

INFO

PEREKAT MITRA & PELANGGAN KSH

KELUARGA SEHAT
HOSPITAL

1800RN

TO LOVE

GEDUNG HEART CENTER



GEDUNG CEMPAKA



RED CARPET SERVICE



SUITE ROOM KSH TAYU

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.



PRODUK LAYANAN

- 1. IGD (24 Jam)**
Safety Medic First
Ambulance Emergency
Ambulance Transport
- 2. FARMASI (24 Jam)**
- 3. 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
- 4. RADIOLOGI (24 Jam)**
MSCT Scan 128 Slice
Digital Robotic Radiology
Panoramic Rontgen
Rontgen Gigi (tunggal)
USG 4D
USG Colour Doppler
- 5. 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
Sub Spesialis THT Onkologi
Spesialis Urologi
- 6. ALERGI CENTER**
- 7. PAIN CENTER**
- 8. TB CENTER**
- 9. STROKE CENTER**
- 10. EYE CENTER**
- 11. HOPE CENTER (CANCER CENTER)**
- 12. HEART CENTER**
- 13. MEDICAL CHECK UP**
Medical Check Up Umum
Medical Check Up CPMI
Medical Check Up Mobile/Perusahaan
- 14. KLINIK VAKSINASI INTERNATIONAL**
- 15. KLINIK ONLINE (TELEMEDICINE)**
- 16. KLINIK FERTILITAS**
- 17. KLINIK PDP**
- 18. KLINIK OBGYN ESTETIK**
- 19. RED CARPET SERVICE (RCS)**
- 20. REHABILITASI MEDIK**
Fisioterapi
Okupasi Terapi
Terapi Wicara
- 21. BIRO PSIKOLOGI & TUMBUH KEMBANG ANAK**
- 22. HEMODIALISA**
Hemodialisa VIP
Hemodialisa Non VIP
- 23. PUSAT DIAGNOSTIK**
Treadmill Stress Test
Transcranial Doppler (TCD)
Elektrocardiography (EKG)
Elektroencephalography (EEG)
Echocardiography (ECG)
Endoscopy (Saluran cerna, Paru, THT)
Spirometri
Audiometri
OAE
- 24. RAWAT INAP**
Suite Room
Junior Suite Room
Deluxe Room
VIP
Kelas 1
Kelas 2
Kelas 3
Isolasi
- 25. RAWAT INTENSIF (ICU Tertier)**
ICU VIP
ICU Non VIP
ICU Isolasi
ICCU VIP
ICCU Non VIP
NICU
PICU
ICVCU
- 26. VK (Verloskamer) / Kamar Bersalin**
VK VIP
VK Non VIP
VK Patologis
VK Isolasi
Ruang Bayi Sehat
Senam Hamil
- 27. PERISTI (Bayi Risiko Tinggi)**
Non Infeksi
Infeksi
Metode Kanguru
- 28. INSTALASI BEDAH SENTRAL (IBS)**
Laser Endourologi
ESWL
Phacoemulsifikasi
C-Arm
- 29. 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

[f](#) [@](#) [v](#) [rskeluargasehat](#)

[▶](#) 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. Ajeng Fitri Setyani, M.K.M

dr. Pradhita Budi Pranata, M.H

dr. Sebastiana Ratih

dr. Ikha Mawarni

dr. Ahmad Roykhan

dr. Nanik Sulistyorini, MKM

Sri Widayati ,AMK, SKM

Tri Giyarti, S.Kep, Ns

dr. Avilla Ane Lukito

dr. Riski Novian Indra Saputra

dr. Bachtiar Arief Nur Hidayat

Salma Yulia Suwandari, AM.d. M

Design & Photography

Dwi Wibowo, Amd

Andrea Yahya, S.Kom

Agus Kurniawan, S.Ds

Nanda Centra Nusa A. A, S. Ds

Farih Fatur Rohman

Contributor

All Medical Specialist KSH





Message from CEO

MERDEKA, MERDEKA, MERDEKA.

INFO KSH hadir kembali pada Edisi Kemerdekaan RI tahun 2024.

Mengusung semangat perjuangan kemerdekaan dalam HUT RI ke-79 tahun 2024, tonggak sejarah baru ditandai dengan Upacara HUT kemerdekaan RI di Ibu Kota Nusantara (IKN) pertama kali dengan tema “Nusantara Baru Indonesia Maju” menjadikan Indonesia negara maju menuju Indonesia Emas 2045. Grand design Kemenkes RI dengan 6 Pilar Transformasi Pelayanan Kesehatan bertekad mereformasi pelayanan kesehatan Indonesia, semakin baik dan berdaya saing. 9 Layanan Prioritas Kemenkes RI dengan super prioritas pelayanan KJSU singkatan dari Kanker, Jantung, Stroke, dan Uro-Nefrologi yang merupakan masalah terbesar di Indonesia karena mengakibatkan kematian dan kasus penderita terbanyak akibat 4 penyakit tersebut.

Seperti angka nasional banyaknya kasus di Pati pun memiliki trend yang sama, sehingga KSH-PMC Group juga melengkapi layanan unggulan untuk mendukung pelayanan kesehatan KJSU. Terbaru adalah persiapan launching pelayanan Heart Center yang sudah selesai pembangunannya pada saat peringatan HUT KSH ke-18 tanggal 9 Mei 2024 yang lalu.

Gedung Heart Center merupakan design akhir façade RS KSH yang iconic memiliki design eksterior eye cathing, dengan interior design yang unik dan nyaman, nantinya dilengkapi dengan videotron layar besar yang bisa dimanfaatkan sebagai media edukasi dan promosi kegiatan yang ada di RS KSH.

Pelayanan unggulan Heart Center untuk Jantung diharapkan segera bisa dimanfaatkan melayani pelayanan kesehatan di bidang pelayanan penyakit jantung dan pembuluh darah intervensi untuk Cath Lab pemasangan stent/ ring lengkap dengan dokter ahli jantung intervensi, perawat asisten ahli jantung dan tenaga kesehatan ahli

sterilisasi peralatan Cath Lab di Heart Center premium KSH. Pelayanan pusat Kanker, KSH HOPE Center dengan fasilitas pelayanan kemoterapi dan bedah onkologi (khusus kanker), Stroke Center bagi pelayanan pasien Stroke dan pencegahannya, serta Uro-Nefrologi dengan pelayanan Hemodialisa dan pemecah batu Endo-urology Laser maupun ESWL lebih ditingkatkan lagi.

Satu lagi persembahan istimewa KSH Group dengan pelayanan Red Carpet Servis (RCS) merupakan peningkatan layanan Klinik Executive spesialis dan sub spesialis yang lebih representative dan lengkap. Sejak launching pada Mei 2024 RCS ini semakin diminati masyarakat dengan tingkat ekonomi kelas atas di Pati yang menginginkan pelayanan patient experience premium tanpa repot mendaftar atau menunggu antrian panjang, ruang tunggu dengan playground ramah anak, ruang pemeriksaan nyaman dilengkapi alat kesehatan lengkap dan kualitas terbaik, cukup dengan mendaftar sebagai pemegang RCS Card, pasien atau keluarga pasien menunggu di ruang tunggu yang representatif, free snack & beverage sehat, segera akan diperiksa dokter spesialis yang dipilih pasien di ruang periksa privat dengan ketelitian dan keramahan oleh dokter yang kompeten dan kredibel.

Pelayanan RCS ini juga akan dilengkapi dengan pelayanan Eye Center premium. Memiliki kamar bedah Phaco khusus bagi pasien eksekutif RCS untuk penggantian lensa premium dengan Biometri Optical premium menjamin akurasi lensa yang diperlukan sesuai kondisi bola mata pasien, sehingga hasilnya pasien bebas kacamata untuk penglihatan jauh maupun dekat untuk membaca.

Untuk mendukung pelayanan prioritas KIA Kemenkes, KSH segera membangun Gedung Tumbuh Kembang baru 2 lantai dengan 20 ruang klinik. Gedung ini didesign unik dengan interior seperti ruang luar angkasa Star War, selain sebagai daya tarik agar anak seperti bermain di “Kid Station”, juga untuk menginspirasi imajinasi anak akan teknologi modern.

dr. Benny Purwanto, MARS, P.H.Eng
Direktur Utama PT. KSS – PT. PMC



Minat masyarakat kepada pelayanan kesehatan usia dini di Klinik Tumbuh Kembang KSH sungguh sangat besar. Sebagian adalah untuk pemantauan tumbuh kembang anak yang maksimal sebagai generasi Emas 2045, tetapi sungguh sangat menyentuh hati bila menemukan anak berkebutuhan khusus atau anak stunting, sehingga proses tumbuh kembang fisik dan psikologis tidak bisa maksimal. Oleh sebab itu, diperlukan persiapan dan edukasi dini mulai dari menyiapkan kehamilan dan pemeriksaan selama kehamilan untuk preventif kemungkinan terjadinya gangguan pada janin dan anak dan untuk pemantauan pertumbuhan & perkembangan anak yang terbaik.

PT PMC sebagai bagian pengembangan KSH-PMC Group dengan manajemen modern didukung infrastruktur fasilitas pelayanan kesehatan berupa bangunan megah PMCKu 3 lantai di Grha Dipo di Jl. Diponegoro no. 28-30 Pati yang terdiri dari fasilitas pelayanan kesehatan PMCKu yaitu singkatan dari Pati Medical Center Klinik Ultimate sebagai Klinik Utama yang terdiri dari Klinik Spesialis, Apotek PMC, Laboratorium Medis PMC, Fisioterapi, Radiologi, Klinik Kecantikan Corpoderma dan satu Klinik Pratama Keluarga Sehat (KPKS).

Lantai 3 PMCKu baru selesai pembangunannya untuk pelayanan Eye Center PMC yang lengkap dan modern, tambahan klinik spesialis lain dan Re-launching Klinik Kecantikan Corpoderma lebih modern, nyaman dan lengkap.

Lantai 3 PMCKu ini menjadikan pelayanan Fisioterapi di PMCKu kapasitasnya ditingkatkan, peralatan dilengkapi, modern dan nyaman, sehingga lebih banyak pasien fisioterapi yang bisa terlayani dengan pelayanan eksklusif. Fisioterapi di PMCKu ini juga sangat diminati, mengingat antrian di RS KSH sangat panjang sampai ratusan pasien, sehingga alternatif pilihan fisioterapi di Klinik PMCKu ini sangat mambantu dan sangat diminati oleh pasien premium yang membayar sendiri atau dicover oleh Asuransi Kesehatan swasta.

