

GREAT Reads

Vol. 46 | Mei 2024



GREAT Health Article

- Operasi Achilles untuk Tangani Cedera Olahraga
- Kenali Gejala Asma dan Mengatasinya
- Alami Tekanan Darah Tinggi? Hati-Hati Berisiko Sakit Jantung!

GREAT Health Promo

- Promo MEInyala
- E-voucher Discount Up To 20%
- Priority Hospital di Beberapa Rumah Sakit Ternama



**Reach
for Great**



- 📍 GreatEasternid
- 📘 GreatEasternLifeid
- 📧 GreatEastern_id

GREAT Health Article

Operasi Achilles untuk Tangani Cedera Olahraga



**dr. Evan, M. Kes, Sp. OT (K),
FICS, AIFO-K**

Dokter Spesialis Ortopedi
Primaya Hospital Bekasi Timur

PRIMAYA
HOSPITAL

Cari tahu Jadwal & Profil
Dokter Primaya Hospital



[primayahospital.com/
cari-jadwal-dokter](http://primayahospital.com/cari-jadwal-dokter)

Achilles adalah urat otot atau tendon yang memiliki peran penting dalam berbagai gerakan manusia, mulai dari berjalan, melompat, hingga berlari. Tendon di belakang kaki yang menghubungkan otot betis dengan tulang tumit ini juga berfungsi menopang bobot tubuh. Maka, ketika mengalami masalah atau cedera, operasi ini kerap tak terhindarkan demi mengembalikan fungsi tendon tersebut.

MENGENAL OPERASI ACHILLES

Operasi achilles adalah jenis operasi yang ditujukan untuk mengatasi masalah pada tendon achilles. Achilles merupakan tendon terbesar dan terkuat yang terdapat di bagian belakang kaki. Tendon ini mungkin membutuhkan operasi ketika mengalami cedera serius, misalnya putus atau robek.

Cedera serius pada tendon achilles lebih mungkin terjadi pada individu yang kerap melakukan kegiatan fisik yang intens, terutama atlet olahraga. Tendon ini juga mungkin mengalami cedera akibat kecelakaan. Seperti dikutip dari laman National Library of Medicine, cedera robek tendon achilles adalah cedera robek tendon yang paling kerap terjadi pada bagian tubuh bawah. Cedera ini paling sering dialami orang dewasa pada usia 30-50 tahun.

Dalam kasus cedera serius seperti putus tendon, dokter bisa merekomendasikan operasi achilles untuk memperbaiki kondisi tendon yang mengalami kerusakan.

GREAT Health Article

Operasi Achilles untuk Tangani Cedera Olahraga

Terdapat beberapa macam operasi yang dibedakan menurut tujuannya, antara lain:

- **Pengikatan tendon:** menyatukan kembali ujung-ujung tendon yang robek atau putus
- **Rekonstruksi tendon:** memperbaiki atau menggantikan bagian tendon yang rusak parah dengan jaringan tendon dari bagian tubuh lain atau donor
- **Pengangkatan jaringan:** mengangkat jaringan parut atau jaringan tendon yang rusak agar jaringan baru yang sehat bisa tumbuh
- **Pemotongan tendon:** memotong sebagian tendon yang terlalu tegang guna meredakan ketegangan
- **Perbaikan sambungan otot-tendon:** memulihkan sambungan antara otot betis dan tendon achilles

Setelah operasi achilles, pasien memerlukan masa rehabilitasi yang cukup guna memastikan pemulihan yang optimal dan mengembalikan kemampuan gerak kaki.

KONDISI APA SAJA YANG MEMERLUKAN OPERASI ACHILLES?

Seseorang mungkin memerlukan operasi achilles ketika mengalami cedera yang serius pada tendon achilles-nya. Orang yang mengalami cedera kronis atau tak kunjung sembuh pada tendon achilles juga umumnya perlu menjalani operasi ini. Berikut ini beberapa jenis kondisi seseorang yang memerlukan operasi achilles:

- Robekan sebagian atau seluruh tendon
- Tendinopati yang merupakan kondisi cedera pada tendon Achilles, mencakup tendinitis (peradangan akut) ataupun tendinosis (peradangan kronis)
- Kelainan bawaan pada tendon achilles

KAPAN SESEORANG MEMERLUKAN OPERASI ACHILLES?

Dokter akan mempertimbangkan sejumlah faktor sebelum merekomendasikan operasi achilles, seperti seberapa parah cedera yang dialami, bagaimana respons terhadap penanganan non-operasi, dan tingkat keaktifan pasien. Dokter mungkin menilai pasien memerlukan operasi achilles jika ada gejala atau tanda seperti berikut ini:

- Nyeri hebat dan pembengkakan di atas area tumit
- Ada bunyi derak atau letupan dari tendon ketika cedera dialami
- Tak mampu menekuk kaki atau mendorong ke depan ketika berjalan
- Berjalan dengan kaki datar



Sebelum melakukan operasi achilles, dokter bisa menangani cedera tendon dengan metode non-bedah seperti obat pereda nyeri atau gips. Operasi baru akan direkomendasikan jika metode ini tak berhasil memperbaiki atau memulihkan kondisi tendon yang rusak.

MANFAAT/TUJUAN OPERASI ACHILLES

- Tujuan utama operasi achilles adalah memperbaiki tendon achilles yang mengalami kerusakan atau cedera sehingga fungsinya kembali normal. Berikut ini rinciannya:
- Memperbaiki robekan atau cedera serius pada tendon
- Meredakan rasa sakit yang muncul akibat cedera
- Memungkinkan pasien bergerak lebih bebas
- Mengurangi risiko kambuhnya cedera tendon achilles
- Mengembalikan mobilitas dan aktivitas sehari-hari

PERSIAPAN OPERASI ACHILLES

Persiapan sebelum menjalani operasi achilles mencakup sejumlah langkah yang penting untuk memastikan tak ada masalah dalam tindakan, termasuk risiko komplikasi yang bisa muncul. Persiapan itu meliputi:

