

INFO

PEREKAT MITRA & PELANGGAN KSH

KELUARGA SEHAT HOSPITAL

180RN

TO LOVE



Q&A Angin Duduk



Penyakit
Jantung Koroner
& KSH Heart Center



Kemilau
Event KSH



Kelainan Irama
Jantung (ARITMA)



Aspek Psikologis
Pada Pasien
Gangguan Jantung



Sindrom Metabolik
Risiko Penyakit Jantung



Perlunya
Medical Check Up
untuk Deteksi Awal
Penyakit Jantung Koroner



CT
Calcium Score



Nutrisi Untuk
Penderita Penyakit
Jantung



Rehabilitasi
Jantung Pasca
Infark Miokard



Work-Life Balance
Bersama
KSH Community

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 I28 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
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. KLINIK EKSEKUTIF

20. RED CARPET SERVICE (RCS)

21. REHABILITASI MEDIK

Fisioterapi
Okupasi Terapi
Terapi Wicara

22. BIRO PSIKOLOGI & TUMBUH KEMBANG ANAK

23. HEMODIALISA

Hemodialisa VIP
Hemodialisa Non VIP

24. PUSAT DIAGNOSTIK

Treadmill Stress Test
Transcranial Doppler (TCD)
Elektrokardiography (EKG)
Elektroencephalography (EEG)
Echocardiography (ECG)
Endoscopy (Saluran cema, Paru, THT)
Spirometri
Audiometri
OAE

25. RAWAT INAP

Suite Room
Junior Suite Room
Deluxe Room
VIP
Kelas 1
Kelas 2
Kelas 3
Isolasi

26. RAWAT INTENSIF (ICU Tertier)

ICU VIP
ICU Non VIP
ICU Isolasi
ICCU VIP
ICCU Non VIP
NICU
PICU
ICVCU

27. VK (Verloskamer) / Kamar Bersalin

VK VIP
VK Non VIP
VK Patologis
VK Isolasi
Ruang Bayi Sehat
Senam Hamil

28. PERISTI (Bayi Risiko Tinggi)

Non Infeksi
Infeksi
Metode Kanguru

29. INSTALASI BEDAH SENTRAL (IBS)

Laser Endourologi
ESWL
Phacoemulsifikasi
C-Arm

30. 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](#) [@](#) <#> [rskeluargasehat](#)

[▶](#) KSH Channel

KSH Info Manager

Founder

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

Advisory Board

dr. Kelvin Kumiawan, 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. Muhammad Shiddiq D, MARS
dr. Ahmad Roykhan
dr. Luxsi Pertiwi
dr. Nanik Sulistyorini, MKM
Sri Widayati ,AMK, SKM
Tri Giyarti, S.Kep, Ns
dr. Avilla Ane Lukito
dr. Riski Novian Indra Saputra
Tio Marjayanti M, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Salma Yulia Suwandari, AM.d. M

Design & Photography

Andrea Yahya, S.Kom
Agus Kurniawan, S.Ds
Dwi Wibowo, Amd
Nanda Centra Nusa A. A, S. Ds
Fariz Fatur Rohman

Contributor

All Medical Specialist KSH





Pecinta INFO KSH yang kami cintai

Selamat buat kehadiran INFO KSH tahun 2024 ini. Kehadiran INFO KSH dalam bentuk *Hybird print out dan online magazine* diharapkan bisa memberikan informasi yang menjangkau para pecinta INFO KSH lebih luas dan antar generasi, mulai dari generasi Baby Boomer yang lebih familiar dengan format print out, milenial, Gen X, Y sampai Gen Z dengan format digital secara online yang bisa diakses melalui website www.ksh.co.id. Selain menghadirkan informasi tentang fasilitas pelayanan kesehatan di KSH-PMC Group yang telah diselenggarakan dengan komitmen meningkatkan kualitas pelayanan secara continuous, juga informasi tentang fasilitas pelayanan baru dan inovasi pelayanan yang menunjang pelayanan kesehatan semakin mudah diakses dan berguna agar bisa memperoleh pelayanan yang semakin memudahkan.

Kita baru saja selesai melaksanakan hajatan nasional Pemilu untuk memilih Pemimpin baru Indonesia untuk masa 5 tahun mendatang. Pemimpin baru yang terpilih diharapkan mampu mempererat persatuan bangsa dan menjaga NKRI. Presiden dan Wakil Presiden dipilih sebagian besar rakyat adalah pemimpin untuk seluruh bangsa Indonesia, baik bagi yang mendukung dan yang memilih, maupun untuk mereka yang tidak memilih tetap memiliki hak sebagai warga negara untuk ikut menikmati pembangunan dan tingkat kehidupan yang lebih sejahtera. Indonesia bisa menjadi negara maju bila kita semua sebagai bangsa Indonesia bersatu sebagai satu keluarga.

Kita baru saja selesai melaksanakan hajatan nasional Pemilu untuk memilih Pemimpin baru Indonesia untuk masa 5 tahun mendatang. Pemimpin baru yang terpilih diharapkan mampu mempererat persatuan bangsa dan menjaga NKRI.

Presiden dan Wakil Presiden dipilih sebagian besar rakyat adalah pemimpin untuk seluruh bangsa Indonesia, baik bagi yang mendukung dan yang memilih, maupun untuk mereka yang tidak memilih tetap memiliki hak sebagai warga negara untuk ikut menikmati pembangunan dan tingkat kehidupan yang lebih sejahtera. Indonesia bisa menjadi negara maju bila kita semua sebagai bangsa Indonesia bersatu sebagai satu keluarga.

Diharapkan jangka pendek jaring pengaman sosial semakin ditingkatkan, program peningkatan jangka panjang menuju Indonesia Emas 2045 melalui pembangunan ekonomi negara lebih masif dan terstruktur bagi seluruh bangsa Indonesia. Salah satu fungsi sosial negara hadir dalam hal akses pelayanan kesehatan yang semakin baik melalui program BPJS yang semakin efektif melalui transformasi kesehatan primer preventif dan promotif serta peningkatan pelayanan kesehatan kuratif dan rehabilitatif semakin ditingkatkan lagi. Hasil kinerja tahun lalu KSH-PMC Group sebagai pilihan utama masyarakat di sekitarnya harus kita apresiasi dan syukuri, meski demikian hal-hal yang belum baik terus disempurnakan, yang sudah baik ditingkatkan agar lebih baik lagi. Marilah kita masuki tahun yang baru ini dengan semangat dan strategi optimis di tengah proyeksi suram geo-politik global, Indonesia bersatu membangun kesejahteraan rakyat.

Grand Strategy dan Operational Strategy memiliki arah yang jelas agar memberikan manfaat besar bagi *customer experience* yang terbaik. Tanpa memberikan manfaat kepada customer adalah hal yang sia-sia. Kebijakan yang harus diantisipasi secara cermat antara lain adalah kebijakan terkait pembiayaan, keterbatasan SDM berkualitas, pergeseran *workforce* generasi milenial dan Gen-Z, kelengkapan fasilitas peralatan kedokteran modern dan pemanfaatan transformasi digital berbasis AI menuju *maturitas level Smart Hospital*. Untuk itu, diperlukan strategi tepat lean management untuk kendali mutu dan kendali biaya pelayanan di RS, employer branding untuk memenangkan talent potensial, pemanfaatan transformasi digital untuk keunggulan pelayanan modern.



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



Dengan pertumbuhan SDM Mitra KSH, saat ini sudah mencapai lebih 1.300 personil dan akan terus bertumbuh dengan peningkatan jenis pelayanan dan kapasitas di seluruh jejaring RS KSH Group. Artinya KSH Group dalam kiprahnya memberikan pelayanan yang baik kepada masyarakat yang membutuhkan, sekaligus memberikan kesempatan lapangan kerja dan berkarir pada saat banyak usaha sedang tidak baik-baik saja. Untuk perkembangan SDM tersebut dengan syarat, seluruh SDM Mitra KSH tidak boleh tetap di zona nyaman, seluruhnya harus dinamis mengikuti perkembangan jaman sebagai Gen-Z yang unggul dalam persaingan era digital dan penguasaan AI yang mumpuni menuju Smart Hospital untuk pelayanan yang semakin unggul.



