

# Sehati

Rumah Sakit PHC Surabaya



Bijak Mengenalkan  
Internet pada Anak

## Waspadai **Osteoporosis** Di Usia Senja

**Latihan**  
Otot Sendi Lutut

**8** Kebiasaan  
Agar Kulit  
Tampak Muda



**EMERGENCY  
CALL:  
031-3294118**

 **RS PHC  
SURABAYA**

Layanan penjemputan  
ambulance gratis

# Mengupas Tuntas Osteoarthritis



Salam Pembaca.

Tema kita di edisi ini adalah tentang osteoarthritis yang merupakan salah satu penyakit degeneratif atau penuaan. Ini merupakan bentuk keprihatinan kami, sebagai praktisi medis tentang fenomena yang mulai banyak terjadi di Indonesia.

Sebagai negara berkembang, Indonesia mengalami apa yang disebut double burden (beban ganda) di bidang kesehatan. Di satu sisi kita masih belum bisa mengatasi penyakit-penyakit karena infeksi seperti TBC, malaria, demam berdarah, bahkan HIV AIDS.

Namun, penyakit-penyakit degeneratif juga sudah mulai banyak. Penyakit degeneratif yang terbanyak tentunya kencing manis, hipertensi, atau radang sendi. Mengapa mulai banyak penyakit bergeser dari infeksi ke degeneratif? Tentunya karena gaya hidup kita.

Kita juga sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat, misalnya fast food yang membuat orang mudah kegemukan. Kalau sudah kegemukan, tentu lebih mudah terkena diabetes, hipertensi, dan asam urat. Belum lagi gaya hidup kita yang lebih mengutamakan bersantai daripada berolah raga.

Apalagi adanya teknologi yang memudahkan kita dan membuat kita malas bergerak. Jarang sekali orang naik turun tangga karena sudah ada lift atau eskalator. Parkir mobil pun sudah dekat sehingga tidak perlu berjalan jauh.

Akibatnya asupan makanan yang masuk tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Ini penyebab utama penyakit degeneratif. Penyakit-penyakit degeneratif ini menjadi beban biaya pelayanan kesehatan, sehingga beban biaya kesehatan menjadi tinggi. Ini terjadi tidak hanya di Indonesia, tetapi juga di seluruh dunia.

Itu sebabnya di edisi ini, Majalah *Sehati* mengupas tuntas tentang osteoarthritis, salah satu penyakit degeneratif. Selain itu kami juga menyajikan beberapa rubrik-rubrik baru seperti kids corner, wanita, pria, senam, dan diet.

Kami menyadari masih banyak kekurangan di edisi ini. Karena itu, kritik dan saran selalu kami tunggu. Semoga kehadiran *Sehati* akan selalu menjadi mitra Anda dalam menjaga kesehatan.

Selamat membaca.

Dari CEO  
Dr. Nunung N., Sp. KFR, MARS



## 08 SAJIAN UTAMA

### Rehabilitasi Medik Osteoarthritis

Osteoarthritis bukan tidak mungkin di-sembuhkan. Namun, ada beberapa hal yang harus dilakukan. Apa saja?

## 04 SAJIAN UTAMA

### OSTEOARTHRITIS

Kini, semakin banyak orang-orang yang menderita penyakit degeneratif atau penuaan. Salah satunya osteoarthritis. Apa itu osteoarthritis?

## 12 KIDS CORNER

### Bijak Mengenalkan Internet pada Anak

Risiko kejahatan di dunia maya semakin meningkat. Haruskah kita melarang anak menggunakan internet?

## 16 SEXIOLOGI

### Tak Dikenal Maka Diabaikan

Tidak hanya wanita yang rentan terserang osteoporosis. Pria juga.

## 22 HEALTHY FOOD

### 9 Makanan Untuk Tulang Sehat

Bahan makanan yang baik untuk tulang tak cuma susu dan olahannya.



**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



Foto: Net

# OSTEOARTHRITIS

Kini, semakin banyak orang-orang yang menderita penyakit degeneratif atau penuaan. Salah satunya osteoarthritis. Apa itu osteoarthritis?



Oleh:  
**dr. Taufin Warindra, dr, SpOT**

Jadwal Praktik:  
Senin - Kamis: 10.00 - 12.00 WIB  
Jum'at - Sabtu: 09.00 - 11.00 WIB



osteoarthritis (OA) merupakan suatu proses degeneratif atau penuaan yang ditandai dengan kerusakan rawan sendi. Tulang rawan sendi merupakan bagian dari bantalan atau *shock absorber* (selain meniscus dan cairan sinovial) yang berfungsi menyerap benturan dan memudahkan pergerakan sebuah sendi.

Kerusakan rawan sendi menyebabkan tulang bergesekan satu sama lain. Hal itu mengakibatkan kekakuan, nyeri, dan berkurangnya ruang pergerakan sendi.

OA dibagi menjadi dua jenis, yaitu primer atau idiopatik, dimana penyebabnya belum diketahui. Sementara jenis yang kedua adalah sekunder yang disebabkan trauma, metabolik, dan kongenital.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan osteoarthritis, yaitu kegemukan, cedera sendi (karena pekerjaan atau olahraga berlebihan), dan pekerjaan (angkat beban berat, trauma ringan yang berulang) Faktor-faktor tersebut masih bisa diubah atau dihindari.

Sementara itu, ada beberapa faktor yang tidak bisa diubah, seperti jenis kelamin (wanita lebih berisiko daripada pria), usia (usia di atas 50 tahun semakin rentan), ras, dan kelainan genetik atau bawaan.

Jika masih dalam tahap ringan, gejala OA tidak terlalu terasa. Namun, lama-kelamaan akan semakin mengganggu aktivitas. Gejala awal OA dimulai dari nyeri, kaku, berkurangnya ruang gerak sendi, hingga bentuknya berubah misalnya menjadi bengkok (deformitas).

### Ubah Gaya Hidup

OA bukan tidak mungkin disembuhkan. Yang harus diubah tentu gaya hidup Anda. Biasakan mengonsumsi makanan yang sehat dan olahraga teratur un-

tuk menghindari kegemukan.

Jika sudah terlanjur mengalami OA, Anda bisa mengonsumsi obat (anti nyeri, suplemen sendi), fisioterapi, visco-suplemen (injeksi cairan sendi), injeksi PRP, pembersihan sendi atau arthroscopic debridement, meluruskan atau osteotomy. Semua upaya tersebut merupakan usaha untuk menghambat proses penyakit OA sehingga tidak semakin parah.

Ketika mengalami OA, Anda juga harus mengikuti terapi. Terapi ini bertujuan untuk mengatasi nyeri dan gejala lainnya. Dengan terapi ini juga, Anda bisa berlatih sehingga meningkatkan kemampuan fungsi aktivitas kehidupan sehari-hari. Terapi ini juga penting untuk memperlambat atau menghentikan perjalanan penyakit.

Meski begitu, kenyataannya tidak ada penyembuhan bagi Anda yang mengalami OA pada sendi lutut stadium lanjut. Rasa sakit dan gangguan aktivitas sehari-hari semakin memburuk seiring dengan waktu.

Operasi penggantian engsel sendi lutut biasanya menjadi pilihan yang ditawarkan dokter Anda. Segera periksakan lutut Anda. Karena penundaan penanganan yang tepat, akan mengganggu aktivitas dan kualitas hidup Anda, baik sebelum ataupun setelah operasi. ■



Foto: Net

# RADANG SENDI



Foto: Net



Oleh:  
dr. Triarto Budi Susanto SpOT

Jadwal Praktik:  
Selasa: 15.00 WIB  
Jumat: 15.30 WIB

**M**eskipun radang sendi bukan termasuk kelompok penyakit yang mematikan secara langsung, tetapi dapat menyebabkan kecacatan (morbiditas), ketidakmampuan (disabilitas), penurunan kualitas hidup penderita, serta dapat meningkatkan beban ekonomi penderita dan keluarganya. Untuk itu perlu pengenalan, pencegahan dan penanganan yang tepat.

Radang sendi atau yang sering disebut arthritis, merupakan bentuk kelainan sendi berupa peradangan. Arthritis berasal dari Bahasa Yunani, "athron" yang berarti sendi dan "danitis" artinya inflamasi atau radang.

Singkatnya, arthritis merupakan kondisi yang mempengaruhi kesehatan sendi tulang dalam tubuh. Kelainan ini bisa mengenai satu sendi (mono arthritis) atau beberapa sendi (poli arthritis).

