

INFO

PEREKAT MITRA & PELANGGAN KSH

KELUARGA SEHAT HOSPITAL

Ada
Gejala Stroke?

KEMILAU
EVENT KSH

CARA MENGATASI
MATA PANDA
Kelainan
REFRAKSI



7TH COLOR
RUN
www.ksh.co.id

YOU HAVE TO RUN FASTER
TO THE NEXT LEVEL

PESERTA JKN
CUKUP BAWA JEMPOL

untuk Berobat di KSH
dengan Mudah, Cepat, dan Setara



Kecukupan Nutrisi
Cegah Katarak
pada Anak

KSH SEMARANG

KSH TAYU

MOHON DOA RESTU

GEDUNG
HEART CENTER



GEDUNG PELAYANAN
4 LANTAI



OPERASIONAL
MULAI 18 SEPTEMBER 2023



◆ VISI

KSH sebagai digital hospital yang unggul membangun jejaring layanan hulu hilir dengan mengedepankan humanisme dan keselamatan pasien

◆ MISI

- Meningkatkan kualitas individu SDM RI 4.0 yang unggul dalam super tim untuk kemajuan dan kesejahteraan bersama
- Mengembangkan jejaring layanan hulu hilir dengan pelayanan medis spesialis dan sub spesialis berbasis digital hospital yang mengutamakan keselamatan pasien
- Meningkatkan customer experience dengan layanan yang humanis dan service excellent
- Mengembangkan digital hospital untuk memperkuat struktur financial



◆ MOTTO

- Keluarga Sehat Hospital For Your Personal Healthy, Safety and Wellness (RS. Keluarga Sehat untuk kesehatan, keselamatan dan kebugaran Anda pribadi)
- RS. Keluarga Sehat diselenggarakan untuk meningkatkan kesehatan, keselamatan dan kebugaran diri pribadi konsumen pelanggannya.



- Dokter spesialis mata kompeten
- Fasilitas ruang praktik yang nyaman dan lengkap
- Peralatan medis yang modern



Optical Coherence Tomography (OCT)

Untuk pemeriksaan Lapisan retina tingkat akurasi tinggi

INDIRECT OPHTHALMOSCOPE

Memeriksa bagian belakang mata. pada mata bayi atau pasien yang tidak memungkinkan untuk dilakukan pemeriksaan.



Laser NdYAG

Mengatasi katarak sekunder yang menyebabkan penurunan tajam penglihatan



Non Contact Tonometry

Untuk pemeriksaan tekanan bola mata tanpa kontak langsung antara alat dan mata



Kata Sobat Sehat



Download Aplikasi
KSH Online



Rumah Sakit Keluarga Sehat

Jl. P. Sudirman No.9, Gebeyaran, Sukoharjo, Kabupaten Pati, Jawa Tengah

4,6 ★★★★★ 1.001 ulasan



3 ulasan · 8 foto
6 bulan lalu

Kalau ada bintang 10, pasti saya kasih bintang 10. Mulai dr security, resepsionis, dokter dan apoteker luarr biasaa pelayanannya, dokternya jg pintarr, buaiakk, ramahhhh dan ganteng. Mksh dokter Denta Spesialis Bedah Mulut, pake BPJS gratisss, pelayanan sangat memuaskan, berkah utk RS. Keluarga Sehat. Semoga Selalu bermanfaat

Pati Medical Center Klinik Ultimate (PMCKU) Graha Dipo

Ngaran, Kabupaten Pati, Jawa Tengah

4,7 ★★★★★ 458 ulasan



4 ulasan · 26 foto
4 bulan lalu

Klinik PMCKU merupakan klinik terlengkap di Pati dengan fasilitas yang lengkap. Selain terdapat fasilitas kesehatan di PMCKU juga tersedia klinik kecantikan, memiliki staf yang ramah dan tanggap, tempat yang nyaman dan bersih



◆ PRODUK LAYANAN ◆

- IGD (24 Jam)**
 - Safety Medic First
 - Ambulance Emergency
 - Ambulance Transport
- FARMASI (24 Jam)**
- LABORATORIUM (24 Jam)**
 - Haematology
 - Automatic Analyzer
 - Auto-Analyzer Imuno-Serologi
 - Enzymatic
 - Urine/ Faeces
 - TB (Dahak)
 - Bank Darah Rumah Sakit
 - Tes Cepat Molekuler (TB Molekuler)
 - Layanan Laborat Patologi Anatomi
- RADIOLOGI (24 Jam)**
 - MSCT Scan 128 Slice
 - Digital Robotic Radiology
 - Panoramic Rontgen
 - Rontgen Gigi (tunggal)
 - USG 4D
 - USG Colour Doppler
- LAYANAN SPESIALIS**
 - Spesialis Anak
 - Spesialis Anestesi
 - Spesialis Bedah
 - Sub Spesialis Bedah Onkologi
 - Spesialis Bedah Mulut
 - Spesialis Bedah Saraf
 - Spesialis Gizi Klinik
 - Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah
 - Spesialis Kebidanan dan Kandungan
 - Spesialis Kulit DV
 - Spesialis Kesehatan Jiwa
 - Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi
 - Spesialis Mata
 - Spesialis Orthopedi
 - Spesialis Periodontia
 - Spesialis Penyakit Dalam
 - Sub Spesialis Hematologi Onkologi Medik
 - Spesialis Patologi Klinik
 - Spesialis Patologi Anatomi
 - Spesialis Paru
 - Spesialis Radiologi
 - Spesialis Neurologi
 - Spesialis THT-KL
 - Spesialis Urologi
- ALERGI KLINIK**
- PAIN CENTER**
- TB CENTER**
- STROKE CENTER**
- EYE CENTER**
- HOPE CENTER (CANCER CENTER)**
- MEDICAL CHECK UP**
 - Medical Check Up Umum
 - Medical Check Up CPMI
 - Medical Check Up Mobile/Perusahaan
- KLINIK VAKSINASI INTERNATIONAL**
- KLINIK ONLINE**
- KLINIK FERTILITAS**
- KLINIK PDP**
- KLINIK OBGYN ESTETIK**
- KLINIK EKSEKUTIF**
- REHABILITASI MEDIK**
 - Fisioterapi
 - Okupasi Terapi
 - Terapi Wicara
- BIRO PSIKOLOGI & TUMBUH KEMBANG ANAK**
- HEMODIALISA**
 - Hemodialisa VIP
 - Hemodialisa Non VIP
- PUSAT DIAGNOSTIK**
 - Treadmill Stress Test
 - Transcranial Doppler (TCD)
 - Elektrocardiography (EKG)
 - Elektroencephalography (EEG)
 - Echocardiography (ECG)
 - Endoscopy (Saluran cerna, Paru, THT)
 - Spirometri
 - Audiometri
 - OAE
- RAWAT INAP**
 - Suite Room
 - Junior Suite Room
 - Deluxe Room
 - VIP
 - Kelas 1
 - Kelas 2
 - Kelas 3
 - Isolasi
- RAWAT INTENSIF (ICU Tertier)**
 - ICU VIP
 - ICU Non VIP
 - ICU Isolasi
 - ICCU VIP
 - ICCU Non VIP
 - NICU
 - PICU
- VK (Verloskamer) / Kamar Bersalin**
 - VK VIP
 - VK Non VIP
 - VK Patologis
 - VK Isolasi
 - Ruang Bayi Sehat
 - Senam Hamil
- PERISTI (Bayi Resiko Tinggi)**
 - Non Infeksi
 - Infeksi
 - Metode Kangguru
- IBS (INSTALASI BEDAH SENTRAL)**
 - Laser Endourologi
 - ESWL
 - Phacoemulsifikasi
 - C-Arm
- PELAYANAN LAIN**
 - Terapi Ozone
 - Homecare
 - KB/ KIA
 - Drive Thru Vaksinasi
 - Drive Thru Laboratorium

