKUNGAN KELUARGA

Bila salah satu anggota keluarga Anda ada yang menderita sakit jantung, bantulah dengan menjaga makanan dan minum yang aman dikonsumsi untuk penderita sakit jantung. Obat apa saja yang harus selalu diminum tepat waktu tidak boleh terlambat. Pastikan selalu menjaga dan memeriksa kondisi badan anggota keluarga yang sakit dan pastikan Anda tahu pertolongan pertama apa yang harus dilakukan bila sewaktu-waktu serangan jantung datang.









dr. Nafsiah Mboi SpA MPH, Menteri Kesehatan Republik Indonesia, saat *grand opening* National Hospital.

## Grand Opening National Hospital Terbaik untuk Negeri

Nasionalisme Rumah Sakit Berkualitas Internasional

**D**eru suara sirine yang bergemuruh di penjuru National Hospital pada 28 Oktober 2013 lalu, menjadi penanda telah diresmikannya rumah sakit yang belum satu tahun berdiri ini oleh Menteri Kesehatan RI, dr Nafsiah Mboi SpA MPH. Kendati masih baru, tingginya apresiasi masyarakat terhadap kehadiran rumah sakit yang berdiri megah di kawasan Surabaya Barat tersebut menjadi motivasi pengelola untuk senantiasa meningkatkan kualitas dan pelayanan National Hospital sebagai rujukan kesehatan yang terpercaya.

Dalam kunjungannya ke National Hospital, selain menandatangani prasasti peresmian, Menteri Kesehatan memberikan sambutan di depan jajaran Direktorat Jenderal Kementerian Kesehatan dan Manajemen PT Surabaya Jasa Medika. Dalam sambutannya, Nafsiah memberi apresiasi terhadap fasilitas National Hospital yang lengkap, termasuk teknologi terkini yang digunakan, standar *green building*, serta *patient safety* yang diterapkan. Nafsiah berharap hal ini bisa dijadikan contoh bagi rumah sakit lain.



"Saat ini sudah semakin banyak rumah sakit yang berkualifikasi internasional. Semoga dengan berdirinya National Hospital semakin mengurangi jumlah masyarakat Surabaya dan Jawa Timur yang berobat ke luar negeri," tutur Nafsiah.

Menanggapi masalah *patient safety*, menurutnya ini merupakan hal yang harus dinormasatukan setiap rumah sakit. "Setiap masyarakat berhak mendapat pelayanan kesehatan yang terbaik. Karena itu, saya mendukung penuh rumah sakit modern seperti National Hospital," tambahnya.

Setelah meresmikan rumah sakit, Menkes memanfaatkan kunjungannya untuk meninjau fasilitas yang ada, dengan didampingi Chief Executive Officer (CEO) National Hospital Rudy Surjanto.







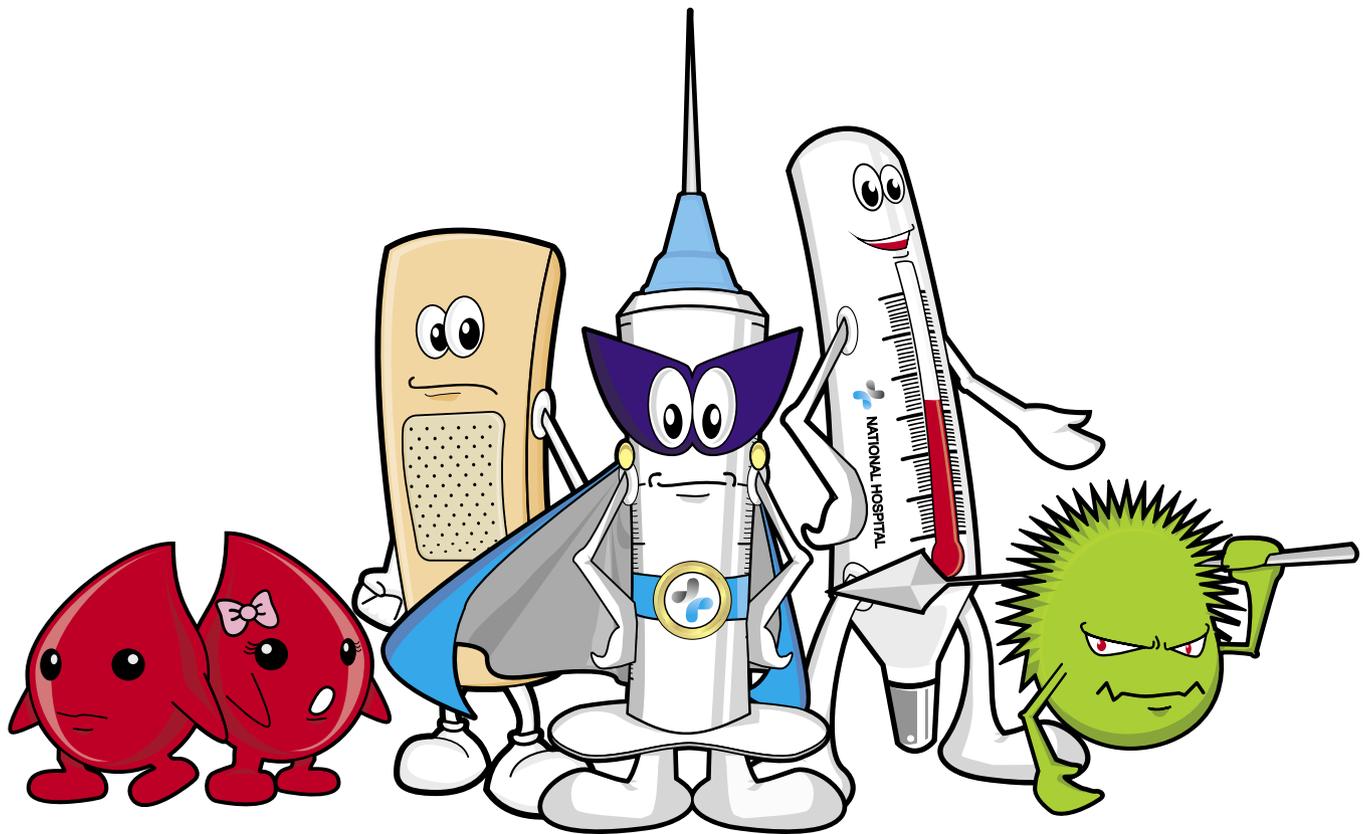


## Pusat Pelatihan Radiologi Pertama di Asia Tenggara

Sebagai bentuk komitmen National Hospital untuk meningkatkan mutu pelayanannya, pada 28 Oktober 2013 lalu, National Hospital menandatangani nota kesepakatan kerjasama dengan General Electric (GE) ASEAN melalui PT GE Operations Indonesia untuk membangun pusat pengembangan dan pelatihan radiologi pertama di Asia Tenggara.

Chief Executive Officer National Hospital Rudy Surjanto mengatakan, pusat pengembangan dan pelatihan radiologi ini dibangun khususnya untuk meningkatkan mutu layanan rumah sakit. Oleh sebab itu, National Hospital juga akan terus melakukan pembaharuan-pembaharuan terhadap piranti lunak yang dimiliki. "Piranti lunak akan selalu diperbaharui untuk menjaga layanan ini berkesimbangan. Kerjasama yang dilakukan dengan GE bertujuan agar pembaruan tersebut menjadi lebih mudah," tuturnya.

Penandatanganan kerjasama yang bertepatan dengan peresmian National Hospital ini dihadiri pula oleh Menteri Kesehatan, Nafsiah Mboi. Menanggapi kerjasama yang digagas National Hospital dan GE tersebut, Nafsiah berharap agar pusat pengembangan dan pelatihan radiologi ini bisa memberi nilai positif bagi kemajuan teknologi kedokteran di Indonesia maupun Asia Tenggara. Selain itu, Indonesia juga dapat diandalkan sebagai penyedia layanan kesehatan terpercaya. "Dengan fasilitas peralatan kesehatan yang begitu modern seperti di National Hospital ini, saya harapkan tidak perlu lagi ada orang yang berobat keluar negeri. Karena sebetulnya rumah sakit di Indonesia sudah dapat memberikan pelayanan yang memadai," pungkasnya.



# MEET THE MASCOTS

Bagi sebagian besar anak-anak bahkan orang dewasa, rumah sakit acapkali identik dengan kesan menakutkan dan seram. Untuk mengubah persepsi tersebut, sekaligus membangun kedekatan emosional dengan pasien, National Hospital memperkenalkan Mr. NH bersama tiga orang temannya yang menjadi maskot terbaru rumah sakit ini.

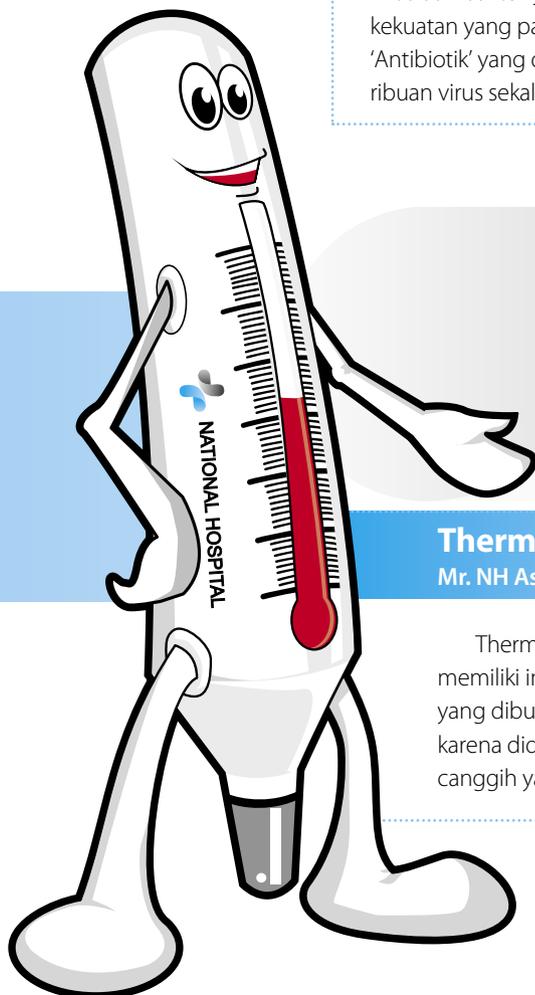
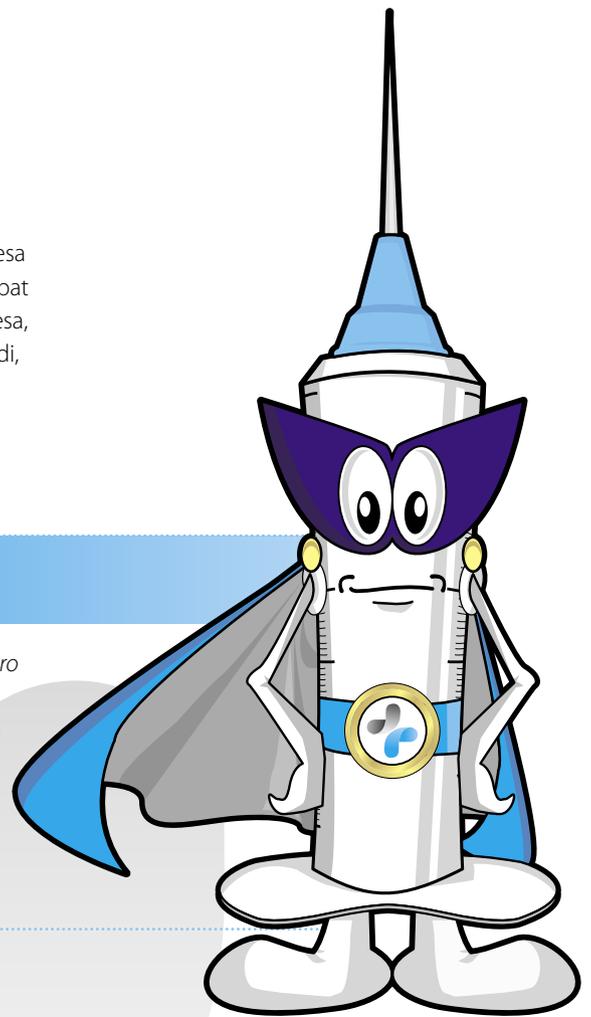
**N**eedle Hero atau yang biasa disebut Mr. NH adalah maskot utama National Hospital yang mengambil karakter jarum suntik. Alat kesehatan ini sengaja dipilih sebagai tokoh utama karena jarum suntik erat kaitannya dengan rumah sakit. Selain itu, penggambaran jarum suntik yang lucu, diharapkan dapat mengubah persepsi masyarakat, khususnya anak-anak yang takut dengan jarum suntik. Tanpa rasa takut dan trauma, upaya orang tua untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan sejak dini tentu akan jadi lebih mudah.

Dikisahkan, bahwa Mr. NH adalah agen yang ditugaskan untuk melindungi Desa Arteri yang dihuni para Blodi dari serangan para virus dan bakteri jahat. Mr. NH dapat berubah menjadi *superhero* yang memiliki kekuatan spesial. Dalam melindungi desa, Mr. NH tidak bekerja sendiri, ia dibantu oleh teman-temannya, yaitu: Thermo, Bendi, dan Blodi. Keempatnya bekerjasama untuk melawan si jahat, Virusimo. Berikut ini adalah karakter dari masing-masing maskot.

## Needle Hero

Mr. NH

Needle Hero adalah mode *superhero* dari Mr. NH. Karakter ini memiliki kekuatan super yang dapat digunakan untuk melawan dan memusnahkan para virus dan bakteri jahat. Salah satu kekuatan yang paling terkenal adalah 'Antibiotik' yang dapat memusnahkan ribuan virus sekaligus.



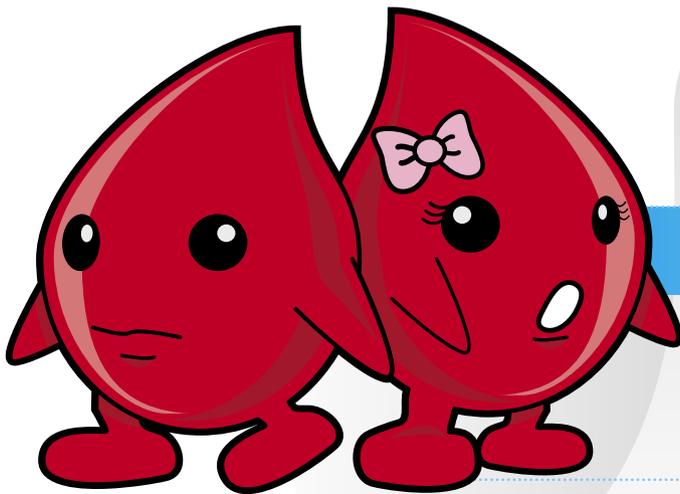
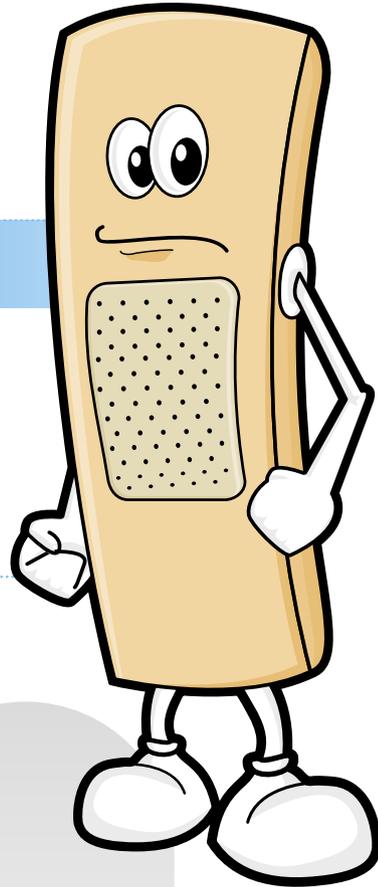
## Thermo

Mr. NH Assistant

Thermo adalah asisten Mr. NH yang memiliki intelegensi tinggi. Analisis yang dibuat oleh Thermo selalu tepat karena didukung peralatan-peralatan canggih yang ada di National Hospital.

### Bendi Arteri's Defender

Bendi (dari kata Bandage) adalah sebutan untuk prajurit-prajurit pelindung Desa Arteri. Bendi hanya memiliki kemampuan untuk bertahan (*defend*) dan menahan serangan para virus dan tidak memiliki kemampuan untuk melawan balik.

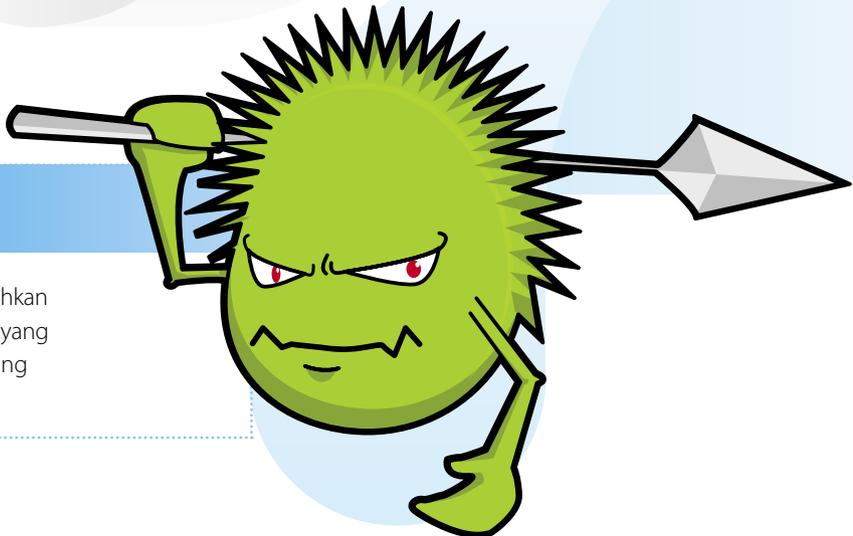


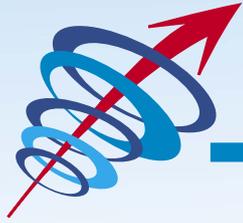
### Blodi Arteri's Villagers

Blodi adalah sebutan untuk para penduduk Desa Arteri. Mereka lemah dan selalu menjadi sasaran para virus dan bakteri jahat.

### Virusino Arteri's Enemy

Virusino adalah ribuan bahkan jutaan virus dan bakteri jahat yang entah kenapa selalu menyerang para penduduk Arteri.





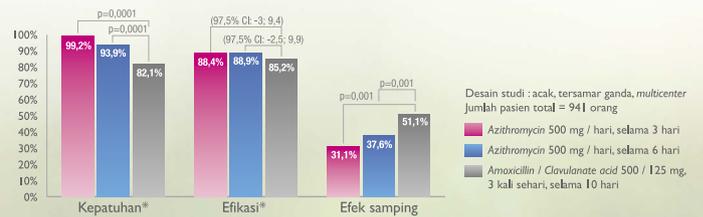
# ZITHRAX

Azithromycin 500mg

Feel Relieved



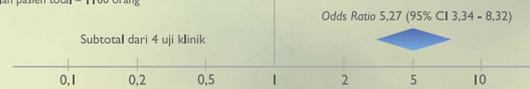
## Azithromycin menghasilkan efikasi, kepatuhan dan profil efek samping yang baik untuk sinusitis bakterial akut.<sup>2</sup>



\* Kepatuhan : Jumlah tablet yang diminum sesuai aturan.  
Efikasi : Kesembuhan klinis berdasarkan gejala & tanda.

## Azithromycin menghasilkan angka kesembuhan yang lebih baik dibandingkan dengan penicillin V untuk pengobatan tonsilofaringitis.<sup>3</sup>

Studi metaanalisis dari 4 studi acak dengan kontrol.  
Jumlah pasien total = 1160 orang

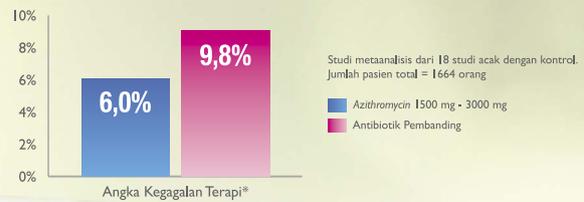


Penicillin V 125 – 250 mg 4 kali sehari selama 10 hari. (Angka kesembuhan klinis 478/595 pasien)\*  
Azithromycin 20 mg/ kgBB/ hari selama 3 hari atau 12 mg/ kgBB/ hari selama 5 hari. (Angka kesembuhan klinis 539/565 pasien)\*

\* Angka kesembuhan klinis berdasarkan gejala & tanda.

## Azithromycin menghasilkan angka kegagalan yang lebih rendah dibandingkan dengan beberapa antibiotik pembanding\* untuk pengobatan community acquired pneumonia.<sup>4</sup>

Odds Ratio : 0,63 (95% CI : 0,42 - 0,95)



\* Antibiotik pembanding yang digunakan adalah amoxicillin clavulanate, erythromycin, cefaclor, clarithromycin, josamycin, penicilin dan roxithromycin.  
Angka kegagalan terapi secara klinis berdasarkan gejala dan tanda.



### Referensi:

- Mandell LA, Wunderink RG, Anzueto A, Bertlett JG, Campbell D, Dean NC, et al. Infectious Diseases Society of America/American Thoracic Society consensus guidelines on the management of community-acquired pneumonia in adults. Clin Infect Dis. 2007;44:27-72.
- Henry DG, Ritter E, Saku WN, Chaudry NI, Swanson FN. Randomized double-blind study comparing 3- and 6-day regimens of azithromycin with a 10-day amoxicillin-clavulanate regimen for treatment of acute bacterial sinusitis. Antimicrob Agents Chemother. 2003;47(9):2770-4.
- Casey JR, Pichichero ME. Higher dosages of azithromycin are more effective in treatment of group A streptococcal tonsillitis. Clin Infect Dis. 2005;40(12):1748-55.
- Ioannidis DGC, Ioannidis PA, Chew P, Lau J. Metaanalysis of randomized controlled trials on the comparative efficacy and safety of azithromycin against other antibiotics for lower respiratory tract infections. J Antimicrob Chemother. 2001;48:691-703.
- Zithrax (package insert), Jakarta, Indonesia: PT Kalbe Farma Tbk; 1996.

# Harapan Bagi Penderita Parkinson

Saat tubuh menunjukkan gejala awal Parkinson, seperti tremor atau kekakuan, seringkali tanda-tanda tersebut diabaikan karena dianggap tidak mengganggu. Inisiatif berobat biasanya baru dilakukan ketika tremor semakin tak terkendali. Padahal pada tahap ini produksi *neuro dopamin* sudah berkurang 40-50% sehingga gerakan otot tubuh pun semakin terganggu.

Marion Metzger  
October 1869



James Parkinson adalah seorang dokter dari Inggris yang pertama kali menjelaskan gangguan penyakit yang menyerang sel saraf dan otak ini. Hingga kemudian namanya diabadikan untuk mengenang jasanya.

Penyakit Parkinson sendiri terjadi ketika fungsi sel-sel saraf pada *ganglia basalis* mengalami kemunduran, dimana terjadi kematian sel *substantia nigra* yang mengandung dopamin, akibatnya pembentukan dopamin berkurang. Dopamin adalah mediator yang dibutuhkan otak untuk mengatur dan mengkoordinasi kapan dan jenis gerakan yang harus dilaksanakan oleh otot produksi. Ketika dopamin berkurang maka kemampuan otak mengatur dan mengkoordinasi gerakan akan terganggu dengan risiko timbul gerakan yang abnormal.

## GEJALA AWAL

Menurut Dokter Spesialis Bedah Saraf National Hospital, dr. Achmad Fahmi SpBS, gejala utama penyakit Parkinson umumnya adalah gemetar atau tremor. Namun beberapa ada juga yang mengalami kekakuan dalam bergerak (*rigidity*) atau melambatnya seluruh gerakan tubuh (*bradykinesia*) dan ketidakseimbangan postur tubuh (*bradykinesia*). "Ada 80 persen orang parkinson yang mengalami tremor, 10 persen mengalami *bradykinesia* dan sisanya mengalami *rigidity*," tutur dr. Fahmi.

Gejala tremor dialami oleh sebagian besar penderita Parkinson. Gerakan tak terkendali ini bisa terjadi di bagian tangan, kaki, atau kepala. Namun kebanyakan tangan yang mengalami tremor hingga akhirnya menyebar ke seluruh tubuh. Pada tingkat lanjut, pasien akan mengalami Resting Tremor yang membuatnya semakin sulit melakukan aktivitas seperti makan, minum, dan menulis.

Pasien Parkinson yang mengalami *bradykinesia* atau lambat bergerak lama kelamaan akan semakin lambat dalam menjalani aktivitas. Hal-hal sederhana seperti mengenakan pakaian, mengancingkan baju, bahkan memakai sandal semua dilakukan dengan sangat perlahan.

Lain halnya dengan gejala *rigidity* pada pasien Parkinson. Kekakuan yang dirasakan di fase awal semakin hari akan semakin kaku sehingga tubuh susah digerakkan. Penderitanya pun akan terlihat seperti robot karena gerakan anggota tubuhnya yang kaku.

Selain gejala yang sudah dijelaskan di atas, ada beberapa gejala minor Parkinson, yaitu: *masking face* atau muka cenderung kaku, sehingga susah tersenyum, mata yang cenderung menutup, bahkan gangguan kencing.









Pada tahap lanjut, gejala Parkinson berat ditandai dengan *stiffness syndrome* yaitu: kaku yang berlebihan pada tubuh pasien. Di tahap ini penderita hanya bisa terdiam kaku di tempat tidur, tidak dapat menggerakkan tubuhnya.

### FAKTOR USIA ATAU GAYA HIDUP?

Umumnya, Parkinson dialami oleh mereka yang berusia 50 tahun keatas dan bersifat progresif. Namun saat ini Parkinson mulai menyerang usia produktif yaitu sekitar 35-40 tahun. "Sejauh ini memang tidak diketahui penyebab pasti Parkinson, tetapi mengonsumsi makanan dengan kandungan bahan kimia tinggi, polusi, serta menghirup bahan kimia membuat orang semakin rentan terkena Parkinson," jelas dr. Fahmi.

### OBAT SAJA TIDAK CUKUP

Sejauh ini Parkinson memang tidak bisa disembuhkan sepenuhnya, namun penanganan yang tepat akan sangat membantu memperlambat gejala yang semakin parah dan membuat pasien bisa menikmati kehidupan yang lebih baik.

Penanganan awal penderita Parkinson biasanya dilakukan dengan pemberian obat-obatan golongan dopamin. Obat ini dalam beberapa saat akan membantu mengurangi gerakan tremor ataupun kekakuan yang dirasakan, sehingga pasien bisa beraktivitas seperti biasa. Namun setelah beberapa jam ketika efek obat sudah habis, pasien akan kembali ke kondisi semula. Inilah yang disebut dengan *on off period* dari Parkinson.

*On off period* tersebut akhirnya membuat pasien ketergantungan pada dopamin. Padahal bila dikonsumsi dalam jangka waktu lama, dopamin berpotensi menimbulkan efek samping lain yakni Dyskinesia atau gerakan yang tidak terkontrol.

### TINGKAT KEBERHASILAN TINGGI

Selain upaya dengan obat, penanganan Parkinson di National Hospital juga dilakukan dengan penanaman DBS (Deep Brain Stimulator). Operasi ini akan membantu mengelola dampak Parkinson secara signifikan sehingga mampu meningkatkan mobilitas dan kualitas hidup pasien.

DBS dilakukan dengan menanam elektroda di otak pasien yang berfungsi sebagai perangkat medis untuk mengirim impuls listrik ke bagian tertentu dari otak, sehingga dapat mengontrol gangguan gerakan yang ditimbulkan oleh penyakit Parkinson.

Operasi pemasangan elektroda dilakukan dengan metode *awake surgery*, yaitu pasien diberi anestesi lokal sehingga tetap sadar selama menjalani operasi. Cara ini dilakukan untuk mengetahui secara langsung hasil dari tindakan operasi. DBS mempertahankan pasien Parkinson dalam kondisi *on* sepanjang waktu. Metode ini disarankan untuk menangani kasus *bradykinesia*, parkinson, *rigidity*, dan tremor pada *on off period*.