Laboratorium Medis PMC semakin terjamin mutunya dengan Akreditasi Laboratorium Medis pertama di Kota Pati dan dinyatakan Lulus Paripurna. Artinya Laboratorium Medis PMC sudah diakui sebagai Laboratorium yang mampu melayani dengan mutu yang terjamin, lengkap, dan akurat.

Untuk KSH Tayu dengan perkembangan yang sangat cepat, manajemen perlu pembebasan lahan baru sehingga keseluruhan luas KSH Tayu menjadi lebih dari 30.000 m² untuk pengembangan Gedung baru, penataan tempat parkir yang lebih luas dan landscaping untuk healing garden. Penyelesaian pembangunan Gedung Cempaka 4 lantai KSH Tayu untuk fasilitas pelayanan Instalasi Bedah Sentral dengan 3 Kamar Bedah modern dan perawatan intensif yang ideal serta penambahan kapasitas ruang perawatan Premium karena kebutuhan masyarakat yang sangat mendesak.



NUSANTARA BARU INDONESIA MAJU

Gedung Cempaka juga dilengkapi pelayanan VK Kebidanan untuk persalinan yang lebih mewah dan nyaman, lengkap dengan pelayanan perinatal bagi bayi yang kurang sehat. Diharapkan persalinan di KSH Tayu akan terjamin melahirkan dengan selamat bagi ibu dan bayinya. Serta segera mendapatkan pelayanan emergency bila terjadi komplikasi dalam persalinannya. Penambahan Gedung baru RS KSH Tayu, maka kapasitasnya meningkat menjadi 136 tempat tidur dan statusnya meningkat menjadi RS Kelas C.

Akhirnya, atas nama PT. Keluarga Sehat Sejahtera kami memohon doa dan restunya untuk RS KSH bisa melebarkan sayapnya untuk memberikan pelayanan yang terbaik dengan membangun RS KSH Rembang yang masih dalam proses perijinan pembangunan. Diharapkan akhir tahun 2024 bisa segera dimulai pembangunannya dan tahun 2025 sudah bisa melayani masyarakat di Rembang dan sekitarnya.

Mohon doa restunya untuk pembangunan RS KSH lain di Demak dan Jepara, serta pembangunan PMC di tempat lainnya yang membutuhkan pelayanan klinik yang lengkap nyaman.

Majalah INFO KSH ini akan diterbitkan secara Hybrid berupa majalah cetak dan e-magazine yang bisa di akses melalui website KSH di www.ksh.co.id

Semoga dari majalah INFO KSH bisa memperoleh gambaran segala fasilitas dan keunggulan pelayanan di RS KSH. Semoga semakin memberi manfaat bagi kita semua. Amin.



- VISI MISI MOTTO
- PRODUK LAYANAN
- MESSAGE FROM CEO



1 RED CARPET SERVICE



2 Q & A RED CARPET SERVICE



3 WORKOUT & MONITORING KESEHATAN



4 OLAHRAGA & KESEHATAN JANTUNG



6 KEMILAU EVENT KSH



10 HIDUP SEHAT DENGAN JANTUNG PRIMA



11 HUT KE 18 KSH GROUP



17 KSH EYE CENTER



18 MENGENAL KATARAK KEBUTAHAN BISA DICEGAH



20 MEMBANGUN SEMANGAT & KEBIASAAN HIDUP SEHAT



21 RUANG RAWAT INAP KSH TAYU



22 PERUBAHAN KARDIOVASKULER PADA LANSIA



23 BODY GOAL



24 VAKSIN



25 LAYANAN UNGGULAN KSH III SEMARANG



26 KELAS RAWAT INAP STANDAR KRIS



27 KLINIK UTAMA KELUARGA SEHAT



28 KSH COMMUNITY



29 YUK RUTIN MEDICAL CHECK-UP

DAFTAR ISI

★ RED CARPET SERVICE Executive Clinics

RCS
Red Carpet Service

ONE STOP SERVICE

Gedung Heart Center Lantai 1

- Pelayanan konsultasi dokter, laboratorium, farmasi, dan administrasi dalam **satu lokasi** dengan **alur terpisah**
- Waktu dan kenyamanan Anda sangat kami utamakan

- Pendampingan oleh Red Carpet Assistant
- Akses masuk & parkir khusus
- Kemudahan sistem pendaftaran & pembayaran
- Fasilitas ramah anak dilengkapi dengan playground
- Waktu konsultasi leluasa

*A patient's gratitude
is the heart's memory*



Informasi
Lebih Lanjut



SOLUSI TEPAT

BAGI YANG BERAKTIVITAS PADAT



Hai.... Sobat Sehat ada yang baru loh dari RS Keluarga Sehat, ada layanan yang bisa jadi solusi untuk Sobat Sehat yang aktifitasnya padat dan tetap harus sehat. Kini telah hadir layanan **Red Carpet Service (RCS)** di RS Keluarga Sehat. Yuk kita simak apa aja sih yang ada di RCS....

Q- Apa itu layanan RCS?

A RCS merupakan layanan yang menawarkan sensasi pengalaman pelayanan premium **one stop service**, mulai dari pendaftaran, pemeriksaan dokter yang berkomitmen dalam **ketepatan waktu layanan** serta **komunikatif**.



Gedung Heart Center Lantai 1

Q- Dimana letak klinik RCS?

A Klinik RCS dapat ditemukan di RS Keluarga Sehat tepatnya di **lantai 1 Gedung Heart Center RS Keluarga Sehat**.

Q- Adakah petugas yang membantu pasien saat melakukan pelayanan di RCS?

A Saat pelayanan, customers akan dibantu oleh **Red Carpet Asistant (RCA)** mulai dari pendaftaran, pelayanan dokter, pelayanan obat hingga administrasi pembayaran.



Q- Bagaimana gambaran layanan RCS?

A Klinik RCS yang berada di lantai 1 Gedung Heart Center didesign khusus untuk memberikan pengalaman yang **menyenangkan dan memudahkan customers** mendapatkan experience terbaik. Area parkir berada persis di depan pintu RCS, memiliki ruang tunggu yang luas dan nyaman serta playground yang atraktif sehingga anak tidak takut untuk datang ke rumah sakit. Untuk Ibu yang membawa anak atau bayi juga dapat menggunakan fasilitas ruang laktasi. Selain itu layanan RCS di RS Keluarga Sehat didukung dengan peralatan kedokteran modern dan lengkap dengan memperhatikan penataan ruang dimana area airborne dan area non-airborne ditempatkan secara terpisah.



Q- Apa saja layanan yang ada klinik RCS?

A RCS menghadirkan adalah layanan **Klinik spesialis, Klinik MCU executive, Layanan Vaksin International, Vaksin Anak dan Dewasa, dan juga Klinik Multi Centre**.



Q- Apa saja layanan spesialis yang dihadirkan di klinik RCS?

A Layanan spesialis yang ada di klinik RCS adalah Klinik Anak, Klinik Penyakit Dalam, Klinik Kandungan dan Kebidanan, Klinik THT, Klinik Gigi Spesialis, Klinik Kulit dan Kelamin, Klinik Bedah, Klinik Bedah Saraf, Klinik Jantung, Klinik Urologi, Klinik Jiwa, Klinik Saraf, Klinik Orthopaedi, Klinik Gizi Klinis, Klinik Hematologi Onkologi Medik, Klinik Rehabilitasi Medik, dan Klinik Paru.

Dengan berbagai keunggulan layanan yang ditawarkan, RCS dapat menjadi jawaban bagi Sobat Sehat yang memerlukan **layanan kesehatan sat set** di sela aktivitas yang padat.

WORKOUT & MONITORING KESEHATAN DENGAN SMART WATCH



dr. Bobby Kennedy, Sp. KFR

Halo Sobat Sehat,

Akhir - akhir ini olahraga menjadi sebuah fenomena yang sedang naik daun. Dari sekedar *jogging*, *running*, berenang, sampai *half* ataupun *full marathon* sedang banyak peminat. Olahraga menjadi *lifestyle* yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari - hari, tidak peduli untuk kalangan usia muda, dewasa, ataupun lanjut usia.

Salah satu hal yang patut diperhatikan saat berolahraga adalah intensitas olahraga. Tentunya intensitas olahraga atlet, akan berbeda dengan intensitas penggemar olahraga rekreasi. Intensitas olahraga atlet akan lebih tinggi, sehingga apabila dipaksakan untuk penggemar olahraga rekreasi maka hasilnya tidak akan optimal, bahkan bisa fatal.

Kemudian, bagaimana mengukur intensitas yang tepat saat berolahraga dengan mudah dan praktis? Yapp... dengan *smartwatch* atau jam pintar. Di era yang serba digital ini, jam tangan juga mendapatkan *upgrade* menjadi alat multifungsi untuk mempermudah keseharian. Jam tangan dibekali dengan berbagai teknologi atau sensor seperti *accelerometer*, *gyrometer*, *motion tracking*, *temperature*, *humidity index*, bahkan *generative AI* dan lain - lain.

Back to intensity. How smartwatch can be a workout and health monitor device? Jawabannya adalah dengan memonitor jumlah pergerakan, denyut nadi, saturasi oksigen, dan tekanan darah. Fitur-fitur tersebut sudah banyak ditemukan bahkan menjadi fitur wajib di *smartwatch* saat ini. Dengan menggunakan *smartwatch* saat berolahraga, maka dapat diketahui jumlah langkah, denyut jantung per menit, saturasi oksigen, atau tekanan darah secara *real time*. Tingkat akurasi juga sudah cukup baik, dan yang paling penting bisa memonitor intensitas olahraga yang sedang dilakukan.