Dapatkan info seputar layanan RS. Keluarga sehat melalui media sosial

www.ksh.co.id

Facebook, Instagram, Twitter: [rskeluargasehat](#)

YouTube: [KSH Channel](#)

KSH INFO MANAGER

Founder

dr. Benny Purwanto, MARS, P.H.Eng

Advisory Board

dr. Kelvin Kurniawan, M.Kes

dr. Yessi Natalia Setiawan, M.Kes

Board Of Director

dr. Laurentina Karissa K. D., MPH

Editorial Director

Sri Retno Wardani, Amd

Deputy Editor In Chief

Azmi Umi Anisyah, SKM

Secretary

Ratna Dewi Puspita Sari

Editors

dr. Ahmad Roykhan

dr. Ajeng Fitri Setyani

dr. Bachtiar Arif Nur Hidayat

Fenny Susanti, AMR, SKM

Nur Pujianti, S.Pt

Sri Widayati, AMK, SKM

Titi Mahargyaningrum

S.Psi, CHT, CMHA, Psikolog

Design & Photography

Agus Kurniawan, S.Ds

Dwi Wibowo, Amd

Mega Permatasari, S.Ds

Contributor

All Medical Specialist KSH

Info Keluarga Sehat Hospital

Tanggal 9 Mei 2023 sungguh patut kita syukuri karena pada hari berbahagia ini sebagai salah satu tonggak sejarah perjalanan pengabdian RS Keluarga Sehat (KSH), karena tepat hari ini KSH merayakan HUT ke-17 (Sweet Seventeen) ditandai dengan 4 peristiwa penting bukti dedikasi KSH bagi masyarakat, yaitu: 1. Ground Breaking pembangunan Heart Center KSH Pati, 2. Ground Breaking pembangunan Gedung 4 lantai IBS dan Pelayanan Medik KSH Tayu, 3. Launching Eye Center PMC Pati, dan 4. Soft Opening RS Keluarga Sehat III Semarang.

Ground Breaking pembangunan Heart Center pada 9 Mei 2023 jam 8.30 yang menandai dimulainya pembangunan Gedung Heart Center 3 lantai untuk pelayanan Cath Lab Heart Center, kateterisasi jantung dan pemasangan stent/ ring jantung/ penyempitan pembuluh darah Coroner, ruang operasi (OK) khusus untuk operasi mata, dan kemoterapi HOPE Center.

Ground Breaking Gedung IBS dan Pelayanan Medik, serta Klinik Eksekutif di RS KSH Tayu dilakukan pada jam 9.30, menandai pembangunan Gedung Pelayanan Medik 4 lantai untuk Bedah Sentral modern dengan 3 OK, ICU intensif dewasa, PICU intensif anak dan NICU intensif bayi yang memenuhi persyaratan Permenkes 40/ 2022 terbaru, Ruang VK/ Kebidanan, Perinatologi untuk bayi bermasalah kesehatan, dan Ruang Perawatan VIP & Suite Room yang sangat nyaman. Sedangkan pembangunan gedung Poliklinik Eksekutif 2 dengan hall lebih luas agar terkesan grand dan klinik eksekutif.

Launching Eye Center PMC Pati di lantai 3 PMC jam 9.50 dilengkapi peralatan canggih dan penerapan teknologi digital, seperti pemeriksaan visus refraksi menggunakan Phoroptor Digital dan projector Snellen automatic yang presisi, slit lamp pemeriksaan mata dan retina yang bisa menampilkan kondisi dalam bola mata melalui LCD monitor beresolusi tinggi, biometri & USG mata untuk penggantian lensa setelah operasi katarak dengan teknologi Phaco, Laser Nd YAG yaitu peralatan canggih laser mata untuk mengatasi katarak sekunder dimana pasien paska operasi katarak timbul gangguan penglihatan akibat sisa katarak yang tertinggal, Non Contact Tonometri (NCT) untuk mengukur tekanan bola mata tanpa kontak dengan mata dan peralatan canggih generasi terbaru oleh Spesialis mata (ophthalmologist) dr. Utami, Sp.M dengan fellow keahlian masalah mata pada anak-anak dan juling yang masih langka di Indonesia.

Melalui layar monitor TV jam 10.00 dilakukan Soft Opening RS Keluarga Sehat III Semarang, kita menyaksikan gedung megah 7 lantai dengan design eksterior yang eksotik instagramable dan design interior yang sangat memanjakan mata, memberikan kenyamanan dan experience yang luar biasa. PT. Keluarga Sehat Sampurna adalah PT pemilik RS Keluarga Sehat III Semarang sebagai anak perusahaan dari holding PT. Keluarga Sehat Sejahtera Pati – RS KSH Group.



QUALITY IS THE KEY

OTTO
Committed to Health

Office

Jl. P.Sudirman No.9 Margorejo, Pati (59163)

Telp. (0295) 38611, 38666, 384300

Website: www.ksh.co.id

E-mail: online@ksh.co.id



Gedung megah dan modern 7 lantai ini didesign oleh konsultan Medisain Hospital Planner yang sudah memiliki jam terbang untuk perencanaan dan perancangan RS modern dan mengedepankan keselamatan pasien. RS KSH III ini dilengkapi dengan fasilitas rumah sakit yang tidak kalah dengan RS di Jakarta atau di Singapore, Malaysia, dan Thailand sekalipun.

RS KSH III dilengkapi Sarana IGD yang ideal era AKB, peralatan kesehatan untuk diagnostik lengkap dengan MRI teknologi terbaru Helium Free yang presisi dan patient safety, CT Scan 128 slices, Digital Radiology Robotic dengan teknologi Flat Panel Detector Retrofit yang menjamin hasil imaging gambar yang sangat tajam beresolusi tinggi yang presisi dan akurat. Instalasi Laboratorium Klinik semua jenis pemeriksaan, Laboratorium Mikrobiologi dan Lab BSL untuk PCR serta Laboratorium Patologi Anatomi modern. Poliklinik spesialis dan Poliklinik Eksekutif, Unit Fisik Rehabilitasi Medik, dan Hemodialisis.

Memiliki Instalasi VK/ Kebidanan dan Perinatology, Rawat Gabung ibu-bayi dilengkapi dengan 1 suite room yang sangat luxury dan nyaman. Kapasitas ruang perawatan KRIS BPJS dan ruang isoalasi yang nyaman dan aman, ruang perawatan Kelas I, VIP, dan Suite Room total kapasitas 160 tempat tidur, termasuk perawatan intensif modern sesuai aturan terbaru. Sarana IBS memiliki 6 kamar bedah dan 1 Cath Lab dengan

teknologi MOT (Modular Operating Theatre). Tata udara HEPA Filter dan laminar air flow, pintu Hermetic automatic slidding door menjamin sterilitas kamar bedah, lantai dari vinyl flooring dengan alur pasien, petugas dan peralatan yang terpisah dan tidak terjadi crossing kotor dan bersih.

Gedung megah ini dilengkapi dengan sistem IT untuk mendukung Digital Smart Hospital berbasis AI dan IOT, tetapi tetap humanis dan pelayanan holistik bagi pasien yang mengedepankan patient experience, pelayanan rumah sakit yang menyenangkan.

Selain bangunan gedung yang megah, RS KSH III didukung human capital unggul, terutama dokter-dokter spesialis yang lengkap, perpaduan sempurna dari dokter senior berkhairisma dan talenta muda millennium yang berbakat, berintegritas, terampil, dan loyal.