Peradangan yang menyerang persendian tulang ini ditandai dengan keluhan seperti nyeri, kekakuan, pembengkakan, kemerahan dan rasa panas pada daerah persendian yang terkena.

Rasa nyeri yang terjadi secara terus-menerus, merupakan keluhan utama yang dirasakan. Rasa nyeri ini akibat proses peradangan yang terjadi di sekitar daerah kerusakan. Bersamaan dengan terjadi keausan sendi setiap harinya, otot menjadi tegang karena gerakan kuat melawan kekakuan, nyeri sendi dan kelelahan.

Ada hampir 100 jenis arthritis. Namun, yang paling umum terjadi, antara lain:

- **OsteoArthritis (OA)**

Orang awam sering menyebut pengapuran sendi. Kelainan degeneratif ini ditandai dengan patahnya bantalan tulang rawan (kartilago). Kartilago merupakan struktur bantalan tulang yang berperan meredam atau menahan beban yang diterima tulang, terutama terjadi pada sendi penopang berat tubuh seperti panggul (hip), lutut (genu) dan pergelangan kaki (ankle). Umumnya terjadi pada penderita diatas usia 45 tahun ke atas.

- **GOUT Athritis**

Ini disebabkan gangguan metabolisme protein purin, dimana terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah, serta penumpukan dalam ruang antar sendi yang menyebabkan rasa sakit yang hebat. Biasanya menyerang pada penderita usia 40 – 50 tahun.

- **Arthritis Rheumatoid (AR)**

AR terjadi karena sistem imunitas menyerang lapisan

atau membran sendi sinovial. Umumnya proses ini melibatkan seluruh tubuh dan dapat menyebabkan kelelahan, kehilangan berat badan, kurang darah (anemia), serta menyerang paru, jantung, mata. AR dapat menyebabkan kecacatan karena terjadi kerusakan sendi yang permanen.

- **Septik Athritis**

Gejala yang terjadi adalah akibat serangan langsung berbagai mikroorganisme termasuk bakteri, virus, mikrobakteri serta jamur. Tetapi bakteri yang paling memiliki kemampuan menjadi penyebab kerusakan sendi.

Jika mencurigai terjadinya gejala-gejala tersebut, tak ada salahnya melakukan pemeriksaan ke Rumah Sakit. Selanjutnya serangkaian tes diagnostik akan dilakukan untuk mengetahui penyebab penyakit athritis ini.

Misalnya tes darah untuk memeriksa protein, antibodi dan indikator arthritis yang lain, X Ray dari sendi yang terkena, MRI atau CT Scan sendi, scan kepadatan tulang, USG pada sendi, arthroscopy, dan analisa cairan sendi. ■

## Cara Mengatasi Radang Sendi

**F**okus dari pengobatan arthritis adalah untuk mengontrol rasa sakit, mengurangi kerusakan sendi, serta meningkatkan atau mempertahankan fungsi dan kualitas hidup.

Dalam hal ini ada beberapa terapi meliputi:

### OBAT

Ada beberapa jenis obat yang digunakan untuk pengobatan arthritis. Biasanya dimulai dengan obat yang memiliki efek samping paling minimal, dengan obat yang biasanya ditambahkan jika kurang efektif.

Pengobatan juga tergantung pada jenis arthritis, sebagai contoh pengobatan hari pertama untuk osteoarthritis adalah asetaminophen, sedangkan untuk arthritis inflamasi meliputi Non Steroid anti inflamasi seperti ibuprofen dan sebagainya.

Selain itu juga bisa diberikan obat suplemen seperti glukosamin, chondroitin sulfat

untuk menambah bantalan sendi sehingga bisa menghilangkan rasa sakit dan sendi bisa berfungsi lebih baik.

Pengobatan yang lain juga diberikan sesuai penyebab arthritisnya seperti antibiotika pada kasus septik arthritis atau obat penurun kadar asam urat pada kasus gout athritis. Atau obat yang mempengaruhi perjalanan penyakit (obat remitif) pada kasus arthritis rheumatoid.

### NON OBAT

Sebaiknya Anda beristirahat dan hindari trauma yang berulang. Jangan lupa untuk selalu menerapkan gaya hidup sehat. Lakukan pula gerakan sendi secara menyeluruh alias normal.

Anda juga bisa memilih fisioterapi yang meliputi terapi panas dingin, TENS (Transkutaneous Electrical Nerves Stimulation), termasuk pemakaian alat bantu



Foto: Net

sendi dan alat bantu jalan, latihan gerak atau stretching.

### OPERASI

Ada beberapa jenis operasi yang bisa dipilih, yaitu:

1. Arthroscopy, melakukan diagnostik dan pembersihan atau membetulkan bantalan sendi

yang aus.

2. Osteotomi, untuk mengoreksi bentuk sendi yang berubah bentuk.
3. Arthrodesis, untuk mematkan sendi dengan penyatuan dua tulang.
4. Total arthroplasty, penggantian komponen sendi dengan sendi buatan.

Tindakan operasi dilakukan sesuai indikasi dan derajat keparahan arthritis yang terjadi. Biasanya dilakukan pada stadium lanjut dari arthritis setelah terapi lainnya atau kombinasi keduanya. ■



Oleh:  
dr. Nunung, Sp. KFR., MARS  
Jadwal Praktik:  
Senin-Jumat, pukul 16.00



Foto: Net

# Rehabilitasi Medik Osteoarthritis

**Osteoarthritis bukan tidak mungkin disembuhkan. Namun, ada beberapa hal yang harus dilakukan. Apa saja?**

**P**ada osteoarthritis kerusakan awal terjadi pada tulang rawan. Tulang rawan mengalami penipisan karena satu sebab, bisa karena genetik, penuaan, latihan yang berlebihan (*excessive exercise*), mekanik, hormonal, dan sebagainya.

"Ketika tulang rawan mulai menipis terjadi kelonggaran pada ligamennya, sehingga tidak bisa mengikat sendi dengan baik. Itu mengurangi fleksibilitas gerakan," jelas dr. Nunung. Ligamen adalah pengikat sendi.

OA biasanya sering terjadi pada sendi-sendi yang menanggung beban tubuh, misalnya tulang punggung, leher, lutut, jari, atau panggul. Karena sendi-sendi tersebut menjadi tumpuan tubuh.

Beberapa faktor meningkatkan risiko OA. Usia 30-35 tahun ke atas merupakan salah satu faktor risiko. Bisa lebih cepat kalau dia gemuk. Kalau terjadi kegemukan di usia muda, bisa saja terkena OA lebih awal.



"Laki-laki lebih sering terkena, karena dia pekerja. Bebannya lebih tinggi. Ada beberapa pekerjaan yang meningkatkan faktor risiko," ungkap dr Nunung. Misalnya pekerjaan fisik yang keras, seperti tentara (karena sering lari, scot jump), pemain bola, pemain badminton, pelari, atau atlet yang banyak menggunakan lutut akan lebih cepat terkena.

## Derajat Keparahan

OA ini memiliki tingkat keparahan, dari derajat satu sampai empat, yang hanya tampak saat foto rontgen. "Derajat satu celah sendi masih cukup luas, derajat empat atau yang sering disebut kissing bone, tulang dengan tulang sudah bertemu. Derajat dua sampai tiga diantaranya," jelasnya.

Tentu saja dari sisi penderita, semakin tinggi tingkat derajatnya, nyerinya semakin bertambah. Ketika digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu akan semakin terasa nyeri.

"Derajat 4 (pada OA lutut) dipakai berjalan saja sudah tidak kuat. Biasanya sudah memakai kursi roda. Atau bisa dilihat deformitas (bentuk). Kebengkokan sendinya makin parah di derajat 4," ungkapnya.

Tujuan rehabilitasi medik pada OA ini, terutama mencegah kenaikan derajat keparahan. "Karena derajat empat harus operasi ganti sendi. Kita menjaga derajat satu dan dua agar tidak masuk ke derajat tiga dan empat," ujarnya.

Karena itu, seharusnya saat mulai berobat, para penderita OA harus langsung dirujuk ke rehabilitasi medik. "Karena sedini mungkin ke rehab medik, akan semakin membantu agar tidak masuk ke derajat yang lebih tinggi," saran Nunung.

Jika sudah mencapai derajat empat, harus dilakukan operasi ganti sendi. Paska operasi, Anda juga masih perlu ke rehabilitasi medik untuk latihan paska operasi. Misalnya latihan jalan, penguatan otot di sekitarnya supaya tidak cepat rusak.