Teknik penanganan Parkinson lain adalah Brain Lesion dengan *stereotactic surgery* yang memiliki akurasi kurang dari 1 milimeter. Melalui lubang berdiameter 1cm titik di otak yang mengalami gangguan akan diberi panas dengan suhu 70 derajat celsius untuk menghentikan tremor.

Tingkat keberhasilan kedua metode tersebut yang mencapai angka 90 persen menjadi harapan bagi pasien Parkinson untuk mendapatkan kebebasannya dan menikmati kualitas hidup yang lebih baik.

■ Dwi Hendy Tjahjono

# Perjuangan Melawan Parkinson



Luapan rasa syukur tampak jelas di wajah Dwi Hendy Tjahjono, pemimpin sebuah perusahaan suplier alat-alat kedokteran dari Yogyakarta ini begitu antusias membagikan cerita tentang keberhasilannya berjuang melawan penyakit Parkinson yang pernah meluluh lantakkan rasa percaya dirinya.

**S**elama lebih dari dua tahun pria yang akrab disapa Hendy ini telah melanglang buana demi mencari pengobatan baik di dalam maupun luar negeri. Usaha mencari kesembuhan baik secara medis maupun *non* medis telah dilakoninya. Mulai dari berobat ke salah satu rumah sakit ternama di Singapura, menjajal pengobatan alternatif, baik dengan jamu, akupunktur, terapi tulang belakang, hingga hipnoterapi, tak ada satupun yang berhasil. Bahkan saran dari seorang teman yang memintanya menemui "orang pintar" ternyata tidak cukup "pintar" untuk menyembuhkannya, semuanya percuma tanpa hasil.

## SEMAKIN TERPURUK

Rasa *minder* sedikit demi sedikit semakin menghantui kehidupannya, karena Parkinson telah membuat ayah dua anak ini tidak dapat menyanyikan lagu "Happy Birthday" lagi dengan petikan gitarnya. Tradisi yang telah menjadi kebiasaan keluarga selama ini pun tak bisa lagi ia lakukan.

Bermain sepak bola yang merupakan hobinya juga sulit karena kondisi kesehatannya membuat Hendy harus bergantung pada obat-obatan untuk menghentikan tremor yang semakin tak terkendali. Itupun hanya satu sampai satu setengah jam saja obat yang dikonsumsi bisa menenangkan gerakan yang tak bisa ia kendalikan itu.

Menikmati pemandangan sepanjang jalan sambil menyetir mobil menuju vila keluarga di Kaliurang juga seakan hanya kenangan saja. Selalu mencari alasan untuk menghindari dari tamu yang berkunjung. Untungnya pekerjaan tidak terlalu menjadi masalah, karena ia mengelola usaha milik sendiri. Inilah satu-satunya aktivitas zona aman yang masih bisa dilakukan.

## SEBENTUK HARAPAN

Semangat sembuh yang begitu besar dari fans berat Manchester United ini akhirnya membuahkan hasil. Tepat sebelum memutuskan berangkat ke Guangzhou untuk melakukan *stem cell treatment*, ia mendapat informasi dari seorang dokter di Solo yang mengatakan bahwa gejala Parkinson bisa disembuhkan dengan operasi, bahkan yang lebih mengejutkan, operasi tersebut dapat dilakukan di Indonesia.

Tanpa membuang waktu, penggemar masakan Tongseng ini mencari detail informasi tersebut hingga akhirnya pada bulan September 2013 ia bertemu dengan dr. Fahmi di National Hospital. Setelah menjalani serangkaian pemeriksaan detail, pada 4 Januari 2014 lalu akhirnya ia dijadwalkan untuk menjalani operasi.

Berbeda dengan pendapat dokter yang dijumpainya di Singapura dulu, yang mengatakan bahwa Parkinson sebaiknya dioperasi setelah kondisinya parah. Tim dokter National Hospital, justru menyarankan agar Parkinson sebaiknya ditangani sedini mungkin agar pasien bisa menikmati hidup dan sehat. Rasa menyesal pun sempat terbersit di benaknya karena tidak segera melakukan operasi selagi Parkinson yang dideritanya belum parah.

## SYUKUR YANG TAK TERNILAI

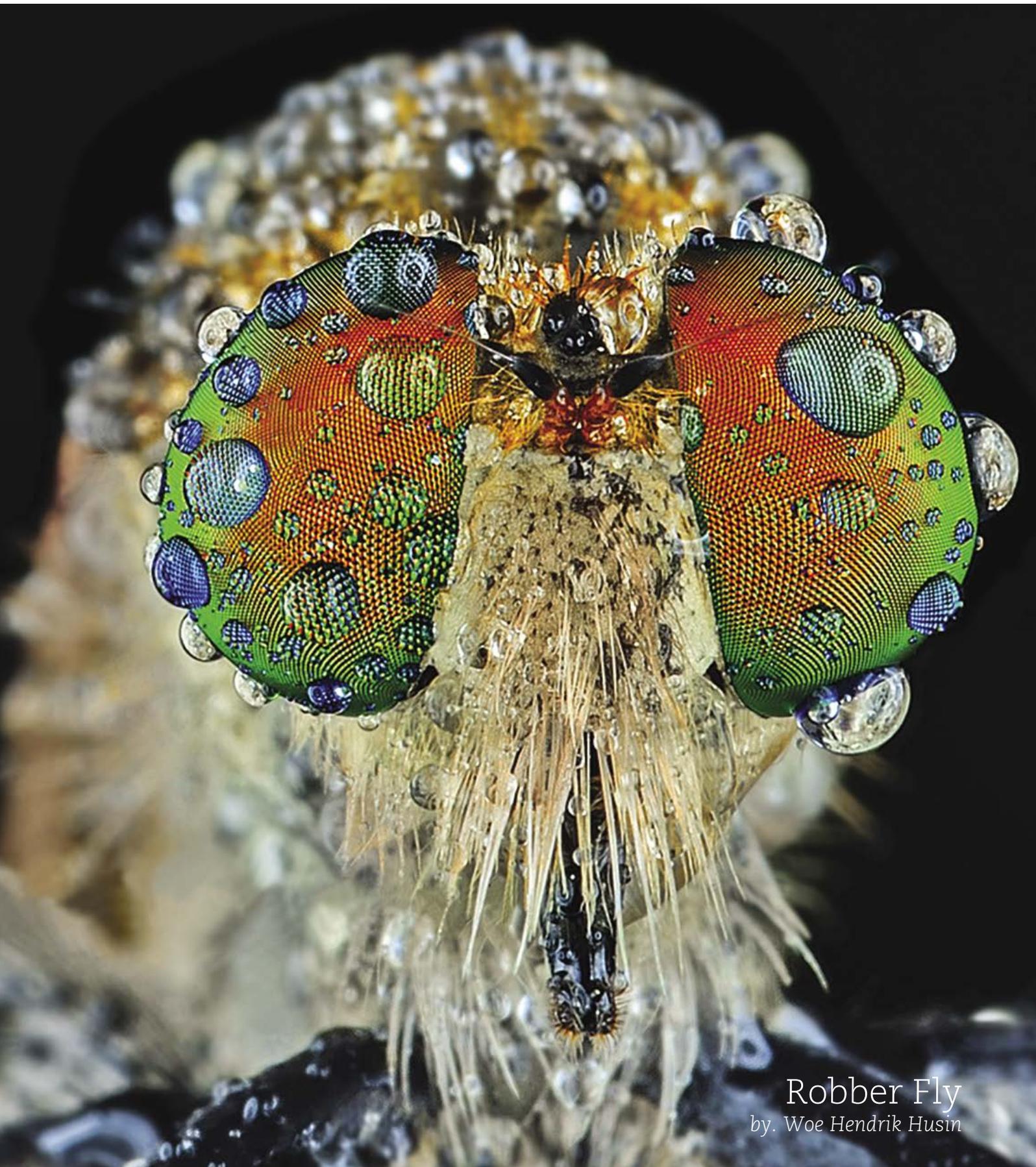
Penyesalan itu akhirnya terobati saat penantiannya menjalani operasi tiba. Selama sekitar satu jam, tindakan talamotomi dengan metode *stereotactic* tersebut dilakukan dalam keadaan sadar. Hal ini



sengaja dilakukan agar dokter bisa langsung mengetahui bagaimana reaksi pasien selama operasi.

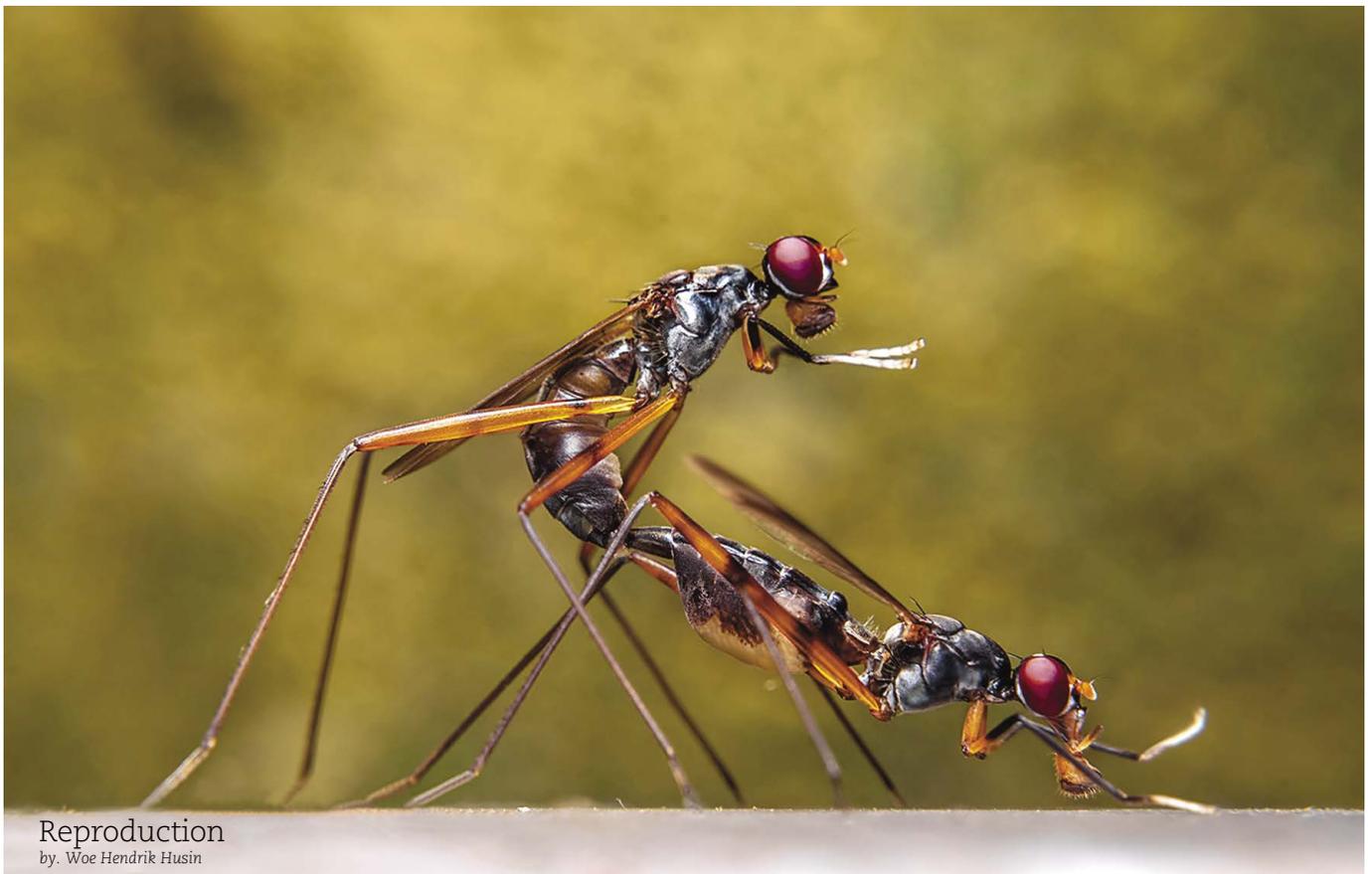
Rasa syukur tiada henti ia panjatkan karena sesaat setelah selesai menjalani operasi ia bisa langsung merasakan perubahan terhadap kondisi kesehatannya. Tremor di badan bagian kirinya hilang 90% dan kekakuan yang biasanya terasa juga sudah hilang sama sekali. Bahkan kondisi tangan kiri yang semula parah, tidak terkontrol gerakannya, sekarang jauh lebih baik dari tangan kanan. Jari jemari juga bisa dikontrol gerakannya satu persatu. Demikian pula dengan gerakan badannya yang sudah kembali seperti normal, tidak bergerak lambat lagi. Ia bisa berdiri, duduk, dan berjalan seperti dulu.

Luapan rasa syukur itu pun langsung dibagikannya ke beberapa teman sesama penderita Parkinson. Salah satunya dari Papua yang bulan depan langsung menjadwalkan untuk melakukan pengobatan dan operasi. Ada pula teman dari Jakarta yang telah empat kali melakukan pengobatan di Guangzhou namun tanpa hasil dan dalam waktu dekat akan melakukan perawatan di National Hospital. "Saya ingin berita ini menginspirasi teman-teman yang juga bemasib sama, karena ternyata sembuh dari Parkinson dan menjalani hidup seperti saat kita sehat bukan hal yang mustahil," tuturnya bersemangat.



Robber Fly  
by. Woe Hendrik Husin

Nikon D7000, Lens 105mm, S=1/30, F = 16, ISO 200, WB preset, raynox DCR 5320 pro, DIY Twin Light + beautydis difuser



Nikon D90, Lens 50mm, S= 1/30s, F =16, ISO 200, WB Preset, raynox DCR 250 , Ring Difuser DIY with internal flash.

# MACRO MOMENTS

— By: Woe Hendrik Husin —

Detail yang sangat tinggi menjadikan fotografi makro (*macro photography*) mampu menampilkan sisi lain dari sebuah obyek. Melalui cabang fotografi yang satu ini pula banyak terkuak keindahan dari hal-hal yang selama ini diabaikan. Itulah yang menjadikan fotografi makro memiliki keunikan tersendiri.



## Lady Bug

by. Woe Hendrik Husin

Nikon D90, Lens 50mm, S= 1/200s, F =16, ISO 200, WB Preset, raynox DCR 250 , Ring Difuser DIY with internal flash.

Teknik fotografi makro pada dasarnya dapat diaplikasikan pada semua obyek, baik benda mati maupun makhluk hidup. Mulai dari tetesan air hingga serangga. Tentunya tantangan pun akan semakin besar saat obyek yang diburu adalah makhluk hidup, karena faktor yang menentukan keindahan hasil jepretan Anda semakin kompleks. Pastinya, salah satu tantangan besar dalam seni fotografi makro yang harus dapat ditaklukkan oleh sang fotografer adalah bagaimana menampilkan detail setiap bagian obyek dengan Deep of Field (DoF) tipis.

Berbeda dengan foto lansekap, foto makro lebih banyak bermain dengan DoF tipis mengingat obyek sasarannya sangat kecil. DoF tipis akan membantu mempertegas posisi obyek utama foto. Sebagai ilustrasi, bayangkan saja jika Anda harus mengambil

gambar seekor kumbang diantara bunga yang berwarna-warni. Jika ketajaman foto dibuat rata dari ujung ke ujung, bisa jadi kumbang sebagai *point of interest* akan hilang diantara warna warni bunga. DoF tipis memungkinkan fotografer menghasilkan foto dengan menonjolkan obyek utama dan *background* lembut di belakangnya.

Ruang ketajaman yang terbatas tersebut tentu saja membawa konsekuensi pada pentingnya kecermatan tinggi saat menentukan titik fokus. Tujuannya agar seluruh bagian obyek dapat ter-cover sempurna, karena disitulah letak keberhasilan foto makro Anda dinilai. Dalam menentukan fokus, beberapa fotografer ada yang memilih menggunakan *auto focus*, namun banyak juga yang memilih menggunakan *manual focus* dengan alasan mengejar akurasi detail obyek yang ditangkap



Woe Hendrik Husin

sekaligus mempermudah fotografer dalam bermain komposisi foto.

Mengingat yang ditangkap adalah obyek-obyek yang berukuran mikro, memastikan kamera dalam kondisi *steady* adalah hal penting, karenanya pastikan untuk membawa *tripod* saat Anda hendak berburu foto makro.

Bila Anda tertarik mengambil foto binatang di habitat alaminya, mengenal dengan baik habitat dan sifat alami binatang yang akan diburu menjadi langkah awal yang perlu dilakukan. Beberapa jenis serangga seperti lebah semisal, akan lebih jinak saat pagi hari ketimbang sore hari. Sehingga mengambil foto di pagi hari akan mempermudah Anda mendekatinya dan memperoleh foto indah. Lakukan pendekatan *step by step* terhadap obyek foto agar obyek lebih

tenang menghadapi kehadiran Anda, dan lebih nyaman melakukan aktifitasnya hingga akhirnya Anda mendapatkan momen yang menarik untuk diabadikan.

Untuk pencahayaan, di cuaca cerah, Anda bisa mengandalkan cahaya alami. Namun bila tak ingin bergantung dengan kondisi alam, pastikan kamera Anda dibekali *lighting mumpuni*. Fungsi *lighting* disini selain untuk menyiasati saat kondisi sekitar sedang *low light*, juga berfungsi untuk menghilangkan bayangan dari jepretan yang dihasilkan nanti. Karenanya disarankan menggunakan *twin light* yang mampu memberikan pencahayaan lebih merata sekaligus menghilangkan bayangan pada obyek.

Pilihan lensa makro yang digunakan beragam, sesuaikan saja dengan kebutuhan di lapangan. Anda bisa memilih mulai dari yang berukuran 50mm-65mm, lensa *macro mid tele* 90mm-105mm, hingga lensa *macro tele* 150mm-180mm.

Untuk membantu meningkatkan pembesaran obyek, bisa menggunakan *filter* dengan tingkat pembesaran +1 hingga +10. Alat yang direkatkan di bagian depan lensa ini akan menurunkan DoF sehingga diperlukan bukaan difragma kecil. Semakin tinggi tingkat pembesaran maka jarak terhadap objek akan semakin dekat. Saat ini yang paling banyak digunakan oleh peminat *macro photography* adalah Raynox DCR 250.

*Setting ISO* tidak dianjurkan menggunakan ISO tinggi karena akan menimbulkan *noise* dan *grain* pada foto. Pada contoh foto 1 – 3 semuanya diambil dengan ISO 200 untuk mendapatkan hasil yang lebih tajam. Eksekusi obyek dari jarak dekat seperti pada contoh foto dilakukan dengan pengaturan *aperture* di angka 16, sedangkan kecepatannya bisa disesuaikan dengan kecepatan obyek sasaran.

Pada foto 1 dan 2 yang mengambil sasaran lalat dan nyamuk dieksekusi dengan  $S=1/30s$ , untuk mengantisipasi gerakan obyek. *Setting* pada kecepatan tinggi akan memberi kesan *freezing* pada obyek bergerak. Sedangkan pada foto 3, obyek kumbang yang relatif tenang dan tidak seaktif lalat bisa dijepret dengan kecepatan tipis agar hasilnya tajam. Pada foto tersebut kamera di-*setting* dengan  $S=1/200s$ .

Menangkap detail sebuah obyek dari balik lensa makro akan membawa Anda pada keindahan yang selama ini terabaikan. Selamat bereksperimen dan mengeksplorasi *the beauty of makro world*.



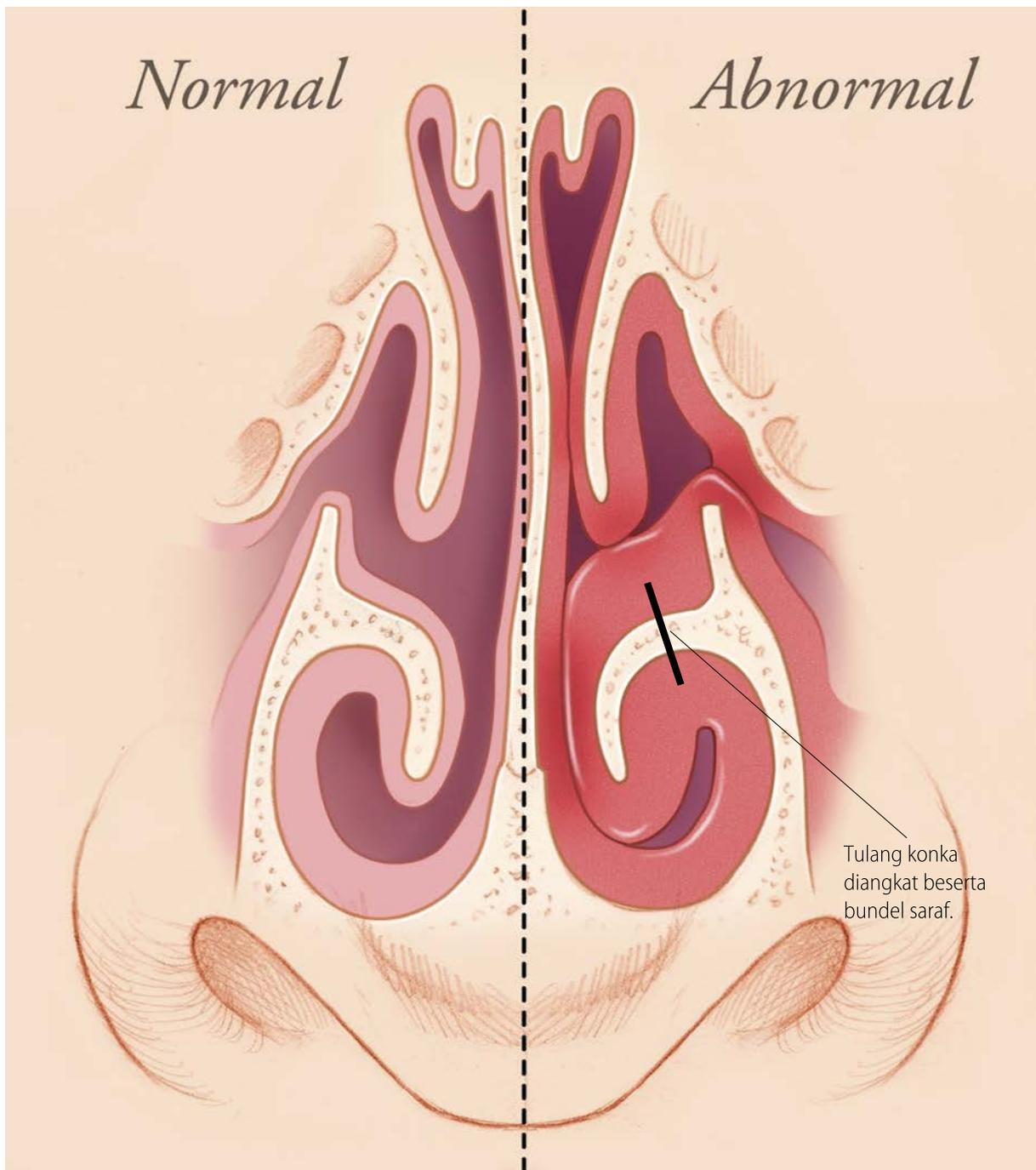
dr. Budi Sutikno, Sp.THT-KL

Spesialis THT National Hospital

# Sensitif atau Alergi?



Pilek encer (*watery rhinorrhea*), hidung buntu (*nasal blockage/congestion*), dan bersin-bersin (*sneezing*), bagi orang awam kebanyakan akan dianggap sebagai gejala alergi. Namun, apakah sebenarnya alergi itu dan apa pula yang disebut dengan “hidung sensitif”?



**H**idung sensitif (Rinitis Vasomotor) dan juga alergi, memiliki gejala utama yang sangat mirip, yaitu pilek encer, buntu hidung yang diiringi dengan bersin-bersin berkelanjutan. Pada setiap penderita, gejala yang menonjol dari ketiga gejala utama ini berbeda-beda. Namun, pastinya tidak akan lari dari tiga gejala utama tadi.

Yang membedakan antara hidung sensitif dan alergi adalah *trigger*-nya atau pencetusnya. Pencetus hidung sensitif antara lain suhu udara, kelembaban, emosi yang berlebihan, stres, euforia yang berlebihan, serta bau-bauan yang menyengat.

Lain halnya dengan alergi, faktor pemicunya kebanyakan adalah debu, bulu binatang, dan kapuk kasur atau bantal. Pada alergi, terdapat gejala lain yang menyertai, selain tiga gejala utama di atas, yaitu gatal-gatal di sekitar mata, telinga serta langit-langit mulut. Sedangkan untuk hidung sensitif, gejala gatal-gatal seperti itu tidak dijumpai.

## IDENTIFIKASI ALERGI

Dengan pemeriksaan kasat mata, penderita alergi dan hidung sensitif dapat dibedakan dari warna konka. Konka adalah bangunan di rongga hidung yang berfungsi untuk mengatur udara yang masuk, suhu udara, dan kelembaban udara. Pada hidung sensitif warna konka cenderung kemerahan, tetapi untuk hidung alergi konka akan terlihat pucat/kebiruan.

Agar tidak ragu, ada beberapa tes laboratorium yang biasanya dilakukan untuk membedakan apakah hidung sensitif atau alergi, salah satunya adalah Skin Prick Test atau Tes Cukit Kulit. Tes ini dilakukan dengan mencukitkan beberapa ekstrak pencetus alergi ke kulit seperti ekstrak debu misalnya. Setelah dibiarkan beberapa saat, jika pasien alergi terhadap satu atau beberapa zat tersebut maka akan muncul reaksi pada kulit berupa iritasi.

Seringkali penderita alergi juga disertai asma. Hal itu karena penyakit ini menganut prinsip "one air way one disease" atau *united air way disease*, dimana saluran napas atas dan bawah adalah satu kesatuan. Penanganan, selain medikasi harus diimbangi pula dengan menjaga gaya hidup dan menghindari alergen penyebab (*avoidance*).

## MENANGANI HIDUNG SENSITIF

Lain halnya dengan penanganan hidung sensitif. Gangguan ini menyangkut ketidakseimbangan sistem saraf otonom di dalam hidung yaitu saraf simpatis dan para simpatis, dimana saraf para simpatisnya lebih dominan (*over stimulated*), sehingga saraf inilah yang menjadi target terapi. Tahapan awal penanganan adalah pemberian obat anti *kolinergic* atau *intra nasal steroid*. Bisa juga diberikan antihistamin untuk menghilangkan sensasi bersin dan hidung tersumbat. Tahap selanjutnya bisa dengan menggunakan nasal dekongestan, baik yang dalam berbentuk tetes (maksimal dikonsumsi selama 5 hari) maupun dalam bentuk obat minum.

Jika semua pengobatan ini gagal, penanganan berikutnya disarankan menggunakan *intra nasal steroid*. Tidak ada batasan dalam penggunaan *nasal steroid*, bisa satu bulan atau bahkan tiga bulan sesuai kebutuhan dan respon terapi. Bila gagal, dalam arti tidak ada perubahan gejala sama sekali, atau saat *intra nasal* tidak lagi digunakan keluhan kambuh kembali, maka tawaran terakhir yang disarankan adalah operasi.

Operasi penanganan hidung sensitif saat ini dilakukan dengan Turbinoplasti / Turbinektomi Submukosa disertai Selective Posterior Nasal Neurectomy. Operasi ini dilakukan pada *inferior turbinate* atau disebut juga konka *inferior*.

Proses yang dilakukan adalah mengangkat Tulang Konka (berbentuk pipih memanjang) dengan teknik Endoskopik, kemudian saraf para simpatis yang ada di dalam Konka diambil/diangkat. Pada umumnya bundel saraf tersebut sepanjang 1.5 – 2 cm, sebanyak 2-3 buah pada setiap konka *inferior*. Pengangkatan Tulang Konka ini memberi efek lapang pada hidung sehingga buntu hidung yang diderita pasien diharapkan dapat diatasi. Keunggulan operasi dengan Turbinoplasti Endoskopik ini adalah, tidak merusak bagian lain yang tidak perlu. Terutama bagian luar (*epitel*) yang berfungsi sebagai pembersih lendir. Di samping itu, terbentuknya krusta/kerak pasca operasi sangat minimal sehingga penyembuhan luka operasi cepat.

