

Sehati

Rumah Sakit PHC Surabaya



DETEKSI DINI KECACATAN JANIN

Amankah Bercinta
saat Hamil

Waspada Sebelum
Terjadi Keguguran





Tingginya Kepercayaan Masyarakat

T

ahun 2012 dilewati dengan bangga oleh RS PHC Surabaya karena target yang ditetapkan tercapai. Apalagi tahun 2012 ditutup dengan diraihnya penghargaan Service Excellence Awards 2012 dari Markplus. Inc sebagai *best champion* kategori Rumah Sakit Swasta (> 200 bed).

Hal itu menunjukkan bahwa kepercayaan masyarakat Surabaya sudah lebih tinggi ke RS PHC Surabaya. Penghargaan tersebut selain menjadi modal kita agar lebih maju dari tahun 2012, juga sebagai penanda bahwa tantangan kita di tahun 2013 akan menjadi lebih berat. Tentunya karena semakin banyaknya pesaing.

Namun, kami percaya dengan memberikan pelayanan yang terbaik, kepuasan dan kepercayaan pasien akan terus tumbuh. Tanpa mengabaikan bidang yang lain, di tahun 2013 ini kami ingin mengembangkan bidang THT dan Tumbuh Kembang Anak.

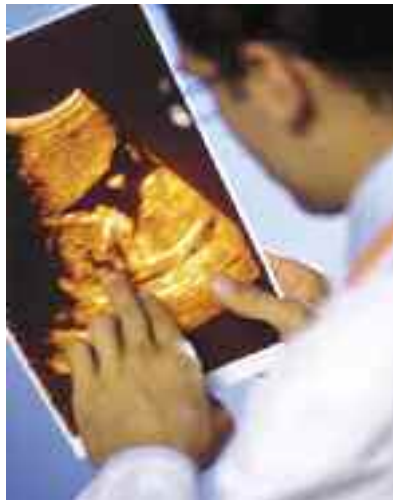
Oleh karena itu, *Sehati* kali ini akan mengupas tentang kandungan, mulai dari cara-cara mencegah keguguran, deteksi dini bayi lahir sehat, mioma, deteksi dini cacat bawaan hingga mitos-mitos kehamilan. Selain itu, kami juga memunculkan rubrik baru *Sexiologi* yang akan membahas segala sesuatu tentang seksual secara medis. Kali ini tentang bercinta aman saat hamil.

Akhirnya, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kepercayaan yang telah diberikan selama ini. Penghargaan apapun tidak akan menggantikan kepercayaan Anda untuk hidup sehat bersama RS PHC Surabaya.

Dr. Nunung N., Sp. KFR,MARS

**Tim
Penyusun
Majalah**

PENERBIT : RS PHC Surabaya
PELINDUNG : Direksi RS PHC Surabaya
PENANGGUNG JAWAB : B. Harry Setiawan
TIM REDAKSI : Marketing & Pengembangan Usaha RS PHC Surabaya
ALAMAT REDAKSI : Jl. Prapat Kurung Selatan no. 1 Surabaya – Indonesia
Telp. : (031) 3294801-03 ext. 3103/3104
Fax : (031) 3294804
HOME PAGE : <http://www.rsphc.co.id>
PELAKSANA PRODUKSI : OGESDESIGN



08 SAJIAN UTAMA

Deteksi Dini Cacat Bawaan.

Tak perlu bertanya-tanya lagi apakah bayi Anda bisa lahir sehat atau tidak. Lakukan beberapa pemeriksaan untuk mengetahui risiko cacat bawaan pada bayi Anda.

04 SAJIAN UTAMA

Waspada Sebelum Terjadi Keguguran!

Anda yang sedang menantikan buah hati tentu tak ingin mengalami keguguran. Simak 10 Langkah mudah untuk menghindari keguguran.

22 SERBA-SERBI

Mengenal Mitos Kehamilan.

Banyak mitos yang beredar seputar kehamilan. Yang mana yang harus dipercaya, yang mana yang harus diabaikan? Simak jawabannya di sini.

24 SEXIOLOGI

Bercinta Aman Saat Hamil.

Apakah bercinta saat istri hamil aman? Simak tipsnya di sini lengkap dengan posisi-posisi bercinta khusus bagi ibu hamil.

26 HERBAL MEDIK

9 Makanan Peningkat Kesuburan.

Masukkan 9 makanan berikut ke dalam menu Anda sehari-hari jika Anda ingin segera menimang buah hati.



**ANDA INGIN MEMASANG
IKLAN DI MAJALAH
SEHATI ?**

Contact Person:
Diana atau Titin

Hubungi
031-3294801-3
ext. 3103/3104
setiap hari kerja
pukul
08.00-16.00 WIB





Oleh:

Dr. Hamoprihadi, Sp. OG

Jadwal Praktik:

Senin & Kamis, pukul 08.00 – 13.00 WIB

Jum'at, pukul 08.30 – 11.30 WIB

Sabtu, pukul 08.00 – 11.00

Foto: Net

Waspada Sebelum Terjadi Keguguran

Para ibu hamil tentu tidak ingin terjadi keguguran. Ada banyak hal yang bisa dilakukan agar tidak terjadi hal tersebut. Lalu sebenarnya apa yang dimaksud dengan keguguran? Keguguran (abortus) adalah berakhirnya kehamilan sebelum usia kehamilan 22 minggu. Agar tidak terjadi, lakukan hal-hal berikut.

Penyebab keguguran bermacam-macam, diantaranya kelainan kromosom, kelainan pada sel telur dan sperma, pada organ reproduksi, penyakit dan kelainan pada ibu (misalnya: hipertensi, kencing manis, toksoplasma, rubella, HIV AIDS, hepatitis, Penyakit Menular Seksual dan lain-lain), kekurangan nutrisi, keracunan akibat rokok, narkoba, alkohol, radiasi dan sebagainya, terjadi reaksi karena perbedaan rhesus orangtua dan anak (*rhesus incompatibility*), mengalami trauma seperti kecelakaan, terjatuh, kelelahan atau akibat tindakan operasi pada trimester pertama.

Menurut jenisnya, keguguran dibedakan menjadi tiga. Pertama, *abortus spontan* yang terjadi dengan sendirinya. Yang kedua, *abortus provokatus* (disengaja) dengan alasan medis, jika kehamilan diteruskan maka akan membahayakan ibunya. Apabila dilakukan oleh orang yang tidak berkompeten atau tanpa alasan medis disebut *provokatus kriminalis*. Jenis keguguran yang terakhir yaitu *abortus septic*, keguguran dengan komplikasi berupa infeksi.

Tanda-Tanda Keguguran

Sebelum keguguran benar-benar terjadi, biasanya ada beberapa tanda

yang menunjukkan adanya masalah dalam proses kehamilan. Waspadalah jika terjadi hal-hal berikut.

- **Perdarahan**

Perdarahan merupakan tanda yang paling umum. Bisa hanya berupa bercak-bercak yang berlangsung lama hingga perdarahan hebat. Kadang-kadang bagian jaringan yang robek ikut keluar bersamaan dengan darah. Misalnya, bagian dari jaringan dinding rahim yang terko-yak atau kantung ketuban yang robek.

- **Kram atau kejang perut**

Tanda ini rasanya mirip seperti kram perut pada awal datang bulan. Biasanya kram ini berlangsung berulang-ulang dalam periode waktu yang lama. Kram atau kejang juga dapat terjadi di daerah panggul.

- **Nyeri di bagian bawah perut**

Rasa nyeri di bagian bawah perut ini terjadi dalam waktu cukup lama. Selain di sekitar perut, rasa sakit juga dapat terjadi di bagian bawah panggul, selangkangan, dan daerah alat kelamin. Nyeri ini terjadi dalam beberapa jam hingga beberapa hari setelah muncul gejala perdarahan.

Hindari Keguguran dengan Cara:

1 Hindari minuman beralkohol dan membatasi asupan kafein.

Minum alkohol dua kali seminggu bisa menggandakan risiko keguguran bayi normal. Satu studi bahkan menemukan, minum alkohol setiap hari meningkatkan risiko hingga tiga kali lipat. Selain itu, minum kafein dalam jumlah besar (lebih dari empat cangkir kopi sehari) juga meningkatkan risiko keguguran. Risiko bertambah seiring dengan penambahan asupan kafein. Dokter menganjurkan Anda untuk membatasi asupan kopi hingga hanya satu gelas sehari.

2 Tidak merokok. Satu studi menunjukkan bahwa perempuan yang merokok lebih dari 14 batang sehari berisiko dua kali lipat lebih besar mengalami

Konsultasi Sebelum Kehamilan

SAAT merencanakan kehamilan sebaiknya bicarakan dulu dengan dokter spesialis kandungan (prekonsepsi konseling). Ketika konseling, tanyakan segala hal tentang kehamilan, mulai dari masa persiapan, selama kehamilan, saat persalinan dan setelah persalinan. Hal itu membuat pasangan suami istri dapat menyiapkan kehamilan yang sehat.

Sebelum merencanakan kehamilan calon ibu harus menyiapkan kesehatan fisik dan mental, termasuk riwayat penyakit keluarga, kesehatan organ reproduksi, pekerjaan atau aktivitas dan kebiasaan sehari-hari, lingkungan tempat tinggal, pemeriksaan laboratorium (sebagai pelengkap).



Foto: Net

keguguran, terlepas dari usia dan konsumsi rokok mereka. Risiko keguguran meningkat seiring dengan pertambahan jumlah rokok yang dihisap.

3 Hindari radiasi dan racun. Terpapar radiasi atau substansi beracun dalam konsentrasi tinggi juga meningkatkan risiko keguguran. Selama kehamilan, cobalah menghindari paparan berbagai komponen yang bisa membahayakan janin seperti arsenik, timah, formaldehida, benzen dan etilen oksida.

4 Diskusikan obat-obatan dengan dokter. Beberapa jenis obat yang diresepkan atau obat yang dijual bebas di apotek dikaitkan dengan ketidaknormalan janin dan keguguran. Karena itu, saat hamil atau sedang mencoba melakukan pembuahan, berkonsultasilah dengan dokter sebelum menggunakan obat tertentu. Beberapa jenis obat bisa merusak janin dan menyebabkan keguguran bahkan sebelum Anda menyadari kehamilan Anda.