"Bagaimanapun juga lutut yang diganti hanya bisa bertahan 6-10 tahun, biasanya setelah itu rusak lagi. Kalau gemuk lebih cepat rusak," jelas Nunung.

Sementara pada punggung, jika sudah terjadi penjepitan, akan dilakukan operasi untuk melepas jepitannya, supaya mengurangi gesekan. Setelah itu, akan diberi plat untuk menahan, agar tercipta jarak antara dua tulang tersebut.

"Plat itu gunanya untuk menahan agar tulang tidak terjepit lagi. Kalau sudah begitu harus dijaga jangan sampai terjadi penjepitan lagi. Jangan sampai gemuk. Karena kalau gemuk, maka akan memberikan beban lagi," terang Nunung.

## Kuatkan Otot

Sendi yang rusak akan sulit berfungsi normal. Karena itu, rehabilitasinya diutamakan menguatkan otot-otot sekitarnya. Anda juga harus menjaga agar tidak melakukan gerakan atau aktivitas yang memperberat kerja sendi.

Misalnya, jika sendi lututnya yang terkena, sebaiknya hindari naik turun tangga, tidak boleh jongkok sehingga tidak boleh menggunakan wc jongkok, lutut tidak boleh dilipat lama, olahraga yang membengkokkan lutut juga wajib dihindari.

Dokter akan memberikan beberapa pilihan untuk mengurangi nyeri OA, misalnya dengan terapi dan obat. Obat yang biasa diberikan, misalnya glukosamin kondroitin untuk membantu penyembuhan rawan sendinya. "Bisa juga diberi injeksi, cairan tertentu yang membuat cairan sendi kembali. Biasanya hanya bertahan 6 bulan, jadi harus disuntik lagi," ucap Nunung.

Karena itu yang paling penting adalah mengubah gaya hidup. Hidup sehat dengan mengonsumsi makanan-makanan sehat dan olahraga rutin. "Olahraga yang disarankan adalah bersepeda dan renang. Karena tidak menanggung beban tubuh. Salah satu penyebab kerusakan sendi adalah menanggung beban tubuh," jelasnya.

Apalagi jika terjadi kegemukan, yang menambah faktor risiko OA. ■

"Jadi bisa disimpulkan, mengubah gaya hidup, menurunkan berat badan (tidak boleh gemuk), konservasi sendi, dan olahraga penguatan tulang merupakan cara tepat menghindari OA," tegas Nunung.



Foto: Net

# 8

## Kebiasaan Agar Kulit Tampak Muda



Foto: Net

# A

pa yang paling ditakutkan wanita seiring bertambahnya usia? Keriput! Belum lagi noda hitam dan kulit yang semakin tua. Namun, Anda tak perlu khawatir. Anda hanya perlu merawat dan menjaga kebiasaan yang baik untuk kulit. Dengan begitu, kulit akan tampak muda meski usia terus bertambah. Ini caranya.

## 1. Bersihkan Wajah

Kebiasaan penting yang harus dilakukan adalah membersihkan semua riasan wajah sebelum tidur. Seperti yang diketahui, tidur dengan kulit wajah tidak bersih hanya akan mengundang jerawat.

## 2. Antioksidan

Gunakan produk perawatan kulit yang mengandung antioksidan, seperti vitamin C, E, teh hijau dan kopi. Antioksidan melindungi warna kulit dengan cara melawan radikal bebas yang merusak kolagen.

## 3. Melawan Jerawat

Lawan jerawat dengan *cleanser* dan obat jerawat yang mengandung *salicylic acid* atau *benzoyl peroxide*. Jika cara ini tidak bisa menghilangkan jerawat, konsultasikan dengan dokter kulit Anda. Yang terpenting, jangan pernah memencet jerawat. Karena hanya akan menyebabkan noda hitam yang sukar untuk dihilangkan.

## 4. Gunakan Tabir Surya

Para ahli kulit menyarankan untuk menggunakan tabir

surya setiap hari dengan minimal SPF 15. Sinar matahari UVA bisa menyebabkan keriput, kulit kendur, dan noda kecokelatan pada kulit.

Oleskan tabir surya ke seluruh wajah termasuk area mata. Daerah ini sering dilupakan padahal kulitnya sangat tipis dan rentan rusak. Oleh karena itu, pilihlah tabir surya *hypoallergenic* (bahan-bahannya tidak menyebabkan alergi), bebas parfum dan bisa diaplikasikan pada area sensitif.

## 5. Pakailah kacamata hitam 100% UV protection

Sering menyipitkan mata juga menyebabkan keriput di daerah mata, sedang sinar matahari merusak kulit di daerah ini. Apalagi paparan sinar matahari yang terus-menerus meningkatkan risiko katarak, *age-related macular degeneration* (AMD), dan glaucoma. Karena itu, gunakan kacamata hitam setiap hari sehingga melindungi mata Anda dari kerusakan.

## 6. Tidak merokok

Ini karena setiap hisapan memasukkan ribuan racun ke dalam dan permukaan kulit. Akibatnya, kulit kekuningan, merusak elastisitas kulit, dan membuat keriput muncul lebih cepat daripada mereka yang tidak merokok.

## 7. Olahraga

Olahraga penting untuk sirkulasi tubuh dan membuat kulit lebih berkilau. Apalagi dengan berolahraga, stres akan berkurang. Jika beban pikiran berkurang, maka kekhawatiran Anda tidak akan muncul pada kulit wajah.

Namun, pilihlah olahraga yang sesuai usia. Seiring bertambahnya usia, hindari olahraga "berat" seperti lari, lompat tali, atau aerobik *high impact*. Olahraga *high impact* meningkatkan risiko cedera dan tidak baik untuk persendian yang menumpu tubuh.

## 8. Jaga kelembaban kulit

Rajin-rajinlah menggunakan pelembap wajah, apalagi ketika usia bertambah. Perubahan tingkat hormon seiring usia menyebabkan kulit terlihat dan terasa lebih kering. Tentu saja itu membuat keriput lebih terlihat. Gunakan pelembap pada pagi dan malam hari. Oleskan pelembab hanya ketika kulit sudah bersih. ■net/ang



Foto: Net



Foto: Net

# Bijak Mengenalkan Internet pada Anak

Risiko kejahatan di dunia maya semakin meningkat. Haruskah kita melarang anak menggunakan internet?



Oleh: **dr. Elly Yuliandari G, M.Si**  
**Psikolog**

**Jadwal Praktik:**

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

**K**ini, siapa yang tidak mengenal internet? Internet seakan sudah menjadi kebutuhan, bahkan bagi anak-anak. Kecanggihan piranti teknologi dan kemudahan akses internet, membuat anak mengenal internet di usia sangat muda.

Meski begitu, kemudahan akses internet juga membuat kejahatan di dunia maya (*cybercrime*) meningkat. Ini juga membuat anak rentan menjadi sasarannya. Belum lagi resiko anak yang ketagihan internet sehingga malas "bergaul" di dunia nyata.

Lalu, apakah orang tua harus melarang anak menggunakan internet? Tentu tidak, karena jika digunakan secara tepat, internet sangat bermanfaat bagi anak. Yang harus dilakukan orang tua adalah jeli mengamati perilaku anak. Jika perlu, dampingi anak saat mereka melakukan aktivitas di dunia maya.

## Usia Tepat

Sebelum mengenalkan internet pada anak, orang tua sebaiknya mengenal perilaku anak dengan baik. Anda harus ingat bahwa internet memberikan informasi tanpa batas dan tawaran aktivitas yang bersifat atraktif. Tak heran, menimbulkan kecanduan. Anda harus yakin mereka mampu menerima dan menghadapinya.

Idealnya anak berkenalan dengan internet saat mereka sudah siap berkomunikasi, mengenal, dan menerima aturan main. Anda juga harus melihat daya kritis dan kemampuan mereka menyaring informasi yang diterima. Mereka harus mampu memilah informasi yang berguna dan informasi yang perlu diabaikan.

Usia dimana anak mulai bisa berpikir rasional adalah ketika berusia 7 tahun. Itu usia ideal mereka mengenal internet. Di usia ini anak mulai bisa mengolah berbagai informasi yang diterimanya.