## SATU-SATUNYA DI SURABAYA

Selain memiliki peralatan Endoskopik berikut sistem monitor dengan kualitas tinggi, operasi Turbinoplasti / Turbinektomi Submukosa disertai Selective Posterior Nasal Neurectomy telah dapat dilakukan di National Hospital berkat adanya perangkat Endoscrub®, yakni alat *integrated lens cleaner* yang membantu melancarkan dan memudahkan pelaksanaan operasi ini. Untuk saat ini National Hospital adalah satu-satunya rumah sakit swasta di Surabaya memiliki alat tersebut.

Operasi pengangkatan Tulang Konka tersebut memakan waktu sekitar 90 menit. Pasca operasi, hidung pasien harus disumbat dengan tampon selama 3 atau 4 hari. Setelah masa penyembuhan selesai, pasien bisa menjalankan aktifitas sehari-hari dengan normal dan nyaman.

## HILANGKAN KEBIASAAN BURUK

Hidung sangat berkaitan dengan penciuman sehingga semakin tinggi tingkat polusi di sekitarnya, maka risiko terjadinya gangguan akan semakin tinggi. Selain itu ada beberapa kebiasaan yang perlu dihindari, seperti sering mencium bau yang terlalu iritatif seperti aroma mentol.

Terlalu sering mencabut bulu hidung juga tidak baik, karena bulu-bulu tersebut berfungsi untuk menyaring udara yang masuk. Mencabut bulu hidung bisa mengakibatkan iritasi permukaan dalam hidung dan bisa menimbulkan infeksi. Kemudian jangan melakukan *nose picking* (mengupil) berlebihan yang dapat menyebabkan luka di hidung.

Untuk makanan secara kusus tidak ada pantangan, es memang menyebabkan hidung lebih mudah bengkak pada saat mengonsumsi, namun tidak berarti tidak boleh minum es. Selama tidak berlebihan, mengonsumsi es, dan minuman dingin diperbolehkan.

Bila Anda sering mengalami gangguan hidung, jangan sepelekan. Segera konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Menjalani hari dengan tubuh fit, bebas gangguan hidung *mampet* serta bersin tentu akan lebih nyaman, dan pastinya sehat.



Rizal Priyo Sugianto

# Pusing Hebat dan Pupusnya Harapan

Rasa pusing di kepala yang awalnya biasa, makin hari terasa makin menyiksa. Berbagai obat coba dikonsumsi untuk meredakan, tapi tetap saja pusing itu menguasai hari-harinya. Tak hanya itu, indra penciumannya perlahan-lahan tak berfungsi. Cobaan bertubi yang membuat ia hampir putus asa.

"Awalnya saya kira hanya pusing biasa, tapi makin lama frekuensinya makin sering," jelas Rizal membuka kisah tentang sakit yang dideritanya. Obat pereda pusing yang biasa ia konsumsi tak lagi bisa menolong. Hanya beberapa menit usai minum obat sakit itu reda, selanjutnya pusing kembali mendera.

Sering kali karena tidak bisa menahan rasa sakit, pemilik nama lengkap Rizal Priyo Sugianto ini terpaksa pulang kerja lebih awal. Aktifitas kesehariannya di *workshop* mesin yang membutuhkan konsentrasi tinggi pun benar-benar terganggu.

## HILANGNYA INDERA PENCIUMAN

Pria kelahiran Surabaya itu akhirnya memutuskan untuk memeriksakan diri ke dokter. Rizal sempat mengira bahwa pusing ini akibat masalah gigi, namun setelah melakukan perawatan gigi bahkan hingga foto *rontgen* untuk melihat apakah ada gangguan di dalam, ternyata kondisinya normal-normal saja.

Belum tuntas dengan masalah pusing, lambat-laun ia merasakan indera penciumannya tidak berfungsi. Kali ini Rizal beranggapan bahwa hal tersebut mungkin efek dari operasi batu empedu yang pernah dijalannya tahun 2007 lalu.

## SOLUSI SESAAT

Merasa kondisinya tak kunjung membaik, ayah tiga orang anak ini mencari informasi mengenai sakitnya. "Lalu saya memutuskan untuk datang ke spesialis THT di salah satu rumah sakit swasta yang cukup ternama di Surabaya," tuturnya. Setelah melakukan pemeriksaan, dokter yang menangani mendiagnosa bahwa ia terkena sinus dan harus mengonsumsi sejumlah obat sekaligus diterapi. Lelah dengan sakit yang menyiksanya, anjuran itu ia jalani. Selama sepuluh hari ia harus bolak-balik ke rumah sakit yang berada di pusat kota untuk melakukan terapi.

Harapan yang sempat pupus mulai tumbuh saat pusing yang ia rasakan berkurang. "Pusing memang berkurang namun tetap belum bisa membau. Tapi tak beberapa lama setelah berhenti terapi, pusingnya kembali lagi," tambah pemilik sabuk Dan Dua olahraga Judo ini.

## MENEMUKAN AKAR PERMASALAHAN

Merasa hasil pengobatannya tak memuaskan, ia mencari *second opinion*. Hingga akhirnya salah seorang kerabat memberi saran agar berkonsultasi dengan dr. Budi Sutikno, yang ternyata adalah Dokter Spesialis THT-KL di National Hospital.

"Pemeriksaan awal, dr. Budi melakukan *endoscopy*, sehingga langsung ketahuan kalau tulang hidung saya bengkok," terang suami dari Nurul Endah

Sukmaningrum ini. Menurut dokter, kemungkinan struktur hidung tidak normal yang menyumbat rongga hidung ini adalah bawaan dari lahir.

Tersumbatnya rongga hidung itu lama kelamaan membuat ia menderita sinusitis. Sinusitis sebenarnya adalah peradangan atau pembengkakan yang terjadi pada jaringan yang melapisi sinus. Biasanya sinus berisi udara, tetapi ketika sinus tersumbat dan berisi cairan, kuman (bakteri, virus, dan jamur) dapat berkembang serta menyebabkan infeksi. Pusing yang selama ini ia rasakan ternyata akibat dari sinusitis yang sudah parah.

Setelah mengetahui penyebab dari sakit yang dirasakannya, dr. Budi menyarankan agar ia mencoba pengobatan dengan obat semprot. Tetapi nyatanya pengobatan ini hanya meredakan pusingnya selama beberapa saat saja. "Sejak awal dr. Budi menjelaskan bahwa kemungkinan besar saya harus menjalani operasi, karena melihat tulangnya bengkok dan ada penyempitan di kedua lubang. Kasus seperti ini kebanyakan tidak bisa kalau hanya diobati dan diterapi saja," urainya.

Persiapan operasi pun dimulai dengan melakukan CT Scan. Hasilnya ditemukan rongga kepalanya penuh cairan. Tanpa berpikir dua kali, karena merasa puas dengan penanganan dokter disini serta fasilitas dan kualitas pelayanan National Hospital yang *excellent* pria bertubuh tegap ini pun mempercayakan operasinya disini.

## OPERASI DAN KEMBALINYA HARAPAN

Operasi Septoplasti Endoskopik (meluruskan sekat hidung) dan Turbinoplasti disertai Neurektomi Nasal Posterior Selektif (operasi pada hidung sensitif / Rinitis Vasomotor) di rongga hidung tersebut berlangsung selama kurang lebih 4 jam. Diharapkan dengan lubang hidung yang kini longgar, maka lendir yang dulu tersumbat akan keluar dengan sendirinya. "Setelah ini dokter akan memantau dan mengevaluasi hasil operasi hingga 3 bulan ke depan. Kalau belum ada perubahan akan dijadwalkan operasi berikutnya untuk mengatasi sinusitis," terang Rizal.

Pasca operasi, pusing yang sering ia rasakan langsung berkurang. Tak hanya itu, banyak perubahan lain yang ia rasakan mulai dari hilangnya bau mulut, tidak lagi mendengkur keras, dan yang paling menggembirakan adalah penciumannya sedikit demi sedikit membaik. Kini ia mulai bisa mencium beberapa aroma seperti aroma roti dan parfum.

## KEMBALI MENIKMATI HIDUP

Meski kondisi kesehatannya masih dalam pemantauan dokter, ia merasa sangat bersyukur karena akhirnya mendapat solusi dari masalah kesehatan yang selama ini menyiksanya. Kini ia pun bisa menjalani rutinitas kesehariannya di kantor tanpa ada gangguan.

Bila dulu sebelum operasi waktu untuk keluarga sering tersita karena pusing yang membuatnya tak berdaya, sekarang keceriaan menghabiskan waktu bersama istri, dua orang putri cantik, serta putra bungsunya kembali ia rasakan. Sebuah nikmat yang tak ada hentinya ia syukuri.





# INTEGRATED CENTRAL VACUUM SYSTEM

Menempatkan diri sebagai Leading Private Hospital di Surabaya khususnya dan juga Indonesia, National Hospital senantiasa menempatkan *patient safety* sebagai prioritas utama. Hal ini diterapkan tidak saja dalam bidang medis, namun juga *non* medis, seperti pemasangan *central vacuum system* yang digunakan.

**D**i negara-negara maju utamanya kawasan Scandinavia seperti Denmark, Norwegia, maupun Swedia, *vacuum system* sudah menjadi *mandatory* atau keharusan dalam pendirian rumah sakit baru. Mengacu pada prinsip *green building*, sekaligus mengikuti standar konstruksi rumah sakit internasional, National Hospital juga membenamkan Central Vacuum System sebagai bagian dari sanitasi dalam gedung berlantai 10 tersebut.

Sistem ini merupakan salah satu dari fasilitas pengolahan limbah terpadu yang diterapkan National Hospital. Penggunaan *central vacuum system* memang belum banyak diterapkan oleh rumah sakit di Indonesia. Padahal dari sisi keamanan, sistem sanitasi terpusat tersebut sangat membantu upaya menekan angka infeksi dan penyebaran penyakit melalui udara yang dapat membahayakan pasien serta pengunjung rumah sakit.



Seperti diketahui, udara yang tidak *hygiene* di rumah sakit menjadi salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi kesehatan pasien. Bahkan tak jarang udara kotor menyebabkan pasien mendapatkan penyakit baru seperti: *asthma*, *fatigue*, iritasi mata, hingga *sleeping disorder* atau kesulitan tidur.

### BAHAYA DI BALIK VACUUM CLEANER

Bila diamati, *vacuum* konvensional berbentuk *portable* cukup sulit dibawa berkeliling dari satu ruang ke ruang lain. Untuk kebersihan benda-benda kecil, perangkat ini memang bisa diandalkan. Namun bagaimana dengan penanganan debu dan juga "*air born virus*" atau virus yang menular melalui udara?

Pada *vacuum cleaner* konvensional, saat benda ini menghisap kotoran, debu-debu akan berterbangan kembali melalui sisi belakang *vacuum* dan bercampur dengan virus. Belum lagi bila mempertimbangkan kondisi *filter*-nya. Semakin sering *vacuum* digunakan maka kerapatan membran penyaring di dalamnya akan semakin berkurang, sehingga kemampuannya untuk menyaring kotoran makin rendah.

Posisinya yang berada di dalam, dan kenyataan bahwa *vacuum* tetap bisa bekerja sekalipun *filter* sudah tidak layak membuat orang sering kali abai dalam memperhatikan pentingnya mengganti *filter* secara rutin. Setidaknya setiap 3 kali pemakaian, *filter* pada *vacuum cleaner* diganti.

Meski sekilas secara kasat mata ruangan tampak bersih, namun kenyataannya *vacuum* konvensional tidak bisa bekerja secara maksimal. Belum lagi suara bising yang ditimbulkan, yang akan mengganggu kenyamanan para pasien. Atas alasan itulah sistem





pembersihan model ini mulai banyak ditinggalkan di negara-negara maju.

### AMAN DENGAN SISTEM TERPUSAT

Hal ini berbeda dengan *central vacuum system* National Hospital yang memungkinkan pembersihan setiap sudut ruangan di rumah sakit dilakukan secara maksimal. Prosesnya juga sangat mudah. Di setiap ruangan disediakan "*in wall vacuum in-let valve*" yang berada di bagian bawah dinding. Sekilas bentuknya seperti colokan listrik yang tertutup. *In wall vacuum inlet valve* ini berfungsi untuk menghubungkan

dengan *exhaust pipe* (pipa penghisap) yang sudah dipasang alat penyedot di ujungnya. Alat penyedot itu sendiri terdapat beberapa jenis yang dalam penggunaannya disesuaikan dengan permukaan yang akan dibersihkan. Seperti lantai, korden, atau permukaan yang lain.

Selama proses pengerjaan, tidak ada suara bising yang mengganggu pasien, hanya suara mendesis saja, sehingga pekerjaan ini bisa dilakukan kapan pun tanpa khawatir mengganggu ketenangan pasien yang sedang beristirahat. Untuk ruangan yang luas, tempat umum, dan juga lorong, *in wall vacuum in-let valve* dipasang di setiap 10 meter. Sehingga sangat memudahkan penggunaan dan juga memaksimalkan tingkat kebersihan di segala penjuru ruangan.

Kemudian untuk tabung pengumpul debu dan kotoran yang disedot terletak jauh terpisah dari gedung utama rumah sakit. Bila *container* pengumpul sudah penuh, alarm akan menyala sebagai tanda peringatan pada petugas untuk membuang dan menggantinya dengan yang baru.

*Central vacuum system* ini selain memaksimalkan kebersihan juga mampu membantu mempercepat proses penyembuhan pasien dengan memberikan *guarantee clean environment* serta relaksasi maksimal bagi pasien.



■ Azrul Ananda

# Kayuh Sepedamu

Bersama dengan 25 orang penggagas lainnya, Azrul Ananda membangun komunitas pecinta sepeda balap untuk Surabaya, SRBC (Surabaya Road Bike Community). Ratusan kilometer mereka taklukkan setiap minggunya. Adu *gowes* pun jadi tantangan untuk saling memotivasi anggota komunitas yang berasal dari berbagai kalangan dan usia ini.

Cidera lutut pada 2006 saat bermain sepak bola bersama tim Askring (Asal Kringetan) yang beranggotakan karyawan Jawa Pos ex pemain Persebaya, tidak menyurutkan semangat lelaki lulusan California State University Sacramento ini untuk terus berolahraga. Kecintaan Azrul Ananda pada olahraga memang sudah tampak sedari ia masih kanak-kanak.

Bulu Tangkis pernah ditekuninya sejak kelas 5 SD. Di bawah bendera PB Djarum, Azrul kecil mampu mendapatkan Juara 3 ajang Porseni. Dilanjutkan dengan sepak bola saat kelas dua SMP bersama tim Indonesia Muda, dan sempat mengikuti beberapa liga sepak bola profesional. Saat studi di Amerika, penggemar Nasi Pecel ini bahkan sempat menekuni GoCart.

Sejak vakum karena cidera yang menyebabkan ligamen kanannya putus, berat badannya sempat naik dari 72kg menjadi 84kg, baju juga melar ke size XL dari semula hanya M, dan celana yang dulunya ukuran 33 menjadi 36. Saat itu dokter hanya memberikan dua pilihan untuk olahraga yang mungkin bisa dilakukan, yaitu renang atau sepeda. Karena tidak bisa berenang, maka pilihan tentu saja jatuh pada sepeda.

### SEMAKIN KETAGIHAN

Diawali mengayuh sepeda dengan santai dari rumahnya di area Jalan A Yani menuju Taman Bungkul, lama kelamaan ia menemukan kenikmatan dan tantangan yang membuat Azrul memilih sepeda balap sebagai *passion*-nya. Latihan yang semula dua kali seminggu dengan jarak puluhan kilometer saja,

meningkat menjadi seminggu 150 km, kemudian seminggu total 200 km, dan seterusnya hingga kini mencapai 500 km dalam seminggu. Satu tahun kemarin (tahun 2013) bahkan ia sudah mengayuh lebih dari 15.000 km.

Kebersamaan dalam SRBC yang saling mendorong dan mendukung satu sama lain, menjadi motivasi tersendiri yang membuat Direktur Utama Jawa Pos sekaligus Commissioner NBL dan DBL Indonesia ini makin total meng-*gowes* sepedanya. Untuk memotivasi para anggotanya, setiap tahunnya SRBC selalu mengadakan acara *touring* ke luar negeri. Tahun 2012 lalu mereka *bareng-bareng gowes* ke Genting Highland – Malaysia, *touring* keliling Singapura sepanjang 150 km, bahkan beberapa anggota juga mengikuti Tour de France, di Perancis.

Di tahun 2013 lalu ada dua *event* besar yang sempat diikuti di Amerika, yaitu Tour de California dan USA Pro-Challenge di pegunungan Colorado pada ketinggian 3.700 meter. Sedangkan rute terjauh yang pernah diikuti di Indonesia adalah keliling Lombok 300 km, yang waktu itu di mulai dari pukul 4 pagi dan berakhir jam 9 malam.

Secara rutin setiap Selasa dan Kamis anggota SRBC berlatih di kawasan Laguna, hari Minggu biasanya mereka memanfaatkan untuk *touring* ke luar kota seperti ke Tretes, Pandaan, atau Bromo dengan jarak tempuh antara 50 km – 100 km. *Safety* tetap menjadi pertimbangan utama karenanya, *roadmap* pun dibahas dengan jelas sebelum mulai *touring*, disiplin selama di perjalanan, serta bantuan Road Captain yang akan mengawal mereka selama perjalanan.

### SEHAT BERKAT SEPEDA

Diakui putra Dahlan Iskhan, Menteri BUMN ini, olahraga sepeda sebenarnya tergolong tidak berat dan bisa dilakukan oleh siapa saja. Terbukti dari anggota SRBC yang rentang usianya mulai dari belasan tahun hingga 80 tahun, dan mereka semua bisa mengikuti kegiatan rutin klub sepeda ini.

Anggota SRBC sendiri banyak yang datang dari orang yang awalnya bukan penggemar sepeda. Motivasi mereka awalnya sebagian besar ingin mengurangi berat badan. Salah satunya yang sekarang sering menang di banyak pertandingan adalah seorang pengusaha muda usia 41 tahun dengan berat badan awal 99 kg dan sekarang setelah rutin *gowes* berat badannya turun menjadi 68 kg.

Selain itu ada juga yang bergabung karena ingin lebih bugar dan sehat. Seperti kisah salah satu anggota yang semula bermasalah dengan kesehatan jantungnya dan sempat disarankan untuk operasi oleh dokter. Setelah rutin bersepeda, akhirnya kesehatannya membaik dan ia tidak perlu menjalani



operasi. Demikian juga dengan anggota lain yang mengeluhkan *back pain* dan berangsur sembuh setelah mengikuti olahraga ini secara teratur.

Mantan komentator F1 di beberapa TV swasta di Indonesia ini sendiri merasakan, setelah rutin bersepeda badannya terasa lebih sehat. Sebelumnya ia sering mengeluh sakit kepala, flu, dan radang tenggorokan. Sekarang sudah 1,5 tahun ini ia hampir tidak pernah sakit, berat badannya pun terjaga di posisi ideal.

### SURABAYA, SURGA CYCLIST

Bagi pemula yang ingin belajar olahraga sepeda, Azrul menyarankan untuk mengawalinya dengan berlatih *cadence*, yaitu mengayuh sepeda secara cepat pada *gear* kecil. "Paling tidak 45 menit sehari. *Nggak* perlu *speed*, yang penting putaran kakinya tinggi. Latihan dengan *gear* kecil dan putaran kaki rpm tinggi lebih membakar lemak. Kalau *pakai gear* besar akan lebih berat mengayuhnya dan cenderung membuat kaki jadi besar," tuturnya.

Surabaya sendiri baginya adalah surga bagi

pecinta olahraga sepeda. Tatanan kota yang cukup asri, sarana berlatih sepeda yang tersedia di beberapa perumahan di sini, serta didukung oleh *landscape* daerah di sekitarnya sekitar seperti pegunungan di daerah Malang dan Bromo membuat para *cyclist* Surabaya bisa mengayuh sepedanya dengan nyaman. Demikian juga adanya kesadaran dari beberapa manajemen *mall* yang menyediakan area khusus Premium Parking untuk sepeda yang selalu diawasi oleh sekuriti, karena bisa jadi harga sepeda lebih mahal dari harga sebuah mobil. Seperti salah satu dari 20 koleksi sepeda balap penggemar fanatik grup *band metal* asal Amerika "TOOL" ini yang harganya mencapai Rp. 220 juta rupiah.

"Harga sepeda yang tinggi bisa jadi karena buatan desainer ternama, dibuat secara *custom*, atau dari bahan pilihan yang memang khusus. Intinya apapun sepeda kita, yang penting dipakai. Bukan dipajang dan di-*elus-elus* atau buat gaya-gayaan saja. Sepeda itu untuk olahraga, jadi kayuh sepedamu agar bisa merasakan manfaatnya," pungkasnya.



**Jawa Pos**  
SOCCER

# SIAPA BAKAL JUARA PIALA DUNIA?

**HEBOH  
KARNAVAL  
RIO DE  
JANEIRO**

**KEINDAHAN  
DAN EKSTOTISME  
NEGERI SAMBA**

**PERSIAPAN  
BRASIL  
GELAR PESTA  
TERBESAR**

IKUTI LAPORAN Jawa Pos  
**LANGSUNG DARI BRASIL**  
mulai 1 maret 2014

Jawa Pos  
**Samba  
2014**



Praxis merupakan superblok yang meliputi apartemen 31 Lantai, perkantoran, Lifestyle Food & Beverage, cinema dan foodcourt, lengkap dengan supermarket dan hotel.



# PRAXIS LIVE, WORK, ENTERTAINMENT

Terletak di CBD Surabaya, Praxis hadir sebagai ikon bisnis, hunian, rekreasi tepat di jantung Kota Surabaya kawasan bisnis dan perdagangan yang menjadi kesatuan area dengan Intiland Tower. Mengusung konsep One Stop Living menjadikan Praxis idaman setiap pribadi profesional yang memiliki gaya hidup modern.

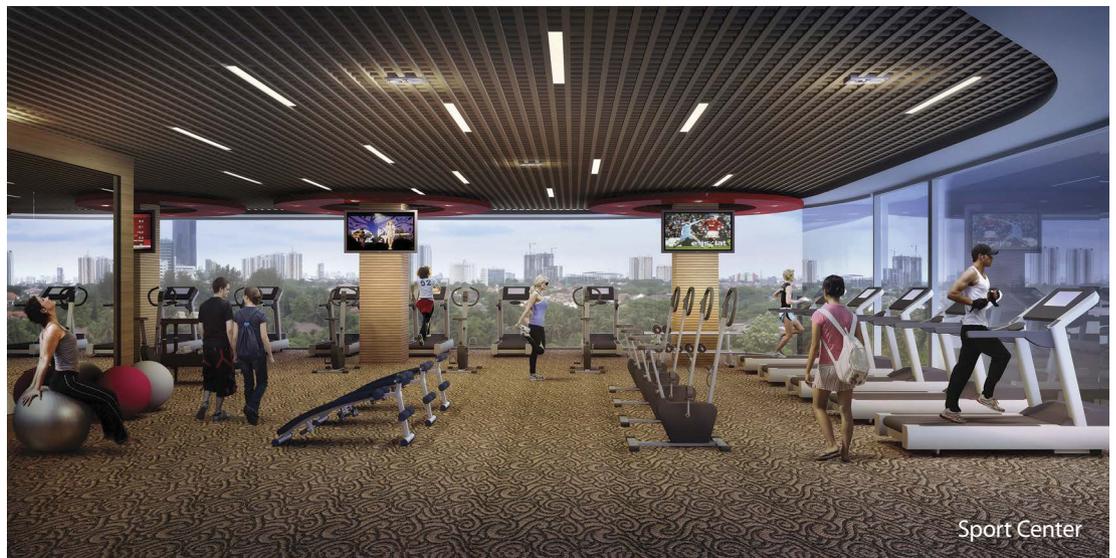


Sensasi *24-hours lifestyle* yang berkesinambungan mencoba disuguhkan di *modern apartment* yang terletak di pusat kota Surabaya ini. Segala fasilitas bekerja dan beristirahat bisa didapatkan di dalam satu lokasi. Konsep *convenience* pun benar-benar tercipta di apartemen yang berada di Jalan Sudirman ini.

Di area seluas 1.5 hektar, Praxis dibangun dengan konsep *mixed-use* yang tepat, melalui hasil rancangan jenius Anggara Architeam, konsultan arsitek yang telah menancapkan namanya di banyak proyek bergengsi di Indonesia.

## FASCINATING FACILITIES

Menyatukan antara apartemen, hotel, perkantoran, fasilitas umum, serta hiburan, Praxis dibangun dengan 3 tipe apartemen, yaitu: *1 bed room*, *2 bed room*, dan *3 bed room*.



Yang istimewa di apartemen ini adalah penataan ruangnya yang transparan, serta dipadu dengan koridor-koridor yang dibiarkan terbuka yang memungkinkan semua unit apartemen memiliki *city view* yang bebas dan lapang.

Apartemen dengan desain unik ini seakan menyatu dengan fasilitas lainnya di dalam *superblock* itu seperti *function hall* dan *cafe & restaurant* yang terletak di antara apartemen dan hotel. Area perkantornya pun dibuat di dua lokasi yang berbeda yaitu di bagian bawah apartemen dan yang satu lagi di bagian bawah hotel. Untuk kenyamanan dan kemudahan para penghuni, fasilitas hiburan serta fasilitas umum seperti *cinema*, *supermarket*, restoran, dan *food court*, dibangun di area ini.

### INTEGRATED SECURITY SYSTEM

Selain kenyamanan, faktor keamanan juga

menjadi perhatian utama Praxis, dengan menempatkan *security system* lengkap dan petugas jaga 24 jam penuh. Sudut-sudut strategis kawasan apartemen ini dilengkapi dengan CCTV yang akan selalu memonitor kondisi lokasi. Sedangkan bagi para penghuni, pihak manajemen telah menyiapkan Personal Access Card sebagai kunci masuk dimana tanpa *card* tersebut akses masuk tentu saja tidak bisa dilalui.

Praxis Apartment dan seluruh fasilitasnya yang segera dimulai pembangunannya dalam waktu dekat, ditargetkan akan tuntas dalam waktu dua setengah tahun. Namun peminat mulai berdatangan dengan antusias seakan tak ingin ketinggalan menjadi bagian dari *prestigious project* Intiland ini.



dr. Nario Gunawan, SpOT

Spesialis Orthopaedi & Traumatologi National Hospital

# Osteoporosis

## The Silent Killer



Menurut data statistik kesehatan, satu dari tiga perempuan dan satu dari lima laki-laki menderita Osteoporosis. Bahkan, satu dari dua wanita yang mengalami Osteoporosis dan satu dari lima laki-laki penderita Osteoporosis akan menderita patah tulang. Fakta yang sangat disayangkan, karena sebenarnya Osteoporosis dapat dicegah sedari pembentukan tulang dalam kandungan dan balita.

stilah Osteoporosis telah dikenal sejak jaman Yunani kuno. Kata Osteo berarti tulang dan Porosis berarti lubang, yang secara harfiah bisa diartikan terbentuknya lubang-lubang pada tulang yang disebabkan oleh kondisi tertentu. WHO sendiri menyebutkan Osteoporosis adalah suatu kondisi dimana tulang rangka badan kita secara menyeluruh berkurang kepadatan massanya sehingga mengakibatkan kerapuhan tulang yang dapat terlihat dengan berubahnya bentuk tulang dan juga berubahnya kondisi tulang akan membuatnya menjadi mudah patah.

Dalam perjalanannya tulang selalu berubah, dimana tulang yang tua akan dirusak oleh *osteoklas* dan diikuti oleh pembentukan tulang baru oleh *osteoblas*. Namun secara bertahap karena adanya pengaruh dari dalam maupun luar tubuh, proses ini berjalan tidak seirama dimana proses perusakan tulang tidak lagi diimbangi dengan proses pembentukan tulang (*remodelling*). Hal inilah yang kemudian menyebabkan seseorang menderita osteoporosis.

Osteoporosis sendiri bisa dibagi dalam dua kategori, yaitu Primer dan Sekunder. Dikatakan Primer apabila Osteoporosis yang diderita akibat faktor yang tidak bisa dihindari, seperti misalnya karena usia yang semakin tua, berkurangnya hormon, serta faktor *gender*, dan genetik.