Rangkaian acara HUT KSH Group dimulai dari Color Fun Run pada tanggal 30 April 2023 yang diikuti lebih dari 2.000 peserta dari SDM RS Keluarga Sehat dan keluarganya. Kemudian pada tanggal 4-6 Mei 2023 diadakan bazar UMKM di Stadion Joyokusumo, puncaknya adalah Pesta Rakyat dengan konser artis Yeni Inka di Stadion Joyokusumo Pati yang sukses dipadati 6.000 pengunjung.

CSR KSH dilakukan pada bulan Ramadhan lalu dengan kegiatan pembagian sembako bagi kaum duafa dari zakat para SDM KSH melalui program Bank Makanan KSH. Bank Makanan KSH juga berpartisipasi membantu korban banjir di Kabupaten Pati untuk meringankan beban penderitaan korban yang terdampak.

Seluruh rangkaian kegiatan HUT KSH ke 17 tahun di atas kami dokumentasikan dalam majalah "INFO KSH" Edisi 37 ini, sebagai upaya publikasi dan edukasi kepada masyarakat akan fasilitas yang tersedia di RS KSH Group dengan harapan masyarakat mendapatkan info lengkap bila memerlukan fasilitas pelayanan kesehatan dan ungkapan terima kasih karena capaian RS KSH Group seperti saat ini, mustahil bisa terjadi tanpa dukungan dan kepercayaan dari masyarakat.



dr. Benny Purwanto, MARS, P.H.Eng

Direktur Utama PT. Keluarga Sehat Sejahtera



DAFTAR ISI

VISI MISI MOTTO □
 PRODUK LAYANAN □
 KSH INFO MANAGER / EDITORIAL □
 DAFTAR ISI □

01. Q&A STROKE MATA



02. KATARAK PADA ANAK (Childhood Cataract)



03. PESERTA JKN CUKUP BAWA JEMPOL

Untuk berobat di ksh
dengan mudah, cepat dan setara

04. KEMILAU EVENT

08. DAMPAK PSIKOLOGIS Strabismus Pada Anak



09. KECUKUPAN NUTRISI, Cegah Katarak Pada Anak



10. KELAINAN REFRAKSI

18. CARA MENGATASI Mata Panda

12. 17TH KSH You have to RUN Faster to The Next Level



14. ADA GEJALA STROKE? Ayo Segera Ke RS!



15. PESAT Pelayanan Stroke Akut

16. HOPE CENTER

17. REJUV

18. LOGO SPONSOR



24. KATA SOBAT

25. KSH EYE CENTER

SANBE

SAMATOR





NUSA RAYA CIPTA

General Contractor



PT. LAPI LABORATORIES



NOVELL AI



Q&A STROKE MATA

dr. Hapsari Budiastuti, Sp.M



— Apa itu stroke mata dan apa penyebabnya?

Stroke mata merupakan kondisi gangguan mata akibat adanya sumbatan (oklusi) karena penyempitan maupun penggumpalan darah pada pembuluh darah retina di vena maupun arteri. Gejala yang sering dialami oleh penderita adalah penurunan fungsi penglihatan (visus) pada salah satu mata tanpa disertai nyeri dan mata merah yang timbul mendadak. Gejala lainnya yang mungkin timbul adalah muncul adanya floaters, yaitu bayangan seperti kunang-kunang atau titik-titik yang melayang pada pandangan mata. Berat ringannya gejala yang timbul sesuai dengan kelainan yang terjadi pada mata.

— Pengobatan apa saja yang dapat dilakukan pada penderita stroke mata?

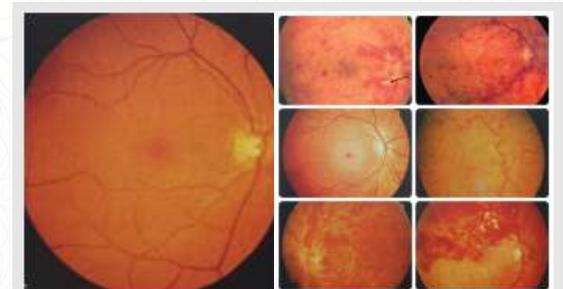
Memantau perkembangan penyakit dengan evaluasi fungsi penglihatan (visus), gambaran funduskopi retina, tekanan bola mata dan lapang pandang. Memantau dan mengevaluasi faktor risiko pada pasien dapat dilakukan kerjasama dengan disiplin ilmu lainnya. Penanganan lanjutan seperti injeksi obat pada bola mata, laser pada mata, dan operasi mata dilakukan pada kasus yang mempunyai indikasi akan tindakan tersebut di atas. Evaluasi berkala untuk monitoring komplikasi stroke mata.

— Apakah stroke mata dapat disembuhkan dan penglihatan kembali seperti semula?

Tingkat kesembuhan pasien tergantung dengan kelainan atau gangguan yang terjadi pada mata serta komplikasi yang timbul setelah terjadi stroke mata. Penanganan yang cepat dan tepat pada pasien memberikan kemungkinan perbaikan lebih tinggi dibandingkan kasus yang mendapat penanganan lebih lambat. Sebagian besar kasus akan didapatkan gejala sisa gangguan fungsi penglihatan pada pasien.

— Pemeriksaan apa saja yang dapat dilakukan guna mendeteksi stroke mata ?

Pemeriksaan fungsi penglihatan (visus), pemeriksaan retina (funduskopi), pemeriksaan tekanan bola mata, pemeriksaan kedalaman sudut bola mata, pemeriksaan penunjang lain untuk evaluasi faktor-faktor risiko terjadinya stroke mata dan penanganan medis dari disiplin ilmu lainnya yang terkait.



Gambar 1.
Funduskopi retina normal

Gambar 2.
Berbagai Macam Funduskopi retina dengan stroke mata

Gambar Dikutip dari :
1.Rehak M, Wiedemann P, Retinal Vein Thrombosis : Pathogenesis and Management. Journal of Thrombosis and Haemostasis. 2010,8 : 1886 – 1894
2.Manoj S, et al. Retinal Vein Occlusion, Kerala, Journal of Ophthalmology Vol XXV, No. 4. December 2013. 319-333
3.A K Khurana. Comprehensive Ophthalmology, New Delhi, Jaypee Brothers Medical Publishers, Ed. 06. 2015



KATARAK PADA ANAK (CHILDHOOD CATARACT)

dr. Utami W., Sp.M

Katarak pada anak merupakan kondisi kekeruhan lensa mata yang ditemukan sejak lahir, yang dalam dunia medis dikenal dengan katarak kongenital. Katarak kongenital dapat menyebabkan kebutaan.

Prevalensi kebutaan anak di dunia bervariasi. Sebuah studi menunjukkan bahwa prevalensi kebutaan anak di negara maju adalah sekitar 0.3 per 1000 anak, sedangkan di negara berkembang mencapai 1.5 per 1000 anak, sehingga diperkirakan terdapat kurang lebih 1.4 juta anak di dunia yang mengalami kebutaan. Diperkirakan sekitar 5 – 20% diantaranya disebabkan oleh katarak pada anak dan setiap tahunnya sekitar 20.000 sampai 40.000 anak lahir dengan katarak kongenital.

Katarak pada anak dapat berdiri sendiri (isolated) atau bagian dari kondisi lain seperti abnormalitas kromosom (down syndrome), gangguan metabolik seperti kencing manis atau galaktosemia, infeksi mata, infeksi pada masa kehamilan seperti rubella, trauma pada mata, paparan radiasi, dan riwayat keluarga yang memiliki katarak pada usia anak/ muda.