## Manfaat Internet

Internet akan sangat menarik bagi anak karena menawarkan informasi yang tidak terbatas. Selain itu mereka bisa bertukar informasi dan kabar melalui email, media sosial, membangun jaringan (*networking*), bermain *game*, *searching*, *browsing*, atau mengunduh dan mengunggah video.

Tidak bisa dipungkiri, internet mengasah daya kreasi dan kreativitas anak. Berbagai stimulasi otak kiri, seperti aspek logis, rasa ingin tahu, kalkulasi, dan berpikir linier bisa diasah melalui internet.

Namun, perkembangan anak tidak sepenuhnya bisa diasah dengan teknologi. Komunikasi tatap muka tetap penting. Ada beberapa kemampuan yang hanya bisa diasah dengan bertatap muka seperti spontanitas dan pemahaman relasi yang kontekstual, kepemimpinan, menghadapi orang baru, menunjukkan kehangatan perhatian, serta keterampilan memberikan respon secara tepat.

## Risiko Internet

Ada beragam risiko negatif yang perlu dipersiapkan ketika anak mengenal internet. Misalnya anak mungkin mengalami kekerasan (*bullying*), pelecehan, dan adiksi (kecanduan) internet. Orang tua harus peka pada perubahan perilaku anak, sehingga segera mengetahui saat anak mengalami risiko negatif tersebut.

Mereka yang berusia 13 – 18 tahun berisiko tinggi



Foto: Net

mengalami *cyber bullying* maupun pelecehan seksual. Selain itu, internet bisa membuat rasa percaya diri berkurang, menghambat hubungan sosial, serta rendahnya minat di bidang akademik. Jika anak mulai tidak bisa meninggalkan internet, Anda harus mulai waspada.

Apalagi jika anak terkesan menjadi tertutup dan merahasiakan teman-teman yang dijumpai melalui kegiatan online, maka orang tua perlu mulai berdiskusi mengenai perilaku anak. Adakalanya anak menutup diri terhadap berbagai pengalaman negatif yang mereka alami selama berinteraksi di dunia maya.

## Berinternet Secara Sehat

Mendampingi anak yang mulai mengenal internet menuntut kemampuan orang tua untuk menetapkan aturan main. Orang tua perlu memahami kapan harus bersikap tegas atau terbuka.

Orang tua juga perlu memastikan anak tidak kehilangan minat melakukan interaksi tatap muka, bersosialisasi dengan teman sebaya, melakukan aktivitas fisik, kegiatan yang mengasah minat akademik, kepekaan natural (hubungan dengan binatang dan tumbuhan) serta nilai-nilai spiritual.

Orang tua juga perlu mengenalkan kepada anak agar bisa mengelola waktunya dengan baik. Mereka harus tahu kapan saatnya berselancar di internet dan kapan harus berhenti. Bila orang tua kurang peka pada perubahan anak, akan meningkatkan risiko anak mengalami gangguan perilaku. ■

Jika anak belum memiliki kematangan untuk menyaring serta mengolah informasi yang diterimanya, sebaiknya dampingi mereka saat melakukan aktivitas di dunia maya. Diskusikan berbagai informasi positif maupun negatif yang diterima anak. Hal itu penting untuk membentuk sikap kritis anak dalam merespon berbagai informasi yang diterimanya.



**Osteoporosis bukan penyakit yang tak bisa dihindari. Ini tujuh langkah mudah mengurangi risiko osteoporosis.**

### **KALSIUM CUKUP**

Seperti yang diketahui, tulang terbuat dari kalsium. Tentu saja cara terbaik mencegah osteoporosis adalah dengan mendapatkan kalsium yang cukup setiap harinya, itu menjamin tulang yang kuat sepanjang hidup.

Anda bisa mendapatkan kalsium melalui makanan atau pil kalsium, yang dapat diperoleh di toko obat. Namun, sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau perawat sebelum memilih pil kalsium. Berikut jumlah kalsium yang harus Anda penuhi setiap hari

Usia	Miligram per hari
9-18	1300
19-50	1000
51 dan lebih tua	1200

Wanita hamil atau menyusui membutuhkan jumlah kalsium yang sama seperti perempuan lain dari usia yang sama.

## 2 VITAMIN D

Anda juga membutuhkan vitamin D untuk tulang. Vitamin D membantu tubuh mengambil kalsium. Anda bisa mendapatkan vitamin D melalui sinar matahari dan makanan, seperti susu.

Anda membutuhkan 10-15 menit sinar matahari menyentuh tangan, lengan, dan wajah, dua hingga tiga kali seminggu untuk memenuhi kebutuhan vitamin D. Berapa lama kebutuhan terpapar sinar matahari, tergantung pada seberapa sensitif kulit Anda dengan cahaya, penggunaan tabir surya, warna kulit, dan polusi. Anda juga bisa mendapatkan vitamin D dengan mengonsumsi makanan atau pil vitamin. Ini diukur dalam satuan internasional (IU).

Berikut ini jumlah vitamin D yang dibutuhkan setiap hari.

Usia	IU per hari
19-50	200
51-70	400
71 dan lebih tua	600

Makanan sumber vitamin D. Periksa label makanan untuk informasi lebih lanjut.

Makanan	Porsi	IU	Persen
Salmon, dimasak.	3 1 / 2 oz	360	90
Susu, tanpa lemak, rendah lemak, yang diperkaya vitamin D.	1 cangkir	98	25
Telur (vitamin D dalam kuning telur).	1 butir	25	6

Susu putih merupakan sumber vitamin D, tetapi sebagian besar yogurt tidak.

## 3 MAKANAN SEHAT

Zat gizi lain, seperti vitamin A, vitamin C, magnesium, seng, serta protein, juga membantu membangun tulang kuat. Susu memang banyak memberikan nutrisi. Namun, Anda juga bisa mendapatkan nutrisi dengan mengonsumsi makanan bernutrisi lainnya. Misalnya daging tanpa lemak, ikan, sayuran berdaun hijau, dan jeruk.

## 4 JANGAN MEROKOK

Merokok meningkatkan risiko osteoporosis, terutama bagi wanita. Karena rokok merusak tulang dan menurunkan jumlah



Foto: Net

estrogen dalam tubuh. Estrogen merupakan hormon yang dapat membantu memperlambat pengeroposan tulang.

## 5 AKTIF BERGERAK

Aktif bergerak sangat membantu tulang karena memperlambat pengeroposan tulang, meningkatkan kekuatan otot, dan membantu Anda menabung massa tulang. Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan. Contohnya berjalan, menari, berlari, naik turun tangga, yoga, tai chi, jogging, hiking, bermain tenis, angkat beban, atau berbagai aktivitas fisik, semuanya membantu tulang Anda.

## 6 BUATLAH RUMAH AMAN

Rumah yang aman di sini maksudnya rumah yang tertata rapi sehingga mengurangi risiko Anda terjatuh di dalam rumah. Anda bisa melakukan hal-hal yang sederhana, seperti menggunakan alas karet mandi di shower atau bak mandi Anda, rajin membersihkan lantai, mengatur letak perabotan, karpet, atau keset agar tidak menghalangi jalan, dan sebagainya.

## 7 MINUM OBAT

Anda juga bisa memilih untuk mengonsumsi obat untuk mencegah atau mengobati pengeroposan tulang. Namun, sebelumnya sebaiknya Anda berkonsultasi dengan dokter atau perawat tentang risiko dan manfaat obat-obatan tersebut. ■bbs



## Osteoporosis pada Pria :

Foto: Net

# TAK DIKENAL MAKA DIABAIKAN?

Tidak hanya wanita yang rentan  
terserang osteoporosis. Pria juga.



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

Jadwal Praktik:  
Selasa dan Kamis, pukul 16.00 WIB

S elama ini, kita selalu mendengar bahwa osteoporosis sering terjadi pada wanita, terutama saat menopause. Namun, ternyata pria tak kebal dari penyakit ini. Secara umum, 20% penderita osteoporosis adalah pria dan 25% kasus patah tulang panggul diderita oleh pria.

Sebenarnya, konsekuensi penyakit ini lebih buruk pada pria dibandingkan pada wanita. Sebagian besar pria yang menderita patah tulang panggul akan berada pada kondisi tidak berdaya, tidak mandiri, dan 30-50%-nya meninggal dalam waktu satu tahun pasca trauma. Sedangkan kematian pada wanita "hanya" 20%.