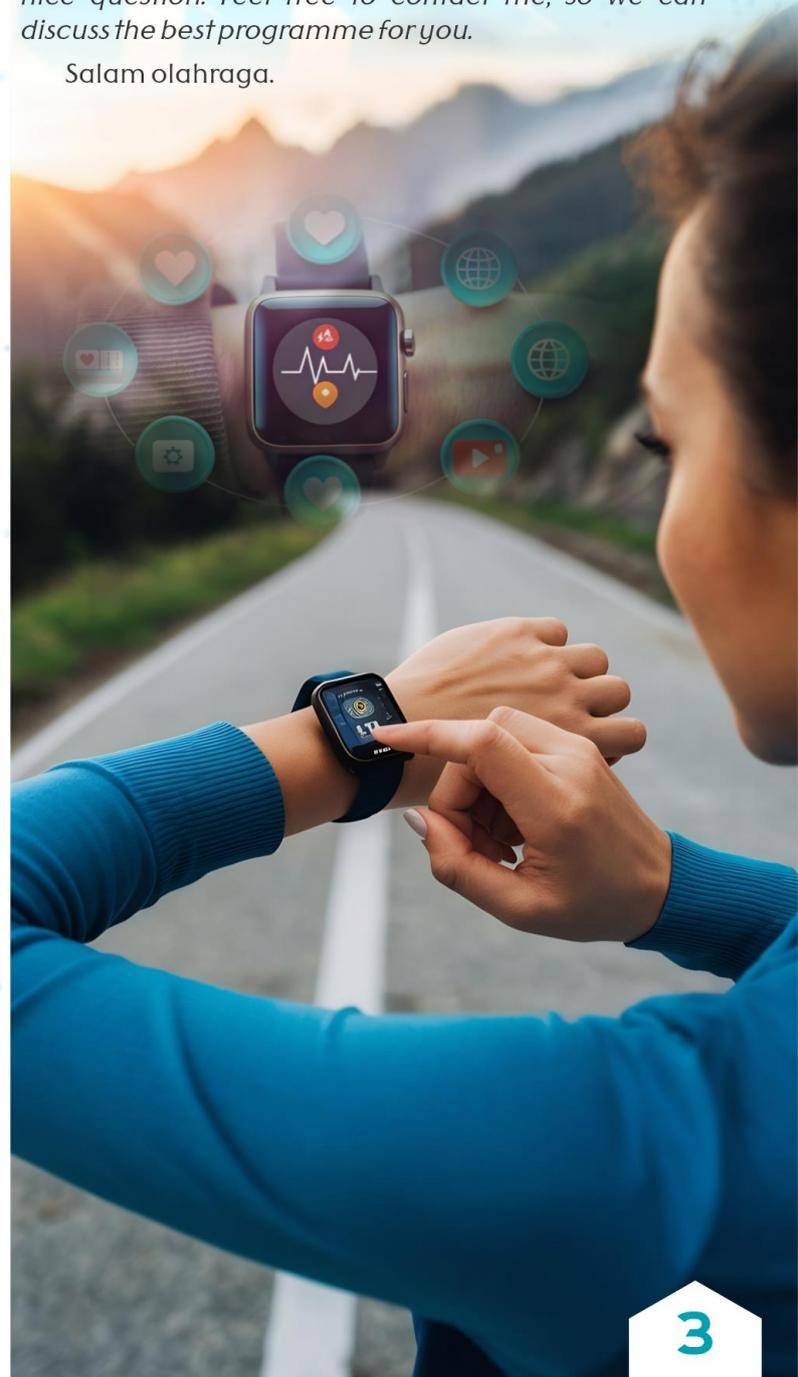
First, tentukan *baseline* mu. Denyut jantung tiap menit, saturasi oksigen, dan tekanan darah saat posisi *resting*. Kemudian hitung target latihan atau olahragamu apakah akan latihan penguatan, atau *endurance*. *Then*, tentukan intensitas olahragamu apakah berat, sedang, atau ringan sesuai dengan kondisimu.



Set your smartwatch dan selamat berolahraga. *Alarm* pada *smartwatch* akan memberikan notifikasi jika sudah mendekati atau melampaui batas intensitas olahragamu. Artinya kamu harus menurunkan intensitas aktivitas fisikmu.

Question?? Bagaimana menentukan target olahraga, jenis olahraga, dan intensitasnya? Hhmm, *nice question. Feel free to contact me, so we can discuss the best programme for you.*

Salam olahraga.





OLAHRAGA & KESEHATAN JANTUNG

dr. Valentino Rangga Pradipta, Sp.JP

Aktivitas fisik rutin dalam hal ini olahraga adalah salah satu komponen penting dalam pengobatan pasien penyakit jantung. Olahraga berkaitan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular dan menurunkan angka kematian. Di era saat ini dimana terjadi peningkatan tren gaya hidup sedentary dan prevalensi obesitas, promosi kesehatan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga teratur menjadi hal yang sangat penting. Banyak manfaat yang didapatkan dari rutin berolahraga, antara lain, membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol, mengurangi penumpukan plak di pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan menjaga berat badan yang ideal.

Asosiasi jantung internasional merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan setidaknya 150 menit aktivitas aerobik dengan intensitas menengah setiap minggu, atau 75 menit aktivitas aerobik dengan intensitas tinggi setiap minggu, atau kombinasi dari keduanya, agar mendapatkan manfaat – manfaat kesehatan dari olahraga. Intensitas menengah artinya olahraga sampai 55–74% denyut jantung maksimal, sedangkan intensitas berat artinya olahraga sampai tercapai 75–90% denyut jantung maksimal. Denyut jantung maksimal didapatkan dari rumus $220 - \text{usia}$ saat ini.

MANFAAT OLAHRAGA BAGI JANTUNG

- Menurunkan tekanan darah**

Menurut WHO, olahraga aerobik adalah jenis aktivitas fisik terbaik untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Olahraga tersebut terdiri dari gerakan – gerakan repetitive, mengikuti ritme dan menggunakan kelompok otot besar, seperti otot kaki, bahu, dan lengan. Contohnya adalah berenang, berjalan, jogging, dan menari.
- Menurunkan stres**

Ketegangan terus menerus yang diakibatkan stres dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Olahraga dapat memperbaiki suasana hati dan kepercayaan diri yang akan sangat membantu dalam mengelola stres.
- Meningkatkan oksigenasi**

Olahraga memperkuat otot sehingga meningkatkan kemampuan otot untuk menarik oksigen dari aliran darah. Dengan cara ini, jantung bekerja secara lebih efisien untuk memompa darah ke otot.
- Meningkatkan kolesterol HDL**

Sebuah studi dilakukan para peneliti dari Jepang menemukan bahwa berolahraga setidaknya tiga sampai empat kali seminggu atau setidaknya 20 menit akan meningkatkan kadar High-density lipoproteins (HDL) atau dikenal juga sebagai kolesterol “baik”. HDL membersihkan arteri dari kolesterol berlebih dan membawanya ke hati untuk proses metabolisme. Hal ini akan mengurangi risiko atherosclerosis dan penyakit jantung.
- Menjaga berat badan sehat**

Melalui olahraga badan kita membakar kalori. Olahraga aerobik menciptakan defisit energi, sedangkan olahraga resistance (misal angkat beban) meningkatkan massa otot tanpa lemak.



OLAHRAGA YANG AMAN UNTUK PASIEN DENGAN PENYAKIT JANTUNG

Pasien dengan penyakit jantung dalam hal ini penyakit koroner dan pembengkakan jantung sebaiknya **menghindari tipe olahraga yang kompetitif**, yaitu olahraga yang mengejar perolehan skor karena memacu adrenalin sehingga berisiko terkena sindroma koroner akut.



Olahraga yang disarankan adalah tipe olahraga kardio, misalnya:

Berjalan

Sobat Sehat dapat berjalan kapan pun dan dimana pun, di luar ruangan atau di dalam ruangan. Misalnya, mal, trek dalam ruangan, atau treadmill. Lakukan secara rutin setiap hari dengan durasi hingga 30 menit.

Bersepeda

Jenis olahraga kardio yang satu ini, tak hanya cocok untuk menyehatkan jantung, namun juga baik untuk persendian.

Berenang

Direkomendasikan setidaknya berenang selama 30–60 menit untuk menyehatkan jantung.

Senam Aerobik

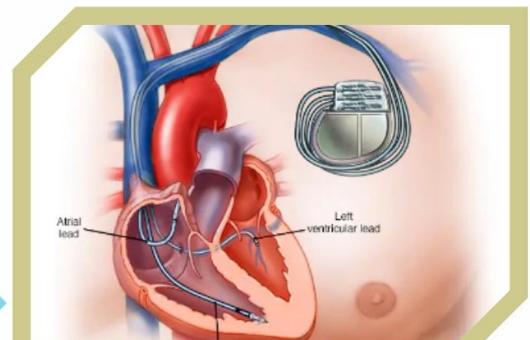
Mudah dilakukan oleh sebagian besar orang, mengingat gerakan senam yang sederhana. Senam aerobik juga sangat cocok untuk melancarkan peredaran darah serta memelihara kesehatan jantung.



OLAHRAGA DENGAN ALAT PACU JANTUNG

Alat pacu jantung adalah generator listrik yang ditanamkan di dinding dada untuk memberikan aliran listrik pada jantung. Olahraga dapat dimulai dalam beberapa minggu setelah pemasangan alat pacu jantung, setidaknya sampai luka telah sembuh dengan baik dan sudah **berkonsultasi sebelumnya dengan dokter spesialis jantung**.

Pada pasien dengan alat pacu jantung, **aktivitas fisik dengan risiko hantaman di dada harus dihindari**, misal olahraga tinju, beladiri. Olahraga seperti sepak bola dan basket masih bisa dilakukan namun harus menggunakan bantalan atau pelindung dada. Olahraga dengan penggunaan lengan yang berlebihan (misal voli, basket, tenis, golf) akan meningkatkan risiko kerusakan kabel listrik yang ditanamkan.



HENTI JANTUNG MENDADAK SAAT OLAHRAGA

Walau jarang terjadi, olahraga dapat mencetuskan kondisi henti jantung mendadak pada pasien dengan penyakit jantung. Penyebab henti jantung mendadak pada atlet dapat dikategorikan menjadi penyakit jantung bawaan dan penyakit jantung yang didapat. Pasien dengan usia kurang dari 35 tahun dengan henti jantung mendadak biasanya memiliki penyakit jantung bawaan, sedangkan usia lebih dari 35 tahun biasanya memiliki kondisi jantung yang didapat (atherosclerosis koroner). Beberapa penyakit jantung yang dapat mencetuskan henti jantung mendadak diantaranya, hypertrophic cardiomyopathy (HCM), arrhythmogenic cardiomyopathy (ACM), dilated cardiomyopathy (DCM), long QT syndrome (LQTS), catecholaminergic polymorphic ventricular tachycardia (CPVT), accessory pathways (Wolf-Parkinson-White), penyakit katup jantung, anomali bawaan pembuluh darah koroner, penyakit jantung koroner atherosklerosis dan myocarditis. Penting untuk pasien dengan Riwayat penyakit jantung untuk mendiskusikan kondisinya terlebih dahulu sebelum memulai suatu olahraga atau aktivitas yang berat.



Yuk Sobat Sehat, kita rutin berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh.

KEMILAU EVENT KSH

Salam Keluarga Sehat...

Dalam perjalanan 18 tahun KSH terus aktif mewujudkan peningkatan pelayanan kesehatan dan hadir untuk masyarakat dengan cinta kasih yang sepenuh hati. KSH ikut berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan momen penting seperti momen Hari Raya, Kemerdekaan Republik Indonesia, berperan aktif memberikan edukasi kesehatan melalui *health talk*, hadir di tengah masyarakat melalui *health corner* serta wujud peningkatan pelayanan kesehatan dengan berperan sebagai *official medical partner*, memberikan dukungan kepedulian untuk masyarakat melalui CSR, serta berbagai kegiatan dan *event* menarik yang menghidupkan Kemilau Event KSH. Mari bersama membangun KSH menjadi *Smart Hospital*.