Tema Lakokarya KSH adalah ***"You Have to Run Faster to the Next Level"*** dengan Sub tema ***"Achievement Maturity Level of Smart Hospital: KSH's Journey Healthcare Ecosystem of AI Integrated System, Cyber Security, Networking and Service Excellent for Customers Satisfaction"***. Untuk mencapainya, selain *hardware* dan *software* yang disediakan juga diperlukan SDM dengan *brain-ware* yang memadai, yaitu lebih tepat dan cepat beradaptasi dari generasi millennial dan Gen-Z.

Pelayanan lebih sempurna dan unggul ditunjang dengan sarana prasarana terbaru, lengkap dan modern. Harapannya pada HUT KSH ke-18 gedung baru untuk Heart Center 3 lantai yang sedang dalam tahap penyelesaian konstruksinya, segera bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan pelayanan di bidang penyakit jantung dan pembuluh darah intervensi (Cath Lab) dengan layanan pemasangan stent ring di bawah pengampunan paripurna RSJPD Harapan Kita dan juga penambahan layanan Klinik Eksekutif spesialis dan sub spesialis yang lebih representatif dan lengkap.

Penyelesaian pembangunan Gedung 4 lantai KSH Tayu untuk IBS dengan 3 OK modern dan perawatan intensif serta penambahan kapasitas ruang perawatan karena kebutuhan masyarakat yang sangat mendesak, sehingga siap ditingkatkan menjadi RS Kelas C.

PT. PMC sebagai bagian pengembangan KSH-PMC Group adalah management modern yang didukung infrastruktur fasilitas pelayanan kesehatan berupa bangunan megah PMCKu 3 lantai di Grha Dipo, yang terdiri dari fasilitas pelayanan kesehatan PMCKu (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). Yang kedua adalah Keluarga Sehat Medical Center (KSMC), terdiri dari Apotek dan beberapa klinik praktik dokter spesialis. Yang ketiga adalah Klinik Pratama Keluarga Sehat Juwana dan Apotek Keluarga Sehat Juwana di kompleks ruko Juwana. Laboratorium Medis PMC semakin lengkap dengan melakukan Akreditasi Laboratorium Medis pertama di Kota Pati dan dinyatakan Lulus Paripurna.

Menimbang potensi pasar pelayanan kesehatan yang cukup besar dari animo masyarakat yang mencari pelayanan kesehatan primer dan lanjutan yang baik, maka PT. PMC melalui PMC Group dan KSH Group berencana membangun Klinik PMC Juwana 3 lantai untuk Klinik Utama, Apotek, Rehabilitasi Medik, dan Klinik Kecantikan. Di Klinik ini lantai 1 digunakan untuk Klinik Pratama dengan layanan persalinan normal yang cukup nyaman.

Saya sangat gembira, karena inisiatif manajemen KSH-PMC Group berkomitmen melakukan kendali mutu dan kendali biaya operasional tanpa fraud dengan telah dilakukannya penanda tangan Pakta Integritas Anti-Fraud yang menunjukkan keberanian manajemen KSH-PMC Group untuk menjaga komitmen untuk memberikan pelayanan bermutu dan terjangkau tanpa fraud. Dengan langkah ini, ada jaminan pelayanan kesehatan kepada masyarakat yang membutuhkan akan semakin baik.

Tanggal 9 Mei 2024, KSH Pati berulang tahun ke-18 dan diperingati sebagai ungkapan syukur dan apresiasi kepada masyarakat yang telah mempercayakan kesehatannya kepada KSH-PMC Group dengan peningkatan dan pengembangan pelayanan yang lebih Selamat, berMutu, Aman, Ramah dan Terjangkau atau disingkat **SMART**.

Mohon dukungan dan doanya untuk pengembangan jejaring PT. KSS yaitu PT. KS Amera untuk pembangunan RS KSH Demak, PT. KS Bestari untuk RS KSH Mayong Jepara dan PT. KS Coverall untuk RS KSH Rembang. Amin.



- VISI MISI MOTTO
- PRODUK LAYANAN
- MESSAGE FROM CEO



2 Q&A Angin Duduk



4 Penyakit Jantung Koroner & KSH Heart Center



5 Kemilau Event KSH



9 Kelainan Irama Jantung ARITMA



12 Aspek Psikologis Pada Pasien Gangguan Jantung



14 Sindrom Metabolik Risiko Penyakit Jantung

10 Happy Birth Day 18th KSH

13 Homecare Fisioterapi PMCKU



15 Pertanya Medical Check Up untuk Deteksi Awal Penyakit Jantung Koroner



16 CT Calcium Score



19 Nutrisi Untuk Penderita Penyakit Jantung



20 Rehabilitasi Jantung Pasca Infark Miokard



23 Work-Life Balance Bersama KSH Community

21 3 langkah mudah pendaftaran di KSH

22 One Day Care RS Keluarga Sehat Tayu

24 PMC Eye Center

25 Paket Fisioterapi Homecare PMCKU

DAFTAR ISI



Maternity Package



Melahirkan Normal	Suite 19^{Jt}	VIP Duluxe 14^{Jt}	Kelas 1 12^{Jt}
Melahirkan Sectio Caesar (ERACS)	Suite 40^{Jt}	VIP Duluxe 32^{Jt}	Kelas 1 29^{Jt}

✦ FASILITAS ✦

- Tindakan Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan
- Kamar rawat inap 2 hari, 1 malam untuk persalinan normal
- Kamar rawat inap 3 hari, 2 malam untuk persalinan SC ERACS
- Sewa ruang operasi (untuk Sectio Caesarea)
- Pemeriksaan laboratorium*
- Obat dan alkes*
- Imunisasi Hepatitis B dan Polio
- Konsultasi laktasi dan edukasi memandikan bayi
- Senam hamil 2x dan senam nifas 1x
- Pijat bayi
- Toilettries
- Tindik bayi*
- Akte Kelahiran*

*syarat & ketentuan berlaku
*promo paket berlaku dengan 31 Desember 2024



Informasi & Pendaftaran
☎ 0858-9066-1111 / 0823-3268-9622
RS. KELUARGA SEHAT III SEMARANG
JL. Puri Anjasmoro G1/28, Semarang (50144)

Q&A



Angin Duduk

dr. Valentino Rangga Pradipta, Sp.JP

Q Apakah perbedaan angin duduk dengan serangan jantung?

A **Angin duduk adalah nyeri dada** yang timbul akibat adanya gangguan aliran darah ke jaringan otot jantung. Angin duduk adalah bahasa awam untuk **Penyakit Jantung Koroner (PJK)**.

Gejala angin duduk lebih sering timbul saat beraktivitas dan mereda atau hilang jika beristirahat atau meminum obat. Angin duduk jenis ini disebut angin duduk stabil. Pada kasus tertentu, angin duduk tidak hilang meski sudah beristirahat dan minum obat, atau timbul saat sedang beristirahat. Angin duduk jenis ini disebut dengan angin duduk tidak stabil. **Serangan jantung** adalah **angin duduk yang tidak stabil** yang disebabkan ketidakstabilan plak pada pembuluh darah koroner.



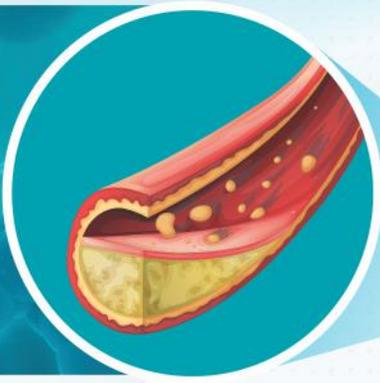
Q Apakah angin duduk bisa menyebabkan kematian?

A Tentu saja **bisa**, terutama pada kasus angin duduk yang tidak stabil dimana aliran pembuluh darah koroner tersumbat secara tiba-tiba hingga menyebabkan jantung tidak dapat mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Akibatnya bisa terjadi penurunan tekanan darah, sesak nafas, gangguan ginjal, penurunan kesadaran, sampai kematian.

Q Bagaimana pertolongan pertama pada angin duduk?