- Konsultasi dengan dokter untuk mengetahui bagaimana prosedur operasi achilles serta manfaat dan risikonya, termasuk pemulihan yang mesti dijalani
- Pemeriksaan pra-operasi, seperti pemeriksaan fisik, tes darah, dan tes pencitraan
- Diskusi tentang obat-obatan yang sedang dikonsumsi karena beberapa obat atau suplemen bisa meningkatkan risiko perdarahan atau komplikasi selama atau sesudah operasi
- Puasa untuk persiapan operasi



GREAT Health Article

Operasi Achilles untuk Tangani Cedera Olahraga

PROSEDUR DAN PELAKSANAAN OPERASI ACHILLES

Operasi achilles bisa dijalankan dengan beberapa metode oleh dokter bedah ortopedis bersama tim medis yang terlatih dalam bidang ini. Operasi ini membutuhkan waktu beberapa jam. Langkahnya meliputi:

- Pemberian anestesi tulang belakang sehingga pasien tak merasakan apa pun dari pinggang ke bawah ataupun bius total sehingga pasien tertidur selama operasi berlangsung
- Selama operasi, dokter akan memantau tanda-tanda vital seperti tekanan darah dan detak jantung
- Dokter akan memulai operasi dengan membuat sayatan pada bagian belakang kaki di dekat tumit untuk menjangkau area yang mengalami cedera
- Dokter memeriksa kondisi tendon dan melakukan perbaikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tendon yang rusak
- Setelah tindakan perbaikan selesai, dokter membersihkan area sayatan dan menutupnya dengan menjahitnya

PERAWATAN PASCA-OPERASI ACHILLES

Perawatan pasca-operasi achilles amat penting untuk membantu memastikan pasien dapat pulih dengan optimal dan tak mengalami risiko komplikasi. Perawatan itu antara lain menjaga bekas luka sayatan operasi tetap bersih dan kering serta menjalani terapi fisik atau fisioterapi yang diperlukan.

Pasien harus mengikuti program fisioterapi dengan disiplin untuk mempercepat rehabilitasi atau pemulihan fleksibilitas dan kekuatan kaki. Untuk menghilangkan rasa nyeri, dokter bisa meresepkan obat pereda nyeri selama masa pemulihan.

ADAKAH EFEK SAMPING DARI OPERASI ACHILLES?

Operasi achilles adalah tindakan yang sangat penting dan kerap menjadi solusi terbaik untuk mengatasi cedera tendon yang parah dan mempengaruhi kualitas hidup individu. Namun ada beberapa efek samping ataupun risiko komplikasi yang bisa terjadi, seperti:

- Infeksi pada luka operasi dan pendarahan berlebih
- Rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada area yang dioperasi
- Keterbatasan gerakan selama beberapa waktu setelah operasi



GREAT Health Article

Kenali Gejala Asma dan Mengatasinya



dr. Rizky Andriani, Sp.P. FAPSR

Dokter Spesialis Penyakit Paru
Primaya Hospital Bekasi Barat

PRIMAYA
HOSPITAL

Cari tahu Jadwal & Profil
Dokter Primaya Hospital



[primayahospital.com/
cari-jadwal-dokter](https://primayahospital.com/cari-jadwal-dokter)

Asma adalah masalah kesehatan yang dapat menurunkan kualitas hidup dengan sangat signifikan. Pada orang dewasa, asma dapat berkembang menjadi penyakit menahun. Pada anak-anak, terkadang kondisinya bisa membaik atau bahkan tak lagi mengalami asma ketika masuk masa remaja. Namun, tak menutup kemungkinan penyakit tersebut bisa kembali lagi, terutama jika tidak menjalani perawatan dengan tepat dan berkelanjutan.

MENGENAL ASMA

Asma adalah penyakit kronis pada paru-paru yang membuat penderitanya merasa kesulitan bernapas. Jutaan orang di seluruh dunia mengidap problem kesehatan ini. Asma bisa terjadi pada usia berapa pun, tetapi pada umumnya lebih dijumpai pada anak-anak ketimbang orang dewasa.

Dalam pernapasan yang normal, udara bisa mengalir masuk dan keluar dengan bebas dari paru-paru. Namun, saat terjadi serangan atau episode asma, saluran udara di paru-paru membengkak dan dada terasa sesak. Akibatnya, orang yang merasakannya akan batuk-batuk, bersin, hingga sesak napas.

Sel-sel yang teriritasi di saluran udara akan menyebabkan peningkatan produksi lendir yang makin membuat sulit bernapas karena saluran udara jadi sempit. Lendir bernama mukus ini sebetulnya berfungsi membantu melindungi paru-paru dari penyebab iritasi seperti debu, bakteri, dan asap.

GREAT Health Article

Kenali Gejala Asma dan Mengatasinya

Secara umum, terdapat dua macam asma, yakni:

- **Asma ekstrinsik** merupakan respons sistem imun terhadap alergen di lingkungan seperti debu, serbuk sari, dan bulu bintang. Jenis asma ini mengakibatkan dua macam reaksi, yakni hipersensitif instan yang terjadi dalam 30 menit setelah paparan alergen dan hipersensitif tertunda yang muncul sekitar 6-8 jam kemudian.
- **Asma intrinsik** merupakan asma yang tidak diketahui apa agen penyebabnya. Biasanya serangan asma ini terjadi akibat reaksi emosional yang ekstrem dan tiba-tiba, seperti marah, menangis, tertawa, stres, atau kontak dengan zat kimia seperti asap rokok, cairan pembersih, dan aspirin. Infeksi dada dan aktivitas fisik yang berat juga bisa menjadi pemicu.

Serangan asma terjadi ketika paru-paru terpapar suatu pemicu, seperti debu. Pembengkakan paru-paru akibat asma bisa terjadi dengan perlahan dan tak disadari penderitanya hingga kemudian muncul gejala yang lebih jelas. Gejala asma umumnya bisa dikendalikan dengan perawatan. Sebagian besar pengidap asma bisa hidup dengan normal dan aktif, meski ada juga yang mengalami masalah berkepanjangan karena menderita asma yang berat.