Gejala yang perlu diperhatikan pada penderita katarak pada anak antara lain manik mata terlihat berwarna putih, mata juling (strabismus), anak tidak merespon terhadap cahaya ataupun objek, mata terlihat bergoyang sendiri (nystagmus). Pada beberapa tipe katarak, tidak ada gejala yang nampak pada anak. Jika katarak pada anak ini terlambat untuk dideteksi dan ditangani, maka dapat menyebabkan komplikasi yang

tentunya mengancam penglihatan anak. Gangguan yang paling sering terjadi adalah terjadinya mata malas (amblyopia), mata juling (strabismus), dan nistagmus. Oleh karena itu penting sekali melakukan pemeriksaan mata bayi dan anak sedari dini untuk mendeteksi adanya kelainan tersebut.



Tindakan operasi untuk mengangkat lensa yang keruh merupakan satu-satunya cara untuk mengobati katarak pada anak. Untuk katarak yang mengenai pada salah satu mata sebaiknya dilakukan operasi sebelum anak berusia 6 minggu, sedangkan pada katarak yang mengenai pada kedua mata sebaiknya dilakukan operasi sebelum anak berusia 8 minggu. Tindakan operasi ini dapat disertai dengan atau tanpa pemasangan implan lensa, tergantung dari kondisi mata anak. Setelah dilakukan operasi, sebagian besar anak akan membutuhkan alat bantu penglihatan berupa kacamata atau lensa kontak, serta perlu untuk menilai komplikasi jangka panjang yang mungkin dapat terjadi. Oleh karena itu, sangat penting dan wajib dilakukan pemeriksaan secara berkala untuk memastikan perkembangan fungsi penglihatan berjalan dengan baik. Memahami pentingnya deteksi dini dan pemberian tatalaksana yang tepat pada katarak anak maka RS Keluarga Sehat Pati dan PMC Klinik Ultimate (PMCKU) kini menghadirkan Eye Center yang menyediakan layanan pediatrik oftalmologi dan strabismus untuk memberikan kemudahan pelayanan mata anak.



BINTI PT. BERCA NIAGA MEDIKA

TERIMAKASIH

KEPADA SELURUH REKANAN YANG TELAH MENDUKUNG RANGKAIAN KEGIATAN HUT KSH KE 17

D&V MEDIKA

Your Preferred Partner in Healthcare

Berdiri sejak 1999, PT. D&V International Makmur Gemilang (DV Medika group) merupakan perusahaan distribusi Alat Kesehatan dan pionir manufaktur Hospital Bed dan alat elektromedis di Indonesia.

Memiliki pengalaman lebih dari 20 tahun, DV Medika sudah mempunyai sertifikat CDAKB, CPAKB, SNI, TKDN, CE, ISO 9001, ISO 14385, dan ISO 14001.

Our Product:

Platinum Inspiration
Inspiration for a better life

Our Partners:



PESERTA JKN CUKUP BAWA JEMPOL

Untuk Berobat di KSH
dengan Mudah, Cepat, dan Setara

dr. Kelvin Kurniawan, M.Kes

RS Keluarga Sehat (KSH) senantiasa berupaya mengembangkan inovasi layanan dengan mengedepankan kebutuhan masyarakat selaras dengan visinya sebagai digital hospital yang unggul mengedepankan humanisme dan keselamatan pasien. Sebagai bentuk transformasi mutu layanan, KSH memberikan pelayanan yang cepat, mudah, dan setara.

Bersinergi dengan BPJS Kesehatan, KSH terus berupaya meningkatkan kepastian layanan, kemudahan akses, serta kecepatan di tengah era digital saat ini. Salah satunya dengan implementasi pendaftaran pasien rawat jalan melalui Mobile JKN dan e-SEP (Surat Eligibilitas Peserta Elektronik) yang telah terintegrasi dengan pendaftaran di KSH.

Pasien yang hendak berobat di KSH dapat melakukan pendaftaran dan mendapatkan antrean online melalui aplikasi Mobile JKN (MJKN) yang dapat di download melalui Google Playstore/ Appstore. Aplikasi Mobile JKN bertujuan mempermudah pasien dalam mengakses layanan kesehatan, baik di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama maupun di RS.

Adanya antrean online ini membantu mengurangi jumlah penumpukan peserta yang akan menerima pelayanan kesehatan, karena peserta dapat mendaftar antrean online melalui Mobile JKN sebelum hari pelayanan. Selain memudahkan proses pendaftaran peserta ke Fasilitas Kesehatan yang dituju, benefit lain yang didapatkan peserta yaitu peserta dapat mengubah data Fasilitas Kesehatan yang

diinginkan, melihat antrean dan jadwal operasi, melihat ketersediaan tempat tidur, serta beberapa benefit lainnya.

Setelah mendaftar melalui MJKN, pasien cukup membawa handphone dan dapat langsung menuju ke ruang tunggu klinik yang dituju untuk membuat SEP dengan melakukan fingerprint (rekam sidik jari) pada anjungan mandiri. Setelah itu pasien dapat langsung duduk menunggu panggilan antrian.

Dengan diimplementasikannya e-SEP di KSH, pasien tidak perlu lagi membawa berkas. Dokter akan mencatat hasil pemeriksaan pada elektronik rekam medis (e-RM) dan menuliskan resep pada elektronik resep (e-resep). Setelah itu, pasien dapat langsung menuju ke ruang tunggu farmasi untuk menunggu panggilan.

Apabila pasien masih harus segera melanjutkan kegiatan atau pekerjaannya, pasien juga dapat menyampaikan kepada petugas farmasi untuk menggunakan layanan pengantaran obat, sehingga pasien tidak perlu menunggu obat disiapkan di rumah sakit.

Melalui penerapan sistem dan prosedur tersebut diharapkan dapat meningkatkan mutu layanan kesehatan peserta JKN-KIS. Dengan penerapan layanan berbasis digital, KSH siap untuk terus melayani dengan inovasi yang semakin praktis dan sat set bagi Sobat Sehat sehingga proses administrasi peserta JKN-KIS makin mudah, cepat, dan setara.



“
Jadi, jangan ragu
gunakan MJKN-mu
dan cukup bawa jempol
untuk berobat di KSH.
Salam Keluarga Sehat !!

KINI LEBIH CEPAT
DENGAN E-SEP



Salam Sehat...

17 tahun KSH berdiri dengan berbagai pencapaian, tentunya tidak terlepas dari dukungan masyarakat. Selama 17 tahun itu pula layanan kesehatan yang paripurna dan holistik dengan berbagai inovasi, selalu dihadirkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia.

Terimakasih kepada masyarakat atas kepercayaan yang telah diberikan selama 17 tahun perjalanan KSH. *Special Sweet Seventeen* KSH yang bertema "You Have to Run Faster to The Next Level" dirayakan dengan pelaksanaan berbagai event, mulai dari KSH *color run* & lomba antar mitra, pesta rakyat *special sweet seventeen* KSH, tasyakuran & halal bihalal, *customer day*, CSR, dan seminar kesehatan. Karena bertepatan dengan perayaan hari raya Idul Fitri, kegiatan lain seperti ngabuburit, pengamanan hari raya, *health corner* KSH dan *health talk* KSH juga memeriahkan Kemilau Event KSH bulan April hingga Juli.

Berikut kami hadirkan beberapa highlights-nya...

1. KSH Color Run & Lomba Antar Mitra

Kegiatan ini merupakan rangkaian acara perayaan HUT 17 KSH sekaligus sebagai sarana untuk menjalin kebersamaan antar mitra KSH. Adapun lomba antar mitra yang telah dilaksanakan meliputi turnamen badminton ganda putri, turnamen badminton ganda putra, turnamen bola voli, kontes senam kreasi, best employee, pertandingan voli persahabatan bersama mitra KSH, Persit Kartika Chandra Kirana Cabang XXXIX Dim 0718 dan DKK Pati.