Idul Fitri & Idul Adha bersama KSH

KSH senantiasa menyambut dan merayakan hari besar keagamaan dengan penuh kehangatan dan suka cita, salah satunya dengan membuat photobooth menarik bertema Ramadhan dan Idul Fitri di Lobby RS Keluarga Sehat. Hari pertama Idul Fitri 1445 H dr. Kelvin Kurniawan, M.Kes sebagai Chief Operating Officer (COO) Keluarga Sehat Group berkunjung untuk bersilaturahmi sekaligus berterima kasih kepada semua mitra yang bertugas pada hari raya Idul Fitri.

Kemudian diselenggarakan juga acara Halalbihalal sebagai ajang silaturahmi dan saling bermaafan yang turut dihadiri oleh Direktur, Komisaris, serta tamu undangan dan seluruh mitra RS Keluarga Sehat yang bergabung melalui Live Facebook.

Hari Raya Idul Adha 1445 H, KSH melalui [#BankMakananKSH](#) mengadakan pemotongan hewan kurban yang kemudian dibagikan sebanyak 582 besek, terdiri dari 442 besek daging sapi dan 160 besek daging kambing. Paket daging kurban dibagikan kepada masyarakat Desa Sukoharjo, masyarakat sekitar Klinik Utama Keluarga Sehat (KUKS), dan sekitar PMCKu.



Health Corner KSH

Health Corner KSH turut hadir lebih dekat menyapa masyarakat di berbagai event di Kabupaten Pati. Berbagai macam layanan kesehatan hadir untuk Sobat Sehat, diantaranya cek tensi, cek kesehatan mata, konsultasi gizi, paket hemat laboratorium (gula darah, kolestrol, asam urat), *skin check by* Corpoderma Premiere Pati, senam bersama, fukuda test, pojok mobile JKN, *fun games*, serta banyak *merchandise* menarik dari KSH.



Health Talk KSH

KSH aktif memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terkait kesehatan melalui kegiatan *Health Talk* baik secara *offline* maupun *online* serta berkolaborasi dengan pihak luar yang berkompeten pada bidangnya. Melalui *Health Talk* ini, informasi kesehatan dapat diakses oleh berbagai lapisan masyarakat, sehingga memberikan dampak positif.

Semoga kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan, mendorong perilaku hidup sehat, dan mencegah penyakit.

CSR KSH (Corporate Social Responsibility)

Sebagai bentuk kepedulian kepada masyarakat, dukungan kepada pemerintah serta komitmen untuk terus membantu dan melindungi sesama, KSH telah melaksanakan berbagai kegiatan *Corporate Social Responsibility (CSR)*, diantaranya CSR kepesertaan BPJS bagi 400 warga kurang mampu sebagai bentuk dukungan kepada pemerintah Kabupaten Pati dalam program *Universal Health Coverage (UHC)* tahun 2024, melaksanakan Bakti Kesehatan salah satunya pemberian alat bantu disabilitas, serta berbagai CSR pengobatan dan berbagi bahan makanan, salah satunya pada korban bencana banjir di Demak.



Semarak HUT ke-79 Republik Indonesia di KSH Group



Dalam rangka memperingati HUT KE-79 Kemerdekaan Republik Indonesia, KSH Group telah melaksanakan upacara pengibaran bendera yang diselenggarakan di RS Keluarga Sehat dan RS Keluarga Sehat Tayu. Acara ini dihadiri oleh seluruh Mitra KSH dengan lancar dan khidmat. Detik - detik Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia yang disiarkan secara langsung dari Istana Negara, juga diikuti dengan khidmat, penghormatan pada sang merah putih oleh Mitra yang bertugas, pasien serta pengunjung KSH.

KSH Group juga menyemarakkan Kemerdekaan Ke-79 RI dengan berbagai kegiatan seru seperti lomba ala Agustusan di komunitas internal "KSH Community" maupun komunitas eksternal, ada pula lomba Challenge Best Costume bertema perjuangan dan baju adat di potobooth spesial "**Nusantara Baru Indonesia Maju**" yang diikuti oleh setiap unit kerja di KSH Group.

Penghargaan dan Pencapaian KSH

Berbagai pencapaian dan penghargaan telah KSH raih di tahun 2024 yang tidak terlepas dari *support* dan dukungan masyarakat, diantaranya:

- Public Relations Indonesia Awards (PRIA) 2024 dengan tema Komunikasi yang Menginspirasi Peradaban, memberikan penghargaan kepada RS Keluarga Sehat sebagai *Silver Winner* kategori *Owned Media*, Sub Kategori *E-Magazine*.
- Radar Kudus Awards 2024 dengan penghargaan sebagai *Hospital with The Best Customers Experience*.
- Penghargaan bintang 4 yang diberikan oleh BPJS Kesehatan kepada RS Keluarga Sehat atas Komitmen Rumah Sakit dalam "Integrasi Sistem Antrean Online, Integrasi Sistem Klaim, Implementasi SEP & Fingerprint dan Implementasi Bridging Farmasi"



Terima kasih atas segala dukungan dan kepercayaan yang telah diberikan kepada KSH, semoga dengan diberikannya penghargaan ini menjadikan motivasi RS Keluarga Sehat untuk terus berkembang, berinovasi serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan *service excellent* membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

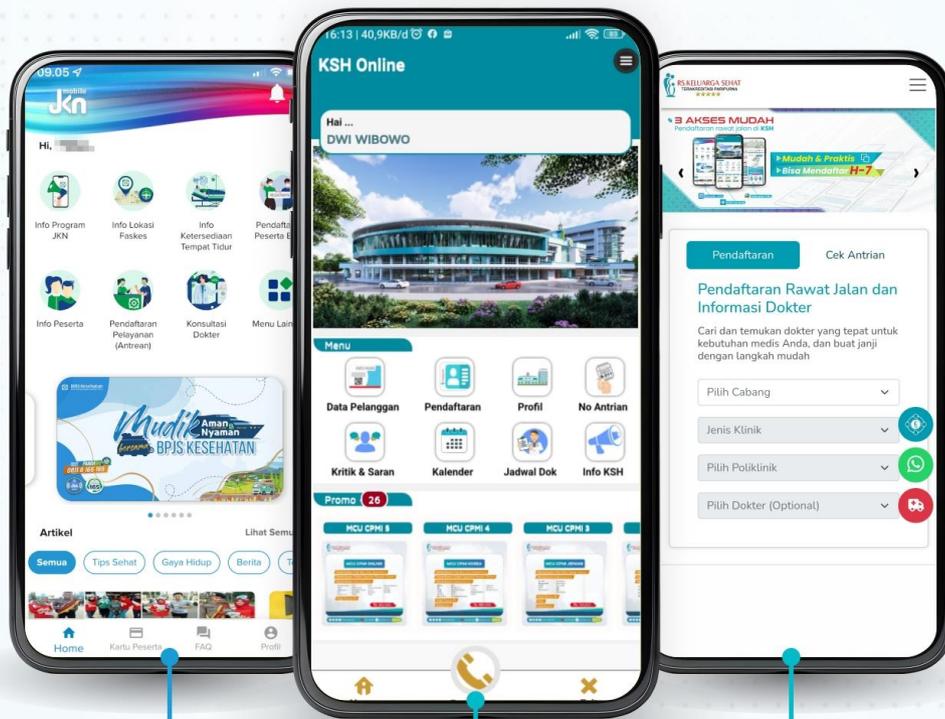


Official Medical Partner Persipa Pati

RS Keluarga Sehat kembali dipercaya sebagai *official medical partner* PERSIPA dalam Pegadaian Liga 2 2024/2025. Tim Medis RS Keluarga Sehat selalu hadir siap siaga lengkap dengan *ambulance* dalam rangkaian pertandingan sepak bola PERSIPA di Stadion Joyokusumo Pati.

3 AKSES MUDAH

Pendaftaran rawat jalan di KSH



Mudah & Praktis **Bisa Mendaftar H-7**

HIDUP SEHAT DENGAN JANTUNG PRIMA



Paket Medical Check Up Jantung

- Pemeriksaan & Konsultasi Dokter Spesialis Jantung ●
- Treadmill ●

Fasilitas Konsumsi & Souvenir

Rp. 750.000

*Berlaku sampai 31 Desember 2024



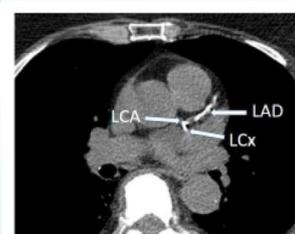
Informasi Lebih Lanjut
Klinik MCU
0858-0056-3338



Deteksi Penyakit Jantung Sejak Dini

dengan

CT CALCIUM SCORE



WASPADA

penumpukan plak pada pembuluh darah :

- Detak jantung tidak teratur
- Kelelahan & sesak napas
- Nyeri pada dada kiri
- Bengkak di kaki dan tungkai



LAYANAN CEPAT

HASIL AKURAT



Informasi & Pelayanan Hubungi
(0295) 386111 | 384300 | 386666 |
0857-4127-1111

HUT KE-18 KSH GROUP

180RN

TO LOVE

Salam Keluarga Sehat...

Tahun 2024 di era digital yang berkembang dengan cepat ini mengiringi perjalanan KSH untuk selalu bertransformasi dalam meningkatkan mutu layanan kesehatan, salah satunya dengan menghadirkan layanan baru melalui Gedung Heart Center RS Keluarga Sehat serta Gedung Cempaka RS Keluarga Sehat Tayu. Berinovasi melakukan transformasi pelayanan menjadi kunci mewujudkan *customer experience* di KSH Group. Selain itu, berkolaborasi, bersinergi, bekerjasama dengan banyak *stakeholders*, serta memberikan dukungan kepedulian melalui program *Corporate Social Responsibility (CSR)* adalah wujud komitmen KSH untuk selalu berkembang dan berinovasi.

Sesuai tema HUT ke-18 KSH, "I was born to love" semangat mencintai ini menjadi spirit untuk terus memberikan pelayanan bermutu kepada masyarakat. KSH telah sukses mewujudkan kemeriahan dan keseruan rangkaian acara HUT ke-18 serta berbagai kegiatan menarik yang menghidupkan Kemilau Event KSH.