GEJALA

Gejala asma antara satu individu dan yang lain bisa berbeda-beda. Gejala ini juga bisa muncul kapan pun, baik pagi, siang, sore, maupun malam, tergantung penyebabnya. Gejala yang umum antara lain:

- Bersin secara terus-menerus maupun hanya sesaat
- Batuk yang makin parah terutama pada malam hari sehingga sulit tidur atau pada pagi hari
- Napas pendek, seolah-olah penderitanya tak bisa menarik ataupun mengeluarkan napas
- Dada sesak atau nyeri, kadang dada terasa seperti diremas atau ditekan dengan kuat
- Selain bisa terjadi tanpa diduga, gejala ini bervariasi dalam hal intensitas ketika dialami penderitanya. Ada yang ringan dan hanya butuh perawatan mandiri, tetapi ada juga yang berat hingga mesti dirawat di rumah sakit.

PENYEBAB

Penyebab asma seringkali tak bisa diketahui secara pasti. Ada kemungkinan asma berkaitan dengan genetik atau merupakan penyakit keturunan dari keluarga.



GREAT Health Article

Kenali Gejala Asma dan Mengatasinya

Bisa juga asma berhubungan dengan kondisi lain, seperti alergi, eksim, dan demam alergi serbuk bunga.

Serangan asma bisa muncul ketika ada pemicunya, seperti:

- Polutan pada udara yang dihirup, perubahan cuaca atau udara dingin
- Infeksi virus
- Zat kimia
- Debu, jamur, lumut
- Hama, seperti kecoa dan tikus, bulu atau air liur binatang
- Aroma yang kuat
- Emosi
- Olahraga berat

Karena pemicu asma bisa berlainan pada setiap orang, penting bagi orang tersebut untuk memahaminya agar bisa menghindari paparan pemicu itu sehingga tak terkena serangan asma.

CARA DOKTER MENDIAGNOSIS ASMA

Dalam melakukan diagnosis asma, dokter pertama-tama akan menanyakan dan memeriksa gejala yang dialami pasien. Dokter juga akan mengecek riwayat medis pasien, termasuk soal riwayat asma dan alergi dalam keluarga, obat-obatan yang sedang diminum, dan gaya hidup sehari-hari.

Berdasarkan informasi itu, dokter bisa mengetahui apa kira-kira yang memicu serangan asma pada pasien. Misalnya pasien punya riwayat alergi, maka besar kemungkinan ia mengalami serangan asma ketika terpapar alergen tertentu.

Begitu pula bila ada riwayat asma dalam keluarga.

Untuk memastikan, dokter bisa melakukan tes alergi agar tahu apakah ada alergi tertentu yang memicu asma. Selain itu, dokter mungkin perlu melakukan tes fungsi paru-paru dengan obat bernama bronkodilator. Jika fungsi paru jauh membaik sehabis menggunakan bronkodilator, kemungkinan besar pasien mengidap asma.



GREAT Health Article

Kenali Gejala Asma dan Mengatasinya

CARA MENGATASI ASMA

Untuk mengatasi asma, perlu diketahui dulu apa pemicunya. Selain itu, bagi anak-anak, penting bagi orang tua untuk memberi tahu lingkungan sekitar, termasuk sekolah, mengenai asma yang diidap sang anak. Dengan begitu, orang-orang di sekitar bisa membantu ketika anak mengalami serangan asma.

Secara umum, terdapat dua jenis penanganan obat yang kerap digunakan untuk mengatasi asma, yakni pelega dan pencegah. Namun dalam kasus yang lebih serius, diperlukan obat pengendali.

Pelega digunakan untuk membuka saluran udara agar lebih mudah bernapas. Obat yang sering digunakan antara lain salbutamol. Dalam serangan asma, obat ini perlu digunakan setiap 2-4 jam. Setelah kondisi membaik, obat bisa digunakan 3-4 kali per hari hingga gejala hilang.

Adapun contoh obat pencegah adalah Flixotide atau Pulmicort yang dihirup dengan inhaler dan Singulair yang ditelan dalam bentuk tablet. Fungsinya adalah mencegah serangan asma. Sedangkan obat pengendali biasa digunakan jika gejala tak bisa dicegah. Misalnya, Serevent dan Formeterol. Obat ini selalu digunakan sebagai tambahan pencegah dan kerap dikombinasikan ke satu alat inhaler.

KOMPLIKASI

Ketika tak dapat dikendalikan atau melewatkan perawatan rutin, asma bisa berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius dan mengganggu aktivitas hingga produktivitas.

Komplikasi yang bisa muncul antara lain:

- Merasa lelah terus-terusan
- Sering absen dari sekolah atau pekerjaan
- Stres, gelisah, atau depresi
- Tidak bisa beraktivitas dengan lancar karena kerap terkena serangan asma
- Infeksi paru-paru (pneumonia)
- Pertumbuhan atau pubertas terhambat pada anak-anak

Dalam kasus yang berat, serangan asma juga bisa mengancam jiwa.



GREAT Health Article

Kenali Gejala Asma dan Mengatasinya

PENCEGAHAN ASMA

Tidak ada cara yang terbukti dapat mencegah seseorang mengidap asma. Meski begitu, menurut CDC, ada strategi yang manjur untuk mengurangi risiko rawat inap hingga pembengkakan biaya perawatan medis akibat asma. Strategi ini mencakup:

- Edukasi tentang cara mengendalikan asma secara mandiri dan mengurangi pemicu
- Berhenti merokok dan menghentikan paparan asap rokok
- Pemahaman mengenai manajemen medis sesuai dengan panduan
- Ketersambungan dan koordinasi perawatan di berbagai tempat
- Kebijakan lingkungan untuk mengurangi berbagai pemicu asma

Strategi ini tidak hanya diperuntukkan bagi pasien sendiri, tetapi juga keluarga dan orang-orang di sekitarnya. Diharapkan dukungan lingkungan bisa membantu pasien dalam mencegah serangan asma.

KAPAN HARUS KE DOKTER?

Jika merasakan gejala yang mengarah ke penyakit asma, penting untuk segera memeriksakan diri agar mendapat diagnosis yang cepat dan tepat. Diagnosis ini diperlukan untuk menentukan perawatan yang sesuai demi pengendalian gejala dan supaya pasien terhindar dari risiko komplikasi asma yang bisa membahayakan jiwa.