2. Pesta Rakyat Special Sweet Seventeen KSH

Pesta Rakyat *Special Sweet Seventeen* KSH dilaksanakan di halaman stadion Joyokusumo Pati (4-6/5/2023). Dalam acara ini 35 stand UMKM ikut bergabung. Kegiatan ini semakin meriah dengan kehadiran penyanyi Yeni Inka dalam konser ambyar, Sabtu (6/5/2023).



INFORMASI LEBIH LANJUT

☎ 0821-3720-1111 | 📞 0295-386-111



Layanan Klinik Reju



Obgyn Estetik

Miss-V Sehat, Makin Disayang Suami

Manfaat Lainnya :

- ❁ *Memperbaiki struktur dan fungsi Miss-V*
- ❁ *Meningkatkan kepuasan seksual*
- ❁ *Mencerahkan tampilan Miss-V*
- ❁ *Memperbaiki fungsi berkemih*
- ❁ *Menghilangkan keputihan tanpa sebab jelas*





Video HOPE CENTER



SCAN ME

HOPE CENTER

Layanan Kemoterapi RS Keluarga Sehat Kini
Dapat Dijamin Oleh

BPJS Kesehatan
Badan Penyelenggara Jaminan Sosial



✓ Ruang nyaman, sesuai standar pelayanan dan keselamatan pasien



✓ Ruang peracikan obat sitostatika modern sesuai dengan standar sterilisasi



✓ Petugas terlatih dan bersertifikat dalam penatalaksanaan perawatan Kanker

3. Tasyakuran & Halal Bihalal

Kegiatan yang dilaksanakan pada (09/05/2023) ini diikuti oleh PJ Bupati Pati, Bapak Henggar Budi Anggoro, ST.MT, jajaran direksi PT Keluarga Sehat Sejahtera, dan tamu undangan.

Kegiatan ini merupakan bentuk ucapan syukur dan terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan masyarakat selama 17 tahun perjalanan KSH. Dalam kegiatan ini juga dilakukan **Groundbreaking Gedung Heart Center KSH, Groundbreaking gedung pelayanan 4 lantai KSH Tayu, Soft Opening KSH III Semarang, dan launching PMC Eye Center.** Semoga dapat terus menjadi kepercayaan masyarakat dalam layanan kesehatan di masa kini hingga mendatang dengan berbagai inovasi yang dihadirkan.



4. CSR

Sebagai bentuk kepedulian kepada masyarakat dan dukungan kepada pemerintah serta komitmen untuk terus membantu dan melindungi sesama, KSH telah melaksanakan kegiatan CSR, antara lain bazar murah & health corner di Desa Wagil Sukolilo yang dihadiri oleh PJ Bupati Pati, Bapak Henggar Budi Anggoro, ST.MT (10/05/2023), donor darah rutin, khitan bersama KSH (30/6/2023), qurban bersama KSH (1/7/2023).



5. Seminar Kesehatan KSH

Masih dalam rangkaian perayaan HUT KSH ke-17 dan menyambut layanan unggulan Eye Center, KSH telah menyelenggarakan seminar keperawatan & kebidanan dengan tema "Kegawatdaruratan Mata" secara online dan diikuti oleh kurang lebih 500 peserta (10/06/2023). Seminar profesi kedokteran juga diadakan dengan tema "Early Detection on Pediatric Eye Diseases: "More Than What Meets The Eye" secara offline di KS Convention Hall KSH (24/06/2023).



6. Ngabuburit

KSH Ngabuburit merupakan kegiatan rutin yang diselenggarakan KSH pada bulan Ramadhan setiap tahunnya. Kegiatan ini dimaksudkan untuk membangun semangat dan motivasi saling berbagi kepada sesama di bulan suci Ramadhan. KSH juga merangkul stakeholders untuk bergabung dalam kegiatan rutin ini.



7. Pengamanan Hari Raya

Sebagai upaya untuk memastikan keamanan pemudik yang melintas di jalan raya Pati-Kudus, KSH turut siaga dalam layanan kesehatan di pos pengamanan Lebaran 2023.



8. Health Talk KSH

KSH berperan aktif dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan melalui kegiatan edukasi seputar kesehatan bagi masyarakat, baik secara online maupun offline. Semoga dengan kegiatan ini kesadaran masyarakat akan kesehatan semakin meningkat.



EMERGENCY CALL
08585-5-911-911



PESAT KSH
(PELAYANAN STROKE AKUT)

- Emergency respon time code stroke kurang dari 1 jam
- Tim stroke center yang terlatih
- Pelayanan terpadu dan komprehensif bersama dokter spesialis saraf
- Pemberian alteplase untuk stroke sumbatan kurang dari 4,5 jam
- Ruang stroke center dilengkapi dengan CCTV



Ada Gejala Stroke?

Ayo Segera ke RS!

dr. Theodorus Kevin H, Sp.N

Stroke merupakan penyakit pembuluh darah otak dengan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat, berupa defisit neurologis fokal atau global yang dapat memberat dan berlangsung selama 24 jam atau lebih hingga dapat menyebabkan kecacatan maupun kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain gangguan pembuluh darah otak. Stroke terjadi apabila pembuluh darah otak mengalami sumbatan atau pecah. Akibatnya sebagian otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen yang diperlukan sehingga mengalami kematian sel dan/atau jaringan. Gejala stroke sangat bervariasi tergantung dari area otak yang terganggu akibat pembuluh darah otak yang mengalami sumbatan atau pecah.

BALANCE (KESEIMBANGAN),
keluhan kehilangan keseimbangan, bisa juga berupa pusing atau kepala yang berat serta cenderung berpegangan pada sesuatu atau duduk.

EYE (MATA),
adanya gangguan pada mata, seperti penglihatan yang kabur.

FACE (WAJAH),
wajah terlihat tidak simetris antara kanan dan kiri turun sebelah.

Kenali gejala awal stroke dengan metode **B.E.F.A.S.T**

yaitu:

ARM (LENGAN),
adanya kelemahan pada lengan, jika lengan kanan dan kiri diangkat maka tingginya tidak sama.

SPEECH (BICARA),
adanya kesulitan bicara, bicara tidak jelas, atau bahkan tidak bisa bicara.

TIME (WAKTU),
bila mendapati keluhan tersebut, segerabawa pasien ke rumah sakit.

Jika gejala stroke muncul segera bawa pasien ke rumah sakit. Setibanya, pasien perlu segera dilakukan CT Scan kepala untuk mengetahui adanya sumbatan pada pembuluh darah otak (stroke iskemik), jika terdapat sumbatan maka dapat dilakukan pemberian terapi trombolitik, misalnya dengan alteplase. Terapi trombolitik merupakan metode pengobatan yang bertujuan melarutkan gumpalan darah berbahaya. Gumpalan darah tersebut dapat menyumbat pembuluh darah arteri maupun vena yang akan meningkatkan risiko gangguan kesehatan serius.

Setiap detik begitu berharga, semakin cepat tiba di rumah sakit maka penanganan yang diberikan semakin maksimal. Penanganan yang maksimal dapat meminimalisir risiko kecacatan bahkan kematian akibat stroke. Selain itu, penting untuk melakukan medical check up secara rutin guna deteksi dini, mencegah terjadinya serangan stroke maupun gangguan kesehatan lain.