A Apabila mengalami nyeri dada seperti ditindih atau ditekan, dan nyerinya menjalar ke lengan, rahang, punggung, leher atau bahu, dan apabila disertai keringat dingin, sesak nafas, berdebar, mual, lemas, atau penurunan kesadaran, maka kemungkinan Anda sedang mengalami angin duduk. Pada kondisi ini segera hentikan aktivitas dan **beristirahat**. Hisap **obat nyeri dada** di bawah lidah apabila sudah pernah diresepkan oleh dokter. Apabila nyeri tidak kunjung mereda, sebaiknya **segera periksa** ke fasilitas kesehatan terdekat.





Q Mitos atau fakta angin duduk boleh dikerik?

A **Mitos.** Angin duduk adalah serangan jantung. Bukan karena angin yang masuk ke dalam tubuh. Rasa nyeri tersebut terjadi karena otot jantung tidak menerima cukup oksigen dari aliran darah. Karena itu, tidak hilang dengan dikerik atau dipijat, maupun diberi minuman air panas atau ramu – ramuan untuk mengeluarkan angin.



Q Apakah angin duduk hanya menyerang pada usia lanjut?

A Angin duduk dapat dialami oleh **siapa saja dan kapan saja**. Umumnya memang terjadi pada laki – laki di atas usia 45 tahun dan wanita di atas usia 55 tahun. Namun tidak jarang juga dijumpai pasien muda usia 20 – 30 tahun, terutama pada mereka yang mempunyai faktor risiko yang tidak terkontrol yaitu darah tinggi, kencing manis, kolesterol, obesitas dan merokok.



Q Bagaimana cara untuk mendeteksi angin duduk?

A Pada pasien dengan gejala angin duduk, dan juga pada orang – orang dengan faktor risiko PIK (perokok, darah tinggi, kencing manis, kolesterol, menopause atau riwayat penyakit jantung pada keluarga), dapat dilakukan pemeriksaan medis tertentu untuk mendiagnosis penyakit angin duduk. Diantaranya dengan pemeriksaan **rekam jantung**, uji latihan jantung **treadmill** atau **ergocycle**, **echocardiography**, **CT scan** koroner, dan **kateterisasi** jantung yang dapat dilakukan oleh Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah.





Penyakit Jantung Koroner & KSH Heart center

dr. Agus Probo Suyono, Sp. JP, FIHA

Tahukah Sobat Sehat apa itu penyakit jantung coroner (PJK)? Perlu kita ketahui bersama para Sobat Sehat dimana pun berada, bahwa PJK adalah kondisi ketika pembuluh darah jantung (arteri koroner) tersumbat oleh timbunan lemak atau substansi lainnya seperti kalsium dan fibrin yang dikenal pula dengan istilah aterosklerosis. Bila zat-zat tersebut semakin menumpuk, maka arteri akan makin menyempit dan membuat aliran darah ke jantung menjadi terhambat sehingga dapat menyebabkan gangguan irama jantung, gagal jantung, hingga kematian mendadak. Keluhan yang bisa muncul saat aliran darah ke jantung mulai menurun adalah nyeri dada kiri dan juga sesak.

Penyakit jantung koroner masih menempati urutan pertama penyakit yang menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia menurut data WHO (2015) dan juga beban biaya pelayanan tertinggi di Indonesia ditempati penyakit jantung dari seluruh jenis penyakit tahun 2016.

Yuk kita kenali apa saja yang menjadi penyebab dan faktor risiko terjadinya PJK. Sejauh ini, penyebab pasti terbentuknya plak pada pembuluh darah arteri masih belum diketahui secara pasti. Namun, beberapa hal berikut ini bisa memperbesar risiko terjadinya aterosklerosis atau penumpukan plak yang mempersempit pembuluh darah:

1. Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi juga bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner. Seseorang dikategorikan memiliki tekanan darah tinggi jika memiliki tekanan sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Yang dimaksud dengan tekanan sistolik adalah ukuran tekanan darah saat jantung berkontraksi untuk memompa darah keluar. Sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan darah saat otot jantung rileks untuk mengisi aliran darah ke jantung.

2. Kolesterol

Jenis kolesterol yang membuat risiko PJK meningkat adalah low-density lipoprotein (LDL) atau kolesterol jahat. Kolesterol inilah yang memiliki kecenderungan untuk menempel dan menumpuk di pembuluh darah koroner.

3. Diabetes

Penderita diabetes berisiko dua kali lebih tinggi terkena PJK. Hal ini diduga karena penderita penyakit ini memiliki lapisan dinding pembuluh darah yang lebih tebal. Tebalnya dinding arteri koroner bisa mengganggu kelancaran aliran darah ke jantung.

4. Penggumpalan Darah

Penggumpalan darah atau trombosis pada arteri koroner akibat peradangan, kadar kolesterol tinggi, gula darah yang tidak terkontrol, dan stress, akan menghambat suplai darah menuju jantung.

5. Kebiasaan Merokok

Sedidaknya lebih dari 30% orang yang mengalami serangan jantung adalah seorang perokok aktif. Kandungan nikotin dan karbon monoksida dalam rokok membuat jantung bekerja lebih berat dari biasanya. Kedua zat tersebut juga dapat meningkatkan risiko terbentuknya gumpalan di dalam pembuluh darah. Bahan-bahan kimia lain dalam rokok juga bisa merusak lapisan pembuluh darah koroner, sehingga meningkatkan risiko terjadinya PJK.

Menjaga pola hidup yang sehat dengan selalu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan berolahraga dengan rutin serta berhenti merokok bagi yang masih merokok, merupakan upaya kita bersama supaya terhindar dari bahaya serangan penyakit jantung koroner.

Bertepatan dengan ulang tahun yang ke-18 Rumah Sakit Keluarga Sehat mempersembahkan layanan KSH Heart Center, dimana RS Keluarga Sehat meningkatkan kualitas layanan dengan mampu melayani tindakan invasif berupa kateterisasi jantung dan pemasangan ring yang dapat dikerjakan secara mandiri oleh dokter spesialis jantung yang sudah terlatih. Upaya ini bertujuan untuk mempermudah dan mempercepat pelayanan tindakan invasif pada pasien dengan serangan jantung atau penyakit jantung koroner yang harus segera mendapatkan pelayanan dengan pemasangan ring jantung pada pembuluh darah yang tersumbat.

Ayo kita jaga selalu kesehatan dengan menerapkan pola hidup yang sehat. Salam sehat, Salam Keluarga Sehat.



KEMILAU EVENT KSH

Salam Keluarga Sehat...

Perjalanan **18 tahun KSH** yang luar biasa dilalui bersama dengan terus berkembang dan berinovasi memberikan pelayanan kesehatan yang paripurna dan holistik demi meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia. Berbagai pencapaian dan penghargaan yang tentunya tidak terlepas dari dukungan, masukan, dan kepercayaan masyarakat selama 18 tahun.

Spesial di hari jadi ke-18 tahun, KSH mengusung tema *I was Born to Love*, tema ini mengandung makna dan arti KSH hadir dengan cinta kasih memberikan pelayanan kesehatan yang sepenuh hati kepada masyarakat, terus berkembang melahirkan inovasi untuk **meningkatkan efisiensi, kualitas pelayanan, dan keselamatan pasien, menjadi rumah sakit yang mampu bertransformasi meningkatkan mutu layanan sehingga dicintai oleh seluruh masyarakat.** Kemilau Event KSH menyinari setiap langkah perkembangan Keluarga Sehat Hospital.



Upacara Hut Kemerdekaan RI Ke-78, Pelantikan Pejabat Struktural dan *Launching Eye Center*

Upacara Peringatan HUT Kemerdekaan RI Ke-78 dilaksanakan dengan khidmat di RS Keluarga Sehat, dalam kesempatan ini juga diberikan tanda kehormatan dengan penyematan pin emas kepada mitra KSH yang

telah berdedikasi mengabdikan selama 17 tahun. Kemudian dilanjutkan dengan pelantikan dan pengambilan sumpah jabatan pejabat struktural KSH Group. Selain itu spesial di hari kemerdekaan ini juga dilaksanakan tasyakuran dan launching KSH Eye Center RS Keluarga Sehat untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan pusat layanan kesehatan mata yang komprehensif.