Perbedaan lainnya, 50-70% kasus osteoporosis pada pria disebabkan penyakit lain (*underlying diseases*). Sedangkan osteoporosis pada wanita biasanya primer (idiopatik). Karena itu, bila diketahui seorang pria menderita osteoporosis, pertama-tama harus dipikirkan tentang penyakit lain yang mungkin menjadi penyebabnya.

Dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan tentang osteoporosis dan kemajuan teknologi, maka diagnosis dan terapi dapat dilakukan lebih dini. Osteoporosis dewasa ini lebih dipandang sebagai penyakit yang dapat diobati, bukan semata-mata konsekuensi penuaan yang tak terhindarkan.

## Osteoporosis

Secara harafiah osteoporosis berarti tulang yang keropos (*porous bones*). Osteoporosis terjadi bila tulang kehilangan sejumlah besar kandungan protein dan mineralnya, terutama kalsium. Kondisi tersebut membuat tulang lemah dan mudah patah (fraktur).

Kadang-kadang tidak perlu trauma yang kuat untuk mematahkan tulang yang keropos, cukup jatuh ringan, bersin bahkan hanya karena terbentur meja atau kursi. Patah tulang adalah kondisi yang serius dan menyakitkan.

Osteoporosis memang bisa terjadi pada pria, tetapi lebih sedikit. Ini karena pria menumpuk massa tulang dan massa otot lebih banyak selama puncak tahun-tahun pertumbuhan, sehingga membuat rangka pria lebih kuat.

Apalagi pria tidak mengalami andropause seperti layaknya menopause pada wanita. Produksi hormon testosteron pria tidak mengalami penurunan yang tajam dengan bertambahnya usia, melainkan penurunan secara gradual.

Belum lagi usia harapan hidup pria lebih pendek daripada wanita, sehingga kemungkinan pria mengalami osteoporosis primer lebih kecil daripada wanita dan risiko mengalami fraktur juga lebih rendah. Namun beberapa dekade belakangan ini, usia harapan hidup pria terus meningkat, sehingga risiko mengalami osteoporosis primer makin tinggi.



## Osteoporosis primer

Osteoporosis primer dikaitkan dengan proses menua (*aging*). Beberapa peneliti melaporkan bahwa osteoporosis primer pada pria lebih disebabkan penipisan trabekula tulang, bukan karena kerusakan struktur trabekula seperti yang terjadi pada wanita.

Pertambahan usia diikuti dengan berbagai perubahan metabolik dan endokrin yang berdampak pada melemahnya skeleton (rangka, yang disusun oleh tulang, otot dan ligamen). Produksi testosteron dan hormon pertumbuhan (*growth hormone, GH*) menurun, sehingga otot menjadi lemah. Penyerapan kalsium tidak efisien. Kadar hormon paratiroid meningkat, menyebabkan lepasnya kalsium dari massa tulang, disertai pula kekurangan vitamin D.

## Osteoporosis sekunder

Osteoporosis sekunder bisa disebabkan oleh berbagai penyakit dan obat-obatan. Golongan obat yang dapat menginduksi osteoporosis antara lain: glukokortikoid, anti konvulsi/anti kejang, anti hormon gonadotropik (biasa dipakai sebagai terapi kanker prostat). Selain itu kebiasaan merokok dan minum minuman beralkohol meningkatkan risiko osteoporosis.

Beberapa penyakit yang bisa menyebabkan osteoporosis antara lain: penyakit-penyakit gastro-intestinal, misalnya *Crohn's disease, ulcerative colitis*, hiperkalsiuria, gangguan hormon, seperti hipogonadisme, hiperparatiroidisme, hiperkortisolisme, hiperprolaktinemia, hipertiroidisme primer, HIV/AIDS, diabetes, leukemia, beberapa penyakit keganasan, misalnya limfoma, mieloma multipel, kanker prostat, *multiple sclerosis*, transplantasi organ, Parkinson's disease, *Rheumatoid arthritis, scoliosis, sickle cell anemia, stroke*, penurunan berat badan drastis.

## Cara mencegah

Osteoporosis dapat mengelabui Anda. Karena Anda tidak akan merasakan gangguan apapun sampai suatu saat terjadi patah tulang. Karena itu penting sekali untuk mencegahnya. Bila sudah terlanjur menderitanya, ada langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk mengurangi kemungkinan patah tulang di kemudian hari.

Sudah diketahui bahwa kalsium dan vitamin D baik untuk mempertahankan ke-

sehatan tulang. Namun banyak yang belum tahu seberapa besar kebutuhan mereka dan sumber nutrisi apa yang terbaik untuk mendapatkan kedua bahan bermanfaat tersebut.

Makanan atau minuman tinggi kalsium antara lain adalah produk susu atau olahannya (*dairy products*) rendah lemak (*low fat*) atau tanpa lemak (*non fat*), sayuran yang kaya kalsium atau bahan makanan yang diperkaya kalsium.

Olahraga teratur perlu ditambahkan dalam aktivitas harian, demi mencegah osteoporosis. Dua jenis latihan yang sangat bermanfaat dalam hal ini adalah *weight-*

*bearing exercise* dan *muscle-strengthening exercise*.

*Weight-bearing exercise* membuat Anda bekerja melawan gravitasi sementara Anda berdiri. Lakukan latihan ini setiap hari selama 30 menit. Contohnya, *hiking, jogging, basket, sepak bola dan futsal*. Berenang dan bersepeda tidak termasuk *weight-bearing exercise* dan tidak banyak manfaatnya untuk tulang, tetapi tentu saja bermanfaat untuk otot, persendian, jantung dan paru-paru. Bila menyukai dan bersepeda, boleh saja dilakukan tetapi pastikan diselingi dengan *weight-bearing exercise*.

*Muscle strengthening exercise* adalah



Foto: Net

Asupan kalsium yang cukup tidak akan bermanfaat untuk kesehatan tulang bila tidak disertai asupan vitamin D dan olahraga teratur. Vitamin D dan olahraga teratur diperlukan supaya kalsium dapat diserap dengan baik oleh tulang. Rekomendasi kebutuhan kalsium dan vitamin D harian untuk pria dewasa adalah:

- Untuk pria berusia < 50 tahun, 1000 mg Kalsium dan 400-800 IU vitamin D
- Untuk pria berusia 50-69 tahun, 1000 mg Kalsium dan 800-1000 IU vitamin D
- Untuk pria berusia ≥ 70 tahun, 1200 mg Kalsium dan 800-1000 IU vitamin D

aktivitas yang menggerakkan tubuh atau bagian tubuh tertentu melawan gravitasi. Olahraga ini dapat dilakukan dua sampai tiga kali seminggu. Cobalah untuk menggerakkan seluruh kelompok otot mayor setiap minggu. Misalnya angkat beban, latihan dengan menggunakan pita elastik, latihan dengan bantuan peralatan/mesin (pada umumnya tersedia di *fitness centre*), mengangkat/menggerakkan tubuh sendiri misalnya *push-up* dan *sit-up*.

Bila Anda sudah menderita osteoporosis, hindari gerakan dan olahraga yang dapat mencederai tulang belakang (*spine*), seperti golf dan tenis. Hindari juga gerakan membungkuk yang ekstrim, seperti menyentuh jari kaki dengan tangan, *sit-up* dan *abdominal crunches*. Juga jangan lakukan olahraga *high impact* yang mengandung gerakan berlari dan melompat. ■

# Latihan Otot Sendi Lutut

**TUJUAN:**

- Menguatkan otot-otot stabilisator sendi lutut
- Penguatan otot paha depan (Quadriceps setting)
- Penguatan otot paha belakang (Hamstring strengthening)
- Penguatan otot panggul belakang (Abduktor Hip strengthening, Adductor Hip strengthening)
- Penguatan otot betis (Gastrocnemius strengthening)

**Calf Stretch**

Stretching bertujuan untuk mengendurkan otot, memperbaiki fleksibilitas dan membantu mengurangi nyeri dan cedera.

Gunakan kursi untuk keseimbangan. Tekuk tungkai kanan. Tarik ke-

belakang tungkai kiri. Tekan tumit kiri kearah depan dilantai. Rasakan tarikan didaerah belakang tungkai

Untuk mendapatkan stretching yang lebih, tekuk lutut kanan lebih dalam. Lutut kanan jangan ditekuk melampaui jari kaki kanan. Tahan 20 detik. Ulangi dua kali kemudian ganti tungkai.



Foto-foto: Crew PHC

**Hamstring Stretch**

Lakukan pemanasan selama 5 menit jalan kaki, kemudian stretching. Posisi terlentang, lingkarkan kain pada kaki kanan dan lakukan tarikan untuk stretching. Tahan selama 20 detik, ulangi 2 kali dan selanjutnya ganti tungkai lainnya.