B. Health Talk KSH

Health Corner KSH turut hadir di berbagai event di Kabupaten Pati. Tersedia berbagai macam pemeriksaan kesehatan yang diberikan secara cuma-cuma dan juga promo menarik untuk Sobat Sehat seperti, cek tekanan darah, BMI dan konsultasi status gizi, tes keseimbangan (*Fukuda test*), konsultasi kesehatan wajah dari Klinik Kecantikan Corpoderma, paket hemat laboratorium (gula darah, asam urat, dan kolesterol), paket *healthy catering* dan *weightloss menu*. Merchandise KSH juga disediakan untuk pengunjung *Health Corner* KSH.



Mobile-Jkn

DAFTAR & PERIKSA

dengan

Mobile-Jkn

Cukup Pakai Hp, Tak Perlu Repot..!



Pendaftaran "H-7"



Langsung dapat "Nomor Antrian"



Bisa pantau "Posisi Antrian"

Belum memiliki Aplikasi **Mobile-Jkn**?



Segera unduh Mobile JKN untuk mendapatkan berbagai manfaat di dalamnya



O



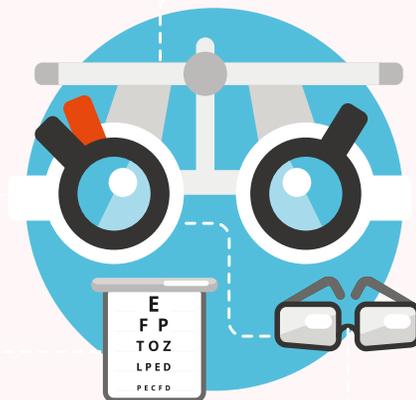
Strabismus (mata juling)

merupakan suatu penyakit dimana letak satu mata terhadap mata yang lainnya menyimpang secara abnormal, sehingga garis penglihatan tidak paralel dan kedua mata tidak tertuju pada obyek yang sama. Gangguan yang dirasakan oleh penderita strabismus terdiri atas gangguan fisik dan gangguan psikis.

Dimana gangguan fisik yang terutama dirasakan yaitu penampilan yang berbeda dari orang – orang sekitarnya. Gangguan fisik lainnya dimana akibat dari ketiadaan penglihatan binokuler, yaitu ketidakmampuan seseorang penderita strabismus dalam melihat secara stereoskopis (tiga dimensi). Penglihatan tiga dimensi merupakan kemampuan dalam membedakan jarak benda – benda berjajar yang memiliki jarak yang berbeda dari orang yang melihatnya.

Gangguan psikologis merupakan gangguan yang berat dirasakan oleh penderita dikarenakan oleh penampilannya yang berbeda. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan rendah diri, rasa malu, rasa terisolir, dan kurangnya rasa percaya diri. Selain itu dapat menghambat kemampuan seorang penderita strabismus dalam melakukan aktivitas sehari – hari, sehingga menimbulkan dampak negatif yang dapat memengaruhi kesejahteraan hidupnya. Masyarakat masih melihat penderita strabismus sebagai kelompok yang berbeda. Gangguan psikologis ini sering diperberat oleh penerimaan lingkungan yang kurang mendukung kelemahan penderita. Hal ini menyebabkan sering terjadi kesempatan – kesempatan untuk berkarir ataupun meniti masa depan menjadi kurang meskipun kemampuan penderita tidak kalah dengan orang lain.

Tidak hanya orang dewasa, dampak dari penderita strabismus juga dapat dialami oleh anak – anak. Hal ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental dan kualitas hidup anak – anak. Anak yang menderita strabismus seringkali mengalami beberapa konsekuensi psikososial dan konsekuensi emosional. Mereka dapat mengalami citra diri yang buruk dan menurunnya kemampuan sosialnya. Mereka dapat pula mengalami bullying atau ejekan, dijauhi oleh teman – temannya, yang berdampak negatif. Diperlukan langkah yang tepat untuk memperbaiki strabismus (mata juling) pada anak sebelum kondisinya memburuk sehingga mereka dapat berinteraksi dengan anak – anak sebayanya tanpa adanya tekanan. Setiap orang berhak mendapatkan penglihatan optimal dan hidup yang berkualitas. Bagi penderita strabismus pun tak berbeda, mereka berkesempatan yang sama. Hidup mereka secara psikososial tidak berhenti dan mereka harus kita dorong untuk terus melangkah maju.



serta ruang rawat inap single beded. KSH senantiasa berkomitmen untuk memberikan pelayanan kesehatan yang bermutu dengan mengutamakan keselamatan pasien, hal ini dibuktikan dengan diraihnya predikat paripurna akreditasi versi 2012 pada tahun 2015 dan akreditasi versi SNARS edisi 1 pada tahun 2018 dari Komite Akreditasi Rumah Sakit (KARS). KSH mendirikan gedung Hyacinth pada tahun 2017 untuk perawatan pasien anak maupun dewasa yang mengutamakan kenyamanan dan privasi dengan kemudahan akses area parkir yang tepat berada di samping gedung. Layanan klinik eksekutif yang berada di lantai 2 gedung Hyacinth menawarkan layanan one stop service dengan keleluasaan waktu berkonsultasi dengan dokter spesialis yang dipilih.

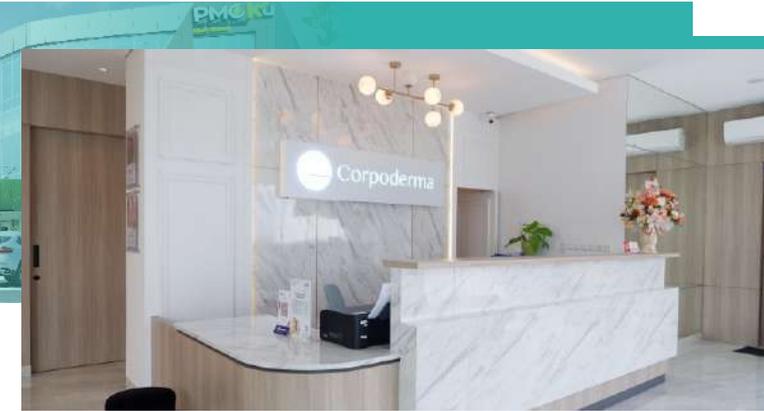


Gedung Gladiol



Gedung Hyacinth

Pendirian Pati Medical Center (PMC) di Grha Dipo pada tahun 2018 merupakan bentuk apresiasi KSH bagi masyarakat yang terus mendukung perkembangannya. PMC memiliki layanan Klinik Ultimate (PMC KU) bagi customer umum/ asuransi swasta/ perusahaan dan juga Klinik Pratama Keluarga Sehat (KPKS) bagi peserta BPJS dengan layanan lengkap, bermutu, aman, dan nyaman. Selain itu, terdapat juga Corpoderma Premiere yang memfasilitasi masyarakat Pati dalam hal kesehatan kulit dan kecantikan.



Pada tahun 2020 KSH menambah sarana pelayanan kesehatan, RS Keluarga Sehat Tayu, yang ditujukan untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat khususnya warga Tayu dan sekitarnya.

Di usianya yang ke tujuh belas (*sweet seventeen*) sesuai dengan tema yang diusung, "You have to RUN faster to the next level", KSH ingin terus berlari, semakin kencang, melalui karyanya dalam pelayanan kesehatan yang semakin lengkap, inovatif, modern, dan tak lupa senantiasa humanis, hingga selalu menjadi pilihan masyarakat. Pada usia ke tujuh belas ini, KSH berupaya menambah kapasitas dan kelengkapan layanan dengan membangun gedung heart center di RS Keluarga Sehat, membangun gedung layanan empat lantai di RS Keluarga Sehat Tayu, membuka PMC Eye Center di Grha Dipo, dan juga membuka RS Keluarga Sehat III Semarang.