(17 Agustus 2023)

Grand Opening RS Keluarga Sehat III Semarang

Telah dilaksanakan Grand Opening RS Keluarga Sehat III Semarang yang bertempat di Jl. Puri Anjasmoro No 61/28 Tawang Sari Kec. Semarang Barat, Jawa Tengah. Peresmian ini disambut positif oleh tamu undangan yang hadir, diantaranya para tenaga medis dan pejabat instansi kota Semarang serta sambutan oleh Gubernur Jawa Tengah H. Ganjar Pranowo, S.H., M.I.P. (28 Agustus 2023)



Topping Off Gedung Heart Center Ksh Pati dan Gedung 4 Lantai Ksh Tayu

Telah dilaksanakan Topping Off Ceremony Gedung Heart Center oleh seluruh jajaran Direksi dan Manajemen PT Keluarga Sehat Sejahtera (KSS) sebagai perayaan tanda syukur pembangunan Gedung Heart Center RS Keluarga Sehat yang direncanakan dapat memberikan fasilitas pelayanan kesehatan



jantung yang modern dan nyaman dengan standar tinggi kepada masyarakat Pati dan sekitarnya (1 Oktober 2023)

Selain itu juga dilaksanakan Topping Off Ceremony Gedung 4 Lantai RS Keluarga Sehat Tayu sebagai upaya pengembangan layanan guna memenuhi kebutuhan pelayanan kesehatan masyarakat. Semoga pembangunan gedung KSH dapat beroperasi untuk memberikan fasilitas pelayanan kesehatan yang paripurna kepada masyarakat Pati dan sekitarnya.

CSR (Corporate Social Responsibility)

Sebagai bentuk kepedulian kepada masyarakat, dukungan kepada pemerintah serta komitmen untuk terus membantu dan melindungi sesama, KSH telah melaksanakan berbagai kegiatan CSR (Corporate Social Responsibility) diantaranya bantuan bakti sosial air bersih, bantuan bingkisan Natal, pengobatan gratis bersama Kelenteng Hok Tik Bio, dan CSR bantuan sembako, pengobatan gratis dan trauma healing pada korban banjir Demak.



Peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-59

KSH Group berpartisipasi dalam rangkaian acara peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) tahun 2023 dengan mengikuti berbagai macam lomba cabang olahraga dan kemeriahan kegiatan lainnya. Selain itu dalam rangka menyambut Hari Kesehatan Nasional, KSH melaksanakan "Renewed KSH Community" atau peresmian kembali komunitas olahraga KSH yang sempat terhenti di era pandemi. Pada Hari Kesehatan Nasional dengan mengangkat tema "Transformasi Kesehatan Untuk Indonesia Maju" tahun 2023 ini RS Keluarga Sehat dan RS Keluarga Sehat Tayu telah meraih juara umum dalam lomba HKN-59 (13/11/2023), berikut diantaranya:

- KSH Pati meraih Juara 1 Lomba Badminton Ganda Campuran
- KSH Tayu meraih Juara 1 Lomba Voli Campuran
- KSH Tayu meraih Juara 2 Lomba Badminton Ganda Campuran
- KSH Pati Meraih Juara 2 Lomba Karaoke
- KSH Tayu Juara 2 Lomba BHD
- KSH Pati Meraih Juara 3 Lomba Voli Campuran
- KSH Pati Meraih Juara 3 Tenis Meja Ganda Campuran
- KSH Pati Meraih Juara 3 Cantol Capping



OFFICIAL MEDICAL PARTNER PERSIPA

RS Keluarga Sehat sebagai official medical partner dan sponsorship PERSIPA dalam Liga 2 (Musim 2023/2024). Tim Medis RS Keluarga Sehat bersama ambulance selalu hadir siap siaga dalam rangkaian pertandingan sepak bola PERSIPA di Stadion Joyokusumo Pati.

LOKAKARYA MANAJEMEN RS KELUARGA SEHAT 2024

Sebagai wujud peningkatan pelayanan kesehatan untuk masyarakat yang paripurna serta mengetahui perkembangan dan pencapaian kinerja Rumah Sakit, RS. Keluarga Sehat mengadakan Lokakarya Manajemen RS Keluarga Sehat 2024 dengan tema You have to RUN faster to the Next Level dan Sub Tema : KSH's Journey Healthcare Ecosystem of AI Integrated System, Cyber Security, Networking and Service Excellent for Customers Satifaction" (13 & 15 Januari 2024).

Dalam rangkaian acara Lokakarya Manajemen RS Keluarga Sehat 2024 dilaksanakan penandatanganan komitmen Anti Fraud dengan sistem digital dan penyerahan penghargaan RS Keluarga Sehat Group kepada PT Keluarga Sehat Sejahtera serta audiensi harapan masyarakat. Menghadirkan keynote spaker PJ Bupati Pati Henggar Budi Anggoro, ST, MT, dan Dr. dr. Hananto Andriantoro, Sp JP (K), MARS, FASCC, FICA di KS Convention Hall KSH



Seminar Kesehatan KSH

KSH telah menyelenggarakan berbagai seminar dan pelatihan diantaranya pelatihan Basic Trauma Cardiac Life Support (BTCLS) RS Keluarga Sehat (5-9 Juli 2024), Seminar umum "Lindungi Mata dari penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus" (5 Agustus 2024), Seminar Profesi Kedokteran & Kebidanan "Tuntas Stunting Tanpa Tapi: Temukan di Hulu, Tuntaskan Hingga ke Hilir" (30 September 2023), Seminar Profesi Kedokteran Gigi dengan tema "Periodontic Science and Art in Daily Practice" (21 Januari 2024).



Health Talk

RS Keluarga Sehat sebagai official medical partner dan sponsorship PERSIPA dalam Liga 2 (Musim 2023/2024). Tim Medis RS Keluarga Sehat bersama ambulance selalu hadir siap siaga dalam rangkaian pertandingan sepak bola PERSIPA di Stadion Iyokusumo Pati.

Penghargaan dan Pencapaian KSH

Berbagai penghargaan telah KSH raih di sepanjang Tahun 2023 yang tidak terlepas dari dukungan masyarakat, diantaranya adalah

1. Radar Kudus Award 2023 sebagai "Smartest Hospital dalam Transformasi Kesehatan melalui Akselerasi Digital" (14/07/2023)
2. Penghargaan BPJS Kesehatan Cabang Pati sebagai "Fasilitas Kesehatan Paling Berkomitmen dalam Memberikan Pelayanan Terbaik Bagi Peserta JKN Kategori Rumah Sakit Tipe C Tingkat Kantor Cabang Pati" (02/10/2023)
3. KSH Pati dan Tayu meraih Juara Umum Peringatan HKN ke-59 (13/11/2023)
4. Penghargaan Dinas Kesehatan Kabupaten Pati yang sebagai "Rumah Sakit Terbaik Pelayanan Pencegahan dan Pengendalian Program Tuberculosis di Kabupaten Pati" (29/11/2023)
5. PERHUMASRI Awards 2023 sebagai "Most Engaged Facebook", "Best PR AS Social Media Manager" dan "Most Active Facebook" (01/12/2023)
6. Penghargaan BPIJMSOSTEK kepada PT Keluarga Sehat Sejahtera sebagai "Pemberi Kerja/Badan Usaha Tertib Administrasi & Digitalisasi IMO Terbanyak" (06/12/2023)
7. Penghargaan BPJS Kesehatan Trust Mark meraih Bintang 3 atas "Capaian Implementasi Standar Layanan Teknologi Informasi dan Keamanan Informasi" (07/12/2023)
8. Public Relation Indonesia Award (PRIA) sebagai Silver Winner Kategori Owned Media Sub Kategori E-Magazine (7/3/2024)





Kelainan Irama Jantung (ARITMIA)

dr. Mustika Mahbubi, Sp. JP



Kelainan irama jantung atau **aritmia** adalah gangguan yang terjadi pada irama jantung yang menyebabkan detak jantung terasa tidak teratur, bisa lebih cepat atau lebih lambat. Gejala yang dapat muncul, antara lain **terdapat denyut jantung yang hilang atau loncat, denyut jantung berdebar cepat dan kuat, denyut jantung terasa lambat, mudah lelah, pusing, sesak, nyeri dada, hingga pingsan**. Gangguan pada jantung ini tidak boleh disepelekan begitu saja. Aritmia yang tidak mendapatkan penanganan segera bisa memicu komplikasi serius, hingga memicu gagal jantung, stroke, bahkan kematian.