Sedangkan Osteoporosis Sekunder adalah kondisi dimana kepadatan tulang berkurang karena hal yang sebenarnya bisa dihindari, seperti: kurangnya nutrisi, gangguan saluran pencernaan dan penyerapan makanan, penyakit ginjal, kurang bergerak akibat kelumpuhan atau masa penyembuhan, dan juga efek samping dari mengonsumsi obat-obatan tertentu, alkohol, dan juga rokok.

### OSTEOPOROSIS PRIMER

Proses pembentukan tulang mencapai puncaknya saat memasuki usia remaja. Pertumbuhan tulang yang sangat cepat di usia belasan tersebut, akan mulai berhenti antara usia 21 – 30 tahun. Di atas usia 30 tahun secara bertahap massa tulang sedikit demi sedikit akan berkurang karena berbagai sebab. Diantaranya yang paling berpengaruh adalah karena usia semakin lanjut yang menyebabkan daya serap kalsium menurun, serta terjadinya perubahan hormon.

Pada perempuan risiko Osteoporosis lebih besar dibandingkan dengan pria. Kaum wanita diperkirakan akan kehilangan massa tulangnya sekitar 30-50% setelah mengalami *menopause*, akibat berkurangnya hormon Estrogen yang bertugas menjaga kepadatan tulang. Meski demikian ini tidak lantas berarti semua perempuan yang telah *menopause* akan mengalami Osteoporosis.

Sedangkan pada pria, Osteoporosis salah satunya bisa disebabkan karena berkurangnya hormon testosteron. Disamping itu, karena kepadatan tulang bersifat genetik maka bisa dibilang Osteoporosis merupakan penyakit yang bisa diturunkan.

### OSTEOPOROSIS SEKUNDER

Penurunan kepadatan tulang yang disebabkan karena faktor-faktor yang bisa diubah atau dihindari ini juga merupakan efek dari gaya hidup yang tidak sehat. Seperti mengonsumsi alkohol, secara langsung kebiasaan itu akan mempengaruhi kesehatan ginjal dan berdampak pula pada penurunan kepadatan tulang.

Jika pada masa perkembangan tulang, tubuh tidak mendapat asupan nutrisi yang cukup utamanya Kalsium, Fosfor, Seng, Vitamin B6, C, D, K serta Phytoestrogen yang bisa diperoleh dari kecambah, tentu saja akan menyebabkan perkembangan tulang menjadi tidak seimbang. Efeknya, kesehatan organ tubuh yang lain juga akan terganggu.

Sedangkan kondisi lingkungan yang sangat berpengaruh adalah sinar matahari. Beruntung kita tinggal di daerah tropis dimana sinar matahari bisa dinikmati setiap hari sepanjang tahun

sehingga proses pembentukan Vitamin D dalam tubuh sangat terbantu.

Vitamin D sangat penting bagi kesehatan tulang karena berperan dalam penyerapan kalsium di lambung dan saluran pencernaan. Tanpa vitamin D yang cukup, tubuh tidak akan mampu menyerap kalsium dengan baik sehingga memiliki tulang yang lemah.

## SILENT KILLER

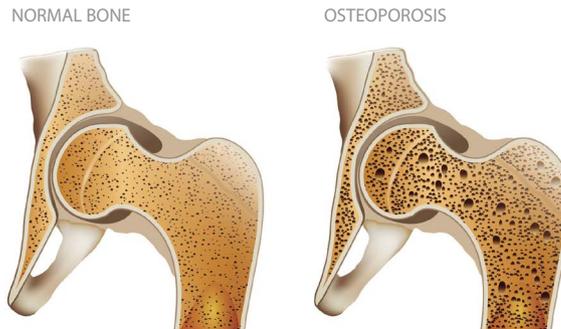
Penyakit yang dijuluki *silent killer* ini sering kali datang tanpa memberikan tanda-tanda awal bagi penderitanya. Para penderita umumnya tidak mengeluh sakit, kecuali nyeri pada tulang, dan postur tubuh cenderung bungkuk, hingga akhirnya pasien mengalami patah tulang.

Untuk langkah pencegahan, Anda yang berpotensi menderita Osteoporosis Primer, disarankan melakukan tes laboratorium Calcium Score. Bisa juga melakukan BMD (Bone Mineral Density) Test, untuk mengetahui jumlah kandungan kalsium dalam tubuh dan kadar kepadatan tulang. Kedua tes tersebut bisa Anda lakukan di National Hospital.

Selain itu, bila ada ciri-ciri tertentu yang mengarah pada Osteoporosis seperti pernah mengalami patah tulang, postur tubuh cenderung bungkuk (*kifosis*), dan tinggi badan berkurang, segeralah berkonsultasi dengan dokter. Minta saran langkah pengobatan apa yang harus dilakukan serta olahraga apa yang bisa Anda lakukan untuk menstimulasi kesehatan tulang.

Hal ini karena olah raga ternyata dapat mencegah progresivitas Osteoporosis bila dilakukan sesuai aturan. Penderita Osteoporosis memang harus berhati-hati dalam memilih olahraga yang tepat agar tidak menimbulkan cedera tulang. Karenanya disarankan menghindari olahraga yang memungkinkan terjadinya benturan keras.

## OSTEOPOROSIS



Kegiatan olah tubuh sebaiknya diarahkan pada *weight bearing exercise* yaitu olahraga yang menekankan pada menahan beban, serta semua aktivitas fisik yang bisa dilakukan dalam posisi tubuh tegak. Dengan demikian kerangka tubuh akan menunjang berat badan terhadap gaya gravitasi bumi.

Olahraga yang disarankan diantaranya seperti: senam aerobik, serta jalan kaki, dimulai dengan intensitas ringan sesuai kemampuan. Untuk dosisnya, harus tepat dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Bila olahraga yang dilakukan terlalu ringan manfaatnya kurang bisa dirasakan sementara bila terlalu berat justru dapat menimbulkan cedera, terutama pada yang sudah terkena osteoporosis.

Untuk menghindari ancaman *silent killer* ini sebaiknya lakukan langkah pencegahan osteoporosis dari dini. Hindari *junk food* dan mulailah mengonsumsi makanan sehat. Jadikan makanan sebagai obat atau bila perlu obat-obatan dimaksimalkan dari bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. (diolah dari berbagai sumber)

## One Minute Test

Untuk mengetahui apakah Anda berisiko menderita Osteoporosis, coba luangkan waktu satu menit untuk menjawab tes deteksi Osteoporosis sederhana dari IOF (International Osteoporosis Foundation) berikut ini.

1. Apakah salah satu orang tua atau kakek nenek pernah mengalami patah panggul?
2. Apakah pernah patah tulang akibat jatuh yang relatif ringan?
3. Apakah pernah menelan pil *corticosteroid* (*cortison*, *prednison*) untuk waktu lebih dari tiga bulan?
4. Apakah tinggi badan telah berkurang lebih dari 3 cm?
5. Apakah sering minum alkohol?
6. Apakah merokok lebih dari 20 batang sehari?
7. Apakah sering menderita diare?

Bila salah satu dari tujuh pertanyaan tersebut jawabannya adalah "YA", kemungkinan besar Anda termasuk berisiko terkena Osteoporosis. Segera hubungi dokter untuk mendapat penanganan yang tepat.

# HONDA

The Power of Dreams

## HONDA ODYSSEY. REBORN.

*The Joy of Driving & Relaxing*

### **"BEST OF BOTH WORLD"**

All New Honda Odyssey menawarkan sebuah konsep yang menggabungkan keseimbangan antara performa berkendara yang menyenangkan dengan tingkat kenyamanan dan kemewahan baru untuk seluruh penumpang keluarga Indonesia.

All New Honda Odyssey dipersembahkan untuk pribadi-pribadi istimewa yang berani tampil beda, berjiwa muda, serta selalu menginginkan yang terbaik dalam kehidupan. Hadir dengan fitur yang lebih lengkap akan memberikan kepuasan berkendara maksimal bagi mereka yang sangat menghargai waktu yang sangat berharga baik untuk diri sendiri maupun saat bersama dengan keluarga.

All New Honda Odyssey kini hadir dengan desain yang lebih revolusioner dan telah dilengkapi dengan fitur – fitur canggih. Power Sliding Door untuk kemudahan akses bagi penumpang, Smart Key System yang memudahkan pengemudi saat membuka pintu, 3 Zone Auto AC yang memberikan kesejukan hingga penumpang pada baris ketiga, juga adanya fitur Motion Adaptive EPS & VSA, Blind Spot Information, Cross Traffic Monitor, Active Cornering Light, dan Smart Parking Assist System.

Berbagai prestasi telah dicatatkan oleh Honda Odyssey, baik dari segi penjualan maupun penghargaan di Indonesia. Terhitung sejak pertama kali diperkenalkan di Indonesia tahun 2005 hingga saat ini, Honda Odyssey telah memperoleh 9 penghargaan bergengsi mulai dari "Favorite Luxury Big MPV" hingga "Best Big MPV". Prestasi ini merupakan bukti Honda yang selalu mengutamakan kenyamanan berkendara namun tetap ramah lingkungan.



# ALL NEW ODYSSEY

Kenyamanan berkendara ini tidak lepas dari pengaplikasian teknologi World's First Premium Cradle Seat and Longest 2nd Row Slide in its Class, serta dilengkapi dengan Inward Folding Seatback, Ottoman dan Soft Sofa Feel. Teknologi "Earth Dreams Technology" pada All New Honda Odyssey mampu menghasilkan efisiensi pemakaian bahan bakar, namun tetap bertenaga. All New Honda Odyssey dibekali dengan mesin 2.4 Liter DOHC i-VTEC yang menghasilkan tenaga sebesar 175 PS pada 6.200 rpm, dan dilengkapi dengan teknologi transmisi CVT yang lebih responsif.

Sebagai sebuah mobil keluarga, All New Honda Odyssey tidak hanya cepat dan nyaman, namun juga dilengkapi dengan fitur keselamatan tertinggi yang telah menjadi trademark dari produk Honda. Struktur rangka bodi dengan teknologi G-Force Control Technology (G-CON) + ACE, Dual Front i - SRS Airbag + i - SRS Side Airbags & Side Curtain Airbag untuk pengemudi dan penumpang, sistem pengereman Antilock Breaking System (ABS) + Electronic Brake-force Distribution (EBD) + Brake Assist (BA) yang memberikan proteksi maksimum bagi pengemudi dan penumpang.

Semua fitur dalam All New Honda Odyssey menjadikan perjalanan Anda semakin menyenangkan dan tidak terlupakan. "Honda Odyssey. REBORN". The Joy of Driving & Relaxing.



# TURUNKAN “MEDICAL ERROR” DENGAN EMR (Electronic Medical Record)





Fakta masih tingginya tingkat kesalahan medis yang berujung pada beragam konsekuensi merugikan bagi pasien, membuat upaya-upaya penanganan persoalan ini sudah sepantasnya masuk dalam daftar prioritas bagi setiap institusi kesehatan.

---

**K**asus-kasus kesalahan medis ternyata tidak saja menjadi permasalahan di negara berkembang seperti Indonesia, bahkan di negara maju seperti Amerika, tingkat kesalahan medis salah satunya dikarenakan kontradiksi antar obat yang lebih dikenal sebagai *adverse drugs reaction* menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Food and Drugs Administration (FDA), lembaga pengawasan makanan dan obat-obatan di Amerika, angka kerugian akibat permasalahan ini sudah mencapai 136 milyar dollar di tahun 2012.

### TINGKATKAN KEAMANAN PASIEN

Salah satu solusi yang kini tengah dikembangkan adalah penerapan Electronic Medical records (EMR). Electronic Medical Record adalah kumpulan sistematis informasi kesehatan pasien berbasis elektronik yang terhubung dan terintegrasi dengan sistem informasi dalam jejaring rumah sakit. Data yang termasuk di dalamnya termasuk: data demografi, riwayat medis, pengobatan, hasil uji laboratorium dan radiologi, proses keperawatan, *discharge planning*, bahkan informasi penagihan.

Dengan diterapkannya EMR di rumah sakit atau pusat pelayanan kesehatan maka tentunya akan sangat membantu terciptanya pelayanan medis sesuai standar sehingga akan mengeliminasi tingkat kesalahan medis (*medical error*) dan meningkatkan keamanan pasien (*patient safety*).

Beberapa aspek yang harus dipenuhi dalam penerapan EMR adalah data medis pasien harus direkam secara *digital* pada saat pasien mendapatkan pelayanan oleh dokter atau perawat dengan memperhatikan: kerahasiaan data pasien (Confidentiality); Wewenang dan hak akses pengguna (Authentication & Authorization); Integritas dan konsistensi data dapat dipertanggung jawabkan dan di-audit (Integrity); Keamanan penyimpanan data dan sistem *backup* (Security); serta data tersebut dapat di akses kapanpun dan dimanapun oleh yang berwenang (Availability).



## NATIONAL HOSPITAL, PELOPOR EMR

Di Indonesia, National Hospital adalah merupakan salah satu rumah sakit pelopor penggunaan EMR. Sistem ini diterapkan mulai dari pertama kali masuk rumah sakit sampai pasien keluar. Semua data aktivitas pasien yang terekam dan dijadikan sebagai *data base*, sehingga kapanpun dibutuhkan catatan tersebut dapat dilihat kembali. Secara lebih rinci, penerapan EMR di National Hospital meliputi:

1. Konektivitas dengan peralatan medis secara *digital* untuk merekam pengukuran tanda vital pasien seperti suhu tubuh, tekanan darah, dan pemeriksaan gula darah. Konektivitas tersebut akan menghilangkan risiko kesalahan dalam memasukkan data.
2. Setiap obat yang diresepkan melalui sistem akan melalui 3 tahapan pemeriksaan yang dikontrol oleh sistem, yakni: membandingkan obat dengan alergi pasien (*drugs allergy*); membandingkan obat yang diresepkan dengan obat yang dikonsumsi untuk mencegah kontradiksi antar obat (*adverse drugs reaction*); dan yang terakhir membandingkan obat terhadap terapi untuk menghindari terjadi duplikasi obat terhadap terapi yang sama (*duplicate therapy*).
3. Konektivitas dengan alat farmasi secara otomatis (*autopack*). Resep dikirim secara elektronik ke alat yang akan mengeluarkan obat sesuai instruksi resep, kemudian dibungkus secara otomatis ke dalam bungkusan plastik yang sudah tercetak informasi aturan pakai (*drugs dispensing*). Penerapan teknologi ini akan memudahkan pasien dalam mengonsumsi obat sesuai petunjuk.
4. Pemberian resep untuk pasien rawat-inap tidak selesai sampai resep tersebut diambil. Masih ada satu mekanisme yang secara otomatis sistem menterjemahkan instruksi dokter menjadi order kepada perawat waktu pemberian obat kepada





pasien. Setiap obat yang diberikan akan tercatat ke dalam sistem sehingga memudahkan dokter untuk mengevaluasi manfaat penggunaan obat tersebut terhadap penyakit pasien.

5. Konektivitas dengan peralatan laboratorium dan radiologi secara *digital* dengan mengikuti standar internasional. Setiap order pemeriksaan laboratorium maupun radiologi yang dibuat dokter akan terhubung dengan sistem sehingga bisa diatur sesuai mekanisme urutan kerja. Hasil akhirnya akan dikirim kembali kepada dokter untuk dievaluasi lebih lanjut. Proses tersebut mengurangi campur tangan orang sehingga risiko kesalahan bisa dihindari.
6. Kemampuan sistem menampilkan status dan kondisi pasien secara keseluruhan memudahkan dokter untuk mengevaluasi perkembangan kesehatan pasien dari waktu ke waktu. Patient Dashboard menampilkan 3 kelompok informasi, kelompok pertama menunjukkan data pasien (alamat, alergi, dan problem), kelompok kedua sebelah kiri dapat dilihat grafik tanda vital pasien dan kelompok ketiga sebelah kanan berisi informasi medis.
7. Sistem memfasilitasi pengukuran risiko pasien (*risk assessment*) dan salah satunya adalah risiko serangan jantung. Sistem ini akan menampilkan grafik pengukuran terhadap pasien yang muncul sebagai titik-titik yang dihubungi oleh garis warna merah. Dari grafik bisa dilihat apakah pasien ini cukup berisiko terkena serangan jantung dan harus dilakukan perawatan pencegahan atau tidak.
8. Pemantauan efektifitas pemberian obat dengan problem pasien, seperti contoh Drugs vs Lab. Tes ini akan menunjukkan bagaimana reaksi obat yang diberikan dokter pada pasiennya.
9. Terdapat pula pemantauan grafik pertumbuhan anak sesuai dengan standar WHO atau CDC, sehingga apabila diketahui pertumbuhan anak berada di luar garis normal, maka dokter ataupun keluarga pasien bisa segera membuat rencana penanganan.

Tak sekadar memberi solusi dalam menekan angka kesalahan medis, EMR juga memberi manfaat bagi dokter maupun pasien. Adanya catatan rinci mengenai data pasien sangat membantu dokter dalam pengambilan keputusan medis yang tepat sasaran. Di sisi lain, pasien akan memiliki kontrol lebih besar terhadap manajemen kesehatan mereka, akses ke sumber daya dukungan perawatan, dan akses ke berbagai layanan kesehatan. Hal inilah yang kemudian membuat EMR digambarkan sebagai konsep layanan kesehatan masa depan.



**PRODUCT PROFILE**



imagination at work

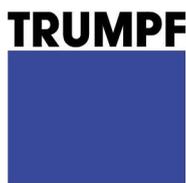
**METI**<sup>®</sup>

CARDIOLOGY, MONITORING AND ULTRASOUND

EDUCATION AT OT, ICU AND EMERGENCY



VENTILATOR



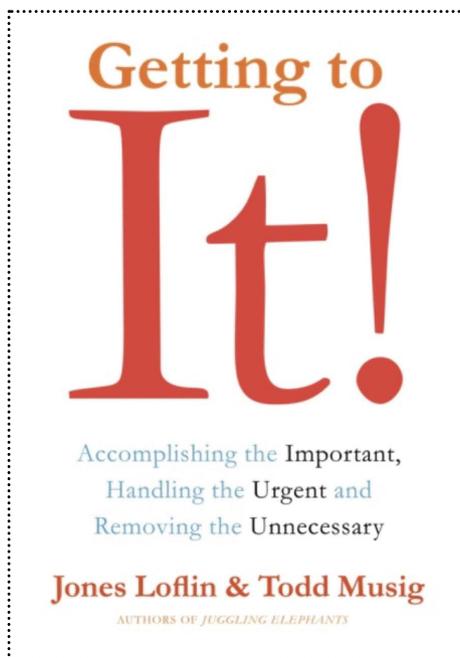
OPERATING THEATRE



CONSUMABLES

**PT. IDS Medical Systems Indonesia**  
Wisma 76, 17<sup>th</sup> Floor  
Jl. Let. Jend. S. Parman 76  
Slipi, Jakarta 11410 - Indonesia

Telp No : +62 21 2567 8989  
Fax No : +62 21 5366 1038  
Email : IDNInfo@IDSMed.com



# Getting to It

Accomplishing the Important, Handling the Urgent,  
and Removing the Unnecessary

By Loflin, Jones / Musig, Todd  
Publisher : Harperbusiness  
Published Date : 2013/10

**K**esibukan di kantor, di rumah, di organisasi, semuanya seakan berlomba-lomba berebut perhatian kita, ingin menjadi yang pertama dan segera dituntaskan. Terlalu banyak hal dalam *priority list* yang harus dikerjakan sering kali malah berakhir dengan kekacauan karena 24 jam tak cukup untuk menuntaskan sederet hal yang masuk dalam daftar prioritas kita.

Untuk mengatasi masalah yang jamak dialami oleh masyarakat *urban* saat ini, Jones Loflin dan Todd Musig, *duo* penulis yang telah sukses sebelumnya dengan buku mereka yang berjudul *Juggling Elephants*, melalui karya terbarunya, *Getting to It*, mereka mencoba untuk membantu mengatasi hal itu. Langkah pertama yang disarankan adalah membuat evaluasi secara cermat dan konsisten apakah yang sebenarnya IT (Important Thing), atau hal penting bagi kita.

Secara keseluruhan, buku setebal 240 halaman tersebut mencoba menyempurnakan beragam tip motivasional mengenai bagaimana menata hidup, mengatur bisnis, dan mencapai impian kita yang pernah ada sebelumnya menjadi sebuah formula yang lebih sederhana dan mengena. Setelah mendefinisikan secara jelas apa yang menjadi IT kita, maka langkah berikutnya adalah: Plan It, Focus on It, Get Excited about It.

*Getting To It* secara lugas akan mengajarkan pada Anda bagaimanakah cara mencapai hal yang penting, mengatasi hal yang darurat, dan menyingkirkan hal yang tidak penting dengan mudah. *Want to enjoy a more fulfilling life? Get to It.*

# Necklace Notes

Melingkar indah di leher, kehadiran sebuah kalung bisa menjadi elemen yang akan menyempurnakan penampilan Anda secara keseluruhan.

**M**emilih kalung yang tepat bukan perkara mudah. Banyak faktor yang turut menentukan. Mulai dari bentuk tubuh, motif pakaian, hingga panjang leher Anda. Selain itu, hal lain yang perlu diperhatikan adalah keseimbangan penampilan, antara bentuk potongan leher baju dengan jenis kalung yang dipilih.

### LEHER BERPOTONGAN RENDAH

Pakaian dengan potongan rendah yang menampakkan leher secara keseluruhan hingga belahan dada, dapat dipadukan dengan beberapa jenis kalung. Bila ingin terlihat seksi dan menonjolkan potongan baju yang rendah, kalung panjang dengan liontin tunggal yang jatuh tepat di belahan dada, bisa dipilih. Bila ingin menyembunyikan potongan leher pakaian Anda agar tidak terlalu mencuri perhatian, pilih kalung panjang dengan model berlapis-lapis yang menjuntai mulai dari pangkal leher hingga dada.

### LEHER BERPOTONGAN LEBAR

Mengenakan pakaian berpotongan leher lebar akan tampak menawan saat dipadu dengan kalung berbahan metal yang membingkai leher dengan tegas. Kalung model ini akan mengalihkan pandangan orang dari potongan baju yang lebar, sehingga memberi kesan ramping di bagian atas.

### LEHER BERPOTONGAN V

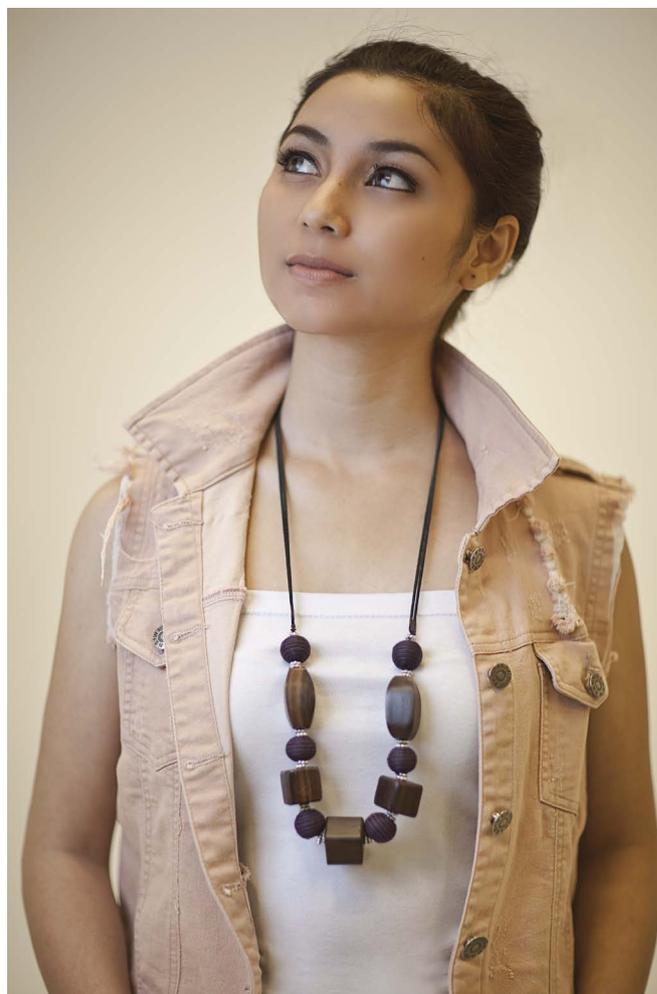
Alternatif pilihan kalung untuk baju berleher V adalah yang bisa mengimbangi bentuk potongan leher yang menyempit di bawah tersebut. Pilih kalung rantai yang tak terlalu panjang dengan liontin tunggal berukuran sedang, atau bisa juga dengan kalung pendek model Choker dengan ornamen yang menggantung ke bawah di bagian tengah. Kalung dengan model seperti ini akan memberi kesan leher lebih jenjang.

### LEHER BERPOTONGAN BULAT

Pakaian dengan model leher potongan bulat lebih pas dipadukan dengan kalung jenis Choker, baik yang model tipis maupun dengan manik-manik besar, asalkan panjangnya berada di atas garis potongan baju. Beri jarak 3-5cm dari bagian ujung leher pakaian sehingga tidak terkesan terlalu penuh pada penampilan Anda secara keseluruhan.

### BAJU BERKERAH

Pakaian model berkerah pada dasarnya cocok menggunakan kalung model apapun. Mulai dari model Choker, hingga kalung model Opera yang menjuntai panjang melewati garis kerah.



Saat model kalung sudah Anda temukan, pertimbangan berikutnya adalah keserasian warna dengan pakaian yang dikenakan, konstruksi, hingga ukuran kalung. Pakaian polos akan tampak *simple elegant* jika Anda mengenakan kalung dengan liontin tunggal dari batu-batuan. Namun jika kalung serupa dikenakan bersamaan dengan gaun bermotif, maka keindahan kalung Anda pun akan hilang diantara motif pakaian. Sebagai alternatif, pilih kalung dengan penampang lebar dengan warna polos.

### JENIS DAN UKURAN KALUNG

Terdapat beragam jenis kalung yang bisa Anda pilih. Secara garis besar, berdasarkan panjangnya kalung-kalung tersebut dibedakan menjadi 4 model, yakni: *choker*, *princess*, *matinee*, dan *opera*. Berikut panduan ukuran dan posisinya saat kalung tersebut digunakan

NAMA	PANJANG (CM)	POSISI KALUNG
Choker	35 - 40	di atas tulang selangka
Princess	45	di tulang selangka
Matinee	50 - 60	menjuntai di belahan dada
Opera	76+	di bawah dada



# The Best of National Hospital





Penanaman batu pertama di lokasi pembangunan National Hospital pada 1 Oktober 2010 lalu tak saja menandai dimulainya pembangunan fisik rumah sakit ini, melainkan juga menjadi penanda dimulainya langkah mewujudkan visi untuk menjadikan National Hospital sebagai rumah sakit kebanggaan bangsa.

**D**ibangun di kawasan Graha Famili, tepatnya di jalan utama Lingkar Dalam Barat Surabaya yang kini berkembang pesat sebagai ikon kawasan bisnis baru Kota Pahlawan, National Hospital merupakan rumah sakit yang dikembangkan oleh PT Surabaya Jasa Medika. Perusahaan patungan antara PT Istana Mobil Surabaya Indah *member of* PT Istana Kemakmuran Motor dan PT Grande Family View, anak usaha pengembang properti nasional PT Intiland Development Tbk.

Rumah sakit yang digagas untuk memenuhi kebutuhan dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia yang semakin tinggi ini, hadir dengan menawarkan pelayanan kesehatan profesional dan terpadu yang mengedepankan prinsip-prinsip peduli, terpercaya, dengan tetap mengutamakan kesehatan pasien sebagai prioritas.

## THE BEST OF ALL

Komitmen menjadi yang terbaik diwujudkan National Hospital dengan memperhatikan setiap detail yang ada termasuk perihal pengembangan bangunannya. Itulah mengapa rumah sakit yang diresmikan oleh Menteri Kesehatan RI, Nafsiah Mboi, pada 28 Oktober 2013 ini dibangun dengan menerapkan standar ramah lingkungan serta hemat energi yang membawa dampak positif bagi pemulihan pasien dan kesehatan keluarga pasien.