Gedung heart center nantinya akan memiliki layanan kateterisasi jantung, sehingga warga Pati dan sekitarnya tidak perlu menempuh jarak puluhan kilometer untuk mendapatkan layanan jantung invasif yang terpadu. Gedung layanan 4 lantai di KSH Tayu akan digunakan untuk peningkatan layanan bedah dan intensif. PMC Eye Center dengan dokter spesialis mata yang profesional dengan keunggulan ahli di bidang mata anak dan mata juling, serta peralatan penunjang pemeriksaan mata yang modern, akurat, dan presisi juga turut mendukung tersedianya layanan kesehatan mata yang komprehensif. Dengan kehadiran digital smart hospital, KSH III Semarang, diharapkan dapat menjawab kebutuhan masyarakat area Semarang dan sekitarnya akan pelayanan kesehatan yang modern, nyaman, dan eksotis dengan human capital yang terampil dan berintegritas.



Gedung KS Juwana



Gedung KSH Tayu

YOU HAVE
TO RUN FASTER
TO THE NEXT LEVEL

17TH COLOR
RUN
www.ksh.co.id



Rumah Sakit Keluarga Sehat yang dikenal dengan KSH (Keluarga Sehat Hospital) berawal dari sebuah gagasan oleh Bapak Loekito untuk menyediakan fasilitas kesehatan yang modern di Kabupaten Pati. Niat baik ini pun disambut dengan penuh semangat oleh sanak keluarga dan beberapa rekan untuk bersama-sama bergerak mewujudkannya. Dengan bendera PT Keluarga Sehat Sejahtera (PT KSS) studi kelayakan dan master plan KSH mulai disusun. Proses penyusunan mengusung konsep agar tersedia layanan kesehatan yang modern, terpercaya, profesional, ramah, dan aman bagi masyarakat Pati dan sekitarnya. Juga tak ketinggalan, bagaimana pengelolaan KSH nantinya oleh manajemen profesional yang mampu memberikan kesejahteraan, kenyamanan, dan keamanan bagi seluruh mitra yang berkarya di KSH.

Perjalanan KSH dimulai dengan grand opening pada 09 Mei 2006 dengan jumlah tempat tidur sebanyak 65. Di tahun yang sama, KSH juga mengembangkan layanan prehospita, Keluarga Sehat Medical Center (KSMC) Pati dan Apotek KS-24 Pati, guna mempermudah akses masyarakat untuk mendapatkan layanan kesehatan.

Seiring dengan besarnya kebutuhan layanan kesehatan, KSH mendirikan stroke center, dialysis center, dan menambah kapasitas tempat tidur menjadi 131 dengan mendirikan ruang perawatan Fressia pada tahun 2011. KSH juga menambah kelengkapan layanannya dengan membuka Rumah Bersalin dan Klinik Utama Keluarga Sehat (RBKUKS). KSH pun menembus rekor MURI dengan kategori "Pemakaian Handrub 6 langkah WHO Serentak dengan Peserta Terbanyak".

Pada tahun 2013 KSH berupaya turut mensukseskan program pemerintah untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi dengan mendirikan Tower Gladiol yang unggul dalam Pelayanan Obstetri Neonatal Emergency Komprehensif (PONEK) dengan fasilitas rawat gabung yang nyaman dan aman bagi ibu maupun bayi. Tower Gladiol juga didukung dengan fasilitas ICU, ICCU, PICU dan NICU dengan peralatan lengkap



Gedung Utama KSH Pati

Kecukupan Nutrisi Cegah Katarak pada Anak

dr. Dewi Susanti W., Sp. GK



Salam keluarga sehat, katarak adalah kelainan yang terjadi di bagian lensa ditandai dengan adanya kekeruhan sehingga mengakibatkan gangguan proses penglihatan. Selain berhubungan dengan proses penuaan, akatarak juga dapat terjadi saat usia anak-anak. Katarak pada anak bersifat kongenital, developmental dan trauma, dapat ditemukan satu sisi mata atau kedua mata. Katarak anak memiliki angka kesembuhan yang baik jika ditangani sejak dini.

Operasi katarak merupakan penanganan yang paling efektif untuk sebagian besar katarak anak. Status nutrisi anak sangat berperan dalam pencegahan komplikasi pasca operasi katarak. Status nutrisi yang baik dapat mencegah terjadinya malnutrisi yang akan memperlambat proses penyembuhan luka dan komplikasi infeksi pasca operasi. Pemberian asupan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan energi anak dapat mempertahankan status nutrisi. Asupan seimbang terdiri dari sumber karbohidrat, protein (hewani dan nabati), lemak (omega 3), vitamin (sayur dan buah), mineral (Zinc), dan kecukupan dari cairan tubuh. Yuk kita cukupi nutrisi anak sesuai dengan kebutuhannya.

Umur	Pemberian	Frekuensi
0-6	ASI dan MPASI Buah Pure (saring), Makanan Lumat	ASI sekehendak anak 2-3 kali makan besar dan 1-2 kali selingan Ukuran 3sdm s.d ½ mangkok ukuran 250 ml
9-12	Asi dan MPASI Buah Cincang halus, Cincang kasar, Finger Food	ASI sekehendak anak 3-4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan Ukuran ½ mangkok ukuran 250 ml
12-24	Makanan Keluarga	ASI sekehendak anak 3-4 kali makan besar dan 1-2 kali makan selingan Ukuran ¾ hingga 1 mangkok ukuran 250 ml



Pencegahan katarak anak merupakan target utama mengatasi kebutaan anak, yaitu dengan pemeriksaan TORCH sebelum kehamilan, peningkatan status nutrisi ibu sebelum hamil, peningkatan berat badan (BB) selama kehamilan, mencegah kelahiran prematur, imunisasi rubella dan campak, menghindari asap rokok, suplementasi antioksidan dan vitamin (A,B, C, E, Omega 3, Lutein), pembatasan penggunaan gadget pada anak, menghindari paparan sinar UV pada mata anak, dan menghindari trauma bola mata anak.

Selain nutrisi untuk anak, kita juga perlu memperhatikan status nutrisi ibu. Sebelum hamil ibu sebaiknya dalam status gizi normal (Indek Masa Tubuh/ IMT 18,5-22,9 kg/m²) dan Lingkar Lengan Atas(LILA) 23,5 cm. Saat hamil ibu juga harus memperhatikan kenaikan berat badan. Peningkatan ini bertujuan memenuhi kebutuhan metabolisme ibu dan janin, plasenta, dan persiapan dalam menyusui. Kebutuhan nutrisi hamil pada trimester pertama seperti kebutuhan wanita tidak hamil, trimester kedua setiap hari perlu penambahan ± 300 kkal (susu 2 gelas per hari), dan trimester ketiga penambahan ±500 kkal/hari (susu 3 gelas per hari). Kebutuhan protein ibu hamil memerlukan penambahan 30% dari kebutuhan protein tidak hamil. Rekomendasi kenaikan berat badan selama hamil seperti pada tabel berikut:

IMT (kg/m ²)	Total Kenaikan Berat Badan yang Disarankan	Selama Trimester II dan III
Berat Kurang (IMT <18,5 kg/m ²)	12,5 - 18 kg	0,53 kg/minggu
Normal (IMT 18,5 - 24,9 kg/m ²)	11,5 - 16 kg	0,45 kg/minggu
Berat Berlebih (Overweight) (IMT 25 - 29 kg/m ²)	7 - 11,5 kg	0,27 kg/minggu
Obesitas (IMT > 30 kg/m ²)	5 - 9,1 kg	0,23 kg/minggu

Sumber: Cunningham, Tahun 2013 dan IOM, Tahun 2010

Kesehatan dan nutrisi harus berjalan berdampingan. Menjaga gaya hidup sehat, pola makan dengan nutrisi seimbang, dan rajin berolahraga menjadikan tubuh kita sehat dan bugar. Mari kita cegah katarak anak dengan memenuhi nutrisi sejak dari dalam kandungan ibu dan juga imunisasi. Konsultasikan kebutuhan nutrisi Sobat Sehat dengan dokter dan tenaga medis yang berkompeten untuk memastikan kecukupan gizi.