Stretching merupakan satu dari tiga latihan terpenting OA. Latihan luas gerak sendi dan stretching mempertahankan otot tetap lentur. Latihan penguatan membuat otot kuat dan memperkuat sendi yang lemah. Latihan erobik seperti jalan kaki juga menjaga paru dan jantung tetap sehat.



## Heel Raise

Berpegangan pada sandaran kursi untuk keseimbangan, berdiri tegak, selanjutnya angkat kedua tumit dan tahan selama 5 detik, turunkan perlahan-lahan. Ulangi gerakan ini 10 kali repetisi, istirahat dan ulangi lagi 10 repetisi ke dua.

Bila terlalu berat lakukan dengan posisi duduk.



## Pillow Squeeze

Tujuan latihan ini memperkuat otot-otot bagian dalam tungkai yang berguna untuk mendukung lutut. Lakukan dengan posisi terlentang dengan kedua tungkai diteguk. Letakkan bantal diantara dua tungkai.

Jepitkan kedua lutut dengan bantal diantaranya, tahan 5 detik, rileks, ulangi 10 kali repetisi, istirahat. Ulangi 10 repetisi ke dua.

Bila terlalu berat lakukan dengan posisi duduk.



Foto-foto: Crew PHC

## Quad Set

Bila latihan straight leg raise terlalu berat dapat dilakukan latihan Quad Set. Dengan latihan ini tidak diperlukan mengangkat tungkai dan lebih mudah dilakukan.

Dengan posisi terlentang di lantai, fleksi dan tahan otot quadriceps untuk 5 detik, rileks, lakukan 2 set 10 repetisi, kemudian ganti pada tungkai satunya.



**Seated Hip March**

Tujuan latihan ini menguatkan otot panggul dan paha yang banyak digunakan untuk aktivitas sehari-hari seperti jalan dan bangun dari duduk.

Duduk tegak dikursi. Kaki kiri didorong kebelakang dengan kaki tetap menempel pada lantai. Angkat kaki kanan dengan lutut tetap ditekuk. Tahan dengan posisi terangkat selama 5 detik. Perlahan-lahan turunkan. Ulangi 10 repetisi istirahat dan lakukan lagi 10 repetisi kedua. Selanjutnya latih tungkai sebelahnya.

Bila terlalu berat, dapat dibantu saat mengangkat dengan tangan.



Foto-foto: Crew PHC

**Side Leg Raise**

Berpegangan pada sandaran kursi untuk menjaga. Letakkan beban tubuh pada kaki kiri. Angkat kaki kanan ke samping. Tetap lurus dan otot terasa tegang. Jangan membungkuk. Turunkan perlahan dan rileks. Ulangi 10 kali. Istirahat, selanjutnya ganti tungkai sebelah kiri.

Bila terlalu berat, angkat kaki dengan ketinggian bertahap, hingga dapat mencapai ketinggian maksimal.



**Sit to Stand**

Latihan ini memudahkan saat bangun dari posisi duduk. Letakkan dua bantal kursi, duduk dengan punggung tegak dan kedua kaki menempel di lantai. Gunakan otot tungkai dengan perlahan dan halus untuk bangun tegak, dan kemudian duduk secara perlahan. Pastikan saat menekuk lutut tidak melampaui ujung kaki. Coba dengan tangan di silangkan atau tergantung di sisi.

Bila terlalu berat dapat ditambahkan bantal kursinya atau gunakan kursi dengan pegangan tangan untuk membantu saat bangun.



Foto-foto: Crew PHC

## Straight Leg Raise

Posisi tubuh terlentang dengan bersandar pada kedua siku. Tekuk tungkai kiri dan biarkan kaki kanan lurus. Selanjutnya dengan jari kaki lurus keatas, kencangkan otot tungkai kanan, belah-lahan dinaikkan tanpa menggunakan otot punggung.

Pertahankan pada posisi tersebut untuk 5 detik dengan tungkai tetap kencang dan belahan diturunkan ke lantai dan rileks. Ulangi 10 repetisi, istirahat dan ganti tungkai.



## One Leg Balance

Hasil yang ingin dicapai dari latihan ini, dapat melakukan tanpa berpegangan. Pertama pindahkan beban tubuh pada satu sisi tungkai tanpa mengunci lutut menjadi lurus. Secara perlahan angkat tungkai lainnya dan tahan 20 detik, turunkan lagi dan ulangi sekali lagi. Selanjutnya latih tungkai lainnya. Latihan ini sangat berguna saat kita keluar masuk mobil.

Bila terlalu mudah, coba dengan waktu lebih lama dan menutup mata.

### LATIHAN LOW IMPACT:

- Jalan kaki
- Berenang
- Bersepeda
- Aerobic dalam air

### BERAPA BANYAK KITA BUTUH LATIHAN ?

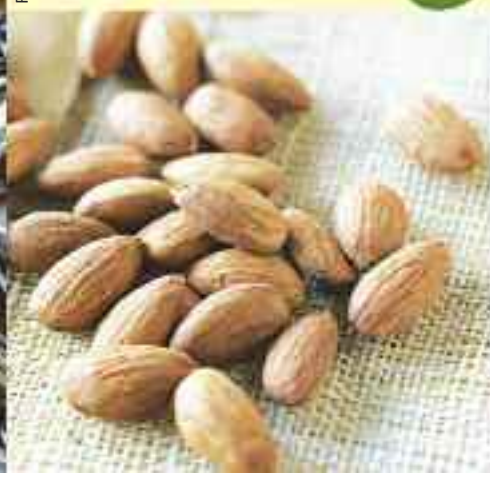
- Mulai dengan dosis ringan
- Lama satu kali latihan 20-30 menit
- Seminggu 5 kali

Info dr spc rehab medik:  
dr. Nunung, Sp. KFR., MARS  
Jadwal Praktik: Senin - Jum'at, pukul 16.00



# Makanan *untuk* Tulang Sehat

Foto: Net



Tulang yang sehat dicapai dengan olahraga, sinar matahari yang cukup, dan nutrisi yang tepat. Nutrisi tersebut didapatkan dari bahan makanan. Seperti yang sudah Anda ketahui, susu dan olahannya, seperti keju atau yoghurt, sangat baik untuk tulang karena kandungan kalsiumnya. Namun tak cuma susu, ada 9 bahan lain yang juga baik untuk pertumbuhan tulang.

### SARDIN

Ikan-ikan kecil yang biasanya dikemas dalam kaleng ini mengandung vitamin D dan kalsium yang cukup tinggi. Apalagi rasanya lezat.

### TELUR

Meski hanya memenuhi 6 persen kebutuhan harian vitamin D, telur mudah didapat dan gampang diolah. Namun, jangan hanya mengonsumsi putih telurnya. Karena vitamin D justru ada di kuning telurnya.

### SALMON

Seperti yang Anda ketahui, salmon kaya omega 3. Ternyata beberapa jenis salmon liar, seperti salmon *sockeye* mengandung vitamin D. Jadi, konsumsilah setidaknya dua porsi salmon per minggu, untuk jantung dan tulang yang lebih sehat.

### SAYURAN HIJAU

Sayuran berdaun hijau gelap, seperti bayam, brokoli atau bok choy, juga kaya kalsium. Bayam merupakan yang terbaik. Secangkir bayam masak memenuhi hampir 25 persen kebutuhan harian kalsium. Tentu saja, ditambah serat, zat besi, dan vitamin A. *Wow, paket lengkap!*

### TUNA

Tuna adalah salah satu sumber vitamin D yang baik. Sekitar 30 gram tuna kalengan mengandung 154 IU, atau sekitar 39 persen kebutuhan harian vitamin D yang disarankan.

### KEDELAI & OLAHANNYA

Jika tidak bisa minum susu karena intoleransi laktosa, Anda bisa menggantinya dengan susu kedelai untuk memenuhi kebutuhan kalsium. Selain itu, produk olahan kedelai lainnya seperti tofu, tempe, tahu juga mengandung kalsium. Setengah cangkir tofu mengandung lebih dari 800 mg kalsium.

Olahan-olahan kedelai ini juga mengandung isoflavin yang bisa memperkuat kepadatan tulang. Apalagi untuk wanita yang telah menopause, isoflavin penting untuk mencegah kerusakan tulang.