5 Menambah asupan folat. Menurut sebuah studi yang dilakukan para peneliti dari Karolinska Institute Swedia bekerja sama dengan U.S. National Institute of Child Health and Human Development (NICHD), rendahnya kadar folat berkaitan dengan peningkatan risiko keguguran dini. "Mengonsumsi asam folat sebelum pembuahan tidak hanya mencegah

cacat lahir, tetapi juga menurunkan risiko keguguran," terang direktur NICHD Duane Alexander, M.D., seperti dikutip situs *womenfitness*.

6 Hindari paparan getaran berlebih. Jika memungkinkan, cobalah menghindari paparan suara keras dan berkelanjutan.

7 Hindari paparan suhu panas berlebih. Bekerja dalam kondisi panas bisa membuat perempuan hamil lemas. Panas yang meningkatkan suhu tubuh hingga di atas 38,5° Celsius selama beberapa jam selama 12 minggu pertama kehamilan, berpotensi menyebabkan cacat lahir pada janin. Peningkatan suhu jangka panjang dari 12 minggu pertama kehamilan hingga melahirkan bisa memicu kelahiran prematur. Karena itu, cobalah

hindari paparan suhu panas berlebih selama kehamilan.

8 Hindari aktivitas berlebih. Saat hamil perempuan mengalami peningkatan jumlah hormon progesteron. Progesteron merilekskan dan melunakkan otot-otot dan jaringan pengikat sendi (ligamen) sehingga membuat tubuh lebih fleksibel, khususnya di area panggul. Perubahan ini membuat Anda lebih berisiko mengalami cedera. Mengangkat beban berat bisa menyebabkan cedera punggung dan peregangan di area tubuh lainnya. Karena itu pastikan meminta bantuan atau menghindari mengangkat beban jika memungkinkan.

9 Mempersiapkan diri menghadapi kehamilan. Bila sebelumnya dirasakan ada gangguan kesehatan, seperti adanya tumor, keputihan, infeksi leher rahim, kista, atau menderita endometriosis, Anda perlu segera diperiksa dan diobati. Agar saat kehamilan tiba, janin bisa tumbuh baik dan lahir dengan selamat.

10 Lakukan Vaksinansi. Lakukan vaksin-vaksin berikut sebelum hamil karena akan merusak janin, yaitu vaksin TT (agar terhindar dari virus tetanus), vaksin Measles, Mumps, Rubella/MMR (mencegah infeksi demam, gondongan, dan campak jerman), varisela atau virus cacar air, dan Hepatitis B. ■

ASUPAN MAKANAN

KETIKA hamil kadar asam lambung meningkat pada trimester pertama sehingga menimbulkan rasa mual bahkan sampai muntah (*hyperemesis gravidarum*). Untuk itu hindari beberapa makanan berikut:

- Makanan yang merangsang peningkatan asam lambung dan kerja lambung seperti makanan pedas, asam, berlemak, dan lainnya.
- Makanan yang teksturnya keras sehingga harus dikunyah lama. Hal itu mengakibatkan produksi asam lambung meningkat.

Selain itu, pada kehamilan trimester pertama sebaiknya Anda mengatur pola makan. Usahakan tetap makan tiga kali sehari dengan memilih makanan yang lembut atau yang mudah dikunyah. Jangan lupa menambah asupan gizi terutama makanan-makanan yang mengandung asam folat, zat besi, kalsium dan DHA.



USG 4 Dimensi

FOTO USG 4 DIMENSI
JANIN DICETAK WARNA
& HITAM PUTIH,
ALBUM FOTO

Manfaat USG 4 Dimensi diantaranya:

Dapat menentukan umur janin, melihat letak plasenta, menentukan kelainan pada kehamilan, mendeteksi tumor ovarium, dan mendeteksi kelainan pada thyroid, payudara, hati, kandung empedu, pankreas, limpa, ginjal, kandung kemih, prostat, dan lain-lain.



Foto: Net

DETEKSI DINI CACAT BAWAAN

Oleh: dr. Santoso Kusumo Widagdo, Sp. OG

Jadwal Praktik:
Sabtu, pukul 13.00 WIB

Para orangtua yang sedang menantikan kelahiran sang buah hati selalu berharap agar bayinya lahir dalam keadaan sehat secara fisik dan mental. Tidak heran mereka selalu dihadapkan pada pertanyaan apakah janin yang dikandung dalam keadaan normal tanpa cacat fisik atau mental.

Belum lagi adanya fakta bahwa anomali kongenital (cacat bawaan) merupakan penyebab utama kecacatan dan kematian bayi. Terjadi pada sekitar 3-4 persen kelahiran hidup dan memberikan kontribusi pada 25 persen perawatan pediatri (anak-anak) di rumah sakit. Sebenarnya untuk memastikan apakah janin Anda sehat atau tidak, Anda bisa melakukan beberapa tes untuk mendeteksi cacat bawaan. Jika bisa diketahui sejak dini, tentu penanganannya bisa lebih maksimal.

Cacat bawaan sejak lahir banyak sekali jenisnya, dapat berdiri sendiri atau lebih serta dapat mengenai satu atau lebih sistem organ. Penyebabnya bisa karena alasan genetik maupun nongenetik.

■ **GENETIK**, kelainan gen tunggal dan kromosom yang tidak normal. Bisa dideteksi dari pemeriksaan lengkap riwayat keluarga. Misalnya:

- Kelainan kromosom seperti Down Syndrome, penyakit yang diturunkan karena kelainan sepasang gen seperti fibrosis sistik (membuat lendir di tubuh menjadi kental dan lengket), hemofilia (gangguan pembekuan darah).
- Kelainan karena berbagai faktor, seperti penyakit jantung kongenital, bibir sumbing, clubbed foot (bentuk kaki tidak normal) yang dihasilkan dari interaksi beberapa gen dan faktor lingkungan.

■ **NONGENETIK**, diantaranya:

- Teratogen, zat atau obat yang



Foto: Net

membuat pertumbuhan janin terganggu.

- Kondisi medis ibu, seperti diabetes dan infeksi pada ibu seperti CMV atau rubella.

90% janin dengan cacat bawaan dilahirkan dari wanita dengan faktor risiko. Penyebabnya karena faktor keluarga, kromosom, gabungan beberapa faktor tersebut, bahkan tidak diketahui. Oleh karena itu, penting untuk meneliti riwayat kesehatan keluarga secara lengkap dan menilai beberapa faktor yang mungkin berpotensi memunculkan cacat bawaan.

Mengingat tingginya potensi kecacatan dan kematian dari cacat bawaan, sebaiknya Anda melakukan pemeriksaan kelainan kromosom dan ultrason anatomi pada kehamilan usia 18 hingga 22 minggu. Pasien dengan risiko tinggi harus melakukan pemeriksaan anatomi secara detil, disamping serum testing. Pemeriksaan ultrason yang detil dapat mendeteksi sampai 80 persen kelainan janin sehingga dapat segera diberikan penanganan yang tepat. Misalnya dilakukan in utero therapy atau pemeriksaan lanjutan seperti karyotyping (analisis kromosom) dan pemeriksaan viral

bahkan terminasi (penghentian) kehamilan.

Penanganan tersebut harus memperhatikan keadaan janin, ibu dan keluarganya. Pengobatan dan diagnosa harus didiskusikan secara detil dengan keluarga pasien. Jika dibutuhkan, bisa dilakukan pendekatan berbagai ilmu seperti maternal fetal medicine (penanganan secara medis dan operasi atas kehamilan berisiko tinggi), konsultasi genetik, bedah anak, urologis, bedah saraf, atau ilmu lainnya. Koordinasi perawatan harus dilakukan tepat waktu, tidak bias dan sensitif dengan memperhatikan pasien dan keluarganya.

Skrening dan evaluasi

Metode evaluasi dan pemeriksaan untuk kelainan kromosom yaitu pemeriksaan serum maternal, ultrason, amniocentesis atau Chorionic Villus Sampling (CVS). Karena tingkat kecacatan dan kematian bayi yang tinggi karena cacat bawaan, maka dianjurkan seluruh pasien melakukan tes serum (MSAFP, triple screen, atau quad screen) pada 15 - 21 minggu kehamilan. Diikuti ultrason anatomi pada 18 hingga 22 minggu, bila ada indikasi. Pada pasien risiko tinggi dilakukan pemeriksaan anatomi detil tanpa memandang hasil serum testing.

Metode Evaluasi

Deteksi Down syndrome pada trimester I memungkinkan waktu yang cukup untuk membuat keputusan memilih metode yang aman untuk tindakan selanjutnya. Apalagi jika dibutuhkan kehamilan. Pregnancy-associated plasma protein (PAPP-A) dan human chorionic gonadotropin (b-hCG) merupakan dua penanda serum yang sering digunakan pada trimester I untuk mendeteksi Down syndrome.

Nuchal translucency (NT) pada trimester I dilakukan oleh tenaga yang terlatih. Peningkatan tebal nuchal skin berhubungan dengan peningkatan risiko

Down syndrome. Peningkatan nuchal translucency (sekitar 99 persen) disertai kondisi kromosom normal merupakan indikasi untuk fetal echocardiography.

Pemeriksaan serum trimester II hanya untuk mendeteksi kelainan janin. Bila pasien tidak tertarik melakukan pemeriksaan secara menyeluruh, maka pemeriksaan serum tidak harus dilakukan. Sebab, persetujuan pasien sangat diperlukan. Ada tiga macam tes berbeda yang dilakukan pada kehamilan 15 dan 21 minggu:

- MSAFP (Maternal Serum Alpha-Fetoprotein) merupakan tes serum yang pertama digunakan. Kadar AFP yang tinggi meningkatkan risiko Neural Tube Defect (NTD), sedangkan kadar yang rendah berkaitan dengan Down syndrome. Bersama dengan usia ibu, MSAFP akan mendeteksi 55 persen kemungkinan Down syndrome.
- Triple screen merupakan kombinasi unconjugated estriol (uE3), hCG, dan AFP. Kombinasi ini mendeteksi 75 persen kemungkinan Down syndrome dan dapat digunakan untuk evaluasi trisomy 18.
- Quadruple screen merupakan kombinasi triple screen dengan inhibin A. Mendeteksi Down syndrome hingga 85 persen. Inhibin A meningkat pada Down syndrome yang juga sama dengan hCG. Estriol yang sangat rendah meningkatkan risiko Smith-Lemli-Opitz syndrome.