GREAT Health Article

Alami Tekanan Darah Tinggi? Hati-Hati Berisiko Sakit Jantung!



dr. Aulia Putri Dewita, Sp.JP-FIHA

Dokter Spesialis Jantung
dan Pembuluh Darah
Primaya Hospital Bekasi Barat

PRIMAYA
HOSPITAL

Cari tahu Jadwal & Profil
Dokter Primaya Hospital



[primayahospital.com/
cari-jadwal-dokter](https://primayahospital.com/cari-jadwal-dokter)

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah faktor risiko nomor satu untuk stroke dan faktor risiko besar penyakit jantung. Hipertensi ditandai dengan tingginya tekanan darah dalam arteri dan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah melewati pembuluh darah. Demi kesehatan, penting bagi kita untuk mengecek tekanan darah secara rutin.

MENGENAL HIPERTENSI

Pembuluh darah mirip dengan pipa perusahaan air minum, yang mengalirkan air ke banyak rumah. Bedanya, pembuluh darah mengalirkan darah ke organ-organ tubuh manusia. Sama halnya dengan pipa air, pembuluh darah bisa mengalami tekanan hebat dari dalam ketika ada masalah dalam alirannya. Tingginya tekanan darah melebihi batas normal itulah yang disebut hipertensi dalam dunia medis.

Tekanan darah terbagi menjadi sistolik dan diastolik. Sistolik adalah tekanan puncak di arteri, sedangkan diastolik adalah tekanan minimum. Tekanan darah dikatakan normal bila di bawah 120/80. Angka 120 mengacu pada pengukuran sistolik (maksimum) dan 80 adalah diastolik (minimum). Adapun hipertensi terjadi ketika tekanan darah mencapai di atas 140/90. Risiko seseorang mengalami hipertensi meningkat dalam kondisi yang disebut pre-hipertensi, yakni ketika tekanan darah di antara 120/80 dan 139/89.

Hipertensi bisa menyebabkan banyak komplikasi kesehatan, terutama kerusakan serius pada jantung.

GREAT Health Article

Alami Tekanan Darah Tinggi? Hati-Hati Berisiko Sakit Jantung!

Tekanan darah yang berlebih bisa membuat arteri mengeras hingga membuat pasokan darah dan oksigen ke jantung berkurang. Kondisi tersebut menyebabkan:

- **Angina:** dada terasa nyeri dan tidak nyaman
- **Serangan jantung:** sel-sel otot jantung bermasalah/mati karena kekurangan oksigen akibat sumbatan atau penyempitan arteri
- **Gagal jantung:** jantung tak dapat memompa cukup darah dan oksigen ke organ tubuh vital lain
- **Stroke:** fungsi otak terganggu karena sumbatan atau penyempitan arteri yang mengalirkan darah dan oksigen ke otak
- **Kerusakan ginjal:** misalnya gagal ginjal, yakni ginjal tak bisa menyaring limbah dan cairan berlebih dalam tubuh

GEJALA HIPERTENSI

Kebanyakan orang yang memiliki hipertensi tidak sadar bahwa ada ancaman kesehatan di depan mata. Sebab, hipertensi memiliki gejala yang sedikit. Bahkan mungkin tidak ada gejala pada awalnya hingga kerap disebut silent killer alias pembunuh senyap. Karena itu, hipertensi umumnya baru terdeteksi dalam pemeriksaan kesehatan rutin di rumah sakit jantung atau fasilitas kesehatan lain. Gejala yang umumnya muncul antara lain:

- Sakit kepala pada pagi hari, mimisan
- Irama jantung tak beraturan
- Pandangan kabur, telinga berdengung

Jika hipertensi sudah sampai tingkat yang parah, gejalanya meliputi kelelahan yang ekstrem, mual dan muntah, kebingungan, gelisah, nyeri dada, dan gemeteran atau tremor otot.

PENYEBAB

Dalam banyak kasus, sering kali tidak ditemukan penyebab pasti hipertensi. Kondisi ini disebut hipertensi esensial. Pada umumnya, riwayat keluarga atau genetik dan gaya hidup menjadi faktor yang berpengaruh. Risiko orang mengalami hipertensi esensial bertambah seiring dengan penambahan usia.



GREAT Health Article

Alami Tekanan Darah Tinggi? Hati-Hati Berisiko Sakit Jantung!

Gaya hidup yang tidak sehat juga menambah risiko itu, seperti:

- Tidak memperhatikan gizi seimbang dalam menu makanan
- Kurang berolahraga
- Terlalu banyak asupan garam
- Berlebihan minum minuman beralkohol
- Tenggelam dalam stres

Namun ada juga penyebab hipertensi yang bisa diidentifikasi. Sebutannya adalah hipertensi sekunder. Penyebab umumnya antara lain:

Penyakit ginjal, kelainan hormon, konsumsi obat tertentu, sleep apnea (gangguan ketika napas terhenti sejenak saat tidur)

DETEKSI HIPERTENSI

Kita bisa mengukur tekanan darah secara mandiri di rumah. Namun, hanya tenaga medis profesional yang dapat memastikan apakah seseorang menderita hipertensi atau tidak. Karena, selain menggunakan alat pengukur tensi alias tensimeter, tenaga medis perlu melakukan serangkaian pemeriksaan untuk menilai risiko dan kondisi kesehatan lain yang berkaitan pada pasien.

Meski demikian, mengukur tekanan darah dengan tensimeter pribadi bisa menjadi langkah pertama untuk deteksi dini hipertensi. Namun, pastikan alat tersebut dioperasikan dengan tepat sehingga tidak terjadi kesalahan dalam pengukuran.

Di samping pengukuran tekanan darah, hipertensi bisa dideteksi dengan pemeriksaan kardiovaskuler lengkap untuk mengecek tanda-tanda masalah arteri atau jantung. Beberapa tes untuk menegakkan diagnosis hipertensi antara lain

- **Urinalisis:** untuk mengecek rasio albumin
- **Tes darah:** bertujuan mengetahui kadar gula darah, lemak, dan elektrolit
- **Echocardiogram:** memeriksa kondisi jantung dengan gelombang suara

PENGOBATAN

Langkah pertama penanganan hipertensi sering kali berupa perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat.



GREAT Health Article

Alami Tekanan Darah Tinggi? Hati-Hati Berisiko Sakit Jantung!