### BIJI-BIJIAN

Tulang juga membutuhkan magnesium untuk berfungsi dengan baik. Bahan ini menyokong 50 persen kebutuhan magnesium harian tubuh kita. Biji-bijian yang dianjurkan dikonsumsi yaitu biji rami, labu, bunga matahari, semangka, serta wijen.

### KACANG-KACANGAN

Selain mengandung magnesium, kacang-kacangan juga mengandung potasium yang mencegah tubuh kehilangan kalsium melalui urine. Bahan ini juga kaya protein yang membantu menguatkan tulang. Beberapa jenis kacang yang menguntungkan tubuh yaitu kenari, pistachio, almond, dan jenis lainnya.

### JERUK

Jeruk mengandung vitamin, mineral, dan kalsium. Buah ini penting untuk pertumbuhan tulang yang sehat. ■bbs



# Steak Gabus

**Bahan :**

- Ikan gabus 300 gr

**Bahan rendaman:**

- Kecap manis 20 gr
- Bawang merah 5 gr
- Kecap asin 1 sdm

**Bumbu kacang :**

- Kacang tanah 100 gr
- Cabe merah 15 gr
- Bawang merah 5 gr
- Bawang putih 10 gr
- Kecap manis 30 gr
- Garam 4 gr

**Cara Membuat :**

1. Fillet ikan gabus,
2. Campur semua bahan rendaman
3. Rendam ikan gabus dalam bahan rendaman selama ± 15 menit
4. Gulung ikan gabus lalu Tusuk dengan tusukan sate, lalu bakar hingga matang, angkat, sisihkan
5. Goreng semua bahan bumbu lalu haluskan.
6. Rebus semua bahan bumbu, terakhir campur dengan kecap manis
7. Hidangkan steak dengan bumbu kacang

**NILAI GIZI**

Energi	: 208,18 kal
Protein	: 11,25 gr
Lemak	: 9,13 gr
Karbohidrat	: 20,06 gr



Untuk 6 Porsi

Foto: Crew PHC

Foto: Crew PHC

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



Untuk 2 Porsi

# Sagu Melon

**Bahan:**

- Melon 100 gr
- Mutiara 25 gr
- Gula pasir 20 gr
- Susu skim 20 gr
- Air 200 gr

**Cara membuat:**

1. Potong melon kotak kotak
2. Campur melon, gula pasir, susu skim dan air
3. Blender hingga halus
4. Tuang dalam gelas,
5. Masukkan mutiara dalam gelas melon, sajikan dingin

**NILAI GIZI**

Energi	: 388.05 kal
Protein	: 0.525 gr
Lemak	: 51.92 gr
Karbohidrat	: 9.37 gr





# SMART KLAMP

## Apakah SMARTKLAMP® itu?

SMARTKLAMP® adalah alat khitan sekali pakai (disposable) berteknologi tinggi, yang didesain untuk menghasilkan khitanan yang lebih AMAN, CEPAT dan CANGGIH.

## Keunggulan Khitan dengan tehnik SMARTKLAMP ?

1. Khitan tanpa pendarahan, tanpa jahitan sehingga mengurangi resiko penularan penyakit Aids/ Hepatitis.
2. Pelaksanaan khitan membutuhkan waktu yang sangat cepat ± 10 menit.
3. Anak bisa langsung dibawa pulang.
4. Anak dapat langsung beraktifitas seperti biasa (bermain, sekolah, mandi dll).
5. Alat sangat ringan karena terbuat dari plastik.
6. Dapat buang air kecil secara biasa (melalui tabung).
7. Tersedia dalam berbagai ukuran sehingga dapat digunakan pada usia bayi, anak sampai dewasa.

## Tahap Pengukuran

Setiap penis memiliki ukuran yang berbeda-beda, sehingga harus diukur untuk memastikan ukuran SMARTKLAMP® yang akan digunakan. Sebuah kartu dengan beberapa lubang (size - o - meter) digunakan untuk mengukur diameter penis, kemudian ukuran yang sesuai digunakan untuk memilih SMARTKLAMP® yang akan dipakai.





TKR bisa menjadi solusi jika Anda mengalami nyeri kronik pada lutut yang mengganggu dan membandel. Apalagi jika gagal diselesaikan dengan terapi konservatif.

sayatan minimal, navigasi atau *computer assisted*. Dengan semakin majunya teknologi diharapkan masa pemulihan penderita lebih cepat dan akurasi lebih tepat.

Jika Anda mengalami pengapuran sendi lutut (*osteoarthritis genu*) stadium lanjut, sebaiknya Anda mempertimbangkan untuk melakukan TKR, baik dengan cara konvensional atau *computer assisted* (CAS). Sebenarnya tujuan keduanya sama, yaitu memperbaiki ruang gerak sendi dan menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri.

Namun, TKR dengan bantuan navigasi komputer lebih akurat, sehingga memperpanjang usia implant serta menurunkan *revision rate* atau angka operasi ulang.

Untuk melakukan tindakan ini Anda dapat menjalani pembiusan total (pasien tidur) ataupun regional (pasien tidak merasa mulai dari pinggang kebawah). pembiusan yang akan digunakan tergantung kondisi penderita. Diskusikan dengan dokter orthopedi dan dokter anesthesia, mengenai prosedur pembiusan yang akan Anda jalani.

Setelah operasi, biasanya Anda tinggal selama 2-14 hari. Paska operasi TKR, Anda perlu melakukan serangkaian program rehabilitasi yang dibimbing oleh spesialis rehabilitasi medis dan fisioterapis. ■

# Penggantian Sendi Lutut

**P**enggantian sendi lutut atau Total Knee Replacement (TKR) merupakan prosedur untuk melakukan penggantian engsel sendi lutut.

Tindakan ini juga bisa dipilih jika Anda kehilangan ruang gerak sendi, sehingga tidak mampu melakukan gerakan menekuk dan meluruskan. Jika terjadi deformitas (bengkok) berat yang mengakibatkan aktivitas sehari-hari terganggu, maka Anda bisa mendiskusikan operasi penggantian sendi lutut bersama dokter.

TKR dapat dilakukan dengan cara konvensional, minimal invasif atau luka

Foto: Net





Tingkatkan regenerasi tulang rawan, osteoarthritis, nyeri tendon, menyembuhkan tulang dengan platelet rich plasma

# PLATELET RICH PLASMA

Platelet Rich Plasma (PRP) merupakan konsentrasi sel platelet yang diambil dari darah, dan trombosit, memiliki faktor pertumbuhan yang dapat membantu dalam proses penyembuhan luka kronis.



Foto-foto: Dok PHC

## Baksos Korban Banjir

**B**anjir yang melanda Bojonegoro menimbulkan keprihatinan. Karena itu PT. Pelabuhan Indonesia III Persero berkerja sama dengan RS PHC Surabaya, mengadakan bakti sosial (baksos) pengobatan masal bagi warga korban banjir Bojonegoro. Kegiatan tersebut merupakan salah satu program CSR (Community Social Responsibility) dari PT Pelabuhan Indonesia III Persero.

Baksos yang dilakukan pada 18-19 April 2013 ini, diperuntukkan bagi 1200 warga, yang terbagi pada empat wilayah kecamatan yaitu, Kecamatan Trucuk, Kecamatan Balen, Kecamatan Kenor dan Kecamatan Burno. ■



## PHC Health Club

**A**nda kesulitan berkonsultasi tentang kondisi kesehatan? Bergabunghlah dengan PHC Health Club. Klub kesehatan Diabetes Melitus dan Osteoporosis ini dilaksanakan setiap Sabtu pukul 07.00 WIB, di halaman RS PHC Surabaya. Klub yang didirikan sejak 2004 ini, hingga kini diikuti oleh sekitar 130 peserta aktif dari berbagai kalangan.

Selain senam untuk kebugaran tubuh, PHC Health Club juga rutin mengadakan pemeriksaan tekan-

an darah dan pemantauan kadar gula dalam tubuh. Tidak hanya itu, peserta juga dibekali ilmu kesehatan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dan berbagai kegiatan lainnya.