Fasad unik dengan pilar-pilar berukuran massif, membuat bangunan yang didominasi dengan kaca ini terlihat elegan sekaligus modern. Pemanfaatan setiap ruang yang efektif dengan memaksimalkan pencahayaan alami, membuat bangunan hasil rancangan Prof. Tay Keng Soon dari Akitek Tenggara Singapore bekerjasama dengan Forum Architect Singapore tersebut begitu kental dengan gaya arsitektural modern yang mengacu kepada standar *green building*.

Berdiri di atas lahan seluar 8.530 meter persegi dan memiliki luas bangunan 32.000 meter persegi yang terdiri dari bangunan utama 10 lantai dan Annex Building sebanyak 5 lantai, National Hospital dilengkapi dengan sarana prasarana penunjang medis maupun *non* medis lengkap dan modern. Sebut saja diantaranya: Emergency Room dengan 8 tempat tidur yang memiliki akses khusus, Outpatient Clinic dibagi dalam empat zona ruang tunggu yang luas dan nyaman dilengkapi *children playground*, serta layanan *medical check up*. Tersedia 30 kamar klinik spesialis yang ditangani oleh dokter spesialis ahli di bidangnya, serta 123 kamar rawat inap dengan total 205 tempat tidur.

## PERTAMA DI INDONESIA

Salah satu pelayanan rawat inap bagi kaum wanita yang menjadi unggulan adalah Integrated Maternity Care yang dilengkapi dengan *massager bed* dimana terdapat ruang persalinan, ruang bayi, ruang rawat inap, dan ruang tunggu yang nyaman dalam satu lantai. Tak cukup sampai di sini, Instalasi Radiologi National Hospital adalah salah satu fasilitas unggulan yang membuat rumah sakit ini layak disejajarkan dengan rumah sakit ternama kelas dunia. Berbagai peralatan terkini dibenamkan di dalamnya, antara lain: Magnetic Resonance Imaging (MRI) 3 Tesla Wide Bore dengan 32 Channel Coil yang memiliki kemampuan *high definition* dan *high speed* pertama di Indonesia. Hasil pencitraan dari alat ini memiliki keunggulan untuk pemeriksaan otak dan saraf serta organ tubuh lainnya.

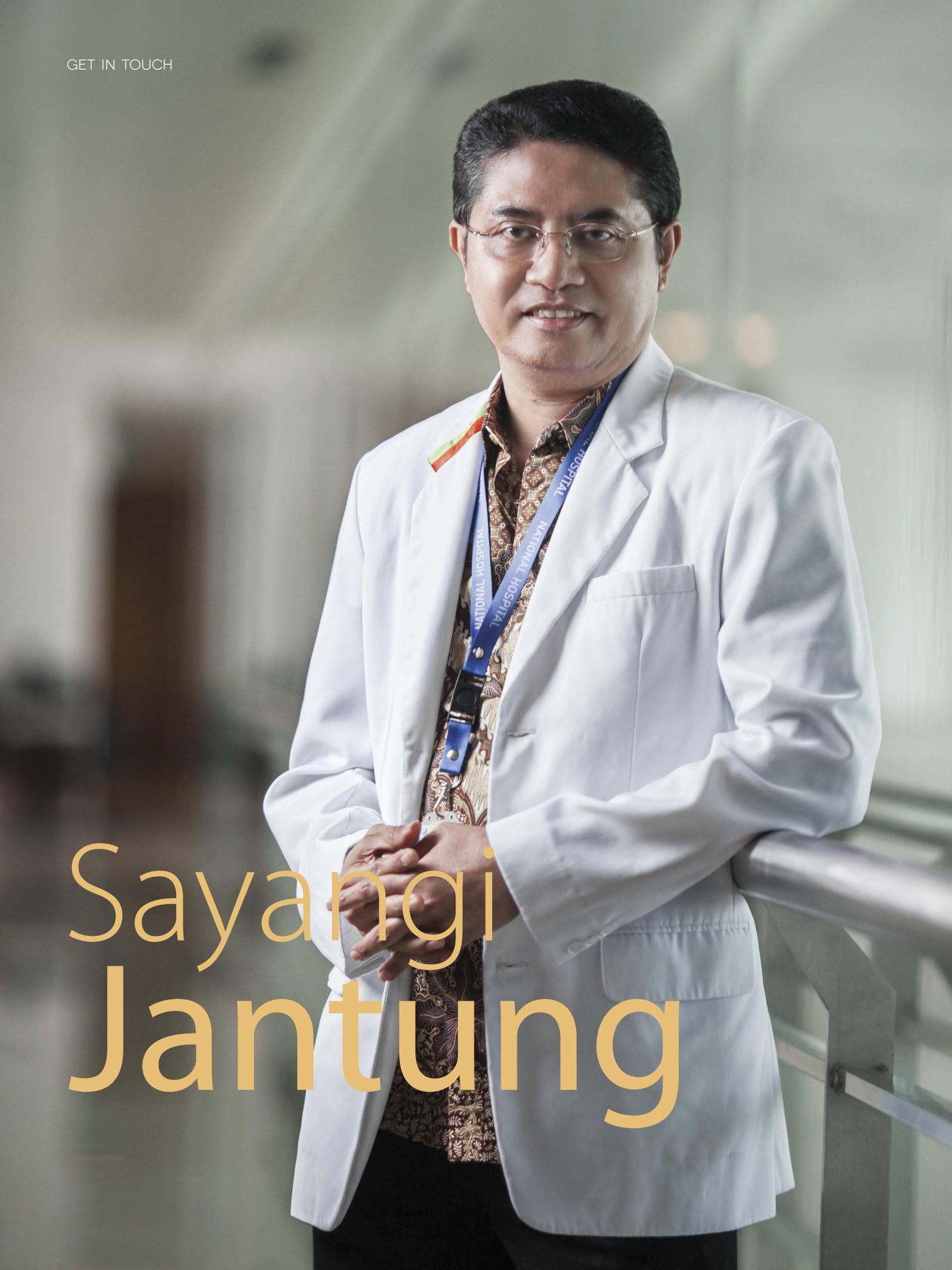
Selain MRI, National Hospital juga memiliki Multi Slice CT-Scan 128 Slices dengan kemampuan interpolasi 500 *slices*. Sistem teknologi ini mampu mereduksi paparan radiasi 30-40% lebih tinggi dibandingkan alat CT lainnya. National Hospital ditunjang pula dengan Hospital Information System yang terintegrasi dengan Electronic Medical Record, CIS, LIS, RIS/PACS dan akan dikembangkan menuju Medical Decision Support System untuk mendukung para dokter melakukan diagnosis yang lebih akurat. Sistem teknologi pintar ini diterapkan secara terpadu seluruh bagian dan terhubung dengan sistem informasi laboratorium dan sistem informasi radiologi. Dua fasilitas lain yang diunggulkan National Hospital adalah pelayanan jantung terintegrasi dan bedah saraf terintegrasi.

Dengan fasilitas terpadu yang dimiliki, diharapkan National Hospital akan berkembang menjadi pusat layanan kesehatan handal bagi masyarakat Surabaya pada khususnya dan Indonesia pada umumnya.





GET IN TOUCH



# Sayangi Jantung

## dr. I Gde Rurus Suryawan, MD, FIHA, FAPSC, FACC, FSCAI

Spesialis Jantung National Hospital

Kebahagiaan masa remaja yang terenggut karena kehilangan sosok ayah yang sangat dicintainya oleh penyakit jantung membuat Rurus muda berjanji akan mengabdikan diri dan menuntut ilmu setinggi mungkin di bidang jantung.

Saat itu di Bali, pulau dimana ia menghabiskan masa kecil bersama ayahanda tercinta tidak memiliki Dokter Jantung seorang pun. Kenyataan ini membuat Rurus muda tidak ingin ada lagi anak-anak yang harus kehilangan orang tua mereka karena penyakit ini. Setelah berhasil meraih gelar Dokter di Universitas Udayana Bali, dr. I Gde Rurus Suryawan melanjutkan pendidikannya menjadi Spesialis Jantung.

Ketika ada program untuk mengikuti program penempatan dokter-dokter di seluruh pelosok tanah air waktu itu, ia langsung menyetujui. Ternyata tempat yang harus ia tuju adalah sebuah kota kecil bernama Los Palos yang berada di ujung paling timur Timor Leste. Dokter muda yang mahir memainkan gitar dan bas ini bertugas di sebuah Puskesmas kecil yang harus ditempuh dengan berjalan kaki sepanjang 70 km melintas sebuah bukit.

Pengalaman baru di tempat terpencil ini benar-benar menantang kemandiriannya. Kamar tidur harus ia persiapkan sendiri, tak ada fasilitas MCK, apalagi dapur. Bahkan saat membersihkan ruangan yang akan ditempati selama dua tahun masa kerjanya di Puskesmas itu, dr. Rurus berhasil menangkap 23 ekor kalajengking.

Keberhasilannya mendidik dan merawat masyarakat Los Palos mengantarkan dr. Rurus mendapatkan gelar Spesialis Jantung dari Universitas Airlangga (Unair) Surabaya, dan kemudian diangkat menjadi staf pengajar di Fakultas Kedokteran Unair.

Selanjutnya pendidikan demi pendidikan bidang jantung baik di dalam negeri maupun di luar negeri selalu diikuti oleh penggemar Jason Statham dan Matt Damon ini. Diantaranya seperti: Coronary Intervention

Program di Heart & Lung Institute, Izala Klinieken, Zwolle, Belanda, serta Trans-Radial Coronary Intervention di Shonan Kamakura General Hospital, Kamakura - Jepang.

Pengalaman dan dedikasinya di bidang jantung membuat seorang I Gde Rurus Suryawan dikukuhkan sebagai Konsultan Kardiologi di bidang Interventional Cardiology terutama dalam melakukan katerisasi oleh Indonesian Heart Association (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia).

Rurus juga sangat aktif mengikuti seminar atau kursus di luar negeri baik di kawasan Asia, Amerika, maupun di Eropa. Dokter yang tidak mau ketinggalan dalam mengejar ilmu dan perkembangan terbaru tentang ilmu penyakit jantung khususnya bidang Intervensi ini mendapat kehormatan diterima sebagai keanggotaan tertinggi sebagai Fellow Asia Pacific Society of Cardiology (FAPSC), Fellow American College of Cardiology (FACC), dan Fellow Society Cardiovascular Angiography and Intervention (FSCAI) di Amerika Serikat. Rurus Suryawan juga kerap diundang sebagai pembicara di International Faculty, Kamakura Live, Yokohama Jepang sejak 2004. Karena aktifitas dan kapabilitasnya, Rurus juga mendapat kehormatan menjadi International Faculty Member pada forum CIT (China Intervention Therapy) yang merupakan forum terbesar dokter jantung Intervensi di Beijing, China dan juga sebagai Advisory Board Member Asia Pacific Heart Association sekaligus diundang sebagai pembicara dalam forum Great Wall International Congress of Cardiology. Selain aktifitas sebagai pembicara dan *faculty* di Asean Congress of Cardiology dan Asian Interventional Cardiology Therapy, banyak lagi aktifitas ilmiah sebagai Principal Investigator beberapa penelitian klinis *multi center*.

## HEART ATTACK

Belajar dari kejadian yang dialami sang ayah, terlintas dibenaknya, andai saja saat itu pengetahuan tentang penyakit jantung diperkenalkan pada masyarakat luas. Mungkin ada banyak kasus seperti yang dialami ayahnya yang masih bisa diselamatkan karena sebenarnya tanda-tanda penyakit jantung bisa dideteksi.

Karena bersifat genetik, mereka yang memiliki orang tua dengan riwayat menderita jantung bisa melakukan pencegahan dengan menjaga gaya hidup sehat serta teratur berolahraga. Sedangkan bagi yang pernah mengalami serangan jantung, *healthy lifestyle* serta pengobatan rutin akan sangat membantu menghindari serangan jantung yang lebih fatal.

Serangan jantung yang datang tiba-tiba biasanya disebabkan oleh sumbatan di arteri koroner atau bisa juga karena irama jantung yang berubah cepat secara drastis. Karena datang tiba-tiba, orang biasa menyebut kejadian ini dengan *heart attack*.

Kondisi tersebut membutuhkan diagnosis dan penanganan yang cepat dan akurat dan sebaiknya secepat mungkin dikirim ke Rumah Sakit yang memiliki fasilitas lengkap diantaranya laboratorium Kateterisasi Jantung dan personil atau tim yang terlatih untuk melakukan tindakan penyelamatan segera.

Bila tidak dilakukan dengan cepat dan tepat, bisa fatal akibatnya. Karena itulah pertolongan terhadap serangan jantung harus dilakukan sesegera mungkin, kalau perlu dapat dilakukan didalam ambulan saat menuju rumah sakit.

Untuk mensosialisasikan hal itu, Indonesian Heart Association bekerja sama dengan beberapa institusi seperti tim pemadam kebakaran dan sekuriti, memberikan *training* tentang hal ini. Termasuk mengajarkan bagaimana cara menggunakan Automated External Defibrillator (AED), alat pacu jantung yang dapat bekerja secara otomatis mendeteksi ritme jantung dan jika diperlukan dapat memberikan *electric shock* untuk menormalkan irama jantung. Di Indonesia, alat ini sudah mulai disediakan di beberapa tempat umum seperti di bandara.

## PENANGANAN DI NATIONAL HOSPITAL

Untuk bidang koroner, hampir semua penanganan jantung yang dulu hanya bisa dilakukan di luar negeri kini bisa dilakukan di dalam negeri, khususnya di National Hospital. Selain menangani operasi PCI atau pemasangan *stent* (cincin) yang bertujuan untuk mengatasi sumbatan pada arteri jantung, prosedur bedah jantung dengan kompleksitas tinggi seperti operasi bedah pintas koroner atau sering disebut sebagai operasi *bypass* juga bisa dilakukan di sini.



Setelah pasien melakukan pemeriksaan radiologi yang diperlukan, hasilnya akan didiagnostik dengan seksama. Bila blok atau penyumbatan telah diketahui, maka tindakan selanjutnya adalah melakukan pengobatan tanpa pembedahan, dengan tindakan medis Percutaneous Transluminal Coronary Angioplasty (PTCA). *Angioplasty* hanya perlu sayatan kecil di kulit pangkal paha atau pergelangan lengan dengan bius lokal. Selanjutnya diselipkan kateter ke arteri yang menuju muara pembuluh koroner.

Melalui kateter itu dimasukkan kawat kecil lentur menyeberangi lokasi penyempitan dengan petunjuk sinar X. Bila dirasa perlu, prosedur bisa dilanjutkan dengan pemasangan *ring* penyangga (*stent*). Jenis *ring* ini bermacam-macam kegunaan dan juga ukurannya, disesuaikan dengan keperluan serta kondisi pasien.

Proses pemasangan satu *ring* memerlukan waktu sekitar setengah jam, namun kesulitan dalam penanganan juga memengaruhi lama tidaknya proses ini. Seperti misalnya kasus pembuluh darah yang terlalu kecil atau bahkan ada juga pembuluh yang terlihat seperti tumpukkan "*mie*" sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menuntaskan.

Umumnya, *ring* atau *stent* dipasang melalui Arteri Femoralis yang berada di selangkangan, namun kini telah dikembangkan teknik baru yakni pemasangan melalui pergelangan tangan kanan (Arteri Radialis). Cara ini memang lebih rumit pengerjaannya dan dokter harus mendapat pelatihan yang cukup intens baru bisa melakukan tindakan melalui arteri di tangan (dikenal dengan Trans Radial Intervention), prosedur ini sangat nyaman bagi pasien dan kejadian perdarahan sangat kecil dan segera setelah selesai pasien bisa langsung jalan.

Namun apabila hasil diagnostik menunjukkan bahwa pasien harus ditangani dengan bedah pintas koroner (Coronary Artery Bypass), maka tim bedah jantung yang akan melakukan prosedur ini.

Didukung fasilitas terkini serta tim dokter terbaik, National Hospital telah membuat upaya menekan angka kegagalan penanganan penyakit jantung menjadi nyata dan lebih mudah.



## iRiver On, Fit and Fun



Menjaga kebugaran tubuh kini jadi lebih mudah dan menyenangkan dengan iRiver On. Perangkat yang dikembangkan oleh PerformTek Precision Biometrics ini akan membantu memonitor data biometrik Anda selama berolah raga, sekaligus menemani Anda melakukan sesi latihan dengan alunan musik favorit melalui perangkat cerdas berbentuk seperti kalung yang terhubung ke telinga melalui *headset*. Semuanya cukup dalam satu *gadget* saja, tak lagi perlu repot dengan dua perangkat terpisah.

Data biometrik yang disajikan oleh iRiver On antaranya kecepatan detak jantung, kecepatan Anda berjalan atau berlari, jarak yang ditempuh, *aerobic fitness level*, dan jumlah kalori yang terbakar. Semua data tersebut diperoleh melalui sensor yang diletakkan di sisi kanan *earbud*. Sensor yang menggunakan cahaya infra merah dan akselerometer ini akan menganalisis aliran darah serta aktifitas fisik yang Anda lakukan.

Informasi data biometrik ini bisa dilihat langsung melalui perangkat *smartphone*, baik *android* maupun iOS dengan bantuan aplikasi yang bisa diunduh di Googleplay atau App. Store. Aplikasi ini akan menyimpan data-data dari iRiver On sehingga Anda dapat melihat bagaimana rekam jejak latihan sebelumnya. Ketika digunakan saat latihan, aplikasi tersebut akan menyampaikan pesan dalam bentuk suara langsung ke *headset*. Termasuk menginformasikan, seberapa lama lagi sesi latihan tersebut harus dilakukan hingga Anda mencapai tujuan yang diinginkan.

Sementara itu, dengan bantuan koneksi Bluetooth yang dihubungkan ke *smartphone*, Anda pun bisa mendengarkan musik selama berlatih. Telepon yang masuk bisa langsung diterima dengan menekan tombol di *headset*. Kemudahan yang menyehatkan dari iRiver On ini bisa Anda miliki dengan harga US\$199.99.



## More Realistic and Irresistible

Polyphony Digital kembali memanjakan penggemar setianya dengan versi terbaru Gran Turismo 6 (GT6) yang diperkenalkan secara resmi pada 6 Desember 2013 lalu. Berbagai inovasi *virtual* ditambahkan pada *racing video games* terpopuler ini sehingga dapat memberikan para *gamers* jendela menuju masa depan desain otomotif dunia.

Polyphony Digital sebagai pengembang *video games* Gran Turismo berusaha secara konsisten selama 15 tahun terakhir ini untuk menciptakan sensasi berkendara yang *true-to-life* bagi penggemarnya dengan mengembangkan lebih dari 30 sirkuit dari seluruh dunia, dimana 7 di antaranya merupakan sirkuit baru, termasuk sirkuit bergengsi Silverstone Circuit.

Dengan pengembangan yang cukup signifikan dari segi *track*, *user interface* serta penambahan jumlah pilihan model mobil yang fantastis hingga 1200 tipe, tidak salah bila GT6 diklaim sebagai "The Real Driving Simulator". Apalagi *gamers* kini dapat memasukkan data GPS sehingga sensasi *racing* di GT6 semakin terasa nyata dan menyenangkan. Selain itu, GT6 dilengkapi pula dengan *installment* ajang *racing* favorit di dunia seperti "Goodwood Festival" yang tentu saja menambah daftar panjang keunggulan GT6.

Melalui kolaborasinya dengan berbagai *brand* otomotif terkemuka di dunia seperti Honda, Alfa Romeo, Alpine, Aston Martin, Audi, BMW, Bertone, GM Design, Infiniti, Italdesign Giugiaro, JORDAN Brand, Mercedes-Benz, Nike, Nissan, Peugeot, SRT(Chrysler), Volkswagen, dan Zagato, GT6 menjadi magnet bagi anak muda atau

mereka yang berjiwa muda dan modern penggemar *racing video game*. Menariknya, sebagai modal awal *gamers* dibekali dengan sejumlah *dollar* yang dapat digunakan untuk membeli mobil dan lisensi untuk dipakai di berbagai macam *track*.

Bagi Anda penyuka *hatchback* Honda, ada kabar menggembirakan pada peluncuran versi keenam Gran Turismo ini. Honda Fit RS'10 (atau lebih dikenal di Indonesia sebagai Honda Jazz) hadir untuk pertama kalinya sepanjang sejarah GT6 dan menjadi salah satu mobil *virtual* yang dapat dibeli pertama kali di awal permainan.

Seperti model mobil balap *virtual* GT6 lainnya, *hatchback* legendaris ini tampil dengan spesifikasi dan performa yang familiar atau mendekati riil. Tidak diragukan lagi, dengan hadirnya Honda Fit dan ditambah reputasi GT6 yang bagus di dunia *video games*, ekspektasi akan kompetisi *racing* yang realistis dapat terpenuhi.

Berkat sistem operasi yang semakin responsif dari GT6, *gamers* akan mendapatkan pengalaman berkendara yang interaktif. Tidak hanya itu, peningkatan visualisasi *engine* dan fisik mobil yang semakin mendekati gambaran sesungguhnya di GT6 membuat *video game* ini semakin atraktif. *Gamers* dapat merasakan sensasi berkendara dengan Honda Fit yang *sporty* dan *advanced*, misalnya dari segi *handling* ketika ber-*maneuver*. Oleh karena itu, kehadiran Honda Fit RS'10 di GT6 ini merupakan kesempatan bagus bagi *gamers* untuk berinteraksi dengan desain dan inovasi terbaru dari Honda yang didesain secara eksklusif di GT6. Tidak terbatas pada model Honda Fit saja namun juga pada model-model mobil Honda lainnya seperti Honda HSV-010 GT Base Model'12, Honda Keihin HSV-010'12, Honda NSX GT500 Base Model'08 dan Honda Raybrig HSV-010'12.

Di Indonesia, seri Gran Turismo 6 telah tersedia bagi konsol *game* PlayStation 3 dan bisa dibeli baik dalam bentuk *bundle* ataupun terpisah yang tentu saja memikat para penggemar *racing video games*. Jadi, apakah Anda salah satu diantaranya?





# Glasscape

Terinspirasi dengan lansekap bawah laut, Aruliden menghadirkan sentuhan berbeda dari koleksi *fishbowl* yang diberinya nama Glasscape. Dengan mengadopsi bentuk klasik *fishbowl*, dilengkapi bentukan seperti bukit tak beraturan layaknya lansekap bawah air. Semuanya dibuat dari bahan senada sehingga memberi kesan *simple yet sophisticated*. Atas desainnya yang jeniusnya tersebut, wadah untuk teman bersirip ini pun berhasil menyabet penghargaan International Design Excellence Award.

Untuk menambahkan kesan dramatis, Anda pun bisa melengkapi *fishbowl* ini dengan *lighting* yang akan menciptakan *siluet* dari bukit-bukit gelas di dalamnya. Dengan ukuran lebar 32 cm dan tinggi 20 cm, Glasscape bisa menjadi tempat bermain ikan kesayangan Anda sekaligus jadi elemen interior yang mencuri perhatian. Bagi Anda pecinta tanaman, wadah ini juga bisa dimanfaatkan sebagai untuk membangun taman mungil atau *terrarium*. Glasscape Fishbowl by Aruliden tersebut ditawarkan dengan harga mulai \$ 189 USD.



GET IN TOUCH

dr. Ursula Yudith Sawitri, SpTHT-KL  
Spesialis THT National Hospital

Meningkatkan  
Kualitas Hidup

Dulu kasus penyakit seputar THT belum marak seperti sekarang. Gaya hidup serba instan dan kebiasaan yang tanpa disadari membahayakan diri telah menimbulkan beragam penyakit baru. Melalui bidang THT yang digelutinya, dr. Ursula Yudith Sawitri, SpTHT-KL punya impian untuk membantu menuntaskan masalah kesehatan pasiennya dan menikmati hidup yang berkualitas.

Setelah berjuang meraih gelar Dokter dari Universitas Gajah Mada, perempuan yang akrab disapa dr. Ursula ini memilih bidang THT sebagai kelanjutan studinya setelah selama 3 tahun membaktikan diri sebagai dokter PTT di Bumi Sumbawa – Nusa Tenggara Barat. Lulus dari Fakultas Kedokteran UNAIR sebagai seorang Dokter Spesialis THT, tidak langsung membawa dokter yang sekaligus ibu dari tiga buah hati kesayangannya ini menjadi puas. Permintaan untuk mengasah ilmu ke pulau Batam pun diterima dengan senang hati. Selanjutnya, setelah kurang lebih satu setengah tahun membaktikan diri di Batam, tawaran untuk bergabung di beberapa Rumah Sakit terkemuka di Surabaya mulai berdatangan.

Setelah mempertimbangkan berbagai hal dan berkonsultasi dengan suami yang berprofesi sebagai Dokter Spesialis Jantung, akhirnya ia memilih bergabung sebagai Tim Dokter di National Hospital. Dukungan fasilitas kesehatan yang lengkap menjadi salah satu alasan mengapa ia menerima pinangan National Hospital. Baginya, fasilitas penunjang pemeriksaan yang mumpuni sangat penting untuk seorang dokter karena akan membantu dalam memberi penanganan yang cepat dan tepat terhadap pasiennya.

Suka duka membantu mengatasi kesehatan pasien mewarnai hari-harinya di National Hospital. Berbagai kasus-kasus yang membutuhkan ketepatan diagnosa dan kecepatan penanganan pun berhasil ditangani.

Salah satunya yang menarik adalah saat seorang pasien datang dengan keluhan sariawan kronis di bawah lidah. Beragam obat telah dicoba, bahkan sampai diperiksakan di Singapura, tapi tetap tidak sembuh.

“Ketika saya periksa, ternyata ada butiran keras seperti batu yang menutupi luka sariawan

tersebut. Batu ini terbentuk dari kelenjar ludah dan menggesek bagian bawah lidah sehingga selalu menyebabkan luka yang muncul sebagai sariawan. Begitu batu kelenjar ludah itu diambil, sembuhlah dia,” kenangannya.

#### PERKEMBANGAN PENYAKIT THT

Diakui dr. Ursula, saat ini penyakit yang terkait THT berkembang sangat luar biasa. Salah satunya seperti mendengkur (*ngorok*) yang dapat menimbulkan Obstructive Sleep Apnea (OSA). Hal ini tidak hanya terjadi karena kelainan di saluran pernafasan, namun bisa juga dialami oleh orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan.

Lemak berlebih yang tersimpan di leher akan mengakibatkan leher tebal (*Bulky Pharynx*) yang tidak saja mengganggu namun juga dapat mengakibatkan sumbatan pada alat pernafasan sehingga timbul dengkur ketika tidur. Perubahan gaya hidup yang baik dengan pola makan yang sehat dan olah raga teratur akan memberikan berat badan ideal. Apabila diperlukan operasi adalah jalan terakhir untuk membuka anatomi yang sempit sebagai penyebab *me-ngorok* / OSA. Akhirnya tidak hanya *me-ngorok* yang sembuh, penyakit lain yang mengiringi seperti sulit tidur, darah tinggi, pusing-pusing, juga akan berkurang drastis.

#### GAYA HIDUP TIDAK SEHAT

Perihal beragamnya penyakit seputar THT yang kini timbul dr. Ursula berpendapat bahwa salah satunya dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. “Contohnya gangguan telinga yang sering dikeluhkan oleh anak-anak muda saat ini. Penyebab terbesarnya karena penggunaan *headphone* yang tidak bijaksana,” tuturnya.

Dalam penjelasannya dr. Ursula menyebutkan bahwa *headphone* sebaiknya digunakan tidak lebih dari satu jam setelah itu telinga harus diistirahatkan. Menggunakan *headphone*



di tempat bising sebaiknya juga dihindari karena memicu kita untuk memaksimalkan volume dan akhirnya mengakibatkan gangguan pendengaran. Untuk meminimalisir hal itu, model *headphone* yang disarankan adalah yang menutup daun telinga secara keseluruhan agar suara yang masuk lebih maksimal sehingga volume tidak perlu diatur terlalu kencang.