Ultrason

Nilai skrening rutin ultrason masih diperdebatkan, tetapi sudah menjadi standar pemeriksaan di beberapa negara. Ultrason anatomi secara detil merupakan indikasi bila ada kelainan pada tes serum atau kecurigaan adanya kelainan (seperti pada ibu yang menderita diabetes melitus). Waktu yang optimal untuk survei kelainan anatomi janin antara minggu 18 dan 22. Pada waktu ini perkembangan organ sudah lengkap,



ukuran tubuh cukup besar untuk pemeriksaan yang akurat dan perkembangan struktur tulang belum lengkap. Pemeriksaan lengkap meliputi:

- Kepala dan struktur intrakranial (struktur ventricular, diameter cerebellar, cisterna magna).
- Tulang belakang (spine).
- Jantung, bila dijumpai kelainan dilakukan fetal echocardiogram.
- Abdomen, lambung, vena umbilicalis, dinding abdomen, ginjal, renal pelvis, dan kandung kemih.
- Tulang dan extremitas

Pemeriksaan khusus seperti:

- Amniocentesis dan Chorionic Villus Sampling (CVS). Prosedur ini ditujukan untuk mengumpulkan sel janin untuk pemeriksaan karyotyping dan evaluasi genetik yang lain, seperti AFP atau acetylcholinesterase testing, kromosom, dan kultur virus.
- Fetal blood sampling, memberi diagnosa yang lebih cepat.
- Biopsi kulit untuk evaluasi fetal mosaicism.

Pada setiap kehamilan dianjurkan untuk dilakukan pemeriksaan untuk mendeteksi kelainan janin, baik dengan pemeriksaan ultrason atau serum. Bila dijumpai adanya kelainan, bisa dilakukan pemeriksaan yang lebih detil. Dengan demikian dapat dipersiapkan tindakan yang perlu dilakukan setelah bayi lahir. ■

Berikut yang memiliki faktor risiko tinggi untuk kelainan kongenital

1. Wanita berusia di atas 35 tahun saat kelahiran
2. Pregestational diabetes
3. Terpapar teratogen
4. Riwayat anak yang dilahirkan menderita kelainan
5. Riwayat keluarga dengan kelainan genetik
6. Hasil pemeriksaan serum yang tidak normal



Oleh:
Dr. Dini Andriani, Sp. A

Jadwal Praktik:
Senin & Kamis, pukul 08.00 – 13.00 WIB
Jumat, pukul 08.30 – 11.30 WIB
Sabtu, pukul 08.00 – 11.00



Foto: Net

DETEKSI BAYI LAHIR SEHAT

Ketika akan melahirkan, sebagian besar orang tua terutama para ibu, tentu sangat mengharapakan bayinya lahir selamat dan sehat. Tahukah Anda bahwa ada beberapa tanda bahwa bayi Anda lahir dengan sehat? Ya, tanda-tanda itu antara lain:

1. Begitu bayi lahir, dia langsung menangis
2. Tubuh bayi berwarna kemerahan
3. Geraknya aktif
4. Bayi menyusu dari payudara ibu dengan kuat
5. Berat bayi ketika lahir 2500 sampai 4000 gram

Bayi yang normal sebagian besar waktunya dihabiskan untuk tidur, bahkan hingga 18 jam sehari. Mengapa mereka banyak tidur? Karena pada saat tidur hormon pertumbuhan bekerja lebih baik. Oleh karena itu, bayi yang sehat akan lebih banyak tidur dan menyusu dengan kuat. Biasanya bayi-bayi tersebut menangis hanya karena lapar atau haus

serta mengompol.

Jika bayi yang sehat memiliki tanda-tanda tertentu, begitu juga bayi yang sakit. Anda harus waspada jika bayi Anda menunjukkan tanda-tanda seperti di bawah ini.

1. Tidak dapat menyusu
2. Mengantuk atau tidak sadar
3. Napas cepat (lebih dari 60 kali per menit)
4. Merintih
5. Bayi terlihat menarik dada bagian bawah (retraksi)
6. Ujung jari tangan, kaki atau bibir terlihat biru
7. Kejang
8. Badan bayi kuning
9. Kaki dan tangan terasa dingin
10. Demam
11. Tali pusat kemerahan sampai dinding perut
12. Mata bayi bernanah

Jika bayi Anda menunjukkan tanda-tanda tersebut, segera bawa ke dokter. ■



Oleh:
dr Eighty Mardiyani Kurniawati, Sp. OG

Jadwal Praktik:

Selasa, pukul 18.00 – 20.00 WIB
Kamis, pukul 15.00 – 18.00 WIB
Jum'at, pukul 15.00 – 20.00 WIB



Foto: Net

Inisiasi Menyusu Dini, *Why Not?*

Anda mungkin sudah sering mendengar tentang Inisiasi Menyusu Dini atau IMD. Namun, berapa banyak ibu-ibu yang melakukannya? Nampaknya tidak terlalu banyak. Padahal IMD merupakan salah satu kunci sukses menyusui.

Alasan tidak melakukan IMD bermacam-macam. Mulai dari ketidaktahuan ibu, adanya anggapan bahwa bayi masih kotor, merepotkan atau ibu kelelahan. Padahal IMD sebenarnya sederhana dan banyak manfaatnya.

Faktanya, tidak semua ibu sukses menyusui bayinya. Namun, jika Anda melakukan IMD, kemungkinan besar Anda akan sukses menyusui. Karena kunci sukses menyusui ada tiga, yaitu IMD, kepercayaan diri dan dukungan lingkungan. Hal ini harus sudah menjadi kontrak tidak tertulis antara penolong persalinan dan calon ibu sejak melakukan pemeriksaan kehamilan. Ingat, keberhasilan menyusui bukan hanya ditentukan setelah bayi lahir. Namun sudah dimulai sejak awal kehamilan, ketika ibu memahami pentingnya ASI dan siap memberikan yang terbaik bagi buah hatinya.

Satu Jam Pertama

Apa sebenarnya IMD? Inisiasi menyusui dini (*early initiation*) atau permulaan menyusui dini adalah saat bayi mulai menyusui sendiri segera setelah lahir pada satu jam pertama tanpa harus dibersihkan terlebih dulu. Caranya, bayi diletakkan di

dada ibu dan secara naluriah akan mencari payudara ibu.

IMD memungkinkan terjadinya kontak kulit bayi dengan kulit ibu. Bayi akan melakukan gerakan-gerakan untuk mencari puting ibu. Setelah menemukan, bayi akan memasukkan puting ibu pada mulutnya dan menghisapnya dalam satu jam pertama kehidupan.

Ibu didukung dan dibantu untuk mengenali tanda-tanda atau perilaku bayi sebelum menyusui (*pre-feeding*) yang dapat berlangsung selama beberapa menit atau lebih dari satu jam. Berikut beberapa perilaku bayi sebelum menyusui.

- Istirahat sebentar dalam keadaan siaga, menyesuaikan dengan lingkungan.
- Memasukkan tangan ke mulut, gerakan mengisap, atau mengeluarkan suara.
- Bergerak ke arah payudara.
- Daerah areola biasanya yang menjadi sasaran.
- Menyentuh puting susu dengan tangannya.
- Menemukan puting susu, reflek mencari puting (*rooting*), melekat dengan mulut terbuka lebar. Bayi dibiarkan dalam posisi *skin to skin contact* sampai proses menyusui pertama selesai.

Bagi ibu-ibu yang melahirkan dengan tindakan, seperti operasi, berikan kesempatan *skin to skin contact*. Perlu diingat, bahkan persalinan dengan operasi *caesar* pun memungkinkan untuk dilakukan IMD. Kecuali kondisi ibu dan bayi terlalu lemah.

Bayi baru dipisahkan dari ibu untuk

Langkah-langkah melakukan inisiasi menyusui dini menurut Utami Roesli (2008):

- ◆ Begitu lahir, bayi diletakkan di perut ibu yang sudah dialasi kain kering.
- ◆ Seluruh tubuh bayi dikeringkan secepatnya termasuk kepala, kecuali kedua tangannya.
- ◆ Tali pusat dipotong, lalu diikat.
- ◆ *Vernix* (zat lemak putih) yang melekat di tubuh bayi sebaiknya tidak dibersihkan karena zat ini membuat nyaman kulit bayi.
- ◆ Tanpa *dibedong*, bayi langsung ditengkurapkan di dada atau perut ibu sehingga kulit bayi dan kulit ibu akan bersentuhan. Ibu dan bayi diselimuti bersama-sama. Jika perlu, bayi diberi topi untuk mengurangi pengeluaran panas dari kepalanya.

ditimbang, diukur, dan dicap setelah menyusui awal. Prosedur yang *invasive* ditunda seperti suntikan vitamin K dan metes mata bayi.

Dengan rawat gabung, ibu akan mudah merespon bayi. Jika bayi dipisahkan dari ibunya, ibu tidak bisa merespon bayinya dengan cepat, sehingga berpotensi diberikan susu formula. Jadi akan lebih membantu apabila bayi tetap bersama ibunya

selama 24 jam pertama. Makanan atau minuman *pre-laktal* atau cairan yang diberikan sebelum ASI keluar selalu dihindari.

ASI berhasil

Ada beberapa alasan mengapa IMD ini harus dilakukan. Para ahli sepakat bahwa IMD merupakan salah satu langkah awal keberhasilan menyusui. Sebab, *bonding* (ikatan kasih sayang) antara ibu-bayi akan terbentuk lebih kuat pada 1-2 jam pertama, saat bayi dalam keadaan siaga. Setelah itu, biasanya bayi tidur dalam waktu yang lama.