Jadi, tunggu apalagi. Segera datang dan bergabung dengan kami! ■



Foto: Dok PHC

## Pengobatan Masal

**B**erkerja sama dengan RS PHC Surabaya, PT. Terminal Petikemas Surabaya mengadakan bakti sosial pengobatan masal untuk 1500 orang. Acara ini digelar sebagai rangkaian acara HUT PT. Terminal Petikemas Surabaya yang ke-14. Pengobatan masal dilakukan dalam 3 hari yang dibagi dalam dua bagian. Bagian pertama pada 23 dan 24 April 2013, ditujukan bagi para pengguna jasa serta driver truk dan trailer di area PT. Terminal Petikemas Surabaya Kemudian pada 26 April, pengobatan masal dilakukan kepada masyarakat di daerah Kamal, Madura.

# PHC TOURISM

Berwisata Kota (City Tour) bersama Surabaya Heritage Track menikmati suasana kota Surabaya dan mengarungi laut dengan kapal wisata melihat keindahan jembatan Suramadu tentu sangat mengesankan



## SELAMAT HARI KELUARGA XX 29 Juni 2013

DENGAN SEMANGAT HARI KELUARGA XX  
KITA BANGKITKAN KELUARGA INDONESIA  
MEWUJUDKAN KELUARGA KECIL BAHAGIA SEJAHTERA

KELUARGA KECIL BAHAGIA SEJAHTERA  
KELUARGA HARAPAN BANGSA



**AYO IKUT KB**  
2 Anak Cukup



# Amandel, Haruskah Dioperasi?



Konsultasi Dokter  
Oleh:  
**dr. Wiyono Hadi, Sp THT-KL**

**Jadwal Praktik:**

Senin-Kamis: 07.30 - 15.00 WIB  
Jum'at: 08.30 - 11.30 WIB  
Sabtu: 07.30 - 12.30 WIB

*Apa kabar Dokter? Saya ibu dari anak yang berusia 5 tahun. Terus terang, saya khawatir anak saya terkena amandel. Tapi saya juga masih bingung, sakit amandel itu seperti apa?. Bisa tolong dijelaskan tentang amandel termasuk gejalanya, Dok? Apakah kalau amandel harus dioperasi?*

*Terima kasih atas jawabannya.*

**Zaskia - Malang**

Salam Ibu Zaskia. Kami paham, ibu sangat perhatian dengan kondisi kesehatan buah hati Anda. Perlu diketahui sakit amandel merupakan infeksi yang terjadi pada amandel (tonsil) dan bisa menjadi infeksi yang akut atau kronis.

Anda patut waspada jika putra atau putri

Anda mengalami gejala berikut: nyeri tenggorokan (nyeri telan), ketika makan atau minum terasa nyeri, demam, terkadang batuk, jika amandel kronis terdapat rasa mengganjal di tenggorokan, sakit tenggorokan berulang, dan mendengkur (bila ukuran amandel besar).

Amandel sebaiknya dioperasi jika: ukuran amandel besar, sering kambuh (lebih dari lima kali per tahun), mendengkur (Obstructive Sleep Apnea-OSA), menjadi pembawa infeksi dipteri.

Ibu juga tidak perlu terlalu khawatir karena amandel bisa dicegah dengan cara mengatur pola makan dan jenis makanan. Hindari makanan yang merangsang, misalnya yang terlalu pedas atau dingin. Dan ajaklah putra-putri Anda untuk rajin berolahraga. Demikian penjelasan kami, semoga bermanfaat. ■

## Dapatkan Majalah *Sehati* di:



**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

**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

**The Light Cup (TLC)**  
Surabaya Town Square Jl. Adityawarman No. 55 Surabaya

**Hotel Sahid Surabaya**  
Jl. Sumatra 1 - 5 Surabaya

**Ibis Hotel Surabaya**  
Jl. Rajawali No 9-11 Surabaya

**Tussy Spa**  
Jl. Rajawali No 9-11 Surabaya

**Rollas Café**  
City of Tomorrow Jl Jend Ahmad Yani No 1 Surabaya

**d'Kampoeng Resto**  
Surabaya Town Square Jl. Adityawarman No 55

**Rumah Sakit PHC Surabaya**

**Cafe Pisang**  
Jl Prapat Kurung Selatan No. 1 Surabaya

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



PT PELINDO MARINE  
service

Always Excellent Services  
and  
Make Your BUSINESS BETTER

PILOTAGE SERVICE

ASSIST & TUG SERVICE

TOWAGE

VARIOUS SHIP PROVIDER

MAINTENANCE & REPAIR SHIPYARD

SHIP LOGISTICS & OTHER MARINE SERVICE



Head Office :  
Jl. Prapat Kurung Utara No.58 Surabaya 60165  
Phone : +6231 328 2216 ; 2271 : 2278  
Fax : +6231 3282309  
Web Site : <http://pelindomarine.com>  
E-mail : [info@pelindomarine.com](mailto:info@pelindomarine.com)

## VARIO 125 CBS IDLING STOP II

### ▶ IDLING STOP SYSTEM

Kecanggihan teknologi premium dari Honda yang mampu mematikan mesin saat berhenti setelah 3 detik dan kembali menyala saat gas diputar. Lebih irit dan ramah lingkungan juga praktis dan nyaman.



### ▶ PERFORMA TERBAIK

Kemampuan tak kalah tinggi dengan kelas 125cc dengan 127.2 tenaga dan 11.4 liter bensin.  
\* **BEST PERFORMANCE MIDDLE CLASS** \*



### ▶ DESAIN TERBAIK

Palet dengan 4 pilihan warna yang dapat dipilih sesuai keinginan.  
\* **BEST DESIGN** \*

### ▶ FITUR TERBAIK

Dilengkapi dengan fitur ABS yang dapat dipilih sesuai keinginan.  
\* **BEST FEATURES MIDDLE CLASS** \*

### ▶ TEKNOLOGI INJEKSI HONDA PGM-FI

Melengkapi dengan sistem injeksi yang mampu meningkatkan efisiensi bahan bakar.  
\* **BEST TECHNOLOGY MIDDLE CLASS** \*  
\* **BEST FUEL CONSUMPTION MIDDLE CLASS** \*

\* **TECHNICAL AWARD 2014**

**BIKE OF THE YEAR**



## SPEKIFIKASI\*

### MESIN

Tipe mesin  
Kapasitas silinder  
Yamaha Langkah  
Perbandingan Kecepatan  
Dua Mekanisme  
Torsi Maksimum  
Nyalakan  
Start  
Sistem  
Sistem Bahan Bakar

2 silinder 125cc pendinginan cairan  
125cc  
54.4 x 59.1 mm  
124.8 mm  
11.4 : 1  
11.215 x 1000 rpm  
1.7 kg/m<sup>3</sup> x 1000 rpm  
Dapat dioperasikan dgn bensin  
100% dan bensin  
85% ETHER + 15% OLEFIN +  
10% ALKYL + 5%

### KAPASITAS

Kapasitas Tangki  
Kapasitas Minyak Pelumas  
Tipe Rantai  
Sedekotan  
Jumlah Rantai

14 liter (tanpa filter)  
10 liter (sisa ruang untuk pendingin)  
2000 cc x 100%  
Sistem 1 : 1 - 1 (40/140)  
No.1 Transmisi, Sekeloa

### DIMENSI & BERAT

Manjang x Lebar x Tinggi  
Jarak Sumbu Roda  
Jarak Tanah ke-Tanak  
Berat Kosong

1710 x 660 x 1110 mm  
1300 mm  
160 mm  
171 kg

### RANGKA & KAKI KAKI

Tipe Rangka  
Tipe Suspensi Depan  
Tipe Suspensi Belakang  
Jumlah Roda Depan  
Jumlah Roda Belakang  
Rem Depan  
Rem Belakang  
Sistem Penggerak

Tulang Punggur  
Kerangka  
Langkah suspensi depan  
teknologi terbaru  
100% - 14 x 17 40  
100% - 14 x 17 40  
Cakram Kaki & Ringkas untuk suspensi  
Eksentrik  
Cakram Depan Sistem L240



\*Spesifikasi dapat berubah sewaktu-waktu tanpa pemberitahuan. Untuk lebih jelasnya, silakan kunjungi website kami, [www.pelindomarine.com](http://www.pelindomarine.com), hubungi kami atau hubungi dealer resmi kami.



Tetap **Aman** Meski Perawatan  
di Rumah dengan

# Home Care



JAM LAYANAN  
**HOME CARE:**  
SETIAP HARI KERJA  
PUKUL  
07.00-21.00 WIB



**INFORMASI LAYANAN: 031-3294801-03**

Layanan penjemputan ambulance gratis untuk rawat inap di RS PHC Surabaya,  
wilayah Surabaya, Sidoarjo, Gresik & Bangkalan