Lomba Antar Mitra

Kegiatan lomba antar Mitra ini merupakan rangkaian acara perayaan HUT 18 KSH sekaligus sebagai sarana untuk menjalin kebersamaan dan meningkatkan solidaritas antar mitra KSH. Adapun lomba antar mitra yang telah dilaksanakan diantaranya lomba menghias takjil, memindahkan bola, estafet sarung, barisan terpanjang, dan juga bazar oleh dan untuk Mitra KSH yang dilaksanakan di Halaman Orchard Healing Garden.

Kegiatan berjalan dengan lancar dan seru diikuti oleh Mitra KSH bersama Direktur serta jajaran manajemen KSH Group.



KSH Ngabuburit

KSH Ngabuburit menjadi kegiatan rutin yang diadakan ketika bulan suci Ramadhan. Berbagai kegiatan dilakukan salah satunya dengan berbagi takjil berkolaborasi dengan stakeholders diantaranya POLRESTA PATI, Kodim 0718/Pati dan Persit Kartika Chandra Kirana Cabang XXXIX Kodim Pati, Persatuan Wartawan Indonesia (PWI) Kabupaten Pati, dan Karang Taruna Kec. Margorejo.

Kegiatan ini dimaksudkan untuk membangun semangat dan motivasi saling berbagi kepada sesama di bulan Suci Ramadan.

Semoga kegiatan ini menjadi suatu keberkahan dan juga memberikan manfaat untuk semuanya.



Tasyakuran dan Grand Opening Gedung Heart Center & Gedung Cempaka

Telah dilaksanakan Tasyakuran HUT ke-18 KSH dan Grand Opening Gedung Heart Center RS Keluarga Sehat dengan harapan dapat memberikan pelayanan jantung terpadu berupa Cathlab dan pemasangan ring untuk pembuluh jantung Coroner yang tersumbat, sehingga pasien jantung bisa kembali memperoleh kualitas hidup produktifnya. RS Keluarga Sehat Tayu juga melaksanakan Grand Opening Gedung Cempaka 4 lantai dengan harapan dapat meningkatkan kapasitas dan memberikan manfaat bagi masyarakat Tayu serta meningkatkan mutu pelayanan (11/05/2024)



Fun and Fit Zumba With Cantika

Puncak acara HUT ke-18 KSH dirayakan dengan berzumba bersama mitra dan warga Pati di Halaman Stadion Joyo Kusumo Pati dengan menghadirkan sport fluencer Cantika Felder (11/05/2024).

Health Corner KSH dengan layanan cek kesehatan, Duta MJKN, Corpoderma Premiere Pati serta berbagai Fun Games serta Bazar UMKM juga turut hadir dalam KSH Expo menambah keseruan acara zumba. Acara **FUN & FIT ZUMBA** ini dihadiri



oleh PJ Bupati Pati yang diwakilkan oleh Kepala Dinas Kesehatan Kab Pati, dr. Aviani Tritanti Venusia, MM serta dihadiri oleh Forum Koordinasi Pimpinan Daerah, Jajaran Komisaris, dan Pemegang Saham PT Keluarga Sehat Sejahtera, serta para tamu undangan lainnya. Tidak kurang dari 1000 peserta hadir meramaikan acara ini **"I Was Born to Love, Let's Celebrate in a Healthy Way"**.

KSH Synergy

Dalam rangkaian HUT ke-18, KSH Group menggandeng 18 Instansi dalam pertandingan persahabatan (*Friendly Match*) untuk memeriahkan dan menyambut HUT KSH ke-18 dengan tagline “*The Inspiring Spirit & Energy of Collaboration*”. Coll . Pertandingan KSH Synergy mengusung 4 kategori cabang olahraga yakni futsal, tenis meja, badminton, dan bola voli. Kegiatan berjalan dengan lancar penuh keseruan. Terima kasih atas partisipasi dalam kegiatan KSH Synergy.



Semoga dengan diadakannya pertandingan persahabatan menjadi sinergi positif serta dapat menjalin hubungan yang kolaboratif dan menambah semangat dalam berolahraga.

Seminar dan Pelatihan



KSH telah menyelenggarakan berbagai seminar dan pelatihan guna meningkatkan pengetahuan dan keahlian dalam bidang kesehatan bagi profesi tenaga medis dokter, perawat, bidan, hingga masyarakat umum. Seminar dan pelatihan di RS Keluarga Sehat dilaksanakan dalam berbagai akses melalui offline, online maupun hybrid dengan bekerjasama bersama pihak profesional dibidangnya. Kegiatan ini mendapatkan respon positif dan antusiasme berbagai profesi dari dalam maupun luar kota.

Terima kasih atas partisipasi dan dukungan dalam menyukseskan kegiatan seminar dan pelatihan di RS Keluarga Sehat.

Corporate Social Responsibility (CSR)

Dalam rangkaian HUT ke-18 KSH juga aktif dalam berperan memberikan dukungan kepada pemerintah sebagai kepedulian kepada masyarakat, serta komitmen untuk terus membantu dan melindungi sesama, KSH telah melaksanakan berbagai kegiatan CSR di ulang tahun ke-18 ini diantaranya donor darah spesial HUT ke-18 KSH Group saat puncak acara pesta rakyat di Station Joyo Kusumo Pati, Program Safari KB untuk pengendalian laju pertumbuhan, Bakti Kesehatan Operasi Katarak bersama KODIM 0718/PATI dimana program ini tidak hanya memberikan bantuan medis, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup para penerima manfaat dengan mengembalikan penglihatan mereka.



SANBE

TERIMA KASIH

***KEPADA SELURUH REKANAN YANG TELAH MENDUKUNG
RANGKAIAN KEGIATAN HUT KSH KE 18***



ANDSON⁺
SARANA BAGUS



FAHRENHEIT

PT. PRATAPA NIRMALA

www.fahrenheit.co.id



DV MEDIKA

GROUP OF DV MEDIKA HEALTHCARE

BINTI

PT. BERCA NIAGA MEDIKA



KALBE



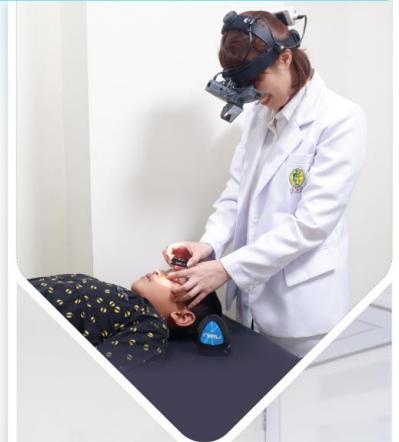
Interbat

OTTO

Committed to Health



WUJUDKAN MATA YANG SEHAT
UNTUK HIDUP YANG LEBIH OPTIMAL



Layanan pemeriksaan mata komprehensif:

- Gangguan mata anak meliputi Mata Juling (Strabismus) & Mata Malas (Ambliopia)
- Rabun jauh, Rabun dekat & Silindris
- Operasi Katarak & Katarak Sekunder tanpa jahit
- Pemeriksaan saraf mata
- Pemeriksaan retina
- Skrining mata untuk bayi prematur & Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)



Informasi Lebih Lanjut:
0821-3720-1111
0295-386-111

KSH For Your Personal Health, Safety and Wellness



rskeluargasehat



KSH Channel



www.ksh.co.id

#18orntolove

MENGENAL KATARAK

KEBUTAAN BISA DICEGAH



dr. Utami Widijanto, Sp. M

Katarak merupakan **penyebab utama kebutaan** di seluruh dunia yang sebenarnya **dapat dicegah**. Katarak ditandai dengan **kekeruhan lensa mata** sehingga menyebabkan penglihatan kabur. Katarak dapat disebabkan karena terganggunya mekanisme kontrol keseimbangan air dan elektrolit, karena denaturasi protein lensa atau gabungan keduanya. Sekitar 90% kasus berkaitan dengan usia, penyebab lain adalah kongenital, trauma, penyakit sistemik atau penyakit mata lainnya.

Menurut data WHO, katarak menyebabkan sekitar 20 juta kebutaan pada tahun 2010. Prevalensi katarak di Indonesia merupakan salah satu yang tertinggi di Asia Tenggara, mencapai 23%. Angka kematian dan kesakitan menurun hingga 30% pada pasien yang menjalankan operasi katarak. Akan tetapi, hal ini juga berhubungan dengan usia dan penyakit komorbid, seperti diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular lainnya.

Beberapa faktor risiko katarak antara lain, usia lanjut, faktor genetik, kebiasaan merokok, sering terpapar sinar UV, menderita diabetes mellitus, hipertensi, penggunaan obat steroid, aspirin, dan terapi pengganti hormon pada wanita.

Apa saja Gejala Katarak?

1. Penglihatan kabur
2. Kesulitan melihat di malam hari
3. Menjadi lebih sensitif terhadap cahaya
4. Melihat lingkaran terang (Halo) di sekitar lampu
5. Penurunan penglihatan kontras warna
6. Sering berganti kacamata
7. Penglihatan menjadi ganda
8. Membutuhkan cahaya lebih terang saat membaca

Mata Normal



Mata Katarak



Bagaimana Penanganan Katarak?

Penanganan utama untuk katarak saat ini adalah tindakan bedah (operasi). Beberapa penelitian seperti penggunaan **vitamin C dan E** dapat memperlambat pertumbuhan katarak, namun belum efektif untuk menghilangkan katarak. Tujuan tindakan bedah katarak adalah untuk mengoptimalkan fungsi penglihatan. Keputusan melakukan tindakan bedah tidak spesifik tergantung dari derajat tajam penglihatan, namun lebih pada berapa besar penurunan tersebut mengganggu aktivitas pasien. Indikasi lainnya adalah bila terjadi gangguan penglihatan, hilangnya penglihatan perifer, rasa silau yang sangat mengganggu, dan simptomatik anisometropia.

Indikasi medis operasi katarak adalah bila terjadi komplikasi antara lain glaukoma fakolitik, glaukoma fakomorfik, uveitis fakoantigenik, dislokasi lensa ke bilik depan, dan katarak sangat padat sehingga menghalangi pandangan gambaran fundus karena dapat menghambat diagnosis pada segmen posterior mata.