Bayi yang diberi kesempatan menyusui dini lebih berhasil menyusui eksklusif dan akan lebih lama disusui. Namun, harus dicatat juga bahwa satu jam IMD ini tidak selalu berakhir dengan keberhasilan bayi mendapatkan puting ibu. Hal ini bukan masalah dan bukan berarti IMD gagal. Proses selanjutnya adalah melakukan rawat gabung agar ibu mudah menyusui bayinya.

Selain itu IMD memudahkan bayi mendapatkan kolostrum, ASI yang pertama kali keluar. Bayi yang diberi kesempatan IMD lebih dulu mendapatkan kolostrum daripada yang tidak diberi kesempatan. Kolostrum membantu sistem kekebalan tubuh bayi sehingga bayi lebih tahan terhadap infeksi. Cairan emas yang juga dinamakan *the gift of life* ini juga berguna untuk pertumbuhan usus bahkan kelangsungan hidup bayi. Kolostrum akan membuat lapisan yang melindungi dinding usus bayi yang masih belum matang sekaligus mematangkan dinding usus ini.

IMD juga memberikan keuntungan lain. Dada ibu akan menghangatkan bayi dengan suhu yang tepat selama bayi merangkak mencari payudara. Hal ini akan menurunkan kematian bayi karena kedinginan (*hypothermia*). Apalagi kepala bayi yang diletakkan ke dada ibu, sentuhan tangan bayi di puting susu dan sekitarnya, *emutan*, dan jilatan bayi pada puting ibu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Ini membantu terjadinya kontraksi rahim pasca persalinan yang membantu mencegah pendarahan pasca persalinan.

Begitu banyak manfaat IMD. Begitu mudah melakukannya. Masihkah bilang tidak untuk melakukan IMD? ■



Foto: Net



Foto: Net



Oleh:
dr. Nunung, Sp. KFR., MARS

Jadwal Praktik:
Senin- Jum'at, pukul 16.00

Tumbuh Kembang Anak

Tidak semua anak ber-
runtung lahir dengan
normal tanpa keku-
rangan apa pun.
Ada beberapa anak yang lahir
dengan kebutuhan khusus. Ti-
dak hanya ketidaknormalan se-
cara fisik, melainkan juga
secara kognitif, terutama
di masa tumbuh kembang
anak. Untuk itu diperlukan penanganan khusus
oleh tim Rehabilitasi Medik.

Unit Rehabilitasi Medik ini dalam menangani kasus selalu bekerja dalam tim. Yang pertama yaitu dokter Rehabilitasi Medik sekaligus kepala tim, yang bertugas menilai suatu kasus dan menentukan tindakan atau terapi yang dibutuhkan. Tindakan-tindakan tersebut akan dibantu beberapa ahli, yaitu ortotik prostetik (pembuat alat bantu, pengganti bagian tubuh palsu), fisioterapi (memberikan terapi fisik), terapi okupansi (terapi kognitif), dan terapi wicara, psikolog, dan pekerja sosial.

Jika dibutuhkan, dokter Rehabilitasi Medik akan mengajak dokter spesialis lain yang bersangkutan untuk mengatasi suatu kasus. Misalnya, "anak yang mengalami gangguan saluran kencing, yang lubangnya di bawah (hipospadia). Hal itu akan mengganggu tumbuh kembang anak, kita rujuk ke dokter urologi untuk dioperasi", kata

dr. Nunung.

Ada banyak gangguan pada anak yang sering ditangani tim Rehabilitasi Medik. Namun, yang paling sering muncul yaitu keterlambatan berjalan, keterlambatan bicara, ADHD (Attention Defisit Hyperactivity Disorder) dan autisme. Gangguan-gangguan tersebut ditangani berdasarkan penyebabnya.

Keterlambatan berjalan

Penanganan keterlambatan berjalan bergantung penyebabnya. Setiap anak mengalami beberapa tahapan sebelum berjalan, yaitu duduk, merangkak, berdiri, baru berjalan yang harus dilalui secara berurutan. Dokter akan melihat apa ada fase yang terlewat sehingga tidak bisa ber-



Foto: Net

jalan. Jika memang benar ada, maka akan dilatih dahulu. Kalau tidak bisa duduk akan diajari duduk dulu, begitu seterusnya sehingga anak bisa berjalan.

Jika semua fase sudah terlewat dengan baik, anak juga tidak bisa berjalan, kemungkinan ada penyebab yang lain. Misalnya terjadi kelainan bentuk kaki, seperti kaki datar tanpa lengkung (flat feet). Telapak kaki tidak membentuk arcus yang kuat sehingga tidak kuat menahan tubuh. Biasanya disertai kelenturan tubuh yang berlebihan atau hiperlaksiti. Ini yang menyebabkan anak pada saat waktunya berdiri, tidak mampu berdiri. "Yang kita lakukan, memberikan sepatu khusus. Saya

yang membuat resepnya, ortetik prostetik yang membuatkan sepatunya," terang dr. Nunung.

Keterlambatan berbicara

Biasanya usia 2 tahun anak sudah mulai berbicara meski satu kata. "Sebagian besar penyebab keterlambatan bicara karena anak kekurangan stimulasi", ujarnya. Misalnya anak tinggal dengan asisten rumah tangga atau nenek yang jarang mengajak bicara, apalagi anak jarang bertemu orang selain keluarga inti. Perbedaan bahasa juga kerap menjadi penyebab. Anak berada pada lingkungan yang bahasanya berbeda, misalnya asisten rumah tangganya menggunakan bahasa daerah, orangtua menggunakan Bahasa Man-

darin. Akibatnya anak tidak bisa bicara karena kebingungan. Oleh Rehabilitasi medik, anak akan diberikan terapi wicara karena anak bisa berbicara tergantung stimulannya. "Jika ada perbedaan bahasa, biasanya ada kesepakatan antara pelatih dan orangtua anak untuk memakai satu bahasa. Bahasa itu yang dilatih," lanjut dokter Spesialis Rehab Medik ini.

ADHD dan autisme

Ketika anak mengalami ADHD, tumbuh kembangnya terganggu. Biasanya mereka mengalami terlambat berbicara, karena anak hiperaktif. Mereka tidak bisa konsentrasi pada sesuatu sehingga sulit

untuk belajar. Cepat sekali perhatiannya beralih. Apalagi anak autisme. Mereka menunjukkan gejala mirip ADHD, tetapi lebih parah karena seolah-olah mereka hidup di dunianya sendiri. Kontak mata dengan orang lain sangat jarang. Kalau menginginkan sesuatu selalu menarik tangan yang bersangkutan untuk ditunjukkan sesuatu.

Oleh tim rehabilitasi medik, anak akan diberi terapi perilaku yang ditangani terapi okupasi. Bagaimana fungsi motorik halus, kasar, berjalan, komunikasi, fungsi kognitifnya bisa berfungsi dengan baik. "Fungsi tangannya saat itu (usia anak) seharusnya sudah bisa apa, contoh harusnya sudah bisa menjemput tetapi belum bisa. Itu yang dilatih sesuai kondisi anak," tambah dr. Nunung.

Untuk melatih konsentrasi dan memberikan stimulasi pada anak, Rehabilitasi Medik memiliki sebuah lingkungan terapi yang disebut snoezelen. Snoezelen merupakan sebuah ruangan khusus yang dirancang untuk bisa memberikan stimulasi sensorik pada pasien. Ruangan ini sunyi dan gelap dilengkapi berbagai rangsangan sensorik, seperti cahaya, suara, warna, bau dan sebagainya.

Biasanya ruangan ini dilengkapi dengan musik, lampu berwarna-warni, lampu sorot, tabung akuarium yang bisa mengeluarkan gelembung, tirai lampu yang bisa disentuh, diraba dan berbagai alat lain yang bisa digunakan untuk menstimulasi pasien. Hal itu membuat anak tenang dan fokus pada sesuatu. Biasanya anak dimasukkan ke ruangan snoezelen sebelum melakukan terapi yang lain terutama yang membutuhkan konsentrasi, seperti terapi wicara atau okupansi.

"Terapi ini dilakukan agar anak bisa tenang sehingga bisa fokus. Di dalam snoezelen, mereka distimulasi cahaya, suara, sentuhan, menapak, pokoknya semua sensorik yang ada di tubuh dilatih maksimal, sehingga ketika latihan yang lain di luar snoezelen, dia bisa lebih fokus," beber dr. Nunung. Snoezelen yang asalnya dari Belanda ini sudah tersedia di RS PHC Surabaya.

Diharapkan setelah melakukan terapi-terapi tersebut anak bisa mengatasi gangguan tumbuh kembangnya, sehingga mereka bisa hidup lebih baik. ■

MIOMA

Mioma yang juga dikenal sebagai *fibromioma*, *leiomyoma* atau *fibroid*, merupakan benjolan tumbuh yang berasal dari otot rahim. Pertumbuhan ini bersifat jinak dan sangat jarang berubah menjadi kanker. Sekitar 25-50% dari seluruh wanita terdapat

mioma. Namun, seringkali tidak terdiagnosis karena sebagian besar terjadi tanpa keluhan dan biasanya diketahui saat melakukan pemeriksaan kandungan.

Mioma berkembang dari otot rahim (miometrium). Sebenarnya penyebab pasti mioma belum diketahui. Namun, ada beberapa faktor yang berpotensi menyebabkan mioma :

1. Faktor genetik, sebagian mioma mengandung gen yang mengalami perubahan, terutama gen yang mengkode pertumbuhan otot rahim.
2. Hormon estrogen dan progesteron merupakan hormon yang secara normal dihasilkan oleh indung telur. Mioma mengandung lebih banyak reseptor (penerima sinyal) hormon estrogen dan progesteron, sehingga sel mioma tumbuh lebih besar dibanding sel otot rahim normal.
3. Keturunan, bila seorang wanita mem-

punyai riwayat keluarga (ibu atau saudara perempuan) yang menderita mioma, maka risiko terjadinya mioma lebih besar.

4. Ras, ditemukan bahwa wanita kulit hitam mempunyai risiko lebih besar menderita mioma dan biasanya ditemukan pada usia yang lebih muda dibanding dengan ras yang lain.