Kelainan irama jantung ini disebabkan oleh beberapa kondisi seperti konsumsi obat tertentu, hipertensi, penyakit tiroid, kelainan katup jantung, penyakit jantung bawaan, ketidakseimbangan kadar elektrolit, gaya hidup yang tidak sehat seperti stress, merokok, konsumsi minuman beralkohol atau berkafein secara berlebihan dan penyalahgunaan NAPZA.

Untuk menentukan diagnosis aritmia, ada beberapa tes *diagnostic*, antara lain: *Elektrokardiogram* (EKG), *Echocardiography*, Uji latih beban jantung seperti mengayuh sepeda statis atau berjalan di atas treadmill, Monitor Holter, dan studi elektrofisiologi. Beberapa langkah yang umumnya dilakukan untuk mengobati kondisi aritmia diantaranya adalah obat-obatan untuk aritmia, alat pacu jantung, kardioversi elektrik, dan juga bisa dengan ablasi kateter.

Secara umum **komplikasi aritmia dapat dicegah** dengan segera memeriksakan diri ke spesialis jantung dan pembuluh darah. Tatalaksana yang tepat dan *screening* lebih dini akan membantu menurunkan episode aritmia dan memperbaiki kualitas hidup penderitanya.



**FUN & FIT ZUMBA
WITH CANTIKA**



**RED C
SE**



KSH SYNERGY



180

TO L

**CSR
CORPORATE SOCIAL
RESPONSIBILITY**



**SEMINAR K
UMUM &**



RCS
RPPET
RVICE

Tasyakuran HUT 18 &



LAUNCHING GEDUNG HEART CENTER

RS Keluarga Sehat

ORNI

LOVE



LAUNCHING GEDUNG CEMPAKA

RS Keluarga Sehat Tayu



PELATIHAN BTCLS
BASIC TRAUMA CARDIAC LIFE SUPPORT



LOMBA ANTAR MITRA



KESEHATAN PROFESI

KELUARGA SEHAT
HOSPITAL

ASPEK PSIKOLOGIS

pada Pasien Gangguan Jantung

Tio Marijayanti Manalu, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Kondisi sakit maupun sehat merupakan interaksi antara tiga aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial (biopsikososial). Hal ini menggambarkan bahwa suatu kondisi sakit tidak hanya dipengaruhi dan berdampak pada fisik saja, tetapi juga pada kondisi psikologis dan sosial. Pemasalahan psikososial pada pasien Penyakit Jantung Koroner (PIK) menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan.

Pasien dengan PIK seringkali mengalami cemas dan depresi yang dapat mempengaruhi jantung secara langsung karena meningkatnya kebutuhan oksigen dan beban kerja jantung. Selain itu, juga dapat mengakibatkan perubahan psikologis dengan semakin memburuknya kondisi penyakit, misalnya rasa cemas, marah, depresi dan kondisi emosional yang tidak stabil. Hal tersebut akan saling mempengaruhi sehingga proses pemulihan pasien PIK terhambat dan kualitas hidup pasien semakin menurun. Tindakan untuk menangani gangguan psikologis secara signifikan dapat memperbaiki kualitas hidup pasien PIK.

Pasien jantung dihadapkan pada berbagai kebutuhan psikologis yang beragam, mulai dari kekhawatiran tentang dampak gejala, efek samping dari pengobatan, syok, dan penyangkalan tentang penyakitnya (denial), hingga perubahan dalam hubungan dan interaksi dengan orang lain. Untuk itu perlu adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan terdekat. Beberapa hal yang dapat diupayakan keluarga dan orang-orang terdekat, antara lain:

- Ajak pasien untuk membaca buku kesukaannya. Jika pasien sulit membaca, bisa dibacakan oleh keluarga sembari pasien menyimak dan saling melakukan tanya-jawab mengenai cerita yang dibacakan.
- Ajak pasien untuk bercerita mengenai pengalaman yang indah, menyenangkan.
- Berikan dukungan dan kata-kata positif setiap kali pasien mengeluhkan penyakitnya, seperti: "Ayo, pasti bisa! Semangat minum obat! Semangat sembuh!".
- Pasien mungkin akan lebih sensitif dan mudah marah, untuk itu anggota keluarga yang mendampingi harus lebih mengerti dan sabar. Lakukan manajemen emosi, misalnya membasuh wajah dengan air dan melakukan pemapasan dalam berulang.
- Ajak pasien untuk menghirup udara segar sambil mendengarkan musik favorit atau musik relaksasi. Namun perlu diingat, hal ini harus dilakukan dengan konsultasi oleh dokter terlebih dahulu.



Hati yang gembira adalah obat! Selain, penanganan yang diberikan oleh tenaga medis, peran keluarga sangatlah penting dalam menghadirkan lingkungan yang positif, supportif, dan hangat agar pasien memiliki kondisi psikologis yang sehat, sejahtera, dan bersemangat.



PESAT KSH

(PELAYANAN STROKE AKUT)



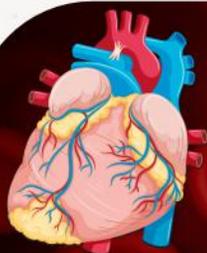
SCAN ME



Emergency Ambulance

☎ 085-855-911-911

- Emergency response 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



Sindrom Metabolik, Risiko Penyakit Jantung

dr. E. Noerbaity, Sp.PD



▣ Sindrom metabolik

adalah sekelompok kondisi yang terjadi secara bersamaan dan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, dan diabetes tipe 2.

▣ Kriteria diagnosis sindrom metabolik

Seseorang disebut mengalami sindrom metabolik apabila mengalami minimal 3 dari 5 kondisi berikut:

- Lingkar pinggang ≥ 90 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada wanita
- Gula darah puasa ≥ 100 mg/dL (atau mengonsumsi obat antihiperqlikemia)
- Tekanan darah $\geq 130/85$ mmHg (atau mengonsumsi obat antihipertensi)
- Trigliserida ≥ 150 mg/dL (atau mengonsumsi obat untuk hipertrigliseridemia)
- Kolesterol high-density lipoprotein (HDL) < 40 mg/dL pada pria dan < 50 mg/dL pada wanita (atau mengonsumsi obat untuk meningkatkan HDL)



▣ Penyebab dan faktor risiko sindrom metabolik

Sindrom metabolik berhubungan dengan kegemukan, obesitas sentral atau penumpukan lemak terutama di daerah perut, gaya hidup kurang aktif (sedentary lifestyle), serta resistensi insulin. Pada orang dengan resistensi insulin, sel-sel di tubuhnya tidak dapat merespon hormon insulin secara normal, sehingga glukosa tidak bisa diserap secara optimal oleh tubuh. Sindrom metabolik juga cenderung meningkat pada usia lanjut. Hal ini dihubungkan dengan menurunnya fungsi fisiologi tubuh secara umum.

▣ Sindrom metabolik dan Penyakit Jantung Koroner (PJK)

PJK terjadi akibat adanya penyempitan atau penyumbatan di dinding pembuluh darah koroner jantung, karena adanya endapan lemak/ kolesterol sehingga suplai darah ke jantung menjadi terganggu. Sindrom metabolik dapat menyebabkan timbunan plak kolesterol ini.

▣ Upaya pencegahan sindrom metabolik

Perkembangan sindrom metabolik dapat dicegah dengan mengendalikan factor - faktor risiko yang diketahui, misalnya dengan:

- Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara rutin, minimal 30 menit setiap hari
- Mencapai dan mempertahankan berat badan ideal
- Mengatur pola makan sehat dengan memperbanyak konsumsi makanan tinggi serat, seperti buah dan sayuran
- Membatasi asupan garam, gula, dan lemak jenuh
- Bila perlu konsultasikan dengan Ahli Gizi Klinik untuk pemeriksaan kondisi kesehatan tubuh dan asupan makanan yang sesuai
- Menghentikan kebiasaan merokok dan minum alkohol
- Mengelola stres dengan baik, istirahat yang cukup
- Melakukan pemeriksaan kesehatan (medical check up) secara rutin

Jika perubahan gaya hidup tidak mampu mengatasi kondisi tersebut, segera konsultasikan dengan dokter agar dapat ditangani dengan cepat dan mendapatkan perawatan yang tepat.