Ada beberapa jenis tindakan bedah katarak, yaitu:

- 1 Ekstraksi Katarak Intrakapsuler (EKIK): jenis operasi katarak dengan membuang lensa dan kapsul secara keseluruhan. Kekurangan teknik EKIK adalah besarnya ukuran irisan yang mengakibatkan penyembuhan luka yang lama dan berisiko menimbulkan komplikasi astigmatisma pasca operasi, *cystoid macular edema (CME)*, ablasio retina.
- 2 Ekstraksi Katarak Ekstrakapsuler (EKEK): jenis operasi katarak dengan membuang nucleus dan korteks lensa melalui lubang di kapsul anterior. Kelebihan teknik operasi ini, trauma irisan yang lebih kecil sehingga luka lebih stabil dan aman, menimbulkan astigmatisma lebih kecil, dan penyembuhan luka lebih cepat.
- 3 *Small Incision Cataract Surgery (SICS)*: suatu teknik operasi dengan irisan sangat kecil (7–8 mm) dan hampir tidak memerlukan jahitan sehingga penyembuhan relatif lebih cepat dan risiko astigmatisma lebih kecil dibandingkan EKEK.
- 4 **Fakoemulsifikasi**: teknik operasi menggunakan alat tip ultrasonic untuk memecah nucleus lensa, selanjutnya pecahan nucleus dan korteks lensa diaspirasi melalui insisi yang sangat kecil. Kelebihan teknik ini adalah **penyembuhan luka yang cepat, perbaikan penglihatan lebih baik, dan tidak menimbulkan astigmatisma pasca bedah.**

■ Komplikasi operasi katarak dapat terjadi selama operasi maupun setelah operasi. Beberapa komplikasi yang dapat terjadi, antara lain: pembengkakan kornea, perdarahan, glaukoma sekunder, uveitis kronik, edema macula kistoid (EMK), ablasio retina, endoftalmitis, astigmatisma, dan dislokasi lensa mata.

■ **Kebutaan akibat katarak pada mata dapat dicegah.** Sobat Sehat tidak perlu takut dan khawatir. Operasi katarak dapat mengoptimalkan fungsi penglihatan dan pemilihan teknik operasi berdasarkan pertimbangan dan pemeriksaan yang tepat dapat mencegah komplikasi operasi.



MEMBANGUN SEMANGAT dan Kebiasaan Hidup Sehat

Yasrin Nur Fajriyati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Siapa pun pasti menginginkan keadaan yang sehat. WHO (Badan Kesehatan Dunia) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan **sehat** apabila dalam keadaan yang sempurna baik secara **fisik, mental maupun sosial**, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Jika mengacu definisi tersebut, maka seseorang yang sehat adalah mereka yang mampu menyeimbangkan antara kondisi fisik, mental/psikologis dan sosialnya.

Jika salah satu aspek tidak terpenuhi, maka seseorang tersebut tidak dalam kondisi yang sehat. Untuk mewujudkan kondisi yang sehat, perlu diupayakan kebiasaan baik yang bisa dimulai sejak dini. Ketika seseorang telah mencapai kesehatan yang optimal, maka akan berdampak pada kualitas hidup yang positif dan dalam kesehariannya tentu akan lebih produktif. Lalu, apa saja kebiasaan baik yang bisa diupayakan agar tercipta kondisi yang sehat baik secara fisik, psikologis, maupun sosial?

1. Bersyukur

Sikap syukur menjadi kunci kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup. Bersyukur tidak hanya dalam ucapan saja, melainkan juga diwujudkan dalam tindakan, artinya seseorang merasa cukup atas apa yang dimilikinya saat ini dan tidak rakus.

2. Berpikir positif

Memiliki pola pikir yang positif membuat seseorang lebih fokus melihat kebaikan dalam situasi apapun. Artinya, seseorang cenderung lebih tenang dalam menghadapi masalah karena yakin akan mendapatkan hasil yang terbaik atau mendapat hikmah dari peristiwa yang terjadi. Kondisi tersebut dapat menghindarkan seseorang dari stres dan mencegah terjadinya penyakit fisik yang tidak diinginkan.

3. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang penting untuk kesehatan. Olahraga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran, dan mencegah berbagai penyakit. Selain itu, berdasarkan penelitian ahli, dengan teratur berolahraga dapat meningkatkan produksi serotonin yang mengatur suasana hati, perilaku sosial, kualitas tidur, nafsu makan, dan memori.

4. Istirahat cukup

Memiliki waktu tidur yang cukup dan ideal serta berkualitas akan membuat tubuh lebih sehat dan pikiran menjadi segar. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami kesulitan tidur dapat mempengaruhi susunan hati, kemampuan kognitif, dan mudah stres yang dapat meningkatkan risiko depresi.

5. Menjaga hubungan dengan orang-orang sekitar

Hubungan sosial yang baik memiliki dampak positif pada kesehatan. Tetap terhubung dengan keluarga, teman dan komunitas membuat seseorang bisa berbagi perasaan dan pengalaman yang dialami. Tersedianya dukungan sosial dari orang-orang sekitar juga membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental.





FASILITAS UPGRADE NAIK KELAS SATU TINGKAT

Kamar Perawatan Pasca Persalinan

“Nikmati Pengalaman Berkesan, untuk Awal Perjalanan Keluarga Bahagia”



Syarat dan Ketentuan

- Untuk pasien umum dan asuransi
- Berlaku sampai dengan oktober 2025



Informasi & Layanan
0857-9988-2777
(0295) 459 1111



RUANG RAWAT INAP



rskeluargasehat.tayu



KSH Channel



www.ksh.co.id

#18orntolove



Perubahan **KARDIOVASKULER** pada Lansia

dr. Theofilus Ardi, Sp.PD

Lansia (geriatri) adalah kelompok usia yang mencapai **usia enam puluh tahun ke atas**. Pada usia tersebut setiap individu akan mengalami **perubahan fisik, biologis, sosial serta kejiwaan**. Perubahan ini memberi banyak pengaruh dalam aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Oleh karena itu, kesehatan lansia perlu mendapatkan perhatian agar dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuan usianya.

Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan adanya peningkatan risiko terjadinya **penyakit jantung koroner (PIK)** seiring dengan bertambahnya usia. Kejadian PIK tertinggi pada kelompok umur 65 - 74 tahun, yaitu 2%. Sementara itu PIK juga menjadi **penyebab kematian utama pada usia lebih dari 65 tahun** yang terjadi di beberapa negara berkembang, termasuk Indonesia.

Perubahan - perubahan yang terjadi pada sistem kardiovaskular berisiko akan terjadinya peningkatan insidensi PIK dan komorbiditasnya pada kelompok lansia. Selain perubahan tersebut, beberapa faktor risiko yang bisa mempengaruhi kesehatan jantung pada usia lanjut adalah gaya hidup yang tidak sehat, stres, ketidakseimbangan nutrisi, dan kurangnya aktivitas fisik.

Berikut perubahan - perubahan mendasar pada sistem kardiovaskuler yang terjadi pada lansia:

- 1 **Hipertensi**
- 2 **Penurunan curah jantung**
- 3 **Hipotensi ortostatik**
- 4 **Gangguan konduksi jantung**



♥ **Pola makan yang sehat dan gizi yang seimbang** adalah hal terpenting. Direkomendasikan untuk menurunkan berat badan, konsumsi makanan seperti buah - buahan, sayuran, dan susu rendah lemak dengan pengurangan jumlah lemak jenuh dan lemak total, pengurangan natrium tidak melebihi 1,5 gram setiap hari. Makanan kaya serat, vitamin, dan mineral dapat membantu menjaga kesehatan kardiovaskuler.

♥ **Mempertahankan berat badan ideal** juga harus diperhatikan. Obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit jantung pada lansia. Selain mengonsumsi makanan seperti dijelaskan di atas, **aktivitas fisik yang cukup** juga menjadi suatu kewajiban. Aktivitas fisik seperti berjalan - jalan, bersepeda, dan berenang dapat membantu menjaga berat badan dan meningkatkan kesehatan kardiovaskuler.

♥ Kebiasaan buruk seperti **konsumsi alkohol dan rokok harus ditinggalkan**. Rokok dan alkohol dapat menyebabkan penumpukan plak pada dinding arteri, meningkatkan tekanan darah, dan meningkatkan risiko terkena penyakit kardiovaskuler.

♥ **Stres yang berlebihan** dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko terkena penyakit jantung pada usia lanjut. Melakukan hobi, mengikuti kegiatan keagamaan



BODY GOALS

dr. Dewi Susanti Widjajatanadi, Sp. GK

Body goals merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan bentuk tubuh yang ideal. Bentuk tubuh ideal yang cocok untuk kita apakah dengan tangan ramping, perut rata, dan paha kecil atau badan berisi masih selalu menjadi perdebatan. Bentuk tubuh ideal terdiri dari komposisi tubuh yang ideal. Komposisi tubuh adalah jumlah dari seluruh bagian tubuh yang terdiri dari *fat free mass* (otot, tulang, organ tubuh, dan cairan) dan *fat mass*.

Komposisi tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Usia

Pada usia lansia massa otot mulai berkurang disebabkan penurunan aktivitas fisik.

2. Jenis Kelamin

Wanita memiliki lebih banyak deposit lemak, sedangkan pada pria terbentuk lebih banyak jaringan otot.

3. Diet

Menu gizi seimbang (karbohidrat, protein, lemak, serat, mineral, dan vitamin) dan cairan sesuai kebutuhan sangat dianjurkan untuk mendapatkan komposisi tubuh ideal.

4. Tingkat aktivitas fisik

Hidup aktif dan melakukan olahraga akan membentuk massa otot dan mengurangi lemak. WHO menyarankan agar orang dewasa (18-64 tahun) melakukan aktivitas fisik yang bersifat aerobik dengan intensitas sedang 150-300 menit per minggu atau 75-150 menit per minggu untuk latihan aerobik berat.

KOMPOSISI TUBUH	PEREMPUAN	LAKI-LAKI
Fat Mass	20 - 25 %	15-20%
Free Fat Mass		
• Otot	35 - 40 %	40 - 45 %
• Tulang	15 - 20 %	15 - 20 %
• Organ dalam	10 - 15 %	10 - 15 %
• Air	50 - 60 %	60 - 65 %

Selain itu, status psikologi seperti kehamilan dan kondisi klinis seperti malnutrisi, edema, ascites juga dapat mempengaruhi komposisi tubuh.

Beberapa cara pengukuran komposisi tubuh yang umum dilakukan, antara lain:

1. Body Mass Index (BMI)

Pengukuran paling sederhana, cepat, mudah dan ekonomis untuk mengetahui komposisi tubuh.

KATEGORI	BMI
Underweight	< 18.5
Normalweight	18,5 - 22.9
Overweight	23 - 24.9
Obese I	25 - 29.9
Obese II	≥ 30

2. Waist hip ratio

Perbandingan lingkaran pinggang dan lingkaran panggul. Nilai normal waist hip ratio perempuan <80 cm dan laki-laki <90 cm.