Kelainan REFRAKSI

- dr. Sri Wahyuni, Sp. M -

Mata memiliki peran penting sebagai indra penglihatan. Selain sebagai jendela hati, juga sebagai jendela identitas seseorang. Mata yang terlihat normal, tidak tertutup kemungkinan mengalami gangguan penglihatan yang jelas. Kelainan refraksi merupakan penyebab tersering gangguan penglihatan. Seorang anak yang alami kelainan refraksi dan tidak terkoreksi akan muncul beberapa gangguan seperti sulit konsentrasi dalam aktifitas yang akan mempengaruhi pembelajaran anak dan pada orang dewasa akan mempengaruhi produktivitas kinerja.

Kelainan refraksi pada anak dipengaruhi oleh usia serta aktivitas yang dilakukannya. Gangguan refraksi sering terjadi di masa pertumbuhan dimana aktivitas makin meningkat seiring aktivitas kerja mata yang terus bertambah yang umumnya dilakukan anak jaman sekarang. Kelainan refraksi juga dapat ditemukan pada berbagai golongan usia baik anak, dewasa, dan juga lanjut usia. Kelainan refraksi mata dapat digolongkan beberapa jenis, yaitu:

■ Rabun jauh

Dikenal dengan miopia, dimana seseorang cenderung melihat dengan posisi mata yang lebih dekat ke objek dan sulit melihat objek yang jauh. Derajat miopia terdiri dari ringan, sedang, dan berat. Miopia yang tergolong berat dapat meningkatkan risiko terjadinya ablasio retina, katarak, dan glaukoma.

■ Rabun Dekat

Rabun dekat atau hipermetropia adalah keadaan sulit melihat objek pada jarak dekat, sehingga objek harus dijauhkan agar terlihat jelas. Kondisi ini menyebabkan ketegangan otot mata sehingga keluhan pusing dan sakit kepala sering terjadi.

■ Mata silinder

Merupakan kondisi dimana bervariasinya daya refraksi kornea atau lensa karena kelainan bentuk permukaannya, sehingga sinar jatuh pada dua titik di depan retina. Mata silinder atau astigmatisma membuat penglihatan kabur atau berbayang dan bisa menyertai kelainan refraksi rabun jauh dan rabun dekat.

Hal lain yang tidak seberapa populer dalam masalah refraksi adalah kondisi kelainan pada kedua mata yang tidak sama. Artinya kelainan refraksi antara mata kanan dan mata kiri memiliki perbedaan yang signifikan. Misalnya mata kanan rabun dekat, mata kiri rabun jauh atau salah satu mata normal dan satunya rabun jauh/ rabun dekat dengan perbedaan ukuran lebih dari 2. Kondisi ini disebut anisometropia.

Mata tua

Dikenal dengan presbiopia merupakan gangguan fungsi penglihatan akibat berkurangnya kemampuan akomodasi. Kondisi ini muncul pada usia kurang lebih 40 tahun ke atas, akibat proses penuaan. Pada presbiopia, keluhan mata cepat lelah saat membaca dan mata sering berair. Munculnya keluhan presbiopia dipengaruhi juga dengan adanya kelainan refraksi sebelumnya.



TANDA-TANDA KELAINAN REFRAKSI MATA

Ada beberapa gejala dan tanda yang muncul saat Sobat Sehat menderita kelainan refraksi mata, yaitu:

- Penglihatan kabur atau membayang
- Melihat adanya lingkaran cahaya di sekitar lampu terang
- Sulit fokus saat membaca buku atau melihat komputer
- Sering menyipitkan mata saat melihat sesuatu
- Sakit kepala
- Mata terasa tegang

Apabila Sobat Sehat mengalami gejala tersebut segera konsultasikan dengan dokter mata untuk pemeriksaan lebih lanjut sehingga mendapatkan penanganan yang sesuai.

CARA MENGATASI MATA PANDA

dr. Yuanika Adiningtyas

Mata panda sering kali membuat kita tampak lebih tua, lelah, dan tidak segar. Jika Sobat Sehat mengalaminya, ada cara menghilangkan mata panda yang dapat dilakukan di rumah. Mata panda adalah istilah untuk menunjukkan munculnya lingkaran hitam di kulit sekitar mata. Kondisi ini biasanya muncul disertai mata bengkak atau sembab. Mata panda umumnya tidak berbahaya, hanya bersifat sementara dan bisa terjadi pada siapa pun, baik pria maupun wanita. Make up atau concealer kerap digunakan untuk menutupi mata panda, namun tidak untuk menghilangkan keluhan tersebut.



Adapun cara menghilangkan mata panda yang bisa Sobat Sehat lakukan dengan mudah di rumah, antara lain:

1. Menggunakan kompres dingin

Mata panda terbentuk karena pembuluh darah di bawah kulit sekitar mata melebar. Sobat Sehat bisa memberi kompres dingin di bawah mata guna mengecilkan pembuluh darah yang melebar.

2. Mencukupi kebutuhan cairan dalam tubuh

Sobat Sehat perlu minum air putih minimal 8 gelas setiap hari agar kebutuhan cairan tubuh terpenuhi dan mata panda teratasi.

3. Menggunakan bahan alami

Sobat Sehat dapat mengoleskan bahan alami, seperti minyak almond atau gel lidah buaya. Menurut penelitian bahan-bahan tersebut mengandung antioksidan dan anti radang yang dapat mengurangi warna gelap dan pembengkakan pada mata dan juga dapat melembabkan kulit di sekitar mata, sehingga membuat mata tampak lebih cerah.

4. Menggunakan krim mata

Beberapa krim mata misalnya krim yang mengandung vitamin C, E, dan K atau ekstrak daun teh diketahui mampu mengurangi kerutan di kulit dan menyamarkan mata panda. Namun, hasilnya tidak instan. Sobat Sehat perlu menggunakan krim mata selama beberapa minggu hingga mata panda bisa tampak lebih samar.

5. Mencukupi waktu tidur

Untuk menghilangkan mata panda Sobat Sehat perlu mencukupi waktu tidur, yaitu sekitar 7-9 jam setiap malam. Hindari kebiasaan tidur terlalu malam atau begadang. Selain itu, Sobat Sehat juga disarankan menggunakan tabir surya dengan minimal SPF 30 saat akan beraktivitas di luar. Meski bukan kondisi medis yang serius, Sobat Sehat juga perlu waspada jika mata panda tak kunjung hilang setelah beberapa hari atau minggu.

Penyebab Munculnya Mata Panda

- Kelelahan
- Kurang tidur
- Dehidrasi
- Rokok dan konsumsi alkohol berlebihan
- Faktor genetik
- Terlalu lama melihat ponsel
- Alergi
- Proses penuaan



Klinik kecantikan Corpoderma Premiere Pati dapat menangani mata panda dengan melakukan eye treatment. Jangan ragu untuk konsultasi ke dokter jika mata bengkak atau mata panda bertambah hitam untuk mendapatkan penanganan yang sesuai.



085-801-100-222

Senin - Minggu | 08.00 - 20.00 WIB

Lt. 3 PMC KU Jl. Diponegoro no. 30, Grha Dipo, Pati



PREMIERE

Healthy Skin Zero Worries