Perlunya **Medical Check Up** Untuk Deteksi Awal Penyakit Jantung Koroner

Penyakit kardiovaskular masih menjadi ancaman dunia dan merupakan penyakit yang berperan utama sebagai penyebab kematian. Salah satu dari penyakit kardiovaskular adalah penyakit jantung koroner. Menurut WHO, penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia. Deteksi dini melalui Medical Check Up (MCU) menjadi langkah penting untuk mencegah Penyakit Jantung Koroner (PJK).

Penyakit Jantung Koroner

Adalah gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan lapisan dinding pembuluh darah. PJK terjadi apabila arteri koroner (arteri yang memasok darah dan oksigen ke otot jantung) tersumbat oleh zat lemak yang disebut **plak** atau **ateroma**. Plak ini menumpuk secara bertahap di dinding bagian dalam arteri yang akhirnya membuat arteri menjadi sempit.

Tips Mencegah PJK

Beberapa faktor risiko yang dapat dikelola sebagai langkah cegah PJK adalah **kontrol tekanan darah** dengan rutin memeriksa tekanan darah, **kendalikan kadar kolesterol dan gula darah**, jaga **berat badan ideal**, **enyahkan kebiasaan merokok**, konsumsi **makanan sehat** dalam porsi yang seimbang, **rutin berolahraga** dan **istirahat** yang cukup. Namun, ada pula faktor risiko yang di luar kendali manusia, seperti umur, jenis kelamin, dan riwayat keluarga.

Pentingnya MCU

Kita bisa cegah sakit jantung sedini mungkin dengan rutin menjalani MCU yang dapat dilakukan mulai usia 18 tahun. Bila ditemukan adanya gangguan kesehatan, maka dapat ditentukan langkah segera untuk mengatasinya, dan peluang kesembuhan makin besar. Sasaran MCU yang terkait pencegahan PJK mencakup tekanan darah, profil lemak darah, gula darah, body mass index, serta pemeriksaan EKG. PMCKu hadir sebagai fasilitas kesehatan yang menyediakan layanan MCU. Dengan layanan one stop service, sarana prasarana yang modern, dan suasana homey membuat pasien "Feels Like Having Your Own Clinic". Ayo biasakan pola hidup sehat dengan rutin melakukan MCU untuk masa tua yang bahagia.



CT Calcium Score



dr. Bayuaji, Sp. Rad

Penyakit Jantung Koroner (PJK) saat ini masih menjadi penyebab kematian tertinggi secara global, dimana sebagian besar pasien tidak menunjukkan gejala sebelum serangan jantung terjadi. PJK disebabkan oleh penyumbatan plak (ateromatosa) di arteri koroner jantung (pembuluh darah yang mensuplai darah yang mengandung energi dan oksigen ke otot jantung). Sindrom koroner akut biasanya terjadi ketika plak pecah dan sumbatan (thrombus) terbentuk.

CT Calcium Score adalah pemeriksaan nilai kalsium pada pembuluh darah jantung menggunakan CT Scan, yang merupakan cara non-invasif untuk membantu dokter mendeteksi penumpukan plak yang dapat menyumbat aliran darah pada arteri koroner jantung. Terbentuknya sumbatan diawali oleh penimbunan plak yang menumpuk di pembuluh darah koroner. Dalam proses aterosklerosis (proses terbentuknya sumbatan), kalsium akan ikut dalam proses tersebut sehingga semakin besar sumbatan, akan semakin banyak pula nilai (score) kalsiumnya. Nilai kalsium yang didapat merupakan **indikator yang berguna untuk melihat seberapa banyak sumbatan di pembuluh darah koroner jantung dan seberapa besar risiko seseorang terkena serangan jantung.** Hal ini tidak tergantung pada konsumsi kalsium maupun kadar kalsium dalam darah.

• Berikut beberapa keadaan dimana tes CT calcium score diperlukan:

1. Memiliki keluarga dengan riwayat penyakit jantung
2. Memiliki riwayat merokok saat ini maupun di masa lampau
3. Memiliki riwayat kadar kolesterol tinggi, diabetes, atau tekanan darah tinggi
4. Memiliki berat badan berlebih
5. Jarang berolahraga
6. Berusia di atas 40 tahun

• Sebelum dilakukan pemeriksaan CT calcium score, berikut beberapa hal yang harus diperhatikan:

1. Beri tahu dokter mengenai semua jenis obat yang sedang dikonsumsi
2. Puasa setidaknya empat jam sebelum tes
3. Hindari mengonsumsi kafein dan rokok sebelum tes
4. Tanggalkan perhiasan, kacamata atau obyek metal lainnya karena dapat mengganggu proses scanning
5. Perawat atau radiografer akan membersihkan area dada, termasuk memangkas rambut di sekitar area yang diperiksa (scanning)

Nutrisi

Untuk Penderita Penyakit Jantung

Organ jantung merupakan organ vital yang berukuran sebesar kepalan tangan. Organ ini berfungsi sebagai pompa untuk mengedarkan darah yang mengandung oksigen ke seluruh tubuh, memastikan suplai oksigen dan nutrisi yang cukup untuk sel - sel di seluruh tubuh. Pada kondisi tertentu organ jantung dapat mengalami keadaan dimana jantung tidak dapat melakukan fungsi optimalnya sehingga menyebabkan sirkulasi darah yang tidak normal, sesak napas, rasa lelah, rasa sakit di area dada kiri, kadang terjadi bengkak karena disertai kelainan fungsi ginjal, hati, tekanan darah, dan gangguan penyerapan natrium. Faktor - faktor yang menyebabkan meningkatnya kejadian penyakit jantung, antara lain hipertensi, obesitas, merokok, diabetes melitus, pengaruh asupan nutrisi kurang serat, tinggi asupan natrium, dan kurang aktivitas fisik.

Penderita penyakit jantung harus memperhatikan gaya hidup dan pola makan yang sehat. Pemenuhan nutrisi harus memperhatikan kebutuhan gizi dan fungsi jantungnya. Pemenuhan nutrisi bertujuan untuk memberikan **nutrisi yang seimbang** tanpa memperberat kerja jantung, menjaga berat badan yang ideal, mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah, dan mencegah penimbunan garam atau air.



dr. Dewi Susanti Widjajatanadi, Sp. GK

Pola diet dan gaya hidup yang tidak sehat melatarbelakangi besarnya angka kematian akibat penyakit jantung. Jenis Diet yang dianjurkan untuk penderita penyakit jantung adalah **pola diet mediterania**, diet tradisional masyarakat Eropa di wilayah Mediterania, karena angka harapan hidup pada wilayah tersebut merupakan yang tertinggi di dunia sejak tahun 1960. Karakteristik diet ini adalah **tinggi minyak zaitun, buah, kacang-kacangan, sayur, dan sereal; cukup ikan dan daging unggas; rendah produk susu, daging merah, daging olahan, makanan manis (permen, gula-gula, kue kering); dan konsumsi wine dengan intensitas sedang**. Perkembangan di Indonesia diet ini berupa meningkatkan konsumsi sayur dan buah, kacang, dan biji-bijian di setiap menu, sumber lemak dari minyak zaitun, cukup sumber karbohidrat utuh, ikan, dan daging unggas; rendah konsumsi produk susu, daging merah, daging olahan minuman dan makanan manis.