What your Waist-to-Hip Ratio Means

WOMEN	HEALTH RISK	BODY SHAPE
0.80 or below	Low	Pear
0.81 to 0.85	Moderate	Avocado
0.85+	High	Apple
MEN	HEALTH RISK	BODY SHAPE
0.95 or below	Low	Pear
0.96 to 1.0	Moderate	Avocado
1.0+	High	Apple



Metode lain untuk mengukur komposisi tubuh yang biasa dilakukan oleh professional (dokter spesialis gizi klinik), adalah CT Body Composition, Quantitative Magnetic Resonance Imaging, Ultrasound, Dual Energy X-ray Absorbtiometry (DXA Scan), Bioelectrical Impedance Analysis (BIA).

Pengenalan komposisi tubuh berfungsi untuk mengetahui status nutrisi, kebutuhan nutrisi, dan risiko penyakit kronis. Massa lemak berlebih terutama kelebihan lemak sentral abdomen menyebabkan peningkatan inflamasi dan mengakibatkan resistensi insulin sehingga berhubungan dengan hipertensi, sindroma metabolik, diabetes mellitus tipe 2, stroke, penyakit kardio vaskular, dislipidemia dan keganasan (kanker).

Jadi, dapat kita pahami bersama bahwa body goal bukan hanya sekedar dari angka timbangan tetapi juga harus dilihat berdasar komposisi tubuh. Komposisi tubuh yang ideal akan mempengaruhi performa fisik dan menjadikan kita hidup lebih sehat, bugar, dan aktif. Komposisi tubuh yang ideal inilah yang harus menjadi body goal kita.

VAKSIN

LINDUNGI DIRI SAAT AKTIVITAS TINGKATKAN PRODUKTIVITAS

Apa Itu Vaksin? +

Vaksin merupakan **antigen (mikroorganisme)** yang telah **diinaktivasi atau dilemahkan**, sedangkan vaksinasi adalah pemberian vaksin untuk membentuk antibodi (kekebalan) terhadap mikroorganisme tersebut. Individu yang telah mendapatkan vaksin, maka tubuhnya akan memiliki sistem pertahanan (antibodi) spesifik terhadap suatu penyakit, sehingga apabila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut **tidak akan mengalami sakit, atau hanya mengalami sakit ringan, dan tidak menjadi sumber penularan.**

Apa saja manfaat vaksin? +

Vaksin tidak hanya berfungsi sebagai pembentuk antibodi pada sistem pertahanan tubuh manusia, namun juga memiliki manfaat yang lebih luas. Berikut adalah beberapa manfaat dari vaksin.

1 Mencegah Penyebaran Penyakit/ Penularan Wabah Penyakit

Selain untuk melindungi tubuh dari suatu penyakit, pemberian vaksin juga dapat membantu mencegah penyebaran penyakit. Contohnya adalah saat terjadi wabah Covid-19.

2 Mengurangi Risiko Cacat dan Kematian

Wabah polio yang pernah terjadi di Indonesia menyebabkan anak menjadi lumpuh permanen. Setelah digencarkan imunisasi polio, angka kasus polio menurun drastis bahkan tidak ada.

3 Investasi Kesehatan

Pemberian vaksin merupakan salah satu investasi kesehatan yang telah terbukti mencegah dan mengurangi angka kesakitan, kecacatan serta kematian akibat dari suatu penyakit. Dimana sakit berkepanjangan tidak hanya merugikan secara finansial namun juga waktu.

4 Vaksin Traveller

Beberapa negara mewajibkan sertifikat vaksinasi untuk dapat masuk ke negaranya. Selain itu vaksin traveller ini sangat penting karena dapat memberikan perlindungan kesehatan dari berbagai penyakit potensial yang dapat ditemukan di negara yang ingin dikunjungi. Vaksin ini sebaiknya dilakukan minimal **1 bulan sebelum tanggal kepergian** agar tubuh dapat membangun kekebalan terhadap penyakit.

Vaksin dapat diberikan sejak usia bayi, anak – anak hingga dewasa bahkan lansia, tergantung dengan jenis vaksin. Sobat Sehat dapat berkonsultasi dengan dokter terkait dengan kebutuhan vaksin Sobat Sehat.

RS Keluarga Sehat menyediakan layanan vaksin di klinik RCS (Red Carpet Service), baik klinik vaksin anak dan klinik vaksin internasional. Klinik vaksin internasional dapat menerbitkan sertifikat vaksin internasional yang dapat digunakan untuk kebutuhan *travelling* Sobat Sehat.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang vaksin, kita menyadari bahwa vaksin tidak hanya penting bagi seorang individu saja, tetapi juga penting bagi masyarakat pada umumnya. Oleh karena itu, kesadaran dan partisipasi aktif masyarakat dalam melakukan vaksinasi merupakan hal yang penting dalam upaya menjaga kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Dengan kualitas kesehatan yang terjaga dengan baik, hal ini dapat melindungi dan memperkecil risiko seorang individu dan masyarakat dari terjangkit penyakit, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan meminimalkan pengeluaran tak terduga karena sakit.

Ibarat kata pepatah, lebih baik mencegah daripada mengobati. Yuk Sobat Sehat, bersama kita menjaga kesehatan diri dan keluarga dengan melakukan vaksinasi.





LAYANAN UNGGULAN KSH III

KLINIK ONKOLOGI DAN KEMOTERAPI



KLINIK PENANGANAN NYERI



MENGENAL KELAS RAWAT INAP STANDAR (KRIS)

RUMAH SAKIT DI KABUPATEN PATI

KRIS atau Kelas Rawat Inap Standar adalah standar minimum pelayanan rawat inap yang berhak diterima setiap orang yang membayar iuran jaminan kesehatan, oleh karena itu pemerintah akan mengganti sistem kelas 1, 2 dan 3 BPJS Kesehatan melalui sistem Kelas Rawat Inap Standar (KRIS). Pentahapan akan dimulai dengan standarisasi ruang inap rawat kelas 3 rumah sakit. Mulai tahun ini Pemerintah akan menerapkan sistem KRIS. Menteri Kesehatan menjelaskan bahwa perubahan ini ditujukan untuk memberikan pemenuhan standar diawali dengan peserta kelas 3 BPJS kesehatan. Berbagai aturan-aturan terkait pelaksanaan dalam waktu dekat akan dikeluarkan.



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN PATI**



No	NAMA RS	TIPE RS	JML TT RS	JML TT KRIS	KETERANGAN
1	RSUD RAA SOEWONDO PATI	B	297	185	SUDAH VERIFIKASI
2	RSUD KAYEN	C	104	40	SUDAH VERIFIKASI
3	RS FASTABIQ SEHAT	C	110	50	SUDAH VERIFIKASI
4	RS SEBENING KASIH	C	134	89	SUDAH VERIFIKASI
5	RS ISLAM PATI	C	101	30	SUDAH VERIFIKASI
6	RSIA ULTIMA	C	27	10	SUDAH VERIFIKASI
7	RS KELUARGA SEHAT PATI	C	197	117	SUDAH VERIFIKASI
8	RS MITRA BANGSA	C	130	40	SUDAH VERIFIKASI
9	RS BUDI AGUNG	D	85	51	SUDAH VERIFIKASI
10	RS AS-SUYUTHIYYAH	D	50	5	SUDAH VERIFIKASI
11	RS KELUARGA SEHAT TAYU	D	67	55	SUDAH VERIFIKASI



Hal yang perlu dipahami bahwa perubahan kelas standar ini telah tercantum dalam Peraturan Presiden (Perpres) nomor 59 tahun 2024 tentang perubahan ketiga atas Peraturan Presiden (Perpres) nomor 82 tahun 2018 tentang Jaminan Kesehatan. Kelas standar sebagaimana dalam Undang - Undang diarahkan untuk meningkatkan kualitas layanan terutama rawat inap. Terdapat 12 kriteria kelas rawat inap standar diantaranya meliputi bangunan, ventilasi, pencahayaan ruangan, dan kepadatan ruangan.

Salah satu perubahan yang dilakukan diantaranya adalah menetapkan maksimal satu ruangan hanya boleh 4 tempat tidur dengan kamar mandi di dalam untuk setiap 4 pasien. Kondisi rawat inap kelas 3 pada umumnya saat ini jauh melebihi kondisi ideal yaitu berkisar 6 tempat tidur setiap ruangan dan dengan kamar mandi yang berada di luar ruangan.

Dari sejumlah 12 kriteria yang terdapat dalam kelas rawat inap standart (KRIS), bangunan juga menjadi perhatian, misalnya berkaitan dengan ventilasi, ukuran ventilasi, pencahayaan, minimal dua stop kontak untuk satu tempat tidur dan outlet oksigen dalam panel di belakang tempat tidur juga harus dapat dipenuhi. Terkait dengan pengaturan suhu ruangan dan nursecall panggilan pasien juga harus tersedia di masing - masing tempat tidur.

Dalam hal ini langkah awal yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan adalah dengan melakukan verifikasi di rumah sakit melalui Dinas Kesehatan Kabupaten/ Kota. Dinas Kesehatan kabupaten Pati sudah melakukan verifikasi ke rumah sakit di wilayah Kabupaten Pati. Total 11 rumah sakit yang ada di Kabupaten Pati sudah dilakukan verifikasi semua, rumah sakit yang sudah dilakukan verifikasi membuat surat pernyataan untuk memenuhi KRIS, bila terdapat perubahan bisa dilaporkan melalui akses RS Online masing - masing rumah sakit.

Pemerintah memberi batas waktu rumah sakit untuk memenuhi kesiapan KRIS sampai dengan 30 Juni 2025, diharapkan seluruh rumah sakit telah dapat menerapkan ketentuan tersebut dan pada 1 Juli 2025 iuran BPJS yang sesuai dengan KRIS akan diberlakukan, maka masih tersedia waktu yang cukup untuk melakukan penyesuaian KRIS.



KLINIK UTAMA
KELUARGA SEHAT

KLINIK UMUM

Kini Hadir di

◆ **«Klinik Utama Keluarga Sehat»** ◆

Jl. Dr. Soetomo No. 32, Pati (Selatan Luwes)
Telp. 0295-381438, 4102330 | HP. 0853-2914-0001

Jadwal Pelayanan

Selasa – Minggu

Pemeriksaan Oleh Dokter Umum



Informasi & Pendaftaran



0813-9627-1111



pmc_ku



KSH Channel



www.pmcku.com #18orntolove

KSH COMMUNITY

LANGKAH SEHATKU BERSAMA KSHKU

Menyadari pentingnya menjaga kesehatan dalam meningkatkan produktivitas mitra, KSH group merilis kembali KSH Community pada 11 November 2023 lalu bertepatan dengan peringatan Hari Kesehatan Nasional. Beragam komunitas olahraga dihadirkan dalam KSH Community, seperti bulu tangkis, bola voli, tenis meja, senam, jogging dan sepeda yang memberikan kesempatan bagi mitra KSH untuk berolahraga sesuai kegemarannya. Program KSH Community dimulai dari agenda rutin mingguan maupun kegiatan komunitas yang menawarkan tantangan dan kompetisi dilakukan untuk mendorong frekuensi berolahraga yang lebih teratur dan simultan.