Untuk hidung, kebanyakan gangguan yang dialami dipicu oleh debu rumah. Oleh karena itu, mereka yang sensitif dengan debu disarankan tidak memasang karpet di rumah. Perabot sebaiknya dipilih yang sederhana dan mudah dibersihkan dengan lap basah.

“Saat ini sering juga muncul masalah gangguan pada tenggorokan akibat terlalu sering mengonsumsi mi instan dan *junk food*. Kedua

jenis makanan itu kandungan bahan perasanya tinggi sehingga kalau dikonsumsi terus-terusan bisa merusak tenggorokan dan memicu timbulnya peradangan kronis,” imbuh dokter yang mengaku penggemar berat Rihanna tersebut.

Lebih lanjut dr. Ursula mengatakan bahwa kesehatan dari setiap bagian tubuh kita saling berkaitan satu dengan yang lainnya. “Bila pernafasan sehat bebas dari alergi dan infeksi, pendengaran juga akan terhindar dari masalah, tenggorokan pun sehat. Kalau sudah begini istirahat jadi nyaman. Dengan istirahat cukup, segala macam penyakit akan jauh dari kita. Pada muaranya kualitas hidup kita akan jauh lebih baik,” pungkas dokter yang berangan-angan *diving* di Wakatobi dan Raja Ampat tersebut.



**PT. MULYA HUSADA JAYA**

*Hospital & General Supplier*



GE Healthcare

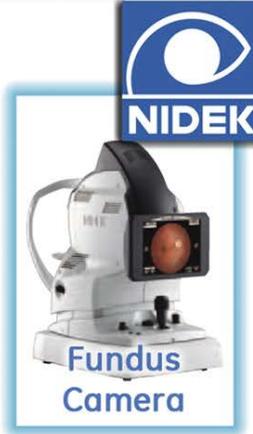


**LOGIQ F**

**USG**



**C-Arm**



**Fundus Camera**



**Ergospiro**



**SCHILLER**  
The Art of Diagnostics

- USG, Xray, Mammography, CT Scan, MRI, C-Arm, Angiography- **GE HEALTHCARE USA**
- OCT Posterior, Slit Lamp, Fundus Camera, Excimer Laser, Corneal Topographer, Phacoemulsification System **NIDEK-JAPAN**
- Microwave & RF Ablation - **Covidien USA** • Pacemaker, ICD, CRT, Ext Pacemaker - **St. Jude Medical USA** •
- ECG, Holter monitor, EST, Defibrillator, Treadmill, Ergospirometry, Patient Monitor - **Schiller Switzerland** •

# SURABAYA P: +62 (031) 5492009, 5347339. F: +62(031) 5347238 # JAKARTA P: +62 (021) 58302998, F: +62 (021) 58355640 # SOLO. P: +62 (0271) 7073158. F: +62(0271) 713457 # PALEMBANG .P: +62 (0711) 444393, F: +62 (0711) 444586 # PEKANBARU P: +62 (0761) 7865089, F: +62 (0761) 7865090 # MEDAN. P: +62(061) 6645767, 77400221 # MAKASSAR . P: +62 (0411) 5073207, F: +62 (0411) 8213882 # SAMARINDA P: +62(0541) 7965717, F: +62(0541) 7271110

[www.mhj.co.id](http://www.mhj.co.id)

**CEFNO<sup>®</sup>**  
Cefpirome

**ALOSTIL<sup>®</sup>**  
Amikacin Sulphate

**PANTOZOL<sup>®</sup>** I.V.  
Tab 20  
Tab 40

Pantoprazole

**Natfoz<sup>®</sup>** Inj 4 dan 8  
Tab 4 dan 8  
Syrup  
Ondansetron



**Natavit<sup>®</sup>**  
AA, DHA & Folic acid

**GENOSTEN<sup>®</sup>**  
Genistein, DHA + EPA, Calcium  
lactate gluconate, Vitamin D3, & Vitamin K1

**BRALIN<sup>®</sup>**  
Citicoline

**BENOSON - M<sup>®</sup>**  
Betamethasone valerate 0.1%  
+ Miconazole nitrate

**ZISTIC<sup>®</sup>**  
Azithromycin

**TIRDICEF<sup>®</sup>**  
Cefotaxime

**MEROPEX<sup>®</sup>**  
Meropenem

**ECOTRIXON<sup>®</sup>**  
Ceftriaxone

**PANTOTIS<sup>®</sup>**  
Pantoprazole

**SULBACEF<sup>®</sup>**  
Cefoperazone & Sulbactam

For further information, please contact us at :

**BERNOFARM**  
PHARMACEUTICAL COMPANY

Kompleks Harmoni Plaza Blok J3 - J4  
Jl. Suryopranoto Jakarta Pusat. 10130  
Phone 62 21 6318949, Fax. 62 21 6318948  
e-mail : [info@bernofarm.com](mailto:info@bernofarm.com)  
website : [www.bernofarm.com](http://www.bernofarm.com)



Certificate No : ID08/1195



Certificate No : ID08/1194



Certificate No : ID08/1199



Prof. Dr. Hans Tandra, SpPD-KEMD, PhD

Spesialis Penyakit Dalam

# Diabetes Pada Usia Dini



Keseimbangan antara perhatian dan kasih sayang orang tua, keseimbangan fisik dan emosi, serta keseimbangan disiplin mengonsumsi obat serta suntik insulin pada anak yang menderita Diabetes Mellitus akan sangat diperlukan untuk menunjang kualitas hidup yang lebih baik bagi mereka.

Demikian nasihat Prof. Dr. Hans Tandra, Dokter Spesialis Penyakit Dalam National Hospital perihal penanganan Diabetes Mellitus yang kini banyak ditemukan pada anak-anak. Selama ini, penyakit diabetes memang identik dengan penyakit yang menyerang orang dewasa. Namun beberapa tahun terakhir ini, jumlah anak-anak menderita diabetes terus mengalami peningkatan setiap tahunnya.

## KENALI DIABETES MELLITUS

Seperti diketahui, Diabetes Mellitus dibagi dalam dua tipe, yaitu: Tipe-1 adalah Diabetes yang disebabkan karena ketidakmampuan Pankreas dalam memproduksi insulin yang cukup untuk metabolisme tubuh. Diabetes ini karena bawaan atau juga karena virus seperti Parotitis (atau *gondhongen*), cacar air (*cangkragen*), diare akut, dan flu singapura (HMFD).

Sedangkan yang dikategorikan sebagai Diabetes Mellitus Tipe-2 adalah yang disebabkan karena nutrisi yang tidak seimbang dan kegemukan (obesitas). Biasanya Diabetes Tipe 2 ini timbul pada orang dewasa di atas usia 40 tahun. Namun kenyataan yang banyak ditemui sekarang sudah banyak remaja bahkan anak-anak yang mengidap Diabetes Tipe 2 ini.

Kegemukan terjadi ketika seseorang mendapat asupan makanan terlalu banyak namun tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi yang sebanding. Terlebih sekarang ini kebanyakan kegiatan

ekstra kurikuler siswa di sekolah dan di luar sekolah lebih banyak dilakukan di dalam ruangan seperti les komputer, les mata pelajaran, les melukis, atau les alat musik. Belum lagi, saat berada di rumah kegiatan anak pun tak jauh dari *nonton* televisi sambil *ngemil*, bermain *game* melalui *gadget*-nya, dan aktivitas lain yang hampir semuanya dilakukan sambil duduk berjam-jam dan sering kali ditemani dengan *ngemil* kudapan yang mengandung gula serta minyak.

Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah banyak dan terus-menerus akan membuat pankreas kewalahan hingga akhirnya produksi insulin alami yang dihasilkan pankreas-pun terganggu. Keadaan demikian akan disertai dengan tekanan darah tinggi, kadar kolesterol LDL dan Trigliserida meningkat, serta kolesterol HDL menjadi rendah. Tidak jarang juga pasien Diabetes muda akan mengalami komplikasi jantung dan pembuluh darah pada usia 30-an.

## DETEKSI DIABETES MELLITUS

Bila kedua orang tua ada yang mengidap Diabetes Mellitus, bisa jadi anak Anda punya kecenderungan untuk memiliki Diabetes Mellitus juga. Namun tidak selalu seperti itu. Bila dari awal orang tua telah *aware* akan pentingnya memperhatikan nutrisi dan asupan makanan pada sang buah hati, maka hal tersebut bisa dihindari.

Demikian pula sebaliknya, orang tua yang sehat bisa saja putra-putrinya terkena Diabetes Mellitus bila terlalu memanjakan anak dengan membiarkan mereka bergaya hidup santai dan tidak mengontrol asupan makanan hingga akhirnya sang buah hati mengalami obesitas.

Bila putra-putri Anda mengalami gejala seperti sering buang air kecil, merasakan haus yang berlebihan, cepat merasa lelah, pandangan mata kabur, kram pada kaki atau betis, gatal di kemaluan, infeksi (pada kulit, gusi, dan saluran kemih) yang lama sembuhnya dan disertai dengan tekanan darah yang meningkat juga pembengkakan pada jantung, maka segeralah berkonsultasi ke dokter khusus yang menangani Diabetes Mellitus.



Namun karena Diabetes Mellitus atau gangguan pada kelenjar pankreas ini juga bisa disebabkan karena virus, maka Anda harus waspada bila tiba-tiba putra atau putri Anda mengalami *shock* yang biasa disebut KAD (Ketoasidosis Diabetik) seperti nafas yang sesak dan dalam, mual dan muntah, demam, nyeri perut bahkan sampai ada yang kesadarannya berkurang bahkan bisa juga koma.

## DUKUNGAN SEMUA PIHAK

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang cukup berbahaya bahkan bisa menyebabkan kematian. Karenanya bila penderita akut tidak mendapatkan obat atau insulin secara teratur atau terlambat dalam 2 minggu saja, maka akan dapat mengalami KAD.

Secara psikologis, seorang anak penderita diabetes akan mudah mengalami stres karena sejak kecil sudah "terpaksa" menggunakan jarum suntik serta mengonsumsi obat-obatan. Ditambah lagi harus menghindari makanan manis dan gurih, yang merupakan makanan favorit anak-anak seusianya. Hal ini akan terasa lebih berat lagi bila orang-orang di sekitarnya tidak mengetahui kondisi yang sebenarnya. Bukan tidak mungkin anak akan tumbuh menjadi seorang yang depresi dan kehilangan rasa percaya diri.

Menghindari hal tersebut, orang tua sebaiknya tidak perlu malu untuk mengatakan pada teman-teman si anak dan juga guru-guru disekolahnya bahwa putra atau putri Anda menderita Diabetes Mellitus. Hal ini agar semua pihak dapat membantu mengingatkan makanan apa saja yang dikonsumsinya.

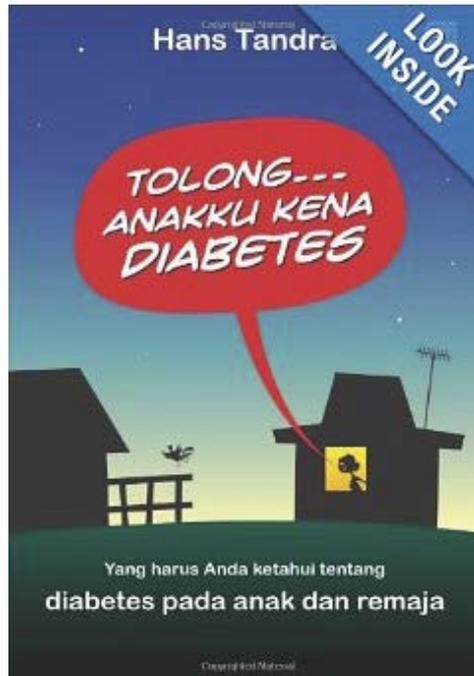
Sehingga saat Anda tidak berada disampingnya, semisal ketika anak sedang melewati waktu dengan teman-temannya di luar, teman-temannya bisa membantu menjaga makanan apa yang sebaiknya tidak dikonsumsi. Demikian pula saat di sekolah, gurugurunya bisa membantu mengingatkan buah hati Anda untuk mengonsumsi obat atau suntikan insulin saat diperlukan. Upaya tersebut juga akan membantu mengedukasi pada masyarakat di lingkungan buah hati Anda. Putra dan putri tercinta Anda-pun akan dengan senang hati dan terbuka membagikan segala informasi yang dimiliki agar teman-temannya terhindar dari penyakit ini.

Untuk menghindari ancaman Diabetes Mellitus pada buah hati Anda, mulailah membiasakan makan dengan pola yang benar, yaitu harus sarapan, makan siang jangan sampai terlambat, dan makan malam tidak boleh terlalu larut agar pankreas bisa beristirahat. Ubah *ngemil* di antara jeda dua makan, contohnya antara makan pagi dan makan siang atau di antara makan siang dan makan malam dengan makan buah segar potong yang mengandung banyak serat, karena bila buah tersebut dibuat *juice* maka seratnya akan hilang.

## Tahukah Anda?

Makanan yang manis dan banyak mengandung minyak ternyata tanpa disadari akan menimbulkan efek yang membuat orang kecanduan, seperti yang terjadi pada orang yang mengonsumsi rokok dan juga kopi.

Contohnya, bila ada dua pilihan makanan, buah dan jajanan manis, maka kebanyakan yang akan dipilih adalah makanan yang manis. Dan juga bila ada pilihan buah dan makanan yang digoreng, seperti pepaya potong dan *french fries* maka kebanyakan yang dipilih adalah *french fries*.



Dapatkan Buku "**Tolong... Anakku Kena Diabetes**" secara gratis bagi 25 pembaca yang beruntung dengan menjawab pertanyaan di [www.national-hospital.com](http://www.national-hospital.com)



# Heart Healthy Juice

Mengatur pola makan untuk menjaga kesehatan jantung tidak selalu harus berakhir dengan menu yang membosankan. Dengan mengombinasikan beberapa buah dan sayur Anda pun bisa menyelipkan satu gelas *juice* segar yang mengandung nutrisi penting untuk jantung. Berikut beberapa resep *tasty juice* yang bisa Anda coba.



## Heart Beet

### Bahan:

- Apel 182g
- Beet Root 175g
- Wortel 732g
- Lemon 42g
- Jeruk 262g

### Cara:

Masukkan semua bahan dalam *juicer*, *blend* hingga halus, sajikan.

### Manfaat:

Kolesterol tinggi adalah salah satu faktor penyebab penyakit jantung. Sebuah studi yang dilakukan di Wolfson Gastrointestinal Laboratory, Edinburgh menunjukkan bahwa mengonsumsi Wortel segar sebanyak 7 ons setiap hari akan membantu menurunkan kadar kolesterol hingga 11%.

## Summer Melon

### Bahan:

- Tomat 123g
- Semangka 572g

### Cara:

Masukkan semua bahan dalam *juicer*, *blend* hingga halus, sajikan.

### Manfaat:

Kandungan Potasium yang tinggi dalam buah Tomat sangat baik untuk menjaga kesehatan jantung, karena Potasium punya peranan untuk menurunkan tekanan darah, sekaligus mencegah oksidasi kolesterol yang menjadi cikal bakal terbentuknya plak di pembuluh darah (*atherosclerotic plaques*).

Kombinasi asam folat dan vitamin dalam semangka membuat buah dengan kandungan air tinggi ini baik dikonsumsi untuk mencegah risiko serangan jantung.

## Berry A-Peeling

### Bahan:

- Apel 446g
- Lime 33.5g
- Stroberi 432g

### Cara:

Masukkan semua bahan dalam *juicer*, olah hingga halus, sajikan.

### Manfaat:

Dibalik rasanya yang asam dan segar, buah stroberi mengandung *acetylsalicylic acid*, zat yang juga ditemukan dalam aspirin. Meskipun jumlah *acetylsalicylic acid* dalam buah stroberi tak cukup kuat untuk mengatasi gejala influenza, namun cukup membantu untuk mengencerkan darah dan mencegah penggumpalan darah. Dengan darah yang mengalir lancar, kerja jantung pun jadi lebih mudah dan berfungsi lebih baik.

## Berry Bonanza

- Blueberry 200g
- Blackberry 200g
- Stroberi 200g
- Kiwi 1 buah (kupas)

### Manfaat:

Kandungan vitamin C dan E yang tinggi pada buah Kiwi merupakan nutrisi penting untuk kesehatan jantung. Selain itu vitamin C dan E juga berfungsi sebagai antioksidan yang akan membantu mencegah radikal bebas menyerang dinding arteri jantung. Disamping vitamin, buah dari keluarga *berry* juga memiliki kandungan Magnesium tinggi. Dalam tubuh, Magnesium akan membantu mencegah tekanan darah tinggi sekaligus terjadinya serangan jantung.



# Kupas Kisah Kesehatan Kuku

Kuku bisa jadi hanya bagian kecil dari seluruh tubuh. Namun dibalik kuku yang mungil itu ada banyak kisah yang bisa dikupas, terutama untuk mendeteksi hal-hal yang terkait dengan kesehatan tubuh kita.



Kuku merupakan tambahan dari kulit berupa lempeng tanduk yang terbentuk dari lapisan protein yang disebut dengan keratin. Jenis protein ini bisa juga ditemukan pada rambut dan kulit, dan bertugas melindungi ujung-ujung jari tangan dan kaki.

Normalnya kuku tumbuh ke depan dengan kecepatan tumbuh kuku jari tangan  $\pm 0,1$  mm/hari, sedangkan kuku jari kaki  $1/3-1/2$  kecepatan kuku jari tangan. Pertumbuhan keseluruhan kuku dalam waktu satu bulan adalah sekitar 3mm. Tebal kuku jari tangan bervariasi 0,5mm- 0,75 mm, sedang tebal kuku jari kaki dapat mencapai 1,0 mm.

Kuku Anda tumbuh dari area di bawah kutikula, berada di dasar kuku. Ketika sel-sel baru tumbuh, sel-sel yang lebih tua akan mengeras dan berbentuk padat. Bagian padat ini akhirnya akan terdorong keluar ke arah ujung jari. Kuku tumbuh sekitar 0.1 milimeter sehari. Artinya, kuku jari perlu waktu sekitar 6 bulan untuk bisa beregenerasi secara penuh. Kuku kaki memerlukan waktu yang lebih lama lagi. Kuku yang sehat biasanya lembut, tanpa ada runcingan atau patahan.

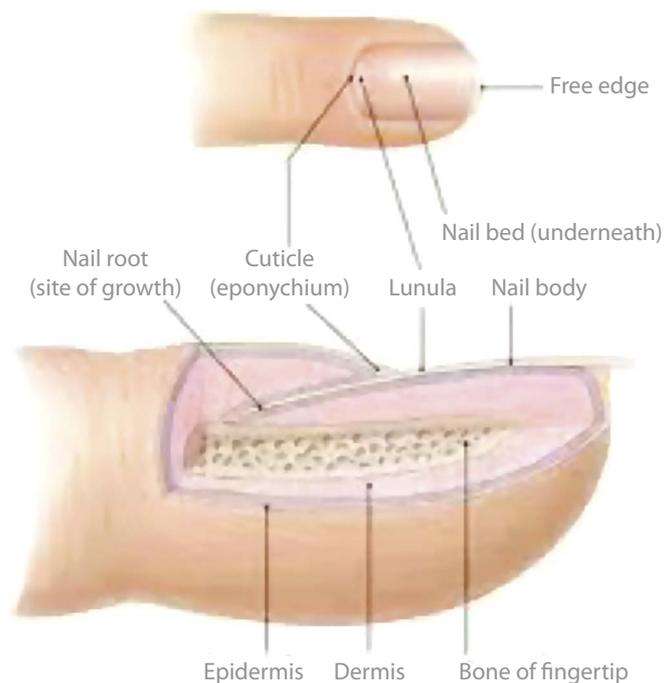
Namun ini bukan angka pasti, banyak hal yang mempengaruhi cepat lambatnya pertumbuhan kuku seseorang, mulai dari masalah kesehatan, faktor asupan gizi, hingga pengaruh cuaca. Pada musim panas kuku akan tumbuh lebih cepat dibandingkan pada musim dingin.

## BAGIAN KUKU

Secara anatomi, baik kuku kaki maupun jari-jemari terdiri dari beberapa bagian seperti terlihat pada gambar berikut, yaitu:

1. Dinding kuku (*nail wall*): merupakan lipatan-lipatan kulit yang menutupi bagian pinggir dan atas.
2. Dasar kuku (*nail bed*): merupakan bagian kulit yang ditutupi kuku.
3. Alur kuku (*nail groove*): merupakan celah antar dinding dan dasar kuku.
4. Akar kuku (*nail root*): merupakan bagian proksimal kuku
5. Lempong kuku (*nail plate*): merupakan bagian tengah kuku yang dikelilingi dinding kuku.
6. Lunula: merupakan bagian lempeng kuku yang berwarna putih di dekat akar kuku berbentuk bulan sabit, sering tertutup oleh kulit.
7. Eponikium (kutikula): merupakan dinding kuku bagian proksima, kulit arinya menutupi bagian permukaan lempeng kuku.
8. Hiponikium: merupakan dasar kuku, kulit ari dibawah kuku yang bebas (*freeedge*) menebal.

Sekilas kuku setiap orang terlihat sama, keras, menutupi ujung jari jemari tangan dan kaki. Secara spesifik, kuku yang sehat tidak sekadar kuat, tapi juga



kenyal, dengan warna kemerahan di bagian bawah, permukaan licin, bentuknya melengkung, dan bersih tanpa terdapat lubang atau ombak di bagian tepinya. Bila kondisinya tidak seperti itu, bisa jadi ini adalah tanda ada masalah dengan kesehatan Anda.

## SEBUAH PERTANDA

Jika kuku Anda terangkat dari *nail bed*, maka ini bisa mengindikasikan psoriasis atau reaksi terhadap obat-obat tertentu. Lekukan pada jari bisa disebabkan karena adanya gangguan di area di bawah kutikula. Hal ini bisa disebabkan oleh luka atau penyakit serius lainnya. Jika kuku Anda bermasalah dalam waktu lama serta menunjukkan adanya gejala penyakit lainnya, segeralah berkonsultasi dengan dokter.

Beberapa penyakit yang bisa berpengaruh pada kondisi kuku misalnya sindrom kuku kuning (*yellow nail syndrome*). Pada sindrom ini kuku akan tampak menebal dan pertumbuhannya menjadi lambat. Sementara itu, jika kuku berwarna kuning, tetapi pertumbuhannya normal, itu bisa menjadi tanda diabetes. Itu karena diabetes dapat menyebabkan glukosa, menyebabkan tumpukan protein kolagen di kuku sehingga kuku tampak kuning.

Lain halnya jika kuku tumbuh seperti sendok atau sering disebut kuku sendok, di mana kuku mencekung dan muncul jauh dari jari Anda, bahkan sampai bisa menempatkan setetes cairan dalam kuku Anda. Hal ini dapat dihubungkan dengan anemia defisiensi besi, hipotiroidisme, atau penyakit hati.

Beberapa perubahan kuku yang juga dapat menjadi tanda masalah kardiovaskular. Pendarahan pecah atau garis merah dan coklat di bawah kuku Anda bisa menjadi tanda infeksi katup jantung. Kondisi lain yang sering kita temui adalah bercak putih pada kuku. Sebagian orang percaya bercak putih yang ada pada kuku adalah tanda kekurangan kalsium yang berarti Anda perlu



lebih banyak mengonsumsi makanan maupun minuman dengan kandungan kalsium tinggi, seperti susu misalnya. Dalam beberapa kasus, bercak tersebut dapat juga disebabkan dari reaksi alergi terhadap cat kuku atau infeksi ringan.

### INFEKSI JAMUR DAN BAKTERI

Kelainan pada kuku yang lain dapat pula disebabkan oleh infeksi akibat jamur. Infeksi terjadi pada lempeng kuku bagian superior, ditandai oleh bercak-bercak putih buram yang kemudian meluas, bersatu ke seluruh permukaan lempeng kuku sehingga kuku tampak kasar, kekuningan, dan lama-kelamaan hancur. Bila dibiarkan, infeksi ini akan menyerang dasar kuku.

Hati-hati dengan penyakit yang menyerang kuku, beberapa diantaranya bersifat menular, seperti Onikomikosis atau dikenal sebagai *Tinea Unguium*, yakni penyakit menular pada kuku yang disebabkan oleh jamur dan menyebabkan kurap (*Tinea*) di kulit.

Selain jamur, kuku juga rentan terserang infeksi oleh bakteri. Kuku yang mengalami onikolisis atau paronikia berat akibat infeksi kuman *Pseudomonas Aeruginosa* yang menghasilkan pigmen piosianin yang berwarna hijau. Pigmen tersebut diendapkan pada lempeng kuku. Kelainan warna ini dapat mengenai seluruh permukaan lempeng kuku atau hanya sebagian sehingga tampak berwarna hitam kebiruan atau hijau dan sering berbau.

### MENJAGA KESEHATAN KUKU

Untuk menjaga agar kuku tetap kuat dan terhindar dari infeksi serta gangguan lainnya, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Mulailah menghilangkan kebiasaan menggunakan kuku jari secara paksa untuk memetik, menusuk, atau membongkar sesuatu. Kebiasaan menggigit kuku atau mengelupasi kutikula juga berbahaya karena dapat merusak *nail bed*. Luka sekecil apapun di sepanjang kuku bisa menyebabkan masuknya bakteri atau jamur penyebab infeksi.

Lakukan perawatan kuku secara rutin. Saat memotong, bersihkan pula bagian di bawah kuku secara teratur. Gunakan gunting *manicure* yang tajam untuk menghaluskan pinggiran kuku. Biasakan jangan menarik kuku. Melakukan hal ini secara berulang-ulang bisa menarik jaringan yang hidup. Jaga agar kulit tetap kering dan bersih. Hal ini akan mencegah infeksi bakteri serta organisme lain, khususnya jika Anda memakai kuku buatan.

Seperti halnya bagian tubuh yang lain, kuku juga perlu asupan vitamin dan mineral agar senantiasa sehat, diantaranya adalah : vitamin A membantu mencegah kerapuhan kuku, vitamin B mencegah kuku bergerigi dan mudah terbelah, zat besi, membantu membuat kuku tampak berwarna merah jambu dan sehat, zat kapur untuk membuat kuku tetap kuat dan tampak sehat, serta protein sebagai pembentuk utama kuku.

committed to serve



- MRI, CT, CathLab, X-Ray
- Ultrasound
- Patient Monitor
- Defibrillator
- ECG, CTG, Holter
- Treadmill

STERIS®



- Sterilizer
- Washer/Disinfector
- Surgical Table
- Surgical Light
- Equipment Management
- ScrubStation

visit us at : [www.bercaniaga.co.id](http://www.bercaniaga.co.id)



**PT BERCA INDONESIA**

Jl. Kutai 24  
Surabaya 60241  
Telp: (031) 5674477  
Fax: (031) 5677118

Supported By:





### Dahlan Iskan

Menteri BUMN Republik Indonesia

# Indonesia Bisa

Menteri BUMN Dahlan Iskan, tak bisa menyembunyikan rasa bangganya, saat meresmikan fasilitas terbaru National Hospital, Cath Lab pada 28 September 2013 lalu. Pujian pun meluncur langsung dari menteri yang terkenal dengan gaya santai dan *ceplas-ceplos*-nya ini. Menurut Dahlan, fasilitas laboratorium kateterisasi tersebut akan mengubah *mindset* masyarakat, terutama di kota-kota besar yang cenderung lebih suka berobat ke luar negeri.

Unit Cath Lab (angiografi) ini merupakan fasilitas penunjang untuk mendiagnostik penyakit yang berhubungan dengan jantung maupun saraf. Keunggulan angiografi yang dimiliki National Hospital ini terletak pada *combo system*. Yakni, bisa digunakan untuk aplikasi jantung, radiologi intervensi, *neuro* intervensi, dan sebagainya. Juga, lebih aman dan nyaman untuk pasien. Sebab, dosis radiasinya lebih rendah. "Mesin dapat terintegrasi dengan CT Scan dan MRI sehingga gambar (*image*) bisa langsung digabungkan ke Cath Lab," jelas Rudy Sujanto, CEO National Hospital.

Sedikit berbagi tentang pengalamannya menggunakan alat angiografi saat didiagnosis menderita kanker hati, hanya dengan menggunakan kateter, banyak hal bisa dilakukan. Melalui layar monitor, ia bisa melihat bagaimana pembuluh-pembuluh darah itu ditangani dan dipotong agar tidak memberikan asupan makanan pada sel kankernya.