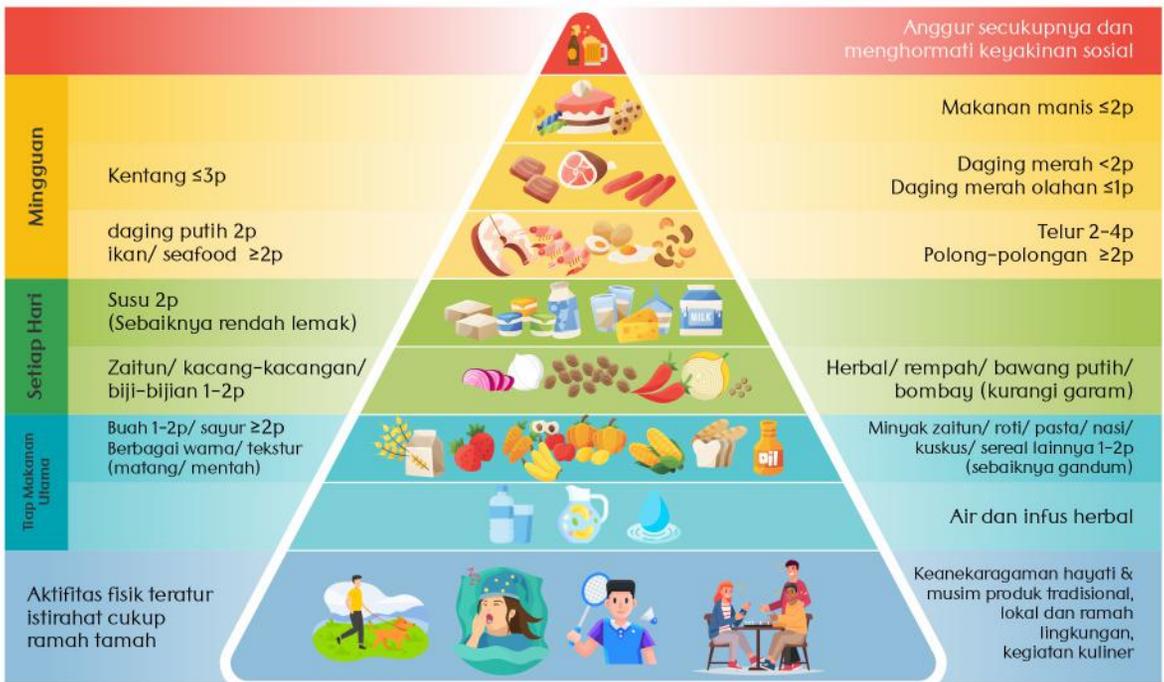


Piramida Diet Mediterania

(sumber: dietamediteranea.com)

Pedoman untuk orang dewasa

Ukuran porsi berdasarkan kesederhanaan dan kebiasaan lokal



Diet Mediterania memiliki efek kardio-protektif dengan kandungan asam α -linolenat yang membuatnya lebih efektif dalam mencegah penyakit arteri koroner, baik pencegahan primer maupun sekunder. Kandungan asam lemak yang termasuk dalam kelompok asam lemak omega 3 ini memberikan efek terhadap berbagai faktor yang memodulasi kaskade terjadinya Acute Myocard Ischemia dan komplikasinya, khususnya kematian mendadak.

Mari kita melengkapi pengaturan diet untuk penderita jantung dengan:

- Menghitung total kebutuhan kalori dari masing – masing penderita, 25-30 kkal/kgBB/hari,
- Menghitung kebutuhan protein 1-1,2g/kgBB/hari,
- Menghitung kebutuhan lemak 25% dari kebutuhan total dengan proporsi lemak jenuh<10% dari kebutuhan lemak, lemak trans <2% dari kebutuhan lemak, dan lemak tak jenuh ganda (omega3) 1,3 g/hari
- Mencukupi kebutuhan cairan 25-30 ml/kgBB/hari
- Mencukupi kebutuhan serat 25-30 gr/hari (3-5 porsi/hari; per porsi 100gr sayur)
- Menjaga dalam kondisi status gizi ideal (IMT 18,5 – 22,9 kg/m²),
- Menjaga lingkar perut laki-laki <90 cm dan perempuan <80cm
- Mengurangi makanan tinggi natrium, seperti biskuit, bumbu penyedap berlebihan, saos, kecap, makanankaleng, makanan yang diawetkan, 2300 mg Na/hari
- Cek kesehatan secara berkala 6 bulan sekali (tekanan darah, gula darah, kolesterol, asamurat),
- Stopmerokok,
- Aktifitas fisik minimal 30 menit per hari atau minimal 150 – 300menitperminggu
- Istirahat cukup dan kelolastres

Yuk jaga kesehatan dengan pola makan yang sesuai dan terus terapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar Sobat Sehat senantiasa bugar dan bersemangat. **Jantung yang sehat adalah fondasi kehidupan yang kuat.**



dr. Margaretha Kartikawati, Sp. KFR

Rehabilitasi Jantung

Pasca Infark Miokard

Infark miokard yang juga dikenal sebagai serangan jantung, terjadi ketika aliran darah ke otot jantung terganggu secara tiba-tiba. Kriteria diagnosis infark miokard akut menurut WHO, meliputi:

Gejala Klinis:

- Rasa nyeri di dada yang berlangsung lebih dari 20 menit
- Nyeri yang menjalar ke lengan kiri, punggung, leher, atau rahang
- Nyeri yang tidak mereda dengan istirahat atau nitrogliserin
- Kesulitan bernafas
- Mual atau muntah
- Perubahan gambaran pada elektrokardiogram (EKG)
- Perubahan pada enzim jantung
- Adanya faktor risiko seperti hipertensi, diabetes mellitus, merokok, obesitas, dan riwayat keluarga dengan penyakit jantung

Masalah yang dihadapi pasien dengan infark miokard antara lain keterbatasan fungsi, psikososial/depresi, vokasional, hingga penurunan kualitas hidup. Untuk itu dapat dilakukan Cardiac Rehabilitation Program (CRP) oleh Tim Rehabilitasi Medik, yang meliputi edukasi, mengurangi faktor risiko, mengatasi faktor psikologis, latihan terstruktur dengan progresi bertahap, dan konseling masalah vokasional. Tahapan CRP dibedakan menjadi beberapa fase, yaitu:

Fase I

Fase ini dilakukan sejak pasien berada di rumah sakit (masa akut), dimana pada fase ini dilakukan supervisi ketat selama 1 – 7 hari (maksimal 14 hari). Pada fase ini, tim berfokus terhadap medikasi, aktivitas fisik, edukasi faktor – faktor risiko dan psikologis dengan target aktivitas hingga METs 4. Hal ini bertujuan agar pasien dapat melakukan perawatan diri (selfcare) hingga nantinya dapat melakukan aktivitas kehidupan sehari – hari di rumah (tidak termasuk naik tangga).

Pasien dapat masuk ke fase I CRP bila kondisi pasien stabil (24–48 jam setelah infark miokard), dimana tidak ditemukan adanya nyeri dada baru atau berulang dalam 8 jam terakhir, tidak ada tanda gagal jantung yang tidak terkompensasi, dan tidak ada perubahan EKG yang signifikan dalam 8 jam terakhir. Empat sampai tujuh hari setelah infark miokard dapat dilakukan uji latih untuk menilai kapasitas fungsional, sehingga dapat diberikan konseling mengenai aktivitas yang dapat dilakukan. Selain itu juga dapat menentukan persepsian latihan, stratifikasi risiko, evaluasi return to work dan memperkirakan prognosis.

Metode uji latih yang dilakukan antara lain, Treadmill test, 6 minutes walking test, ergocycle.

Fase II

Fase ini dilakukan saat pasien sudah rawat jalan, di klinik rehabilitasi medik dengan durasi 3 – 6 bulan dan fase ini masih membutuhkan supervisi yang ketat. Tujuan pada fase II adalah pasien dapat kembali ke aktivitas rekreasional dan vokasional, memodifikasi faktor risiko dan target aktivitas 5–8 METs.

Fase III/IV

Merupakan fase pemeliharaan, dimana fase ini bertujuan untuk mempertahankan kebugaran fisik, mengurangi faktor risiko dan dilakukan tanpa supervisi. Pada fase ini sudah tidak diperlukan pemantauan EKG.