Selain gaya hidup, obat-obatan juga diperlukan sebagai pendukung sesuai dengan kebutuhan. Obat yang biasanya dipakai untuk menangani tekanan darah tinggi termasuk:

- **Penghambat enzim** pengubah angiotensin (ACE inhibitor): berfungsi membuat pembuluh darah lebih rileks dan mencegah penyempitan
- **Pemblokir beta**: membantu jantung berdetak lebih pelan sehingga jantung tidak bekerja terlalu keras
- **Pemblokir saluran kalsium**: mencegah kalsium memasuki sel jantung dan pembuluh darah
- **Diuretik**: membuang kelebihan cairan dan garam dari tubuh
- **Penghambat renin**: memperlambat produksi renin, enzim dari ginjal yang dapat meningkatkan tekanan darah

PENCEGAHAN

Upaya mencegah hipertensi adalah pastikan menjalankan gaya hidup yang mendukung kesehatan. Misalnya tidak merokok. Bila terbiasa merokok, sebaiknya berhenti karena kandungan racun dalam tembakau dapat mengakibatkan beragam penyakit.

Adapun cara lainnya:

- Jaga berat badan yang sehat. Jika kelebihan berat badan, mintalah bantuan pakar kesehatan untuk merancang program menurunkan berat
- Aktif secara fisik, lakukan apa pun kegiatan yang bisa meningkatkan detak tidak hanya berolahraga, tapi juga bisa membersihkan rumah, berjalan santai di kompleks, atau lainnya.
- Kurangi garam (natrium).
- Baca label makanan. Pilih dan siapkan makanan yang rendah atau bebas
- Kendalikan stres dengan baik. Bila perlu, konsultasi dengan dokter.



GREAT Health Article

Alami Tekanan Darah Tinggi? Hati-Hati Berisiko Sakit Jantung!

KAPAN HARUS KE DOKTER?

Hipertensi bisa mengakibatkan penyakit lain secara cepat. Gejalanya yang tidak begitu kentara kerap membuat orang lengah hingga terserang komplikasi yang membahayakan jiwa. Maka sebaiknya rutin jalani pemeriksaan kesehatan baik secara sederhana di rumah maupun dengan peralatan terkini di rumah sakit.

Memonitor tekanan darah di rumah dan mencatatnya secara mandiri bisa berguna untuk mengantisipasi hipertensi. Khususnya bagi individu yang memiliki faktor risiko kuat, termasuk sedang mengidap diabetes, penyakit jantung, dan masalah ginjal. Catatan ini bisa dibawa ke dokter saat menjalani pemeriksaan sehingga dokter mendapat informasi lebih utuh dan dapat memberikan penanganan yang tepat.



MENGENAL BAKTERI MYLOPLASMA PNEUMONIAE

Bakteri Myloplasma Pneumoniae

Merupakan patogen umum penyebab infeksi saluran pernapasan. Meski jarang berakibat fatal, namun bakteri M. Pneumoniae adalah penyebab utama infeksi pernapasan akut.

Gara Penyebaran

Droplets orang yang terinfeksi M. Pneumoniae ketika ia bersin dan batuk. Seseorang bisa tertular ketika ia menghirup droplets orang yang terinfeksi



Gejala

Demam
Batuk
Sesak Napas ringan
Sulit Nelan



Antisipasi



Vaksin Influenza, COVID-19, dan patogen pernapasan lainnya jika dibutuhkan



Jaga jarak dengan orang yang sedang sakit.



Tinggal di rumah saat sakit.



Pastikan ventilasi yang baik.



Lakukan tes dan perawatan medis sesuai kebutuhan



Terapkan perilaku PHBS cuci tangan dengan sabun antiseptik



Segera ke Fasyankes terdekat jika memiliki gejala



Jangan lupa pakai masker.

Migitasi Lakukan upaya mengurangi risiko dan dampak.

Dinas kesehatan, rumah sakit, pintu masuk negara segera lapor jika ditemukan indikasi kasus Mycoplasma Pneumoniae.

**MERASAKAN
GEJALA DIATAS?**

Konsultasikan di

Good Doctor

pakai Benefit

Asuransimu tanpa
perlu ke rumah sakit!



Mauk ke Rumah Sakit
Edukasi Campak & Kif
Edukasi Demam Berakut



Klik Pilihan
Dokter Umum



Sihkan PHB
PHB Dokter



Konsultasikan dan ChatGPT
untuk membantu UGD!

OPTIK MELAWAI

GREAT Health Article

Manajemen Miopia pada Anak: Mencegah Gangguan Penglihatan yang Berkembang



Miopia, atau lebih dikenal sebagai rabun jauh, adalah kondisi di mana seseorang memiliki kesulitan dalam melihat objek yang jauh. Kondisi ini semakin umum terjadi pada anak-anak, dan jika tidak dikelola dengan baik, bisa berpotensi memengaruhi kualitas penglihatan mereka hingga dewasa. Oleh karena itu, manajemen miopia pada anak merupakan hal yang penting untuk diperhatikan oleh orang tua dan tenaga medis. Dalam artikel ini, kita akan menjelaskan tentang manajemen miopia pada anak serta strategi pencegahannya.

Manajemen Miopia pada Anak: Mencegah Gangguan Penglihatan yang Berkembang

Penyebab Miopia pada Anak

Sebelum membahas manajemen miopia, penting untuk memahami beberapa faktor yang dapat menyebabkan kondisi ini pada anak-anak. Beberapa faktor yang berperan dalam perkembangan miopia pada anak antara lain:

1. Faktor Genetik:

Riwayat keluarga dengan miopia memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi yang sama.

2. Pola Penggunaan Mata:

Penggunaan terlalu lama dan terlalu sering pada perangkat elektronik, seperti smartphone, tablet, dan komputer, dapat meningkatkan risiko miopia pada anak-anak.

3. Kurangnya Paparan Cahaya Matahari:

Anak-anak yang jarang berada di luar ruangan dan terpapar sinar matahari cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami miopia.

4. Faktor Lingkungan:

Lingkungan urban dengan sedikit ruang terbuka hijau dan banyak bangunan tinggi juga dapat berkontribusi pada perkembangan miopia pada anak-anak.