Komunitas Futsal



Komunitas Tenis Meja



Komunitas Bulu Tangkis



Komunitas Voli

Kegiatan rutin dilakukan mingguan oleh masing - masing komunitas, selain untuk meningkatkan motivasi hidup sehat, kegiatan ini juga untuk meningkatkan kebersamaan dan keakaraban serta sebagai wadah untuk membangun komunikasi dan interaksi secara langsung, sehingga antara unit kerja yang berbeda bisa terus membangun komunikasi yang hangat. Para profesional olahraga, sebagai contoh instruktur senam yang sedang tren saat ini, seperti poundfit dan zumba, dihadirkan agar aktivitas olahraga mingguan menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi mitra.

Berbagai kegiatan kompetitif rutin dilakukan untuk meningkatkan semangat berolahraga seperti lomba antar mitra, partisipasi dalam lomba olahraga HKN Kabupaten Pati, serta pertandingan persahabatan dengan komunitas yang ada di Pati. Pada bulan Mei 2024 kegiatan KSH Synergy diadakan sebagai ajang kompetisi komunitas pertama kali yang melibatkan 18 instansi rekanan yang merupakan rangkaian HUT KSH Group yang ke - 18. KSH Synergy berlangsung selama 18 hari dengan melibatkan 4 komunitas olahraga KSH Community, yaitu futsal, tenis meja, bulutangkis, dan bola voli. Kegiatan ini bertujuan untuk merayakan semangat olahraga dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran serta meningkatkan kemitraan yang telah terjalin.

Selain menjaga pola hidup sehat KSH Community diharapkan menjadi salah satu kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan mitra secara keseluruhan, menjaga kebersamaan dan engagement antar mitra.



YUK RUTIN MEDICAL CHECK UP UNTUK KUALITAS HIDUP YANG LEVEL UP

Hai Sobat Sehat,

Medical Check Up (MCU) yang diselenggarakan perusahaan merupakan amanah dari Permenakertrans 02/1980 tentang Pemeriksaan Kesehatan Tenaga Kerja dalam Penyelenggaraan Keselamatan Kerja, yang pada pasal 3 disebutkan bahwa "Pemeriksaan Kesehatan Berkala dimaksudkan untuk mempertahankan derajat kesehatan tenaga kerja sesudah berada dalam pekerjaannya, serta menilai kemungkinan adanya pengaruh - pengaruh dari pekerjaan seawal mungkin yang perlu dikendalikan dengan usaha - usaha pencegahan". Jadi jelas bahwa tujuan MCU ini adalah untuk **mempertahankan derajat kesehatan pekerja** dan melakukan tindakan **pencegahan (preventif)**.



Apa itu MCU Tenaga kerja?

MCU Tenaga Kerja adalah pemeriksaan kesehatan untuk calon tenaga kerja maupun tenaga kerja yang telah bekerja di perusahaan. Salah satu tujuan MCU tenaga kerja adalah untuk mendeteksi gangguan kesehatan yang dimiliki tenaga kerja atau calon tenaga kerja, serta mendeteksi gangguan kesehatan lainnya yang mungkin ditimbulkan oleh aktivitas pekerjaan.

Selain bermanfaat bagi tenaga kerja itu sendiri, apa manfaat tes kesehatan calon tenaga kerja bagi perusahaan? Perlu diketahui, hasil dari pemeriksaan ini bisa menjadi rujukan bagi perusahaan untuk mengukur kondisi fisik tenaga kerja serta ada tidaknya potensi terjadinya penyakit akibat kerja yang dapat mengganggu kesehatan tenaga kerja saat melaksanakan tugasnya dalam perusahaan.

Medical check up tenaga kerja juga menjadi salah satu program K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) yang perlu dipenuhi oleh perusahaan. Melalui MCU secara rutin, kondisi kesehatan tenaga kerja bisa termonitor dengan baik. Dengan begitu, aktivitas di perusahaan juga bisa berjalan optimal.

Perlu Sobat Sehat ketahui, jenis MCU tenaga kerja sendiri ada tiga, yaitu:

- 1 MCU Sebelum Kerja (Pre-employment)**
Pemeriksaan ini biasanya dilakukan sebelum tenaga kerja mulai masuk bekerja. Adapun tujuannya adalah untuk memastikan bahwa calon tenaga kerja memiliki kemampuan atau kondisi kesehatan fisik yang sesuai dengan pekerjaan yang akan dilakukan.
- 2 MCU Berkala (Regular)**
Pemeriksaan kesehatan berkala di setiap perusahaan biasanya dilakukan secara rutin, **setidaknya satu tahun sekali**. Dalam hal ini, perusahaan disarankan untuk memilih paket MCU yang sesuai dengan potensi bahaya penyakit di lingkungan kerjanya.
- 3 MCU Khusus**
Pemeriksaan kesehatan khusus biasanya ditujukan untuk memantau perkembangan kesehatan tertentu dengan tujuan khusus, misalnya pemeriksaan audiometri untuk memeriksa kondisi fungsi pendengaran tenaga kerja yang sering bekerja di tempat bising.

Saat ini RS Keluarga Sehat sudah ditunjuk secara resmi oleh Kementerian Tenaga Kerja untuk menjadi salah satu **PJK3** yang mampu memberikan pelayanan pemeriksaan kesehatan dan keselamatan kerja yang siap bermitra dalam melaksanakan medical check up perusahaan.



KEMENTERIAN KETENAGAKERJAAN RI
DIREKTORAT JENDERAL
PEMBINAAN PENGAWASAN KETENAGAKERJAAN DAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

Jalan Jenderal Sudarto Bulungan Kav. 51, Jakarta Selatan 12950, Telp. 021-5257323, Fax. 004.257.264.151
Telp. 021 5272462, 5280919, Faks. 5279391, 5210371, 5286843
Home page: 1189@www.kemlaker.go.id

KEPUTUSAN DIREKTUR JENDERAL PEMBINAAN PENGAWASAN KETENAGAKERJAAN DAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
KEMENTERIAN KETENAGAKERJAAN RI, INDONESIA
NOMOR 51/517/AS.01.05/VI/2024

PENUNJUK PERUSAHAAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
DIREKTUR JENDERAL PEMBINAAN PENGAWASAN KETENAGAKERJAAN DAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

Menimbang	a. bahwa untuk meningkatkan perlindungan tenaga kerja, khususnya dalam pelaksanaan pemeriksaan kesehatan tenaga kerja, maka dipandang perlu adanya Perusahaan Jasa Keselamatan dan Kesehatan Kerja; b. bahwa berdasarkan hasil penilaian syarat administrasi dan syarat teknis keselamatan dan kesehatan kerja terhadap PT Keluarga Sehat Sejahtera (Rumah Sakti Keluarga Sehat), maka sesuai peraturan perundang-undangan perlu diberikan perijinan sebagai Perusahaan Jasa Keselamatan dan Kesehatan Kerja bidang Pemeriksaan Kesehatan Tenaga Kerja dan atau Pelayanan Kesehatan Kerja; c. bahwa untuk itu ditetapi dengan Keputusan Direktur Jenderal Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan dan Keselamatan dan Kesehatan Kerja.
Mengingat	1. Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 tentang Keselamatan Kerja; 2. Undang-Undang No. 7 Tahun 1981 tentang Wajib Lapor Ketenagakerjaan di Perusahaan; 3. Peraturan Pemerintah No. 24 Tahun 2016 tentang "Pelayanan Perizinan Berbasis Terintegrasi Secara Elektronik"; 4. Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No. Per. 02/Men/1990 tentang Pemeriksaan Kesehatan Tenaga Kerja Dalam Penyelenggaraan Keselamatan Kerja; 5. Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No. Per. 03/Men/1992 tentang Pelayanan Kesehatan Kerja; 6. Peraturan Menteri Ketenagakerjaan R 1 Nomor 18 Tahun 2019 tentang Konfirmasi Status Wajib Pajak Dalam Pemberian Layanan Publik Tertentu di Kementerian Ketenagakerjaan; 7. Surat Perintah dari Direktur Rumah Sakti Keluarga Sehat No. 237/KSKH/EGAL/VI/2024, tanggal 30 April 2024.
Memperhatikan	1. Surat Perintah dari Direktur Jenderal Binasaker dan K3 tentang Penunjukan Dokter Pemeriksa Kesehatan Tenaga Kerja a.n. dr. Icha Mawani nomor 5/376/AS.01/04/VI/2024 masa berlaku sampai dengan Mei 2027; 2. Identitas pelaku usaha dengan Nomor Induk Berusaha (NIB) 51202009102328; 3. Klasifikasi Baku Lapangan Usaha Indonesia (KBLI) Nomor 851023_85104; 4. Nomor Pelaporan Wajib Lapor Ketenagakerjaan 56163 20240417 0001; 5. Keterangan Status Wajib Pajak yang dinyatakan untuk NPTKP 014 254 5-507 001; 6. Berita acara pemeriksaan Pengawas Ketenagakerjaan Dinia, Tenaga Kerja dan Transmigrasi Provinsi Jawa Tengah Sektor Wilayah Fui pada tanggal 02 April 2024.

MEMUTUSKAN:

KESATU. Menetapkan **KEPUTUSAN DIREKTUR JENDERAL PEMBINAAN PENGAWASAN KETENAGAKERJAAN DAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA TENTANG PENUNJUK PERUSAHAAN DAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA** kepada:

KEDUA. Menentukan dan meniadakan perijinan yang berlaku dan menyediakan fasilitas yang sesuai dengan bidang keputusannya.

KEDUA. Menentukan dan meniadakan perijinan sebagaimana dimaksud pada butir 1 dalam Diktum ini, maka Keputusan Penunjukan tidak dapat diperpanjang.

Ditetapkan di Jakarta
Pada tanggal 13 Juni 2024

a.n. DIREKTUR JENDERAL
PEMBINAAN PENGAWASAN KETENAGAKERJAAN DAN
KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
DIREKTOR DAN KELEMBAGAAN
KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA.



HERY SUTANTO, S.T., M.M.
NIP. 19710922 199703 1 002 4

COMING SOON

RS. KELUARGA SEHAT REMBANG



RS. KELUARGA SEHAT JEPARA



RS. KELUARGA SEHAT DEMAK



PMC JUWANA