Ukuran, bentuk dan lokasi mioma bervariasi. Dari letaknya, mioma terbagi menjadi submukosa (pada otot rahim di rongga rahim bagian dalam), subserous (di otot rahim sebelah luar), dan intramural (otot rahim bagian tengah).

Sebagian besar mioma tidak menimbulkan keluhan. Namun, ada beberapa pertanda yang biasanya dihubungkan dengan mioma.

1. Gangguan haid, misalnya jumlah darah haid banyak bahkan sampai bergumpal-gumpal, waktu haid menjadi lebih panjang dan lebih sering, nyeri saat haid, perdarahan diluar masa haid, anemia (kurang darah).
2. Nyeri, di daerah perut, kadang terasa seperti nyeri yang bersifat tumpul atau nyeri saat berhubungan seks.
3. Penekanan, seperti sulit buang air kecil, sembelit, nyeri di daerah anus, kram di daerah perut.



Oleh :
Dr. Brahmana Askandar, Sp. OG (K)

Jadwal Praktik:
Rabu pukul 14.00 WIB

Diagnosa

4. Pembesaran perut
5. Infertilitas dan keguguran

Keluhan-keluhan tersebut bukan hanya disebabkan mioma. Jika Anda mengalami kondisi tersebut, segera konsultasikan dengan dokter spesialis kandungan. Mereka yang akan menentukan tindakan dan diagnosis yang tepat.

Pengobatan

Mioma tanpa keluhan, berukuran kecil dan terjadi pada usia mendekati menopause biasanya tidak memerlukan tindakan khusus. Namun, bila mioma menimbulkan keluhan seperti gangguan haid (haid bergumpal-gumpal, lama dan nyeri), bercak-bercak diantara waktu haid, terdapat ketidakpastian apakah tumor tersebut mioma atau tumor yang berasal dari ovarium, mioma dengan pertumbuhan yang cepat, infertilitas, dan nyeri panggul, maka perlu dilakukan tindakan operasi atau pengobatan.

Untuk mioma yang dirawat secara konservatif dan tidak memerlukan tindakan khusus, penderita wajib kontrol teratur setiap bulan untuk melihat perkembangan ukuran mioma. Namun, bila terdapat keluhan maka harus segera mengunjungi dokter. Aktivitas seksual tidak dibatasi, kecuali terdapat keluhan nyeri pada saat melakukan hubungan seksual.

Pengobatan mioma biasanya memerlukan tindakan bedah. Pemberian obat-obat penghenti haid hanya bersifat sementara, bertujuan untuk mengecilkan ukuran sementara dan mengurangi perdarahan dalam persiapan operasi. Pilihan tindakan operasi tergantung ukuran dan posisi mioma. Ada dua tindakan yang biasanya

Operasi pembedahan dengan miomektomi (mengangkat miomnya saja) pada usia reproduksi / masih rencana hamil atau histerektomi (pengangkatan kandungan) jika tidak ada rencana hamil lagi, operasi bisa dilakukan dengan Laparoscopy untuk luka yang minimal pada tubuh.

MIOMA uteri sering terdeteksi pada saat melakukan pemeriksaan rutin kandungan. Terdapat beberapa pemeriksaan yang dapat dilakukan untuk

menguatkan diagnosis :

1. **Ultrasonography (USG)**
Bisa melalui perut ataupun USG transvagina. USG dapat memberikan gambaran mengenai ukuran dan posisi mioma.
2. **Hysteroscopy**
Menggunakan kamera fleksibel yang dimasukkan ke dalam rahim, sehingga bisa melihat kondisi di dalam rahim.
3. **Hysterosalpingography (HSG)**
Pemeriksaan menggunakan sinar-x yang dapat mendeteksi posisi mioma sekaligus kondisi saluran telur.
4. **Laparoscopy**
Menggunakan alat teropong yang dimasukkan melalui irisan kecil. Bermanfaat untuk melihat mioma dengan posisi di bagian luar atau tepi rahim.
5. **CT Scan / MRI.**
Digunakan untuk melihat secara detail ukuran, posisi dan kondisi organ kandungan yang lain.

dilakukan untuk pengobatan mioma, yaitu:

MIOMEKTOMI

Miomektomi merupakan tindakan untuk mengangkat mioma tanpa mengangkat keseluruhan rahim. Hal ini merupakan pilihan tindakan pada wanita yang masih memerlukan fungsi rahim, seperti pada wanita yang belum memiliki keturunan. Seorang wanita yang telah melakukan miomektomi, kemungkinan saat melahirkan melalui operasi sesar. Jika mioma telah menembus ke lapisan dalam rahim. Pasca miomektomi, kemungkinan mioma timbul lagi sekitar 20-40%.

HISTEREKTOMI

Histerektomi merupakan operasi pengangkatan rahim secara keseluruhan (bukan hanya miomanya saja). Pada saat histerektomi, indung telur tidak selalu harus diangkat, tergantung dari berbagai faktor, misalnya usia dan ada tidaknya kelainan indung telur yang menyertai. Bila indung telur tidak diangkat, maka hormon estrogen masih diproduksi, meski setiap bulannya tidak mengeluarkan darah haid. Tindakan histerektomi biasanya diperlukan pada mioma yang menimbulkan keluhan nyeri, ukurannya terlalu besar, atau mioma sulit dipisahkan dari rahim sehingga terpaksa harus mengangkat keseluruhan rahim.

Pasca histerektomi, seorang wanita tidak mungkin lagi untuk punya anak dan juga tidak mengeluarkan darah haid setiap bulannya. Mioma yang dilakukan histerektomi tidak mungkin kambuh lagi, karena rahim sudah diangkat. ■



Foto: Dok. PHC

Oleh: dr. Santoso Kusumo Widagdo, SP. OG

Pembedahan Luka Kecil dengan Laparoskopi

Laparoskopi merupakan metode pembedahan yang digunakan untuk diagnosa dan tindakan operasi pada beberapa jenis masalah kesehatan. Beberapa tahun terakhir sudah menjadi salah satu pilihan pembedahan karena pasien bisa lebih cepat pulih.

Seringkali disebut sebagai pembedahan invasi minimal, laparoskopi merupakan secara pembedahan tanpa membuat irisan yang besar. Ada beberapa penyakit yang efektif menggunakan laparoskopi sebagai metode pembedahan. Paling sering digunakan untuk mencari dan menentukan penyebab nyeri panggul kronis (nyeri lebih dari 6 bulan) dan kasus infertilitas, seperti:

- ✓ **Endometriosis.** Selama tindakan pembedahan ini jaringan endometriosis dikupas dan diangkat dengan bantuan laser, panas (kauter) atau metode lain.
- ✓ **Fibroid atau Myoma uteri** (baca hal. 16). Pada beberapa keadaan, laparoskopi dapat membantu mengangkat tumor ini tergantung berapa banyak tumor, besar tumor dan lokasi tumor. Hanya tumor yang tampak dan diketahui lokasinya yang dapat diambil.

- ✓ **Kista Ovarium.** Beberapa wanita mempunyai kista (kantong berisi cairan) yang berkembang pada ovarium. Kista ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Kadang-kadang dapat hilang sendiri tanpa pengobatan, tetapi bila tidak dapat dilakukan pengangkatan dengan bantuan laparoskopi.
- ✓ **Kehamilan Ektopik.** Suatu kehamilan yang terjadi di luar rahim, biasanya pada saluran telur. Bila belum banyak terjadi perdarahan dalam rongga perut dapat dilakukan pengangkatan kehamilan ektopik melalui laparoskopi.
- ✓ **Sterilisasi.** Salah satu metode kontrasepsi yang dilakukan dengan laparoskopi. Pada operasi ini dokter menggunakan laparoskop untuk menuntun penutupan saluran telur dengan memotong, memasang klip atau membakar (kauterisasi). Setelah prosedur ini pasien tidak dapat hamil lagi dan merupakan kontrasepsi permanen. Meskipun demikian masih dimungkinkan untuk menyambung kembali dengan rekanalisasi saluran telur.
- ✓ **Pengangkatan rahim** dengan bantuan laparoskopi atau Laparoscopically assisted vaginal hysterectomy (LAVH). Operasi pengangkatan rahim ini dilakukan melalui vagina dan laparoskop digunakan untuk menuntun proses operasi.
- ✓ **Laparoscopic Hysterectomy.** Dengan cara ini pengangkatan rahim seluruhnya menggunakan laparoskop. Beberapa irisan kecil dibuat pada dinding perut untuk memasukkan alat yang digunakan untuk mengangkat rahim. Pengambilan rahim dapat dilakukan melalui vagina atau dinding perut dengan alat khusus (morcelator) untuk memotong uterus hingga menjadi potongan-potongan kecil yang akan dikeluarkan melalui irisan kecil dinding perut yang telah dibuat pada awal operasi.
- ✓ **Masalah Pelvis.** Pembedahan laparoskopi dapat digunakan pula untuk mengobati wanita dengan keluhan tidak bisa menahan kencing (urinary incontinence) dan masalah pendukung pelvis, seperti kandungan turun (uterine prolapse).

Metode Laparoskopi

Irisan kecil dibuat di bawah pusat (umbilicus) untuk insersi laparoskop. Selama tindakan, perut diisi dengan gas karbon dioksida sehingga memperjelas pandangan pada organ reproduksi.

Dengan laparoskop ditunjukkan organ pelvis pada layar monitor. Irisan kecil dibuat pada dinding perut untuk memasukkan instrumen bedah. Besar irisan kurang lebih 0,6 - 1,2 cm. Jumlah irisan tergantung kebutuhan untuk operasi. Instrumen lain yang sering digunakan adalah uterine manipulator, yang diletakkan melalui cervix ke dalam uterus. Instrumen ini digunakan untuk menggerakkan organ sehingga tampak mudah dalam melakukan suatu tindakan.

Setelah melakukan tindakan, instrumen diambil dan irisan kecil bisa ditutup dengan jahitan atau plester khusus. Yang tertinggal hanya jaringan parut yang kecil atau tampak samar dalam waktu yang tidak lama.