Manajemen Miopia pada Anak: Mencegah Gangguan Penglihatan yang Berkembang

Manajemen Miopia Pada Anak

Manajemen miopia pada anak bertujuan untuk memperlambat perkembangan miopia, serta mencegah komplikasi yang mungkin terjadi di masa depan. Berikut adalah beberapa strategi manajemen yang dapat dilakukan:

1. Pemeriksaan Rutin Mata:

Anak-anak perlu menjalani pemeriksaan mata secara teratur oleh dokter mata atau optometris untuk mendeteksi dan mengelola miopia sejak dini.

2. Terapi Atropin:

Terapi menggunakan tetes mata atropin dalam konsentrasi

3. Terapi Optik:

Lensa khusus seperti Rodenstock MyCon atau terapi optik lainnya bisa menjadi opsi untuk membantu memperlambat perkembangan miopia.

4. Pengaturan Penggunaan Layar:

Mengurangi waktu anak-anak menggunakan perangkat elektronik dan mendorong mereka untuk lebih banyak beraktivitas di luar ruangan dapat membantu mengurangi risiko perkembangan miopia.

5. Edukasi dan Perubahan Gaya Hidup:

Orang tua perlu memberikan pendidikan tentang pentingnya merawat mata dan mendorong gaya hidup sehat, termasuk kebiasaan makan yang baik dan aktifitas fisik yang cukup.

Dengan manajemen yang tepat, miopia pada anak dapat dikelola dengan baik, membantu mereka menjaga kualitas penglihatan mereka hingga dewasa. Orang tua dan tenaga medis memiliki peran penting dalam memastikan bahwa anak-anak mendapatkan perawatan yang sesuai dan mendukung gaya hidup yang sehat untuk melindungi mata mereka dari gangguan

GREAT Application Fitur Great Eastern Corporate



GREAT EASTERN CORPORATE

KINI PENGALAMAN ANDA MENGGUNAKAN
GREAT EASTERN CORPORATE SEMAKIN LENGKAP
DENGAN **4 FITUR BARU** YANG MEMBERIKAN
PENGALAMAN BERASURANSI LEBIH BAIK DAN MUDAH

- ✔ Registrasi Aplikasi Great Eastern Corporate untuk anggota keluarga
- ✔ Mengajukan dan melihat surat jaminan
- ✔ Melihat data eksekusi dan bayar eksekusi klaim secara online
- ✔ Buat janji temu dengan dokter

**DOWNLOAD SEKARANG DAN NIKMATI
BERBAGAI KEMUDAHAN BERASURANSI
DALAM GENGGMAN TANGAN ANDA!**

**SCAN QR CODE
ATAU KUNJUNGI
LINK DIBAWAH INI
UNTUK DOWNLOAD**

ANDROID APP ON
Google play



id.gelife.co/GEC-PlayStore

Download on the
App Store



id.gelife.co/GEC-AppStore

UNTUK PERTANYAAN MENGENAI APLIKASI GREAT EASTERN CORPORATE SILAKAN MENGHUBUNGI:

021-2554 3800 / WECAREGROUP-ID@GREATEASTERNLIFE.COM

GREAT Application Fitur Great Eastern Corporate



Pay Excess Claim

Mau bayar **Ekses klaim tanpa harus repot kirim konfirmasi bukti transfer** ke HR perusahaan Anda dan pasti terupdate di sistem dengan cepat?

BISA! Cukup dengan 4 langkah mudah berikut:

- 1 Login Aplikasi Great Eastern Corporate
- 2 Pilih “**Klaim**” di menu bagian bawah
- 3 Pilih “**Bayar Ekses Klaim**”
- 4 Pilih Klaim yang akan dibayarkan eksesnya, pilih “**Lanjut**” dan langsung bayar sesuai pilihan pembayaran yang tersedia

**SCAN QR CODE
ATAU KUNJUNGI
LINK DIBAWAH INI
UNTUK DOWNLOAD**



id.gelife.co/GEC-PlayStore



id.gelife.co/GEC-AppStore

UNTUK PERTANYAAN MENGENAI APLIKASI GREAT EASTERN CORPORATE SILAKAN MENGHUBUNGI:

021-2554 3800 / WECAREGROUP-ID@GREATEASTERNLIFE.COM

GREAT Product Asuransi GREAT Pro Solution

Asuransi GREAT Pro Solution

Kini beli Asuransi seperti memilih topping sandwich favorit Anda



MUDAH

Pembelian melalui website GoGreat! cukup menjawab pertanyaan kesehatan sederhana dan tanpa cek medis

LENGKAP

Dilengkapi berbagai Asuransi Tambahan yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan untuk memaksimalkan perlindungan, mulai dari Manfaat Rawat Inap, Rawat Jalan, Rawat Gigi dengan fasilitas cashless, Manfaat Penyakit Kritis dan Manfaat Meninggal Dunia karena sebab apapun

PREMI TERJANGKAU

Premi terjangkau dan dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan Anda

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greateasternlife.co.id



GREAT Product GREAT Pro Assurance

Rencanakan Warisan untuk keluarga tercinta bersama

GREAT Pro Assurance

3 KEUNGGULAN GREAT PRO ASSURANCE



SIMPEL

Cukup **1x Pembayaran Premi** untuk Perlindungan jiwa seumur hidup¹



MENGUNTUNGAN

Uang Pertanggungan sampai dengan **40x** dari Premi Tunggal².



PREMI KEMBALI 100%

Jaminan Premi Kembali 100% di usia 65 tahun yang dapat digunakan saat pensiun³.

1. Sampai dengan Usia Tertanggung 99 tahun.

2. Faktor pengali Premi Tunggal untuk menghitung Uang Pertanggungan adalah tergantung Usia masuk Tertanggung.

3. Khusus untuk Tertanggung yang masuk pada usia 14 hari-50 tahun. Manfaat Hidup yang dibayarkan akan mengurangi Uang Pertanggungan.

Usia Masuk*	Uang Pertanggungan
-------------	--------------------

18-24 tahun	40x Premi Tunggal
25-34 tahun	20x Premi Tunggal
35-44 tahun	10x Premi Tunggal
45-54 tahun	5x Premi Tunggal

*Definisi usia mengikuti ulang tahun terakhir

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greasternlife.co.id



GREAT Product GREAT Heart Attack Protection

Perlindungan terhadap Penyakit Kritis Serangan Jantung

GREAT Heart Attack Protection

3 KEUNGGULAN GREAT HEART ATTACK PROTECTION



PENGAJUAN APLIKASI MUDAH

Tanpa Medical Check-Up. Pengajuan aplikasi hanya dengan menjawab 2 pertanyaan kesehatan sederhana.