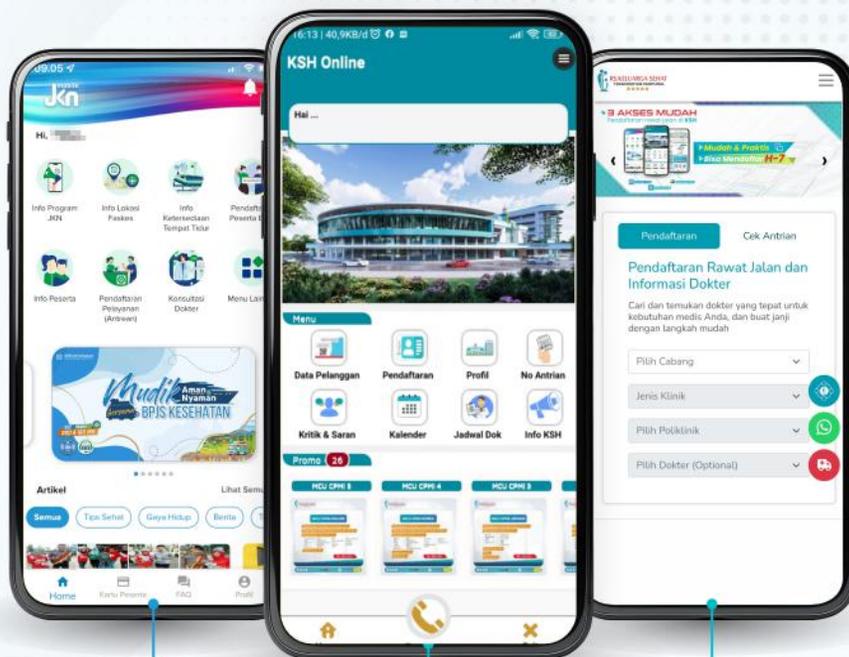
Evaluasi return to work

Pada fase ini bertujuan untuk mengevaluasi kapasitas fungsional pasien apakah pasien dapat kembali ke semua pekerjaan, pada pekerjaan sedentary dan rumah tangga atau tidak dapat bekerja. Evaluasi juga dilakukan pada lingkungan kerja, meliputi suhu dan kelembaban, polusi, motivasi pasien, transportasi.

Dengan rehabilitasi jantung ini diharapkan pasien dapat pulih hingga bisa beraktivitas dengan optimal.

3 AKSES MUDAH

Pendaftaran rawat jalan di KSH



Mobile JKN



Website KSH
www.ksh.co.id



KSH Online

► Mudah & Praktis ◀
Bisa Mendaftar H-7

ONE DAY CARE SURGERY!

RS KSH TAYU

Alur Layanan



Keunggulan

- Hemat Biaya
- Pasien tidak perlu rawat inap
- Memperkecil risiko infeksi yang didapatkan dirumah sakit (nosokomial)
- Pasien bisa langsung pulang setelah penanganan dalam waktu 6-8 jam
- Satu hari selesai operasi akan dilakukan **Home Visite** oleh tenaga ahli
- Bila diperlukan dapat melakukan konsultasi online melalui **"Telemedicine"**, Tidak Perlu ke Rumah Sakit

Apabila terdapat penyulit atau komplikasi saat pemeriksaan atau tindakan maka ODC gugur



Informasi Lebih Lanjut
0857-9988-2777

Tindakan Tepat
Pemulihan Cepat

Jenis Tindakan

- Benjolan Kecil (Soft Tissue Tumor)
- Ambil Selang di Saluran Kemih
- Katarak
- Angkat PEN (Remove Off Implant)
- Kuret
- Sirkumsisi (Sunat)
- Benjolan Lemak (Lipoma)
- Varises pada Testis (Varikokel)
- Pembuatan Akses Haemodialisa (AV SHUNT)
- Pemasangan Kateter Double Lumen
- Kista Bartolini



WORK-LIFE BALANCE BERSAMA KSH COMMUNITY

Padatnya aktivitas dalam bekerja bisa berdampak pada kesehatan. Karena kesibukan kerja seringkali kita melupakan kegiatan lain yang sebenarnya sangat penting, yaitu olahraga. Padahal tubuh juga perlu olahraga dan gaya hidup sehat agar terhindar dari kegemukan yang merupakan gerbang munculnya berbagai penyakit. Sejak pandemi Covid-19, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan. Selain mengikuti protokol kesehatan, banyak orang yang mulai menekuni hobi olahraga. Tak hanya itu, banyak pula warga masyarakat yang mulai mengikuti berbagai komunitas olahraga.

Setelah lebih dari tiga tahun banyak keterbatasan aktivitas karena pandemi Covid-19, kini RS Keluarga Sehat (KSH) kembali mengaktifkan komunitas olahraga bagi para mitranya. Sebagai upaya peningkatan produktivitas dalam bekerja, KSH berupaya membentuk work-life balance untuk menyalurkan hobi dan bakat mitranya. Tahun 2023 dalam rangka menyambut Hari Kesehatan Nasional, Direktur RS Keluarga Sehat, dr. Kelvin Kurniawan, M.Kes didampingi oleh Direktur RS Keluarga Sehat Tayu, dr. H. Irawan Sanjoto Putro, Sp. OG telah meresmikan kembali komunitas olahraga KSH atau "Renewed KSH Community" yang sempat terhenti

di era pandemi Covid-19. Semoga dengan Renewed KSH Community semua mitra semakin termotivasi untuk menjaga kesehatan tubuh dengan rajin berolahraga.

Kehadiran komunitas olahraga bukan hanya karena faktor kesamaan hobi. Lebih dari itu, melakukan olahraga bersama teman ternyata memberikan banyak dampak positif dan kesenangan tersendiri. Dengan berolahraga bersama, semangat untuk berolahraga menjadi meningkat sesibuk apapun dirimu. Komunitas olahraga ini juga dapat memupuk kerjasama tim, komunikasi, dan rasa saling mendukung antar rekan kerja di luar lingkungan kerja sehari-hari. Produktivitas kerja jadi maksimal dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar.

Komunitas olahraga tidak hanya mencari kebugaran tetapi juga dapat menjadi prestasi. RS Keluarga Sehat, tak henti-hentinya terus mengukir berbagai prestasi, tak hanya di bidang pelayanan dan manajemen saja, tetapi juga lewat komunitas olahraga. Tahun lalu, melalui komunitas bulu tangkis, voli, dan tenis meja, berbagai piala juara berhasil diraih. Hingga memperoleh predikat Juara Umum lomba Hari Kesehatan Nasional yang diselenggarakan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Pati.

Penasaran ada komunitas apa aja buat mitra KSH?



Komunitas Senam Aerobik



Komunitas Senam Klub Jantung Sehat (KJS)



Komunitas Bersepeda



Komunitas Bulu Tangkis



Komunitas Voli



Komunitas Jogging



Komunitas Tenis Meja



Komunitas Futsal

PMC EYE center

"MATA SEHAT MASA DEPAN CERAH"



GRHA DIPO

Paket Fisioterapi Homecare

Layanan Fisioterapi di Rumah Aja

Buka Setiap Hari



GRHA DIPO



Paket Reguler

1 x Kunjungan



Paket Hemat

4 x Kunjungan



✓ Fisioterapi Stroke

✓ Pijat Bayi

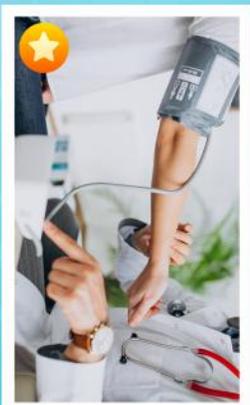
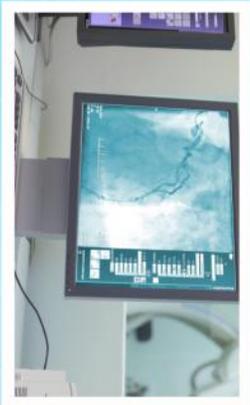
✓ Fisioterapi Dewasa

✓ Fisioterapi Batuk Pilek

GRAND OPENING

HEART CENTER KSH

MEI 2024



Red Carpet Service
Poliklinik Eksekutif



Heart Center



Catheterization
Laboratorium



ICVCU
(ICU Khusus Jantung)



Laboratorium



MCU
Eksekutif