Beberapa hari setelah tindakan laparoskopi mungkin



Ilustrasi: Net

muncul perasaan lelah dan kurang nyaman. Rasa nyeri pada bekas irisan di pusat dan perut. Kadang-kadang pengaruh alat anestesi yang dimasukkan dalam tenggorokan memberikan rasa serak dan nyeri tenggorokan selama beberapa hari, bisa juga disertai batuk. Bila demikian dapat diberi tablet isap atau berkumur dengan air garam hangat.

Pada beberapa pasien mungkin nyeri terasa pada daerah bahu atau punggung yang disebabkan adanya gas yang digunakan selama tindakan. Gas tersebut akan hilang dalam 1 - 2 hari. Bila rasa nyeri dan mual tidak hilang dalam beberapa hari atau bertambah parah, konsultasikan dengan dokter yang melakukan tindakan.

Risiko dan Keuntungan

Seperti halnya dengan metode pembedahan yang lain, laparoskopi juga berisiko. Semakin kompleks operasi, semakin besar risiko yang dihadapi. Risiko yang mungkin dihadapi: perdarahan atau hernia (tonjolan yang disebabkan penyembuhan kurang baik) pada tempat irisan, perdarahan dalam rongga perut, infeksi, kerusakan pembuluh darah atau organ lain seperti usus, lambung, kandung kemih atau saluran kencing dan masalah akibat tindakan anestesi.

Pada beberapa kasus, dokter yang melakukan pembedahan memutuskan bahwa laparoskopi tidak dapat dilanjutkan atau tidak dapat dilakukan selama pembedahan tersebut. Kemudian dilakukan irisan perut seperti pada pembedahan yang biasa dilakukan. ■

LAPAROSKOPI mempunyai beberapa keuntungan seperti kurangnya rasa nyeri dibandingkan dengan operasi perut terbuka yang memerlukan irisan yang lebih besar dan masa tinggal di rumah sakit lebih lama. Risiko infeksi juga lebih kecil dan masa pemulihan pasca operasi lebih cepat dari pembedahan terbuka. Bahkan dapat dilakukan perawatan dalam waktu singkat seperti rawat jalan dan pulang ke rumah di hari yang sama. Irisan yang lebih kecil akan sembuh lebih cepat dan menimbulkan jaringan parut yang lebih kecil.

Egg Roll Sc Asam Manis

Bahan I :

- 2 butir telur ayam kampung
- 1/4 bh bawang Bombay
- 1/4 bh tomat
- 1 g garam
- 1/2 g merica
- 1/2 g penyedap jamur

Bahan II :

- 1 sdm sc tomat
- 1 g garam
- 3 g gula pasir
- 1/2 bh tomat segar
- 25 g wortel
- 3 g bawang putih
- 1/2 bh cabe merah
- 1/2 sdm tapioca
- 75 cc air

Cara membuat :

1. Potong Bombay dan tomat bahan A bentuk kotak.
2. Pecahkan telur, tambahkan 1 sdm air, bumbu dengan garam dan penyedap jamur, kocok hingga berbusa, lalu masukkan potongan tomat dan Bombay, tunggu sampai busanya hilang
3. Panaskan wajan dadar tuang adonan telur sambil di orak arik diatas wajan dadar, setelah hampir beku kumpulkan di satu sisi wajan dadar sambil dibentuk memanjang, masak hingga kekuningan.
4. Rajang halus wortel dan cabe merah bahan B, sisihkan
5. Cincang bawang putih
6. Panaskan wajan, tuang minyak 1 sdm,

masukkan bawang putih, tumis hingga harum, tambahkan sc tomat lalu aduk rata

7. Masukkan air, lalu didihkan
8. Masukkan wortel dan cabe merah, didihkan kembali
9. Bumbu dengan gula, garam dan penyedap jamur, terakhir kentalkan dengan tapioca.
10. Sajikan dengan telur yang sudah di potong-potong.

KANDUNGAN GIZI:

Energi : **213.15kalori**

Karbohidrat : **9.94 gram**

Protein : **11.76 gram**

Lemak : **14.43 gram**

Untuk
1 Porsi





Untuk
2 Porsi

Ikan Tim Kemangi

Bahan I :	1 bh tomat ijo
100 g ikan tengiri fillet	1/2 bh Tomat
daun pisang	1/2 ruas Jahe
2 bh blimbing wuluh	1/2 ruas Laos
1 ikat kemang	1 g garam
3 siung bawang merah	3 g gula pasir
2 siung bawang putih	1 g penyedap jamur
1 bh cabe ijo	

Cara Membuat :

1. Potong tengiri 1 ruas jari, sisihkan
2. Rajang semua bumbu, siangi kemangi ambil daunnya.
3. Ambil wadah tahan panas, alasi dengan daun pisang
4. Letakkan ikan di atas daun pisang, taburkan bumbu diatas ikan, bumbu dengan garam, gula, dan penyedap jamur, tutup lagi dengan daun pisang.
5. Kukus selama \pm 30 menit
6. Angkat, buka daunnya masukkan kemangi, sajikan.

KANDUNGAN GIZI:

Energi : **110 kalori**
Karbohidrat : **3.53 gram**
Protein : **20.98 gram**
Lemak : **1.08 gram**



Untuk
2 Porsi

Ayam Masak Asam Pedas

Bahan:
100 g ayam fillet
1 bh tomat
1/4 bh bawang bombay
2 siung bawang putih
3 tangkai cabe rawit
1/2 ruas jahe
1 sdm sc tomat
1 g garam
3 g gula pasir
1 g penyedap jamur
1/2 g merica

Cara Membuat :

1. Potong ayam memanjang
2. Potong tomat memanjang
3. Rajang semua bumbu
4. Tumis Bombay, bawang putih, jahe hingga harum, tambahkan cabe rawit, masukkan ayam, aduk rata
5. Tambahkan saos tomat, aduk lagi, lalu masukkan air, masak hingga mendidih.
6. Bumbui dengan garam, gula dan penyedap jamur
7. Masak hingga air mengental, angkat dan sajikan.

Menu dibuat dan telah diuji coba oleh
Instalasi Gizi RS PHC Surabaya. Instalasi Gizi
RS PHC Surabaya melayani Catering Diet

KANDUNGAN ENERGI:

Energi : **310 kalori**
Karbohidrat : **2.35 gram**
Protein : **18.85 gram**
Lemak : **25.25 gram**

Mengenal Mitos Kehamilan

Menjalani kehamilan dalam hidup bermasyarakat tidaklah selalu berjalan mulus. Saat Anda berusaha bersikap dan berpikir positif, beberapa aturan dan mitos justru membuat Anda terjebak pada satu situasi dan kondisi yang membingungkan. Lalu sejauh mana kita mengetahui mengenai mitos-mitos yang terlanjur berkembang di masyarakat? Manakah yang benar-benar mitos dan manakah yang benar-benar kenyataan?

MITOS: Saat hamil harus makan dua kali lipat.

FAKTA: Saat hamil Anda harus memperhatikan nutrisi dengan makan seimbang. Kebanyakan makan justru menambah besar ukuran dan berat badan Anda dan janin sehingga dapat menyulitkan persalinan.

MITOS: Saat hamil tidak boleh makan pisang, nanas, dan mentimun.

FAKTA: Mitos ini sangat dipercaya oleh sebagian masyarakat di Jawa karena bisa mengakibatkan keputihan. Bahkan mereka percaya bahwa nanas bisa menyebabkan keguguran. Konsumsi pisang, nanas, dan mentimun justru disarankan karena kaya akan vitamin C dan serat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan melancarkan proses pembuangan sisa-sisa pencernaan.

Adapun keputihan tidak selalu membahayakan. Saat hamil maupun setelah melahirkan, normal jika ibu mengalami keputihan. Kecuali jika keputihan tersebut terinfeksi oleh bakteri, jamur, dan virus yang biasanya ditandai dengan keluhan gatal, bau tidak sedap, dan warnanya kekuningan, kehijauan atau kecoklatan.



Ilustrasi: Net



Foto: Net

MITOS: Ibu hamil tidak boleh makan daging kambing karena membahayakan janin.

FAKTA: Jika Anda tidak mempunyai riwayat penyakit kolesterol dan jantung, Anda boleh menyantap daging kambing asal dalam porsi sewajarnya. Sebab, daging kambing mengandung purin (lemak jenuh) tinggi yang bisa mempengaruhi metabolisme asam urat. Hal inilah yang berbahaya bagi penderita kolesterol dan jantung.

MITOS: Minum air es membuat janin besar.

FAKTA: Minum air es selama kehamilan tidak akan menyebabkan janin menjadi besar, kecuali jika ibu hamil minum es yang ditambah sirup, madu, atau gula secara berlebihan. Kandungan karbohidrat yang terkandung dalam gula inilah yang menyebabkan bayi memiliki berat di atas normal.

Selain kelebihan gula, ukuran janin juga ditentukan oleh faktor genetik dan asupan nutrisi. Orang tua yang bertubuh besar sangat mungkin akan melahirkan bayi yang juga besar. Asupan nutrisi yang baik sangat memengaruhi perkembangan fisik janin, sehingga janin akan berkembang dengan baik. Beberapa penyakit tertentu, seperti diabetes, juga bisa menyebabkan bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang lebih besar.



Foto: Net

MITOS: Minum jamu lebih aman.

FAKTA: Penelitian terhadap bahan jamu murni pun membuktikan bahwa tidak semua jamu aman. Sebab, dalam bahan jamu sekalipun dari alam, tentu ada jenis dari tanaman tertentu yang mengandung alkohol yang dapat memengaruhi rahim sehingga membahayakan janin. Jika Anda ingin mengonsumsi jamu sebaiknya masih dalam pengawasan dokter.



Foto: Net

MITOS: Mengangkat lengan lebih dari tinggi kepala akan menyebabkan bayi terlilit tali pusar dan akan keguguran.

FAKTA: Tidak ada hubungan antara mengangkat atau meletakkan sesuatu yang lebih tinggi dari kepala akan menyebabkan bayi terlilit tali pusar. Tali pusar yang kusut terjadi karena gerakan janin, bukan karena gerakan ibu. Hal tersebut umum terjadi pada bayi. Selama kandungan belum

mendekati tanggal perkiraan kelahiran, pergerakan bayi yang menyebabkan tali pusar melilit ini masih bisa berubah.