Usai pengguntingan pita tanda telah diresmikannya fasilitas terbaru dari National Hospital ini, Menteri BUMN didampingi CEO National Hospital, berkeliling melihat fasilitas lain yang ada di sini. Misalnya, MRI 3 Tesla Wide Bore, CT Scan 128 Slice, serta *operating theatre*. Semua modern, canggih, dan dapat membantu dokter untuk menghasilkan diagnosis yang lebih jitu.

Mantan direktur utama PLN itu juga sempat berbincang dengan beberapa pasien. Salah satunya perempuan yang biasa berobat ke Penang, Malaysia. Sejak adanya National Hospital yang didukung berbagai peralatan modern, dia memutuskan untuk melanjutkan pengobatannya di sini.

Dua puluh tahun lalu dokter-dokter memang tidak memiliki banyak kesempatan untuk melakukan banyak hal di negeri sendiri, sehingga ilmu yang didapat dari manca negara seperti terbang percuma. Karena secara fasilitas tidak ada alat pendukung yang memadai. Namun kondisi ini sekarang sudah berubah. "Dokter-dokter sekarang sudah dimanjakan dengan adanya berbagai macam teknologi, fasilitas, dan juga kesempatan yang diberikan oleh rumah sakit modern seperti National Hospital ini," tutur Dahlan.

Saat ini persaingan ada pada individu masing-masing, tinggal bagaimana para dokter senantiasa meng-*upgrade* kemampuannya. Begitu juga dengan para perawat yang juga harus meningkatkan pengetahuan dan kecakapannya. Di sisi lain



masyarakat Indonesia sendiri harus diedukasi bahwa pengobatan apapun bisa dilakukan di Indonesia, sehingga mereka tidak perlu lagi berobat ke luar negeri.

Melihat fasilitas yang ada di National Hospital, Dahlan mengaku sangat bangga, Kota Surabaya memiliki rumah sakit dengan peralatan yang sangat modern dan didukung dokter-dokter yang hebat. Diharapkan dalam perjalanannya National Hospital dapat menjadi *leading hospital* di negeri sendiri dan juga mengharumkan nama Indonesia di manca negara.



## Launching SNei - National Hospital

Movement Disorder Center (MD-C)  
Neurovascular and Endovascular Therapy Center (NET-C)  
Pain Center

Satu lagi fasilitas unggulan National Hospital yang berkonsentrasi pada penyakit saraf, di-launching pada 8 Februari 2014 lalu. Bertempat di Auditorium Ang Kang Hoo, Rudy Surjanto, CEO National Hospital dengan bangga meresmikan Surabaya Neuroscience Institute (SNei) - National Hospital.

Digagas dan dikelola oleh dokter spesialis bedah saraf yang kompeten di bidangnya, SNei diharapkan akan berkembang sebagai pelopor pelayanan bedah saraf di Indonesia dan menjadi rujukan penanganan kesehatan yang terkait dengan *neurovascular*, *endovascular*, *movement disorder*, serta *pain*.

Launching yang dikemas dalam bentuk seminar bertema "Solusi Terkini Atasi Kelainan Gerak, Kelainan Pembuluh Darah, Stroke, dan Nyeri Punggung" tersebut menghadirkan beberapa pakar *neuroscience* sebagai pembicara. Diantaranya Prof.Dr.dr. Abdul Hafid Bajamal, Sp.BS (K) yang memberikan materi seminar tentang Perkembangan Functional & Vascular Neurosurgery di Indonesia. Pembicara kedua adalah Dr.dr. Agus Turchan, Sp.BS yang membahas tentang Penanganan Nyeri Punggung dengan Interventional Pain Management.

Hadir pula pada kesempatan tersebut, dr.Achmad Fahmi, Sp.BS yang mempresentasikan tentang "Teknologi Mutakhir Atasi Kelainan Gerak seperti Parkinson, Tremor, Distonia, Spastisitas dan Hemifacial Spasm" dengan mengambil contoh beberapa pasien yang berhasil ditangani-nya di National Hospital.

Seminar ini semakin lengkap dengan hadirnya dua narasumber berikutnya yaitu dr. Agoes Willyono, Sp.S yang memberikan penjelasan tentang Pencegahan dan Penanganan Stroke, serta dr. Nur Setiawan Suroto, Sp.BS dengan materi mengenai: Terapi Minimal Invasif Kelainan Pembuluh Darah Otak.

Dengan World Class Treatment dari SNei dan didukung fasilitas terkini yang dimiliki National Hospital, diharapkan kehadiran SNei bisa memberi solusi penanganan bedah saraf yang paripurna bagi masyarakat Indonesia.



## Lebih Dekat dengan Warga Surabaya

Sebagai salah satu bentuk perkenalan kepada warga Surabaya, pada bulan Oktober 2013 National Hospital mengikuti dua kegiatan pameran Rumah Sakit. Pameran pertama yang diikuti, diadakan oleh Universitas Airlangga dalam rangka peringatan 1 Abad Kedokteran pada tanggal 17-20 Oktober 2013. Dilanjutkan dengan mengikuti Hospital Expo pada tanggal 23-27 Oktober 2013 yang digelar di pusat perbelanjaan Grand City Surabaya. Pengunjung pameran tidak hanya dikenalkan fasilitas yang dimiliki National Hospital, tetapi juga disugahi sejumlah prestasi dan keberhasilan yang dicapai National Hospital. Melalui video yang terus diputar selama pameran, pengunjung dapat menyaksikan keberhasilan para dokter National Hospital melakukan operasi bedah saraf dengan menggunakan alat *stereotactic* pada penderita Dystonia dan Chorea.

Perkenalan National Hospital melalui dua pameran ini juga dilengkapi dengan pemeriksaan gula darah dan pembagian majalah National Hospital secara cuma-cuma.



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

# Congratulations Professor

National Hospital patut berbangga dengan pengukuhan salah satu Dokter Spesialis Patologi Kliniknya. Dr Jusak Nugraha yang bertanggung jawab di bagian Laboratorium pada 18 Januari 2014 lalu dikukuhkan menjadi Guru Besar Ilmu Patologi Klinik yang ke 414, bersama dengan tiga Guru Besar lainnya di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya.

Dalam orasi pengukuhan, Profesor yang masih setia dengan hobinya bermain piano ini meneliti tentang "Vaksin Terapeutik sebagai upaya generasi baru untuk eliminasi Tuberkulosis". Ketertarikannya terhadap bidang tersebut salah satunya karena kekhawatirannya melihat Indonesia menjadi negara dengan peringkat kelima di dunia dengan kasus Tuberkulosis terbanyak.

Saat ini, vaksin Tuberkulosis yang beredar di masyarakat adalah BCG (Bacillus Calmette Guérin) yang merupakan *strain* hidup dari Mycobacterium Bovis yang dilemahkan. Dalam aplikasinya, ternyata sistem kekebalan tubuh yang dihasilkan oleh vaksin ini kurang sempurna karena kuman Tuberkulosis mampu berevolusi mengikuti perkembangan hidup manusia. Bahkan kuman ini dapat hidup berdampingan bersama *carrier*-nya, bersembunyi di dalam sel *makrofag* dan menetap secara laten di dalam tubuh tanpa disadari oleh *carrier active*.

Professor Jusak Nugraha yang juga menjabat sebagai ketua Konsorsium Riset Vaksin Tuberkulosis dalam penelitiannya mencoba membuat vaksin terapeutik Tuberkulosis yang mampu bekerja hingga memusnahkan kuman Tuberkulosis yang tersembunyi sekalipun.

Vaksin ini nantinya tidak akan berdiri sendiri namun diberikan sebagai tambahan pada obat Anti Tuberkulosis yang dikonsumsi penderita. Diharapkan pemberian vaksin tambahan tersebut mampu memperpendek durasi terapi pengobatan terhadap pasien yang selama ini memakan waktu berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun.

Vaksin baru ini bekerja dengan membangkitkan respon imun penderita untuk menyerang kuman Tuberkulosis yang tersembunyi dalam *makrofag* dan *granuloma*. Dengan kata lain vaksin ini berfungsi untuk membangkitkan daya tahan tubuh si penderita dengan sangat cepat dan langsung mematikan kuman itu sendiri, sehingga tidak memberikan kesempatan pada kuman untuk beradaptasi dengan kondisi *carrier* yang telah memiliki tingkat imun sangat tinggi terhadap kuman Tuberkulosis.



*Carrier active* Tuberkulosis biasanya tidak akan terlihat sakit, namun tetap saja mereka yang berada di sekitarnya harus mewaspadaai penyebaran penyakit ini yang mudah sekali berterbangan di udara (*airborne*) hanya dengan batuk-batuk ringan saja. Pada ruang tertutup, seperti ruangan ber-AC, kuman Tuberkulosis mampu bertahan melayang di udara selama 24 jam sebelum mendapatkan *carrier* barunya. Ternyata bila kuman ini beredar di udara penangkalnya sangat mudah, biarkan ruangan terbuka dan terjadi pergantian dengan udara baru yang disertai dengan cahaya matahari. Karena kuman ini akan mati bila terkena sinar matahari.

Di Indonesia, Tuberkulosis kebanyakan menyerang paru-paru karena kuman ini lebih suka di daerah banyak oksigen. Opsi sarang berikutnya adalah kelenjar di daerah leher, dan tulang di bagian tubuh manapun.

Pemicu kuman ini adalah kondisi imun yang turun drastis. Gejala awal biasanya ditandai dengan batuk yang tidak kunjung sembuh walaupun telah diobati lebih dari dua minggu,



diiringi dengan panas badan yang tidak mau turun, dan juga badan yang semakin hari terlihat semakin kurus. Hal ini karena tubuh berusaha untuk mengeliminasi kuman tersebut sehingga makanan yang ada dalam tubuh dipakai semua untuk membunuh kuman. Akibatnya, nafsu makan

penderita Tuberkulosis cenderung berkurang.

Berbicara mengenai vaksin terapeutik Tuberkulosis yang tengah dikembangkannya, Profesor yang sempat menempuh pendidikan diploma dari Australia dan Royal School of Music, Inggris ini menargetkan vaksin tersebut akan selesai tahun 2019.

# Selamat & Sukses ATAS PENGUKUHAN GELAR GURU BESAR Prof. Dr. Jusak Nugraha, dr., MS., Sp.PK (K)

Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya

*NOVA*  
biomedical



TOC PRO VIDE MEDICAL LABORATORY EQUIPMENTS  
TO ACCOMMODATE THE VARYING NEEDS OF OUR CLIENTS



**CERAGEM**  **MEDISYS**

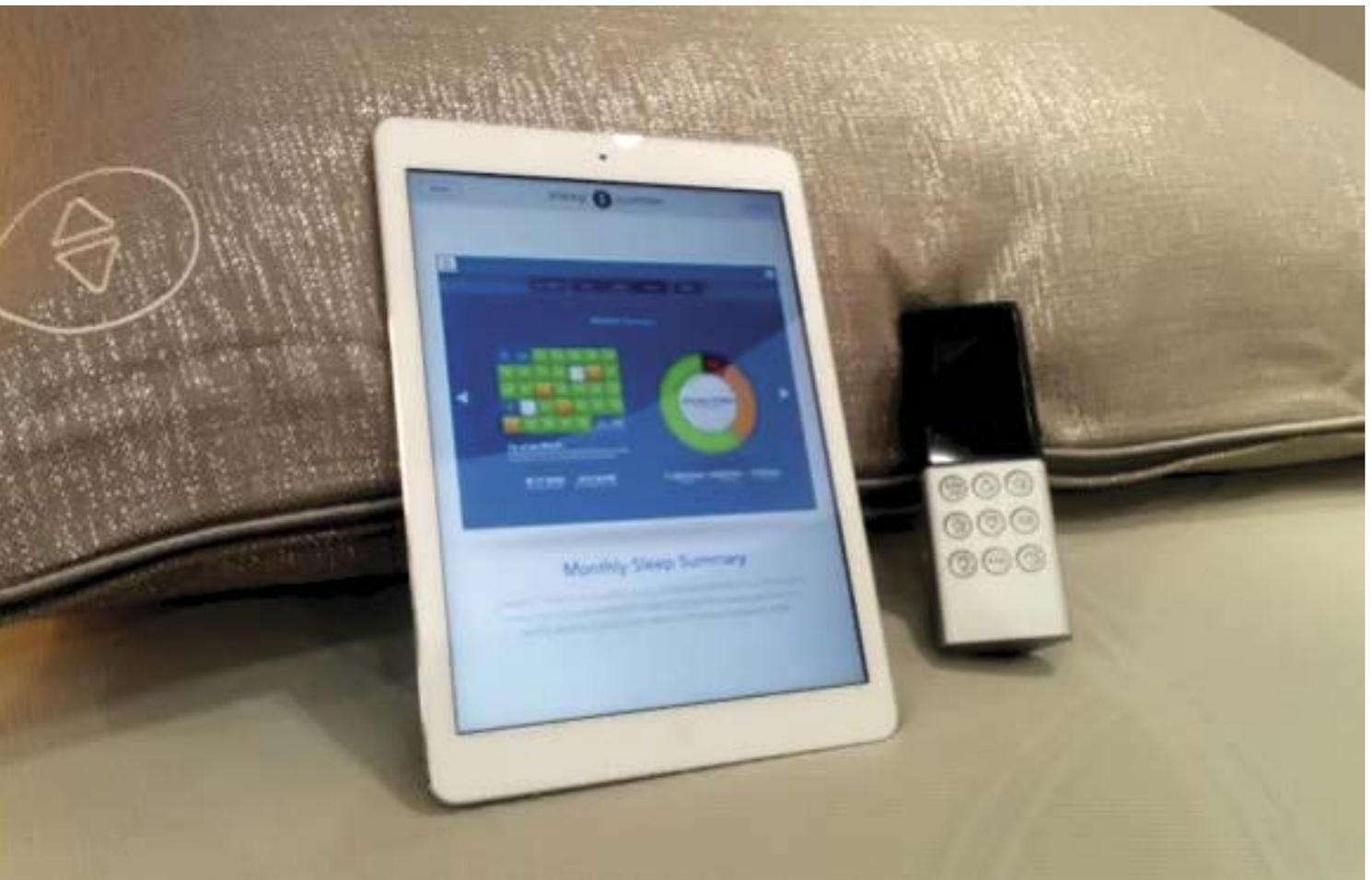


**hanter** *it*

# Sleep Soundly with Smart Bed

Saat Anda tidur dan terbangun dalam mimpi, sensor yang ditanamkan dalam tempat tidur canggih ini akan mencatat kecepatan organ tubuh Anda bekerja, dan membantu mengatasi dengkurannya yang terlelap di samping Anda.





Seperi memiliki asisten pribadi yang senantiasa memastikan Anda melewati malam tanpa ada gangguan, begitu kiranya sekilas gambaran tentang tempat tidur terbaru karya jenius Select Comfort yang diberi nama 'The Sleep Number x12'. Melalui produk yang menjadi *masterpiece*-nya ini, Select Comfort telah mengubah posisi tempat tidur dari perabot rumah menjadi *gadget* super canggih yang akan membantu Anda memonitor kesehatan.

Alasan di balik inovasi ini adalah banyaknya fakta

tentang pengaruh tidur yang cukup terhadap kualitas kesehatan seseorang. Tak hanya persoalan menjaga pola makan dan diet teratur, tidur sebagai bentuk dari istirahat menjadi bagian integral dari upaya hidup sehat yang ingin dicapai oleh seseorang. Terlebih jika dihitung-hitung, rata-rata dalam sehari sepertiga dari waktu yang ada dihabiskan untuk tidur. Dan selama ini tidak diketahui bagaimana kualitas tidur kita serta bagian mana yang perlu diperbaiki untuk meningkatkan kualitasnya.

### SLEEP VS HEALTH

Saat tidur entah karena tempat tidur yang tidak nyaman saat menopang tubuh, atau karena gangguan suara mendengkur dari pasangan tidur. Jika gangguan ini sampai mengurangi jam istirahat dari waktu ideal sekitar 7-8 jam per hari, dampak jangka panjangnya dapat bermuara pada masalah kesehatan yang serius.

Salah satunya seperti disebutkan dalam hasil penelitian West Virginia University School of Medicine yang menyebutkan bahwa mereka yang tidur kurang dari 7 jam setiap malam berisiko terhadap penyakit jantung. Studi lain yang



diterbitkan dalam jurnal Diabetes pada tahun 2011, mencatat hasil penelitian dari University of Chicago dan Northwestern University yang menemukan bahwa ketika penderita diabetes tipe 2 tidak memiliki jam tidur cukup di malam hari, akan meningkatkan kadar glukosa dalam darah hingga 9 persen.

Selain itu, kurang tidur juga dapat meningkatkan kadar insulin hingga 30 persen dan meningkatkan resistensi insulin pada penderita diabetes tipe 2 hingga 43 persen. Tak hanya itu, pengaruh kurang tidur ini juga akan memicu kanker payudara pada perempuan serta gangguan pada kandung kemih baik pada laki-laki maupun perempuan.

### SLEEP TRACKING TECHNOLOGY

Itulah mengapa dalam produknya, Select Comfort mengintegrasikan teknologi yang sebenarnya telah lazim digunakan dalam alat pemonitor tidur ini langsung di tempat tidur. Saat Anda terlelap di atasnya, 'The Sleep Number x12' akan senantiasa terjaga, mencatat data-data kesehatan Anda seperti kecepatan bernafas, detak jantung, gerakan yang terjadi selama tidur. Informasi tersebut dikirimkan melalui *bluetooth* dan masuk dalam aplikasi *ios* di *gadget* Anda. Bagi pengguna Android, hasil rekaman tidur tersebut bisa dilihat dalam versi *web*.

Aplikasi ini akan mengolah data-data yang menunjukkan skor kecepatan nafas dan detak jantung Anda dan memberi menunjukkan bagaimana kualitas tidur Anda, serta bagaimana langkah yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur.

### PARTNER SNORE BUTTON

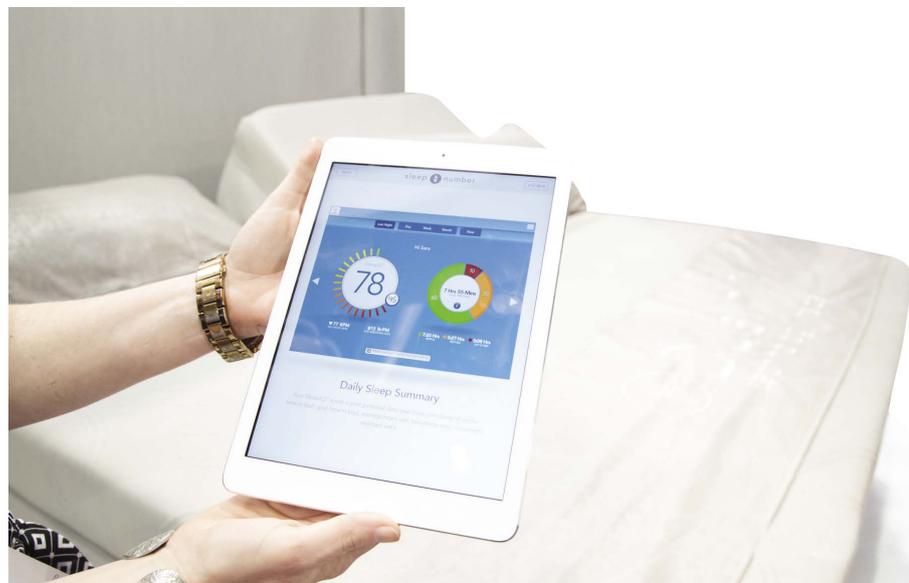
Hal yang sama juga dilakukan *smart bed* ini terhadap pasangan tidur Anda. Sehingga Anda dan si dia pun bisa saling memantau bagaimana kebiasaan tidur masing-masing. Tak hanya itu, tempat tidur yang dipasarkan dengan harga 8.000 USD untuk *queen size* ini bahkan dilengkapi sensor untuk mendeteksi dengkur. Bila Anda atau si dia mendengkur saat tidur, tinggal tekan tombol "Partner Snore Button" pada *remote*. Perlahan-lahan bagian atas tempat tidur ini akan terangkat setinggi enam derajat untuk mengurangi suara dengkur si dia.

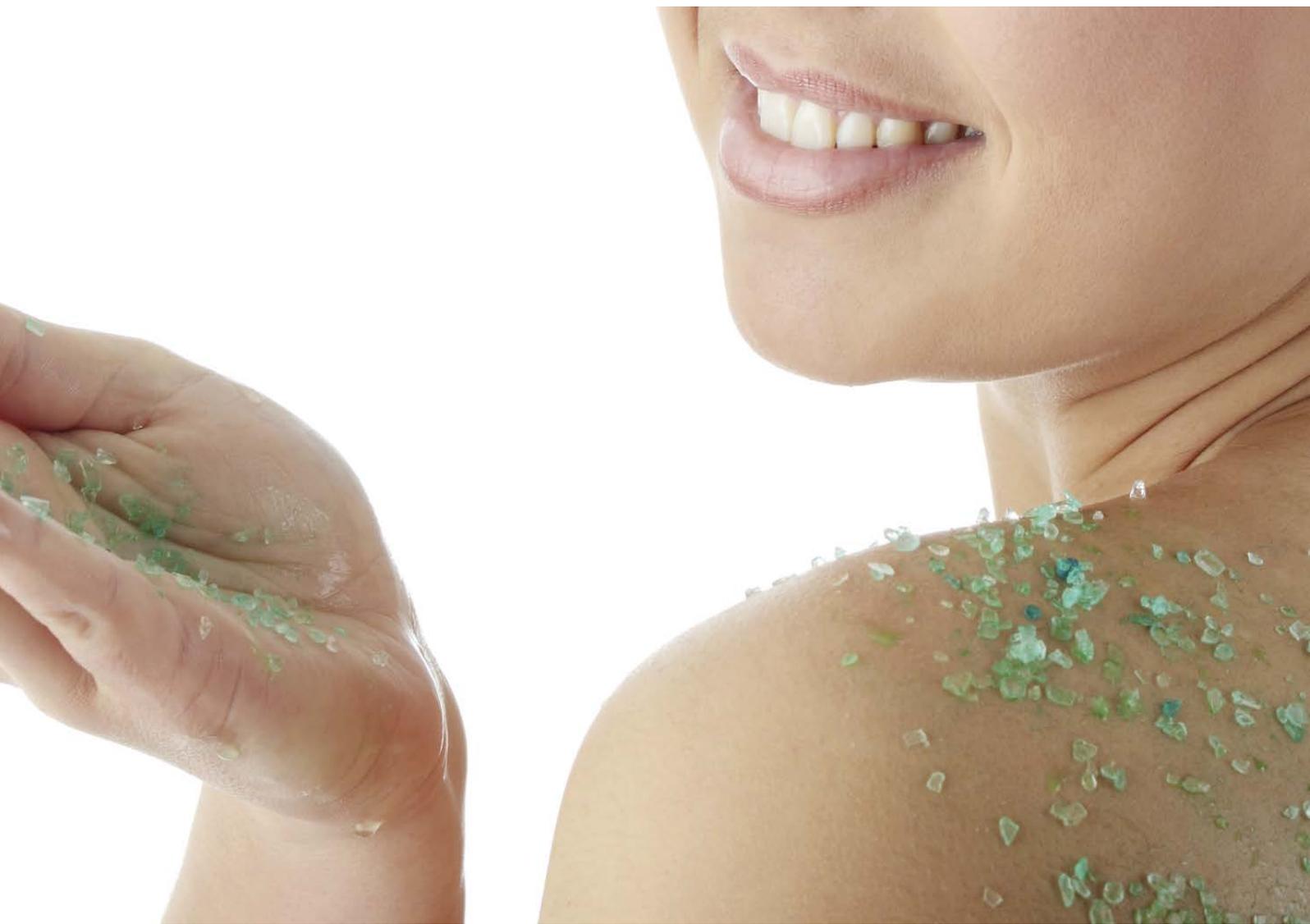
Anda juga bisa memprogram kasur ini untuk membentuk posisi tidur favorit dan menyalakan tombol *massage* bila ingin menikmati pijatan lembut sembari beristirahat. Tempat tidur ini juga dilengkapi dengan fitur '*sleep number*' untuk menyesuaikan tingkat keempukan kasur termasuk sudut elevasi yang diinginkan. Dengan mengisi jurnal yang terdapat dalam aplikasi, maka informasi tersebut juga akan diolah untuk melacak dan mengidentifikasi rutinitas

yang mempengaruhi tidur anda, seperti olahraga, konsumsi kafein, dan penggunaan TV. Aplikasi juga akan memberi saran bagaimana cara tidur lebih nyenyak.

Dengan menghubungkan 'The Sleep Number x12 dan *bedside lamp* di samping tempat tidur, Anda pun bisa mengatur kapan lampu tersebut menyala dan kapan mati, atau mematikan langsung melalui *remote*. Saat tiba-tiba hendak ke kamar mandi pada tengah malam, Anda yang suka tidur dengan lampu dimatikan tak perlu meraba-raba dalam kegelapan mencari tombol lampu. Ada fitur sensor yang merespon perintah suara dan gerakan dengan menyalakan lampu di tempat tidur.

Untuk menyempurnakan saat istirahat Anda, ada juga bantal cerdas, Sleepow yang dilengkapi pemutar musik *mp3*. Alat ini akan memainkan nada-nada berbeda pada masing-masing telinga untuk membantu relaksasi. Tempat tidur cerdas yang dipamerkan pada Consumer Electronics Show di Las Vegas pada Januari 2014 bersama ribuan barang mewah lainnya ini direncanakan akan mulai dipasarkan pada 8 Februari 2014.





# Scrub and Shine

Sel kulit mati, bila dibiarkan menumpuk akan menutupi keindahan kulit Anda. Lama kelamaan kulit pun jadi terlihat kusam dan kehilangan cahaya alaminya. Meluangkan waktu untuk mengusir kulit mati dengan *bodyscrub* akan sangat membantu mengembalikan keindahan kulit Anda.

**M**emiliki kulit cerah dan sehat, bisa dimulai dengan berburu bahan-bahan alami di dapur. Sedikit bereksperimen dengan bahan-bahan yang ada di dapur, Anda bisa membuat beragam jenis *bodyscrub* alami.

Sebelum memilih *scrub* yang digunakan, sebaiknya kenali jenis dan sensitivitas kulit. Pemilik kulit yang sensitif dan sering iritasi sebaiknya memilih *scrub* dengan butiran yang halus. Gunakan butiran lebih kasar hanya di area-area khusus seperti telapak kaki, siku, atau lutut. Jangan menggosok terlalu kasar. Pastikan *scrub* yang Anda buat nantinya tidak terlalu kering atau terlalu berminyak agar nyaman digunakan.



## Irish Coffee Scrub

*Scrub* dengan bahan kopi akan membantu mengatasi selulit.

### Bahan-bahan:

- ½ gelas kopi bubuk.
- ½ gelas gula.
- ½ gelas minyak kacang.
- Beberapa tetes minyak *mint*.

### Cara:

Masukkan seluruh bahan lalu aduk hingga rata.  
*Scrub* pun siap digunakan.

---

## Sea Salt Scrub

*Scrub* dengan bahan *sea salt* baik digunakan untuk membantu proses detoksifikasi.

### Bahan-bahan:

- 1 gelas *course seal salt*.
- ½ gelas *baby oil* atau bisa diganti dengan minyak sayur.

### Cara:

1. Masukkan seluruh bahan kedalam mangkuk, lalu aduk hingga rata.
2. Tutup mangkuk dengan plastik dan biarkan hingga 24 jam.
3. Aduk kembali *scrub* sebelum digunakan.
4. Aplikasikan di seluruh tubuh sembari dipijat perlahan.
5. Biarkan hingga beberapa saat. Lalu bilas.





## Vanilla Coconut Brown Sugar Scrub

*Scrub* dengan bahan minyak kelapa akan membantu mengembalikan kelembaban kulit kering.

### Bahan-bahan:

- ½ gelas minyak kelapa
- ½ gelas *brown sugar*
- ½ sendok teh vanilla

### Cara:

Aduk seluruh bahan hingga benar-benar rata. Ambil beberapa bagian lalu oleskan ke seluruh tubuh sembari dipijat.