PERLINDUNGAN OPTIMAL SESUAI KEBUTUHAN

Memberikan Uang Pertanggung sebesar Rp 500 juta serta dapat diperpanjang setiap tahunnya sampai dengan usia Tertanggung mencapai 65 tahun.



MANFAAT ASURANSI MAKSIMAL SEJAK DIAGNOSA AWAL

100% Uang Pertanggung akan dibayarkan jika Tertanggung terdiagnosa Penyakit Kritis Serangan Jantung, walaupun sudah memiliki asuransi lainnya.

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greateasternlife.co.id



GREAT Product GREAT Cancer Protection

Perlindungan terhadap Penyakit Kritis Kanker

GREAT Cancer Protection

3 KEUNGGULAN GREAT CANCER PROTECTION



PENGAJUAN APLIKASI MUDAH

Tanpa Medical Check-Up. Pengajuan aplikasi hanya dengan menjawab 1 pertanyaan kesehatan sederhana.



PERLINDUNGAN OPTIMAL SESUAI KEBUTUHAN

Tersedia dalam 2 Plan yang dapat dipilih sesuai kebutuhan serta dapat diperpanjang setiap tahunnya sampai dengan usia Tertanggung mencapai 65 tahun.

Plan	Uang Pertanggungan
PLAN GOLD	Rp 300 Juta
PLAN PLATINUM	Rp 500 Juta



MANFAAT ASURANSI MAKSIMAL SEJAK DIAGNOSA AWAL

100% Uang Pertanggungan akan dibayarkan jika Tertanggung terdiagnosa Penyakit Kritis Kanker, walaupun sudah memiliki asuransi lainnya.

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greasternlife.co.id



GREAT Product GREAT Saver Assurance

Rencanakan Perlindungan & Keuangan Jangka Panjang Dengan **GREAT Saver Assurance**

Investasi Maksimal dalam Mata Uang USD

3

KEUNGGULAN

GREAT SAVER ASSURANCE



SIMPEL

- Cukup 1x Penempatan Dana
- Cukup menjawab pertanyaan kesehatan sederhana



STABILITAS ASET

Investasi pada mata uang USD untuk menjaga stabilitas aset jangka panjang.



MENGUNTUNGKAN

IMBAL HASIL TETAP selama 10 tahun pertama


DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greateasternlife.co.id









Konsultasi Dokter dan Pembelian Obat Melalui Aplikasi GoodDoctor **CASHLESS!**



Kini peserta asuransi kumpulan Great Eastern Life Indonesia, bisa memanfaatkan layanan telemedicine dari  GoodDoctor

Syarat dan ketentuan:

-  Konsultasi dokter umum akan memotong manfaat limit rawat jalan dokter umum.
Biaya per konsultasi dokter umum: Rp 30.000
-  Konsultasi dokter spesialis akan memotong manfaat limit rawat jalan dokter spesialis.
Biaya per konsultasi dokter spesialis: Rp 100.000
-  Pembelian obat-obatan dan biaya pengantaran akan memotong manfaat limit obat.
-  Layanan dari GoodDoctor ini hanya bisa digunakan oleh Peserta asuransi kumpulan dengan jaringan TPA 
-  Peserta asuransi kumpulan yang memiliki manfaat Rawat Jalan.

*Khusus peserta yang pertama kali konsultasi menggunakan layanan telemedicine GoodDoctor selama periode program

Reach for Great Protection

Promo MElNyala

Periode: 1-31 Mei 2024



Beli Asuransi di GoGREAT! Dapatkan berbagai hadiahnya!

Great Cashback Rp 150.000

LIMITED
OFFER

Untuk seluruh produk GoGREAT!

50%**

Discount



Untuk paket konsultasi:

- Paket Gold (10x konsultasi)
- Paket Silver (4x konsultasi)

Triple Deals**



- Cashback Tindakan Behel Rp 250 Ribu
- Gratis Rontgen Panoramic
- e-Voucher Rp 100 Ribu untuk Scaling dan Tambal Gigi

20%**

Discount



Untuk pembelian paket makanan

20%**

Discount



Untuk pembelian produk atau perawatan

Free**

Subscription



Gratis berlangganan belajar Bahasa Inggris dan Korea



DoubleDeals**

E-voucher discount 30% paket Medical Check Up "Let's Fit" dan "Be Fit"

Pastikan Anda memasukkan kode referral

REACHFORGREAT

sebelum checkout

Dapatkan sekarang juga di: gogreat.greateasternlife.co.id

GREAT Promo

Special Promo!



Tunjukkan Medical Card dan Dapatkan Diskon!

DISKON HINGGA
20%

- Discount diberikan untuk karyawan dan keluarga yang memiliki benefit cashless kacamata
- Karyawan membawa kartu Great Eastern Life Indonesia dan ID Card/KTP
- Pihak Outlet Optik Melawai akan melakukan verifikasi data

OPTIK MELAWAI

Selain Cashless dan
Discount up to 20%



PEMBELIAN KACAMATA JADI SEMAKIN MUDAH



Mulai sekarang pembelian kacamata di Optik Melawai **tidak memerlukan** lagi surat rujukan doktor dari Dokter Mata



Pemeriksaan mata dapat dilakukan di semua cabang Optik Melawai



Ketentuan ini berlaku khusus di Optik Melawai



GREAT Promo

Free Upgrade Kamar

Untuk seluruh peserta asuransi

Great Eastern Life Indonesia

- Berlaku di Eka Hospital BSD, Bekasi, Cibubur, Pekanbaru, RSI Family, RSIA Grand Family, dan RS Medika Permata Hijau
- Berlaku untuk semua jenis kamar perawatan
- Upgrade 1 tingkat selama kamar tersedia
- Berlaku sampai 31 Desember 2024



Appointment Center
WA: 1-500-129



EKA HOSPITAL
BEKASI • BSD • CIBUBUR • PEKANBARU

 **Great Eastern**
A member of the OCBC Group

**Reach
for Great**

GREAT Reads

Vol. 46 | Mei 2024

Nikmati Layanan Program Priority Patient Khusus Nasabah Great Eastern Life Indonesia