Hanya saja memang untuk hamil sebaiknya lebih berhati-hati saat bergerak terutama jika kondisi kehamilan sudah memasuki trimester akhir. Apabila Anda harus mengambil atau meletakkan sesuatu di tempat yang lebih tinggi dari kepala, mintalah seseorang untuk melakukannya.

MITOS: Minum susu kedelai atau makanan yang terbuat dari kacang kedelai akan membuat bayi berkulit putih

FAKTA: Minum susu kedelai ataupun makan makanan yang terbuat dari kacang kedelai tidak berpengaruh pada warna kulit bayi. Warna kulit bayi diturunkan secara genetik dari orang tuanya.

MITOS: Mengurut perut ibu hamil.

FAKTA: Mengurut perut dengan keras dapat menimbulkan stres pada janin dan akan mengganggu pertumbuhannya. Mengurut perut dapat menimbulkan komplikasi apabila sudah ada gangguan pelekatan plasenta. Dimana pelekatan plasenta yang rapuh, mudah lepas dan luruh akan mengakibatkan pendarahan.



Foto: Net



Foto: Net

MITOS: Tabu bila buhil menyiapkan perlengkapan bayi jauh hari atau sebelum melahirkan.

FAKTA: Menyiapkan perlengkapan untuk si kecil sebenarnya perlu dilakukan sebelum lahir, supaya ibu hamil tidak kerepotan. Di luar menyiapkan perlengkapan bayi, ibu hamil dan suami juga perlu mempersiapkan dana persalinan. ■ **bbs**

Bercinta Aman saat Hamil

Hubungan seksual bagi pasangan suami isteri merupakan salah satu bentuk pernyataan kasih sayang, kebersamaan dan kedekatan perasaan. Namun, ketika sang isteri hamil, banyak kebingungan dan keraguan, bahkan ketakutan yang dialami pasangan suami isteri dalam melakukan hubungan seksual.

Banyak pertanyaan yang menggelayut di benak mereka. Apakah seks benar-benar harus dihindari oleh ibu hamil? Apakah seks aman bagi bayi yang dikandungnya? Apakah orgasme akan membahayakan kehamilan? Atau posisi seperti apa yang aman bagi ibu hamil saat berhubungan seks? Dan banyak pertanyaan lain yang membuat pasangan suami isteri menjadi bertambah bingung mengenai berhubungan seks saat hamil.

Untuk menjawab semua pertanyaan di atas, ada hal penting yang pertama-tama harus dilakukan oleh



Oleh:
dr. Dyan Pramesti, Sp. And., Mkes

Jadwal Praktik:
Selasa dan Kamis, pukul 16.00 WIB

Foto: Net

pasangan yang sedang menantikan si buah hati. Periksakan dan konsultasikan dulu kehamilan Anda ke dokter kandungan untuk memastikan bahwa kandungan Anda sehat dan normal. Jika dipastikan kandungan sehat dan normal, maka jawabannya adalah ibu hamil boleh melakukan hubungan seks seperti biasa dan kapan saja bisa dilakukan. Jadi bercinta akan aman jika kehamilannya normal.

Hubungan seksual tidak akan melukai bayi karena bayi terlindung secara alamiah oleh selaput lendir yang menutup jalan lahir, yang sekaligus melindunginya terhadap kuman yang dapat masuk ke dalam pintu rahim. Selain itu, bayi berada di dalam kantung rahim yang berisi cairan ketuban yang juga melindunginya.

Ketika terjadi aktivitas seksual, terjadi pula peningkatan sekresi hormon oksitosin, baik pada wanita maupun pria. Oksitosin dihasilkan oleh kelenjar hipofisis yang terletak di otak. Sekresi oksitosin mulai meningkat saat *foreplay* dan meningkat terus hingga mencapai kadar tertinggi saat orgasme.

Peningkatan kadar oksitosin di darah mengakibatkan peningkatan denyut jantung dan frekuensi pernafasan, serta pada wanita memicu peningkatan kontraksi otot rahim. Selain itu, kontraksi otot rahim juga dipengaruhi oleh prostaglandin, suatu bahan yang bekerja seperti hormon, yang juga terkandung di dalam cairan ejakulat (sperma). Prostaglandin yang ikut masuk ke dalam genitalia wanita ketika suaminya ejakulasi, meningkatkan kontraksi otot rahim pula. Kontraksi otot rahim bisa menimbulkan depresi pada janin, bahkan abortus.

Oleh karena itu, hubungan seksual pada kehamilan memang harus dilakukan dengan mempertimbangkan fisiologi respons seksual dan akibatnya pada janin. Bila

kehamilan normal dan sehat, tentu hubungan seksual boleh dilakukan. Namun, bila ada indikasi bahwa hubungan seksual menyebabkan bahaya pada kehamilan atau janin, sebaiknya tidak dilakukan atau konsultasikan lebih dulu kepada dokter yang merawat. Beberapa kondisi yang memerlukan perhatian karena berpotensi membahayakan kehamilan atau janin, antara lain:

- Riwayat abortus pada kehamilan sebelumnya, atau ada indikasi ancaman abortus.
- Riwayat kelahiran prematur.
- Letak plasenta yang rendah.
- Air ketuban sudah pecah.
- Telah terjadi pembukaan jalan lahir.
- Pasangan menderita Penyakit Menular Seksual.

Hindari berhubungan seksual, jika selama atau setelah berhubungan mengalami suatu gejala yang tidak biasa seperti rasa nyeri, kontraksi atau kram yang terus menerus, apalagi jika terjadi perdarahan.

Memang ada berbagai masalah kesehatan dan komplikasi pada kehamilan yang bisa mempersulit hubungan seksual, tetapi kita tidak perlu melakukannya sebagai sesuatu yang mengerikan. Tidak ada alasan bagi wanita sehat yang hamil untuk menerima perlakuan seakan-akan dia menderita sakit keras.

Cobalah untuk tidak kaku dalam melakukan hubungan seksual dengan mencoba berbagai posisi yang sesuai dengan kondisi kehamilan istri. Intinya adalah pasangan dapat melakukan hubungan seksual dengan nyaman, memungkinkan kontak fisik dan seksual yang diinginkan dan menghindari tekanan pada rahim atau menekan berat badan pada perut istri yang sedang hamil. ■

POSISI hubungan seksual *missionary* (istri terlentang) adalah posisi yang perlu dihindari oleh ibu hamil, karena dapat membuat vena rahim menekan vena besar di daerah perut belakang. Jadi posisi *missionary* tidak lagi menjadi posisi ideal bagi ibu hamil. Yang perlu diperhatikan, jangan meletakkan berat badan suami ke perut ibu hamil atau batasilah tekanan-tekanan di perut ibu hamil. Beberapa posisi hubungan seksual yang dapat dilakukan saat hamil diantaranya:

- Posisi ibu hamil di atas. Posisi ini

POSISI AMAN

- merupakan posisi paling baik karena dalam posisi ini ibu hamil dapat mengontrol kedalaman dan kecepatan penetrasi.
- Posisi berbaring miring, dengan posisi suami berada di belakang ibu hamil.

- Posisi ibu hamil berlutut, dengan meletakkan bantal di bawah perutnya dengan tujuan mengganjal, dan suami melakukan penetrasi dari belakang (*rear entry*).
- Posisi berhadapan atau ibu hamil terlentang bisa dilakukan, dengan catatan ibu berbaring dengan posisi pantat di tepi ranjang, sedangkan suami berdiri atau berlutut di hadapannya. Tentu tinggi ranjang harus sesuai jangkauan tinggi tubuh suami. ■

9 Makanan Peningkat Kesuburan

Makanan sehat berperan besar dalam meningkatkan kesuburan pria dan wanita. Bila Anda mengalami ketidakseimbangan hormon atau memiliki laju produksi telur yang lambat, ada sejumlah makanan yang bisa membantu masalah yang Anda hadapi.

Untuk Wanita:



Foto: Net

KENTANG PANGGANG

Kentang panggang mengandung vitamin B yang sangat tinggi. Vitamin B merupakan sumber energi, sangat sempurna untuk semangat bercinta. Kandungan vitamin B dan E yang ditemukan dalam makanan ini juga bisa meningkatkan pembelahan sel serta meningkatkan peluang produksi ovum yang sehat.

KACANG ALMOND

Kacang almond bisa menjadi solusi kemandulan yang lezat. Kacang almond kaya vitamin E sehingga mampu meningkatkan gairah seks wanita. Apalagi, almond juga mampu melindungi embrio dari keguguran.



Foto: Net

TIRAM

Mengonsumsi tiram mungkin terlihat tidak menarik bagi sebagian orang, tetapi mereka yang ingin meningkatkan kesuburan tentu harus berselera. Tiram mengandung zat besi yang teramat penting bagi kesehatan ovulasi dan produksi sel telur yang stabil. Selain tiram, zat besi juga terkandung dalam telur, biji-bijian dan kacang-kacangan.



Foto: Net

DAGING MERAH

Yang termasuk daging merah yaitu daging sapi, kambing, domba, babi, kelinci, kuda, onta, rusa, anjing dan kanguru. Kandungan zat besi dalam daging merah sangat mampu menurunkan risiko kemandulan yang timbul dalam proses ovulasi. Zat besi membantu meningkatkan sel darah merah yang juga mengurangi ancaman anemia. Daging merah juga mendukung ovulasi dan dibutuhkan dalam mempertahankan pembelahan sel.



Foto: Net

BAWANG PUTIH

Meski sering dicap sebagai obat pembunuh vampir, beberapa dosis bawang putih sebenarnya amat meningkatkan kesuburan Anda.