## Sugary Minty Lip Scrub

*Scrub* ini akan membantu mengatasi bibir kering agar lebih lembut.

### Bahan-bahan:

- Minyak jojoba atau minyak zaitun.
- Gula *castor*.
- Ekstrak vanilla atau minyak *peppermint*.

### Cara:

Aduk seluruh bahan hingga menjadi pasta. Ambil sedikit, lalu oleskan di bibir, gosok perlahan-lahan.

## When Was Your Last Calcium Scoring ??

Penyakit Jantung Koroner adalah penyebab pertama kematian di Indonesia. Sebanyak 42% orang yang meninggal akibat serangan jantung ini tidak mengetahui kalau dirinya mengidap penyakit jantung koroner.

Serangan jantung mendadak diakibatkan oleh penyempitan satu bagian arteri koroner dengan pengurangan aliran darah ke otot jantung serta adanya timbunan plak. Dengan bantuan Calcium Score dokter dapat memprediksi resiko anda terhadap penyakit jantung koroner sesuai dengan tingkat usia anda.

National Hospital menggunakan CT-SCAN 128 slices terbaru sehingga hasil pemeriksaan terhadap resiko jantung koroner lebih akurat.

Selain itu CT-SCAN National Hospital di lengkapi dengan teknologi Low Dose yang akan mengurangi paparan radiasi hingga 40% dibandingkan CT SCAN teknologi sebelumnya.

GET **50% OFF**

**CALCIUM SCORING**

VALID 'TIL 30 JUNI 2014

and FREE

• **Konsultasi Dengan Dokter Jantung**

MORE INFO

[www.national-hospital.com](http://www.national-hospital.com)

+62 31 2975 700 ext : 1200 ( Radiology )



Jl. Boulevard Famili Selatan Kav. 1  
Graha Famili Surabaya,  
Jawa Timur 60228 - Indonesia

P 031.2975 777 F 031.2975 799  
Emergency: 031-2975 788

**VOUCHER**

 NATIONAL HOSPITAL

IDR **500.000,-\***

Untuk Pemeriksaan  
**Cardiac Medical Check Up (Platinum)**

Berlaku sampai **30 Juni 2014**

\*) syarat dan ketentuan berlaku



Bawa voucher ini untuk potongan biaya

**VOUCHER**

 NATIONAL HOSPITAL

IDR **500.000,-\***

Untuk Pemeriksaan  
**CT CARDIAC**

Berlaku sampai **30 Juni 2014**

\*) syarat dan ketentuan berlaku



Bawa voucher ini untuk potongan biaya

**VOUCHER**

 NATIONAL HOSPITAL

Breast cancer can be impossible to see or feel.

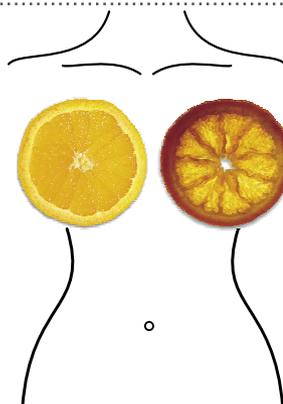
**Early detection is very important for your women's health.**

Dapatkan Disc **50%\***

Untuk Pemeriksaan **Mammografi & USG Mammo**

Berlaku sampai **30 Juni 2014**

\*) syarat dan ketentuan berlaku



Bawa voucher ini untuk potongan biaya

**VOUCHER**

 NATIONAL HOSPITAL

IDR **200.000,-\***

Untuk Pemeriksaan jantung  
**Treadmill / Echocardiografi\***

Berlaku sampai **30 Juni 2014**

\*) syarat dan ketentuan berlaku



Bawa voucher ini untuk potongan biaya

**VOUCHER**

# From Bangi With Love

Bangi Kopitiam - National Hospital

Buat penikmat kuliner yang mengutamakan rasa dan nuansa, Bangi Kopitiam di National Hospital bisa jadi rujukan destinasi kuliner Anda berikutnya.







*P*erfect, satu kata yang pas menggambarkan bagaimana Bangi Kopitiam berhasil menghadirkan *savory delicacies with cozy ambience* untuk Anda. Sebuah sensasi baru yang membuat waralaba asal Malaysia ini menarik untuk dicoba.

Berada tepat di samping pintu masuk utama, gaya arsitektural Bangi Kopitiam yang kental dengan perpaduan Melayu, China, dan Baba Nyonya ini tampak kontras dengan kokohnya pilar-pilar National Hospital yang berukuran massif serta bergaya minimalis.

Bangku-bangku panjang yang nyaman mengisi ruang di teras luar dan dalam ruangan yang didominasi warna putih. Sebuah tangga melingkar mengantarkan Anda ke lantai dua, *spot* terbaik untuk menikmati *muhibbah food* yang di Malaysia menjadi simbol kerukunan antar umat beragama dan suku di negara tersebut sembari ditemani keindahan *sunset* di langit Surabaya.

Sederet menu-menu andalan siap memanjakan lidah, termasuk *signature dishes* Bangi Kopitiam, yakni: Nasi Lemak Rendang Ayam, Ipoh Mee Kari, Mee Udang, serta Nasi Dagang Mak The. Semuanya akan membuat lidah Anda menari menikmati sensasi kelezatan hidangan Melayu.

Tak hanya itu, untuk memperkaya pilihan menu di sini, Bangi Kopitiam National Hospital menyediakan

menu istimewa yang diberi nama istimewa pula yaitu “Bangi Love Indonesia.” Diantaranya: Nasi Ayam Penyet yang disajikan bersama Sambal Goreng Kentang, Tahu, Tempe, Lalapan, serta sambal dengan sensasi pedas menggoda yang akan membuat Anda ketagihan. Ada pula Nasi Ayam Serundeng dengan Kremes Serundeng yang memberi sensasi renyah dan gurih di setiap suapnya.

Bila tak ingin makanan yang terlalu berat, tersedia beragam kudapan yang sulit untuk dilewatkan kenikmatannya. Sebut saja diantaranya Brown Kaya Hailam Toast, Malacca Portugese Toast, Mersing Bun Special, Mini Sausage Bun, Samosa, dan masih banyak lagi.

Untuk minuman, Anda bisa mencoba *favorite beverages* di sini, yaitu Teh Tarik dan Kopi Tarik, atau memilih salah satu dari koleksi minuman menyegarkan seperti Juice Kedondong, dan Teh Cincau.

Buat para pecinta kopi, ada pilihan unik dan menarik yang tidak ada di tempat lain yaitu kopi yang diracik khusus dengan menambahkan beberapa rempah alami. Untuk para *ladies* tersedia Lady Coffee atau Kopi Perempuan. Cita rasa kopi berpadu dengan rempah-rempah alami dengan sensasi kelezatan berbeda yang tidak saja nikmat di lidah, tapi juga baik untuk kesehatan tubuh Anda para *ladies*. Sedangkan



bagi para lelaki, ada Vigor Coffee yakni kopi dengan kandungan Tongkat Ali serta Ginseng yang tidak saja membuat kopi ini enak, namun juga bermanfaat untuk kebugaran tubuh.

Menyempurnakan acara bersantap Anda dengan, teman, saudara, maupun si dia, *live music acoustic*, DJ, atau *jazz performance* siap mengiringi momen kebersamaan Anda di sini setiap hari Rabu dan Sabtu mulai jam 20.00 hingga menjelang tengah malam.

Bangi Kopitiam National Hospital tidak akan berhenti memberikan kejutan memanjakan pengunjung setianya yang memiliki sebutan khusus yakni Bangilicious. Ikuti terus *update* terbaru Bangi Kopitiam National Hospital melalui akun Twitter-nya di @bangisby.





# 1, 2, 3... Click!

*Spacious space, stand out design, serenity surrounding, semuanya berpadu menjadi satu, membuat National Hospital tampak berbeda dibanding bangunan rumah sakit pada umumnya.*

Secara arsitektural warna dan tampilan bangunan National Hospital memang tidak mengacu pada desain rumah sakit pada umumnya di Indonesia. Kesan bahwa rumah sakit adalah tempat yang menakutkan, seram, dan tidak bersahabat pun berhasil diluruhkan oleh National Hospital yang diresmikan oleh Menteri Kesehatan pada 28 November 2013 lalu.

Keunikan desain ini tidak hanya memberi warna baru pada lansekap kawasan Surabaya Barat tempat rumah sakit dengan konsep *green building* tersebut berdiri, tetapi juga menarik perhatian banyak fotografer untuk menjadikan National Hospital sebagai pilihan *spot* pengambilan gambar.

Di bagian paling depan, pilar-pilar yang kokoh seolah menjaga dan memberikan rasa aman pada siapapun yang berada di sana. Sementara itu di samping kiri, terdapat Bangi Kopitiam yang mengadopsi gaya arsitektur bernuansa Melayu. Kedai kopi *franchise* dari Malaysia ini memang tampak kontras dengan bangunan utamanya, namun perbedaan konsep desain inilah yang menghadirkan pesona tersendiri dan membuat tempat ini menjadi salah satu *spot* favorit untuk mengabadikan gambar.



Salah satunya seperti dua sejoli yang sedang *taking* foto *pre-wedding*, bersama *crew photographer* dan *make-up artist*. Johan yang terlihat menawan dengan setelan *tuxedo* hitam menggandeng mesra Neysa yang siang itu mengenakan gaun pesta warna *tosca* dengan aksen renda berwarna *beige*.

Nuansa putih bangunan National Hospital berpadu dengan warna hijau taman yang tertata rapi di depan gedung, menjadi salah satu *background* foto-foto *pre-wedding* pasangan yang sedang berbahagia ini. Pemotretan kemudian dilanjutkan dengan mengambil *spot* di Bangi Kopitiam. Kru Bangi pun tampak sigap membantu menyiapkan lokasi pemotretan sesuai arahan Suryo dan Putra, *duo* fotografer yang ternyata merupakan sahabat lama dari calon mempelai.

Dari lantai satu, pengambilan gambar berpindah ke anak tangga yang melingkar 360°, kemudian

menuju *balcony* di lantai dua untuk mendapatkan momen *sunset*. Suasana temaram saat matahari mulai tenggelam memberikan pencahayaan dengan kesan dramatis dari foto-foto yang diabadikan disini.

"Sebenarnya usulan foto *pre-wedding* di National Hospital itu saran Suryo dan Putra. Mungkin terdengar *nggak biasa, pre-wedding kok* di rumah sakit, tapi kita sih langsung sepakat karena tahu disini banyak *spot* yang menarik," tutur Johan. Saat ditanya, apa tema yang diusung dalam foto mereka, Johan dan Nesya kompak menjawab "*fun*".

Siapa yang menyangka bahwa foto dengan konsep *fun* ternyata bisa diabadikan dari sebuah sudut di rumah sakit. Dengan konsep arsitekturnya yang *funtastic*, konsep foto *fun, friendly*, atau apapun pilihannya memang bisa diwujudkan di National Hospital.

*Simply set place, 1..2..3.. and click!*

TRAVEL THERAPY

# THE TREASURES OF TRAWAS







Bagai seorang gadis desa yang polos, cantik, dan anggun. Demikian imaji yang lekat saat Trawas mulai menggoda saya dengan keindahan alamnya. Angin segar menerobos berebut masuk begitu kaca jendela mobil dibuka. Kesegaran yang berpadu apik dengan hijaunya vegetasi yang menutup hamparan tanah di kawasan yang masuk dalam wilayah Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur tersebut.

Jalan berkelok dengan latar Gunung Penanggungan dan Welirang yang bersemayam di kejauhan, menjadi pelipur yang membuat perjalanan ini terasa menantang sekaligus menyenangkan. Daerah pegunungan ini memang merupakan salah satu tujuan wisata andalan Jawa Timur. Keindahan alam, napak tilas peninggalan bersejarah, hingga wisata pendidikan ada di sini. Tak heran, saat akhir pekan dan musim liburan, jalanan yang biasanya hanya dilalui oleh truk pengangkut sayur dan buah-buahan hasil bumi masyarakat setempat ini, dipadati oleh kendaraan dari kota-kota di sekitar Mojokerto.

Kali ini tujuan pertama saya adalah Petirtaan Jolotundo, yang berada di Dukuh Balekambang, Desa Seloliman, Kecamatan Trawas. Bangunan purbakala ini berada di sisi barat lereng Gunung Penanggungan yang berketinggian 525 meter di atas permukaan laut.

### PETIRTAAN JOLOTUNDO

Petirtaan yang dalam bahasa Indonesia berarti pemandian tersebut, diyakini masyarakat setempat dialiri air suci yang abadi. Bahkan ada juga yang percaya bahwa rutin mandi di pancuran Petirtaan Jolotundo akan membuat awet muda. Terlepas dari mitos-mitos tersebut, secara ilmiah konon pernah ada peneliti asing yang mencoba menganalisis kandungan kimia dan fisika air Petirtaan Jolotundo, dari hasilnya diketahui jika air petirtaan ini termasuk yang paling bagus di dunia.

Pemandian kuno yang terletak di dalam kompleks Candi Jolotundo tersebut pada dasarnya merupakan kolam dengan ukuran 16X13 meter, menghadap ke Barat. Petirtaan ini dibuat dengan memotong sebagian lereng Barat Gunung Penanggungan. Di sudut tenggara dan Timur Laut terdapat masing-masing sebuah kolam kecil. Di atas kolam kecil



tersebut terdapat bangunan seperti candi yang meruncing ke atas dan menempel pada dinding belakang. Bangunan ini mempunyai dua relung. Di bagian atas relung tersebut telah kosong, sedangkan relung bawah terdapat arca naga yang berfungsi sebagai saluran air dari dinding belakang ke kolam kecil.

Gemerik air yang keluar dari pancuran terdengar syahdu, menyatu dengan semilir angin dari pepohonan besar yang mengikat lereng Gunung Penanggungan. Sementara itu, di sekelilingnya tampak ikan-ikan besar seukuran lengan orang dewasa berenang tenang menyusuri kolam yang dibangun pada 977M tersebut. Meskipun jumlahnya sangat banyak, tak ada satupun yang berani iseng dengan mengambil atau bahkan mencuri ikan-ikan yang konon dianggap keramat tersebut.

## AIR TERJUN DLUNDUNG

Dari sini, wisata tirta berikutnya adalah Air Terjun Dlundung di Dusun Ketapang, sekitar 40 km arah Selatan dari pusat Mojokerto. Dari pintu masuk kawasan wisata Air Terjun Dlundung sayup-sayup terdengar deru suara aliran air di kejauhan yang seolah menghipnotis untuk segera mempercepat langkah. Tak sabar menikmati keindahan Dlundung.

Setelah berjalan sekitar 200 m, air terjun Dlundung pun mulai menampakkan wujudnya. Bak pancuran raksasa, air mengalir deras dari ketinggian, menghempas aliran sungai yang jernih di bawahnya. Saya pun berhenti sejenak di bibir sungai, memanjakan telinga, mata, dan pikiran, melepas segala penat sembari menikmati keindahan alam Dlundung.

Puas bermain air, agenda berikutnya adalah berburu foto makro. Kawasan wisata seluas 4,5 ha dengan vegetasi yang cukup padat dan beragam tersebut termasuk tempat *hunting* favorit pada pecinta fotografi makro. Salah satunya karena kawasan ini menjadi rumah tinggal dari beragam insekta, beberapa bahkan cukup langka dan sulit ditemukan, salah satunya seperti Scorpion Fly.





## WISATA ORGANIK BRENJONK

Setelah mendapatkan beberapa hasil buruan foto, perjalanan kemudian dilanjutkan untuk berburu tanaman organik, yang dikembangkan oleh Kelompok Tani Brenjonk di Desa Penanggungan, Dusun Penanggungan. Sepuluh tahun lalu, desa peraih apresiasi program Community Base Initiative (CBI) Ashoka pada tahun 2007 karena inovasi *social entrepreneur*-nya tersebut masih identik dengan keterbelakangan. Baru kemudian di tahun 2007 warga di sini berinisiatif untuk mengembangkan serta mempromosikan solusi hidup sehat dan berkelanjutan dengan produk organik.

Bersama 137 orang warga, mulai dirintis model pertanian organik dengan memanfaatkan lahan di pekarangan rumah masing-masing. Tujuan awalnya sekadar untuk memenuhi kebutuhan sayur-mayur mereka sehari-hari. Sosialisasi berkelanjutan tentang bahaya pestisida, ternyata mampu menarik semakin banyak warga untuk bergabung. Hasil pertanian organik ini pun semakin melimpah, sehingga warga tidak saja bisa memenuhi kebutuhan hariannya, namun juga mulai memasarkan produknya ke beberapa *supermarket*. Saat ini tak kurang dari 40 jenis tanaman mulai dari hortikultura, tanaman pangan, hingga buah lokal, terdapat di sini.

Selain menyediakan produk organik yang masih *fresh* dengan harga jauh lebih murah dari *supermarket*, di sini juga tersedia paket wisata organik yang terdiri dari: pengenalan tentang manfaat produk organik, melihat pengelolaan sampah organik, menyusuri *green house* untuk melihat proses pembibitan dan perawatan tanaman organik, serta praktik panen dan pengemasan. Tak hanya menjual produk organik, komunitas Brenjonk juga menyediakan bibit lokal seperti cabai, bayam, beberapa jenis tanaman sayuran lainnya serta pupuk kompos yang mereka kelola sendiri.

Berkunjung ke Trawas belum lengkap rasanya tanpa membawa oleh-oleh khas daerah ini yaitu keripik aneka umbi dan buah. Salah satunya adalah produksi Ibu Lukita di Dusun Jibru, Desa Belik. Puluhan jenis keripik dari umbi dan buah-buahan dengan *label* Arum Manis bisa dinikmati di sini. Produk andalannya mulai dari Keripik Telo Madu, Keripik Kedelai, Keripik Telo Ungu, dan masih banyak lagi.

## GRAND TRAWAS

Lengkap sudah petualang berkeliling Trawas. Saatnya bersantai sejenak sembari memanjakan lidah dan perut. Pilihan tempat bersantap kali ini adalah Azalea Coffee Shop di Grand Trawas Hotel.

Langit sore Trawas mulai bersemu jingga saat Sup Iga Goreng dan segelas Kencursari pesan saya tersaji. Suasana *coffee shop* dengan pemandangan luas ke arah taman, berpadu apik dengan panorama Gunung Penanggungan di sekitarnya. Hotel yang berada di ketinggian 600 meter dari permukaan laut ini menjadi alternatif menginap bila Anda ingin lebih lama lagi menikmati pesona Trawas.

Beragam fasilitas tersaji untuk menyempurnakan liburan Anda, mulai dari *ATV, horse riding, spa, mountain bike, outbond, edutainment program* untuk anak-anak. Bagi yang rindu nuansa alam khas pedesaan, Grand Trawas menyediakan paket jalan-jalan ke persawahan dengan pemandangan yang asri, sembari melihat proses cocok tanam petani di desa setempat.

Angin pegunungan terasa semakin dingin menusuk tulang, seolah mengingatkan saya kalau hari telah beranjak malam. Dengan perut kenyang dan hati tenang saya pun membawa pulang kisah indah liburan kali ini kembali ke rumah.





## DAFTAR DOKTER

### **SPECIALIS ANAK** *PAEDIATRIC*

dr. Gede Utomo, SpA  
dr. Maria Magdalena Sulistiawati Santosa, SpA  
dr. Susanto, Msi Med., SpA  
dr. Silvester Hariwidodo D., SpA  
dr. Darma Yudha Hostiadi., SpA

### **SPECIALIS PENYAKIT DALAM** *INTERNIST*

dr. Dewanto Tedjopranoto, SpPD  
Prof. Dr. Hans Tandra, SpPD-KEMD, PhD  
dr. Sukendro Sendjaja, MSc, SpPD  
Dr. Wahyunugroho Loka, SpPD

### **SPECIALIS KEBIDANAN & KANDUNGAN** *OBSTETRIC AND GYNAECOLOGY*

dr. Robby Budilarto., SpOG  
dr. R.A Sita Daniswati Utari., SpOG  
dr. Franciscus Octavius Hari. P., SpOG (K)  
dr. Widjaja Indrachan, SpOG  
dr. Aldika Akbar, SpOG  
dr. Yunnanto Yosediputra., SpOG  
Dr. dr. Amang Surya Priyanto., SpOG, F-MAS  
dr. Robert Hunan Purwaka, MD., SpOG

### **SPECIALIS BEDAH UMUM** *GENERAL SURGERY*

dr. Welly Boedi Santosa, SpB  
dr. Lewis Lie, SpB  
dr. Alexander Surya Agung, SpB., FInaCS., FICS

### **SPECIALIS BEDAH DIGESTIVE** *DIGESTIVE SURGERY*

Dr. Vicky Sumarki Budipramana, dr, SpB-KBD  
dr. Tomy Lesmana, SpB-KBD

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

Drg. David Buntoro Kamadjaja., SpBM

### **SPECIALIS BEDAH UROLOGI** *UROLOGY SURGERY*

dr. Edwin Ongkorahardjo., SpU  
Dr. dr. Wahjoe Djatisoesanto., SpU

### **SPECIALIS BEDAH SARAF** *NEUROLOGY SURGERY*

dr. Achmad Fahmi, SpBS  
dr. Wihasto Suryaningtyas., SpBS  
dr. Nur Setiawan Suroto, SpBS

### **SPECIALIS BEDAH ANAK** *PAEDIATRIC SURGERY*

dr. Fendy Matulatan., SpBA

### **SPECIALIS BEDAH PLASTIK** *PLASTIC SURGERY*

dr. Tjandra Purnawan., SpBP - RE  
dr. Lynda Hariani., SpBP-RE

### **SPECIALIS BEDAH TORAKS & KARDIOVASKULAR** *CARDIOVASCULAR THORACIC SURGERY*

Prof. Dr. Med. Puruhito, MD., FICS, FCTS, FAMB  
dr. Yan Efrata Sembiring., SpB.TKV

### **SPECIALIS SARAF** *NEUROLOGY*

dr. Agoes Willyono., SpS  
dr. Dian Maria Pia., SpS  
dr. Biati Widjaja., SpS  
Prof. dr. Djoenaidi Widjaja, PhD., SpS (K), SpKJ

### **SPECIALIS ORTHOPAEDI & TRAUMATOLOGI** *ORTHOPAEDI & TRAUMATOLOGY*

dr. Nario Gunawan., SpOT  
dr. Stephanus Hendrata Darmadi., MKes., SpOT  
dr. Taufin Warindra., SpOT  
dr. Teddy Heri Wardhana., SpOT

### **SPECIALIS ANESTESIOLOGI & REANIMASI** *ANESTESIOLOGY & REANIMASI*

dr. Bambang Pujo Semedi., SpAn., KIC  
dr. Edward Kusuma., SpAn., MKes., KIC  
dr. Hardiono., SpAn., KIC., KAKV  
dr. Philia Setiawan., SpAn., KIC., KAKV  
dr. Nia Tri Hariani., SpAn  
dr. Ira Pitaloka., SpAn  
dr. Sri Puspitasari., SpAn  
dr. Fajar Perdhana., SpAn  
dr. Nicolaes Simamora., SpAn

### **DOKTER GIGI** *DENTIST*

drg. Fatmawati Ali  
drg. Jeanny Kathleen Hartini  
drg. Ivonne Richmawati  
drg. Rudy M. Comentas

### **DOKTER GIGI SPESIALIS** *DENTIST SPECIALIST*

drg. Imelda Fabiola Anggriawan SpKGA  
drg. Hartanto Hadiwidjaja, SE, SpPros  
drg. Mirella Valencia Paliyama., SpKG

### **SPECIALIS JANTUNG & PEMBULUH DARAH** *CARDIOLOGY*

dr. I. Gde Rurus Suryawan., SpJP (K), FIHA  
dr. Johannes Nugroho Eko Putranto., SpJP (K), FIHA  
dr. Andrianto., SpJP., FIHA  
dr. Widyawan Priyo Pratomo., SpJP

### **SPECIALIS KULIT KELAMIN** *DERMATOLOGIST*

dr. Ni Putu Ary Widhyasti., MKes., SpKK  
dr. Novita Damayanti., SpKK  
dr. Djoni Pandapotan Sirait., SpKK

### **SPECIALIS ANDROLOGI** *KEMANDULAN & SEKSUAL* *ANDROLOGY, INFERTILITY & SEXUAL*

dr. Susanto Surya Atmadja. MS., SpAnd (K)

### **SPECIALIS MATA** *OPHTHALMOLOGIST*

dr. Syenny Budi Handoko, SpM, MSc  
dr. Anton Subhyakto, SpM

### **PATOLOGI KLINIK** *CLINICAL PATHOLOGY*

Prof. Dr. Jusak Nugraha., dr, MS, SpPK

### **SPECIALIS PARU-PARU** *PULMONOLOGY*

dr. Ignatius Hanny Handoko Tanuwijaya, SpP  
dr. Farida Anggraini Soetedjo, SpP

### **RADIOLOGI** *RADIOLOGY*

dr. Paulus Rahardjo., SpRad (K)  
dr. Fransisca Notopuro., SpRad  
dr. Sri Andreani Utomo., SpRad (K)  
dr. Sianny Suryawati., SpRad  
dr. Cindy Sadikin., SpRad

### **SPECIALIS THT** *OTORHINOLARYNGOLOGIST*

dr. Ursula Yudith Sawitri, SpTHT-KL  
dr. Antonius Harijanto Widjaja, SpTHT-KL  
dr. Dendy Hamdali, SpTHT-KL  
dr. Budi Sutikno, SpTHT-KL

### **SPECIALIS PSIKIATRI** *SPECIALIST OF PSYCHIATRY*

dr. Margarita M.Maramis., SpKJ (K)  
dr. Erikavitri Yulianti., SpKJ

### **DOKTER UMUM** *GENERAL PRACTITIONER*

dr. Iwan Santoso, MMR  
dr. Agus Harjono B., M.Kes  
dr. Christina Maria Oentiono  
dr. Maria Evie Isyanti Budisantosa  
dr. Pinkan Devyantary Wohon  
dr. Aldrich Kurniawan Liemarto  
dr. Ronald Pascal Kelejan  
dr. Yos Kowara  
dr. Felicia Limantoro

### **COMPREHENSIVE BRAIN & SPINE CENTER**

dr. Sofyanto., SpBS  
dr. Agus Chairul Anab., SpBS  
dr. Bambang Kusnardi., SpS

**Emergency**  
**031-2975 788**



## National Hospital Menggunakan Solusi Teknologi yang hemat Listrik dari HP

Untuk menjawab kebutuhan solusi data center dengan teknologi terbaik, lebih hemat listrik, virtualisasi dan desain yang ramah lingkungan, National Hospital menggunakan perangkat dari HP terdiri dari : HP P2000 G3 MSA, HP ProLiant DL380p G8, dan HP Thin Client.

### HP P2000 G3 MSA

Storage yang fleksibel, mudah untuk diatur, efisien, harga terjangkau dan perlindungan data yang komprehensif.

### HP ProLiant DL380p G8

Server yang paling cerdas di dunia dan mendukung prosesor terbaru Intel Xeon E5-2600. Terdiri dari jenis rack, tower, blade, sistem server yang scalable serta sesuai digunakan untuk virtualisasi.

### HP Thin Client Series

Menggunakan teknologi virtual cloud sehingga dapat meminimalkan penggunaan daya listrik pada tiap komputer.



432.306 KWH = IDR 500,000,000

*Biaya listrik yang dihemat selama 1 tahun oleh National Hospital\**

*\*Berdasarkan tarif dasar listrik Indonesia*

**javawipa**  
PT. Javawipa Duta Mandiri

Ruko Jemursari Inti Permata Blok C-7, Jl. Jemur Andyani 50 Surabaya  
Telp. (031) 8413365, 8402806 | Fax. (031) 8421372  
[www.javawipa.com](http://www.javawipa.com) | [info@javawipa.com](mailto:info@javawipa.com)

**AVNET**<sup>®</sup>  
Datamation Solutions

*Accelerating Your Success™* [www.avnet.co.id](http://www.avnet.co.id) | [info-id@avnet.com](mailto:info-id@avnet.com)

## Solusi Teknologi Terpadu dari HP