- Free Room Upgrade dari hak peserta dan penempatan ruangan VIP selama ketersediaan ruangan
- Diskon 10% untuk Paket MCU di atas MCU General
- Free pemberian makanan untuk penunggu pasien untuk hak kamar Rp 500.000 ke atas
- Free Souvenir untuk paket melahirkan normal atau Caesar
- Berlaku sampai dengan 31 Desember 2024

Rumah Sakit Graha Medika

Jl. KH. R. Abdullah Bin Nuh No.16114
Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor



Insurance Privilege

UPGRADE GRATIS Kamar Perawatan

Khusus untuk nasabah Great Eastern Life Indonesia



*Kenyamanan Anda
Prioritas Kami*

Syarat & ketentuan berlaku

- Berlaku hingga 31 Desember 2024
- Tidak dapat booking kamar terlebih dahulu
- Naik kelas 1 tingkat diatas hak kamar seharusnya

Call Center 021-5422-0811 Whatsapp Center 0812-8228-0880
www.carolussummarecon.com

GREAT Promo



Program Bagi Nasabah Great Eastern

Naik Kelas Kamar Perawatan

Berlaku Untuk Peserta Asuransi Kumpulan Great Eastern Life Indonesia

Gratis*

Naik 1 (satu) tingkat
Kamar Perawatan

Naik kelas berlaku untuk
kamar kelas 1 ke kamar Deluxe

Naik kelas kamar berlaku untuk
pasien Opname dan Tindakan



Promo berlaku hingga 31 Desember 2024

Informasi lebih lanjut hubungi RS Hermina Grand Wisata

 **0816-983-063 (Lia)**

* Selama kamar tersedia

GREAT Promo



FREE ROOM UPGRADE*

Berlaku untuk semua
jenis kelas kamar

Berlaku sampai dengan
31 Desember 2024

Brawijaya Hospital - Tangerang
Jl. KH. Mas Mansyur No.2, Kunciran
Kota Tangerang

Brawijaya Hospital - Antasari
Jl. Taman Brawijaya No.1, Kebayoran Baru
Jakarta Selatan

Brawijaya Hospital - Saharjo
Jl. Dr. Saharjo No. 199, Tebet
Jakarta Selatan



brawijayahospital.com



[brawijaya.healthcare](https://www.instagram.com/brawijaya.healthcare)



[RS_BWCH](https://www.youtube.com/RS_BWCH)



+6221 7211 337



**Reach
for Great**

GREAT Reads

Vol. 46 | Mei 2024



PRIORITY HOSPITAL

Syarat & ketentuan

- Free Room Upgrade secara otomatis untuk kelas II dan kelas I di unit Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) dan Mayapada Hospital Bogor (MHBG)
- Selama kamar tersedia
- Layanan antar jemput dari dan ke bandara
- Berlaku hingga 21 April 2025
- Layanan antar jemput tersedia untuk pasien yang akan menjalani rawat inap di Mayapada Hospital Tangerang (MHTG), Mayapada Hospital
- Jakarta Selatan (MHJS), Mayapada Hospital Bogor (MHBG) dan Mayapada Hospital Kuningan (MHKN)

 **Call Center 150770**

Mayapada Hospital
Jakarta Selatan (MHJS)

Mayapada Hospital
Tangerang (MHTG)

Mayapada Hospital
Bogor BMC (MHBG)

Mayapada Hospital
Kuningan (MHKN)

Mayapada Hospital
Surabaya (MHSE)

Mayapada Hospital
Bandung (MHSB)



@MayapadaHospital



Mayapada Hospital



Mayapada Hospital



mayapadahospital.com

**NIKMATI PROGRAM
AUTOMATIC ROOM UPGRADE
DI RS PREMIER JATINEGARA**

Berlaku mulai dari
kelas kamar II

Khusus untuk Peserta
Asuransi Kumpulan
Great Eastern Life Indonesia

Sesuai dengan
ketersediaan kamar

Berlaku sampai dengan
31 Desember 2024

Untuk Reservasi, Hubungi:
Wasilah - 0821 1537 5466

GREAT PROMO

EMC PRIORITY SERVICE

Bagi peserta **Asuransi Great Eastern Life Indonesia** yang berobat di **RS EMC Healthcare** akan mendapatkan pendampingan oleh :

EMC Priority Liaison Officer (EPLO)

RS EMC Alam Sutera

Jl. Alam Sutera Boulevard Kav 25,
Tangerang Selatan
0858 9200 8601 (Dilla Fatma)

RS EMC Cibitung

Kawasan Industri MM2100,
Jl. Kalimantan Blok CB-1, Cikarang Barat,
0851 7512 8280 (Rahma)

RS Grha Kedoya

Jl. Arteri No.26, RT.15/RW.7,
Kedoya Utara, Jakarta Barat
0812 2175 7828 (Siti Rosida)

RS EMC Cikarang

Komp. The Oasis Kav No. 1,
Jl. Raya Cikarang Ciboruh Selatan,
0812 1256 8870 (Ana)

RS EMC Pekayon

Jl. Pulo Ribung No.1, Pekayon Jaya,
Bekasi,
0812 8120 4384 (Mel)

RS EMC Pulomas

Jl. Pulomas Barat VI No. 20,
Kayu Putih, Pulo Gadung, Jakarta
0858 1360 2251 (Ramdhani)

RS EMC Sentul

Jl. MH. Thamrin Kav. 57,
Sentul City,
0819 2018 278 (Siska)

RS EMC Tangerang

Jl. KH. Hasyim Ashari No. 24,
Buaran Indah, Tangerang,
0896 1573 6756 (Dandy)



150 789 021 2977 9977

www.emc.id rs.emc rs emc

NIKMATI LAYANAN FREE ROOM UPGRADE 1 TINGKAT KELAS KAMAR DI RS MEDIKA BSD

- Peserta dengan hak kamar kelas 3 naik kelas 2
- Peserta dengan hak kamar kelas 2 naik ke kelas 1
- Peserta dengan hak kamar kelas 1 naik kelas VIP

*Selama kamar masih tersedia