Foto: Net

Untuk Pria:

CABAI

Memakan masakan yang mengandung cabai benar-benar membuat gairah Anda meningkat. Tidak peduli diolah dengan cara apa pun! Hal itu karena cabai mempercepat aliran darah ke daerah reproduksi sehingga cabai sangat bisa meningkatkan kemampuan produksi dan kualitas sperma Anda



Foto: Net

BUAH SEGAR

Ini merupakan pilihan terbaik bagi pria yang ingin meningkatkan kehebatan mereka. Kandungan vitamin C yang tinggi sangat membantu mencegah sperma menggumpal sehingga menjamin potensi dan meningkatkan kualitas sperma. Tingkatkan pasokan gizi harian Anda dengan mengonsumsi kiwi, mangga, stroberi, atau *grapefruit* (sejenis jeruk mirip jeruk bali).



Foto: Net

KACANG BRAZIL

Makanan ini benar-benar bisa membantu meningkatkan jumlah sperma. Karena kaya akan selenium, kacang Brazil terkenal meningkatkan hormon testosteron serta kinerja testis Anda.



Foto: Net

Foto: Net



MINYAK IKAN

Salmon, mackerel, dan sarden bisa sangat membantu Anda menjadi sehat dan subur. Minyak ikan mengandung asam lemak esensial (EFA) yang membantu meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sistem reproduksi dan meningkatkan pembentukan kualitas sperma. ■ **bbs**

Anak Berkebutuhan Khusus



Konsultasi Dokter
Oleh: **Elly Yuliandari**
Psikolog

Jadwal Praktik:

Senin, pukul 08.00 – 10.00 WIB
Kamis, pukul 14.00 – 16.00 WIB

Hai, Sehati.

Saya sedang menantikan kelahiran buah hati. Selama ini saya sering mendengar tentang anak berkebutuhan khusus. Apa yang dimaksud dengan anak berkebutuhan khusus? Bisakah mereka hidup dengan baik seperti anak-anak lainnya? Terus terang saya khawatir dengan simpang siurnya kabar yang beredar.

Terima kasih.

Yuli – Surabaya

Jawab:

Apa kabar Ibu Yuli? Saya senang Anda mengikuti perkembangan berita tentang anak-anak berkebutuhan khusus. Mereka memiliki karakteristik dan kecenderungan perilaku berbeda dengan anak lain. Perbedaan ini disebabkan karena kondisi fisik dan psikologisnya berbeda. Ada beragam kasus yang dijumpai pada anak berkebutuhan khusus. Kasus yang sering dijumpai yaitu autisme,

ADHD, Down' Syndrome, lambat belajar, mental retarded, gangguan pendengaran dan gangguan penglihatan.

Pada anak berkebutuhan khusus juga dijumpai anak yang memiliki kemampuan luar biasa seperti pada anak gifted. Anak gifted memiliki kemampuan melebihi anak pada umumnya dalam hal bidang seni, science, relasi sosial, atau kemampuan naturalis (melihat alam).

Untuk menangani anak berkebutuhan khusus sangat dipengaruhi jenis kasusnya. Setiap anak memiliki keunikan tersendiri. Sebagai contoh anak dengan kecenderungan autisme dan ADHD ada yang memiliki kemampuan intelektual kurang, ada juga yang memiliki kemampuan intelektual yang baik. Identifikasi melalui pemeriksaan anak berkebutuhan khusus sangat dibutuhkan agar anak bisa dibimbing dan dididik dengan tepat.

Pemeriksaan anak berkebutuhan khusus biasanya dilakukan untuk mengetahui kapasitas belajar, manajemen diri anak, kecakapan dalam menjalin relasi sosial, bakat yang dimiliki, kemampuan motorik, juga kemampuan komunikasi dan bahasa. Dengan pemahaman yang tepat maka anak akan bisa dibantu untuk menggunakan segenap potensi yang dimilikinya. Penanganan yang tepat akan memberikan dukungan bisa berprestasi dan menempatkan diri lebih baik dalam lingkungan sosialnya. ■



Best Champion dari MarkPlus

RS PHC Surabaya meraih Surabaya Service Excellence Awards (SSEA) 2012 dari MarkPlus Inc sebagai *best champion* kategori Rumah Sakit Swasta (>200 bed). Penganugerahan SSEA 2012 diberikan oleh Hermana Kartajaya, se-



Foto: Dok. PHC

laku CEO MarkPlus dan secara langsung diterima oleh Wahyu Soeparyono, Komisaris Utama RS PHC Surabaya. Acara tersebut berlangsung di Sheraton Hotel Surabaya pada 10 Desember lalu.

Penghargaan itu diberikan atas dasar survei yang dilakukan MarkPlus Insight, divisi MarkPlus Inc., terhadap 1000 responden selama Agustus hingga September 2012 di Surabaya. Para responden merupakan pengambil keputusan untuk pembelian produk dan jasa dengan rentang usia 21-55 tahun. Penelitian MarkPlus Insight, mengukur kinerja merek dalam tiga tahap, yaitu pra transaksi, saat transaksi, serta pasca transaksi.

RS PHC Surabaya sebenarnya sudah tiga tahun berturut-turut menerima penghargaan SSEA. Pada 2010 dan 2011 sebagai *champion* dan tahun 2012 yang sebagai *best champion*. ■

Operasi Bibir Sumbing dan Langit-Langit Gratis

Kabar gembira bagi Anda yang menderita bibir sumbing. Sebab, Rumah Sakit PHC Surabaya mengadakan operasi bibir sumbing dan langit-langit gratis sepanjang tahun. Program ini sudah dilakukan secara rutin sejak 2010 hingga kini. Tahun lalu, program ini sukses dilakukan kepada 66 pasien. Operasi akan dilakukan oleh Dr. Iswinarno Doso S, Sp.BP (K). Anda ingin mendaftar? Cukup hubungi *Customer Service* di nomor 031-3294801 dengan membawa Kartu Keluarga (KK) dan KTP Orangtua. ■

Tetap Aman
Meski Perawatan
di Rumah dengan
Home Care

INFORMASI LAYANAN:
031-3294601-03
Layanan perjemputan ambulance grade untuk rawat inap di RS PHC Surabaya, Widyah Surabaya, Sukarno, Gresik & Bangkawi

"BAHAGIANYA MENDENGAR CELOTEH AZALEA"



Foto: Dok. Pri

Hati ibu mana yang tidak khawatir mendapati sang buah hati belum bisa bicara ketika sudah saatnya bicara. Itulah yang dirasakan Ibu Fera Elmiati ibu dari Azalea Damara. Ketika usianya dua tahun, Azalea sapaan akrabnya, belum lancar berbicara. Selain itu, perilaku Azalea juga sangat aktif bahkan cenderung hiperaktif, sehingga agak sulit berkonsentrasi.

Beruntung Ibu Fera termasuk ibu yang tanggap. Dia merasa ada masalah tumbuh kembang pada sang putri tercinta. Ibu Fera pun berkonsultasi dengan Dr. Nunung N., Sp. KFR, MARS, dokter spesialis rehab medik di RS PHC Surabaya.

Oleh Dr. Nunung, Azalea yang mengalami keterlambatan bicara, diberikan beberapa terapi. Dia menjalani proses terapi di ruang snoezelen, sebuah ruangan untuk memberikan rangsangan dan membantunya untuk belajar fokus pada sesuatu. Setelah itu, Azalea pun diberikan terapi wicara untuk berkomunikasi dan penambahan kosa kata. Azalea juga melakukan terapi okupansi untuk terapi perilaku.

Sejak melakukan terapi pada Agustus 2011, sampai saat ini Azalea banyak perkembangan sudah dia capai. Azalea sudah bisa berkomunikasi. Sistem motorik halusnyapun sudah berkembang lebih lanjut, begitu juga dengan pemahaman akademiknya. Namun, Azalea masih harus banyak belajar berkonsentrasi. ■

Dapatkan Majalah *Sehati* di:



Jika anda berminat menjadi tempat distribusi majalah SEHATI silahkan hubungi kami di: **031-3294801-03 ext. 3103 / 3104**

PT. Pelabuhan Indonesia III (Persero)
Jl. Perak Timur No. 610, Surabaya

PT. Pelindo Marine Service
Jl. Prapat Kurung Utara No. 58, Surabaya

PT. Terminal Petikemas Surabaya
Jl. Tanjung Mutiara 1, Surabaya

PT. Berlian Jasa Terminal Indonesia
Jl. Perak Barat No. 379

PT. Portek Indonesia
Jl. Perak Timur 512 Blok A9/10, Surabaya

PT. Perusahaan Gas Negara (Persero) Tbk
Jl. Pemuda 56-58, Surabaya

Mercure Hotel Surabaya
Jl. Raya Darmo 68-78, Surabaya

Singgasana Hotel Surabaya
Jl. Gunungsari 60224, Surabaya

Surabaya Plaza Hotel
Jl. Pemuda 31-37, Surabaya

JW. Marriot Hotel Surabaya
Jl. Embong Malang - Surabaya

Grha Ara Hotel Surabaya
Jl. Dharma Husada II / Kedung Pengkol III/6A, Surabaya

Ayam Goreng Tulang Lunak Malioboro
Jl. Kartini, Jl. Manyar Kertoarjo 75 Surabaya

Ria Indonesia Resto
Sutos 1, Grand City 1 Surabaya

Library Café Gramedia Surabaya
Jl. Basuki Rahmat 93-105, Surabaya

Kopi Luwak Surabaya Town Square Lantai FL Unit 78-79, Surabaya

Laboratorium Slamet
Jl. Slamet 10, Surabaya

Ciputra Golf, Club & Hotel Surabaya
Jl. CitraLand Utama, CitraLand, Surabaya

TOWNSQUARE Hotel
Jl. Hayam Wuruk No. 6 Surabaya

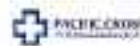
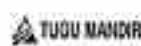
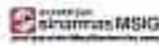
Rumah Sakit PHC Surabaya

Cafe Pisang
Jl Prapat Kurung Selatan No. 1

Daftar ASURANSI yang Bisa Dilayani



AdMedika



Terakreditasi Perruh 16 Pelayanan
Ym. 01.10/III/505/2011

<http://www.rsphc.co.id>



Rumah Sakit PHC Surabaya



@rsphc_sby





PELINDO III

www.pp3.co.id



Ikuti berita terbaru seputar pelabuhan
dimana saja dan kapanpun langsung klik

www.majalahdermaga.com