

Krakatau Medika



IHC
PT Krakatau Medika



Media IHC untuk

Ketahanan Kesehatan Nasional

AKHLAK AMANAH | KOMPETEN | HARMONIS | LOYAL | ADAPTIF | KOLABORATIF

krakataumedika krakatau_medika @krakataumedika Krakatau Medika

Rumah Sakit Krakatau Medika



Visi & Misi PT Krakatau Medika

Visi

Menjadi Pusat Bisnis Kesehatan yang Unggul, Terpercaya, dan Terdepan di Indonesia.

Misi

Mendorong Peningkatan Kualitas Kehidupan Masyarakat Indonesia dengan Menyediakan Solusi Bisnis Kesehatan yang Bernilai Tambah dan Mengutamakan Prinsip Kemanusiaan dan Keselamatan

Pelindung :

Direksi PT Krakatau Medika

Penanggung Jawab & Pimpinan Redaksi :

Corporate Secretary
Manager PR & Secretarial
Arrie Sutanto

Tim Redaksi :

Agus Wirawan, Arrie Sutanto
Tim Medsos PT KM

Alamat Redaksi :

SEKPER PT KM

Bidang Humas & Perkantoran PT KM
Jl. Semang Raya Komp. PT Krakatau Steel
Cilegon - Banten 42435
Telp. (0254) 396333 Ext.257
Fax. (0254) 397456
email : wirawanagus73@gmail.com

Redaksi menerima kontribusi berita berupa artikel, foto dll. Naskah dapat dikirim via email/softcopy. Redaksi berhak mengedit naskah yang masuk.

Salam Redaksi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Hai sobat Krakatau Medika... KMNews kembali hadir menyapa anda didisi ke 90 berita utama saat ini redaksi memberitakan acara kunjungan direktur utama PBM beserta Humas IHC mengunjungi media MetroTV.

Redaksi pada kali ini juga menyajikan informasi tentang Health Talk di hari lupus nasional, kegiatan PPNI DPK RSKM, Program CSR PT Krakatau Medika, Health Talk Hipertensi, Karyawati PTKM ikuti trail running, gelar kesehatan gratis bersama dalam rangka HUT PT KSI, Ayu juarai fun run, artikel kesehatan, Pelepasan karyawan purna bakti.

Akhir kata semoga sajian kami kali ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca setia sobat KMNews.

Wassalamu'alaikum Wr Wb.

Salam Sehat Krakatau Medika

PBM BERSAMA HUMAS IHC KUNJUNGI METROTV



Jakarta, 18 Juli 2024

Dalam rangka mempererat hubungan dan penajakan kerjasama antara PT Pertamina Bina Medika IHC dengan media massa, forum humas PBM IHC mengadakan kunjungan ke MetroTV Corporation.

Kegiatan ini bertujuan untuk menjalin kerjasama serta memberikan wawasan mengenai pentingnya komunikasi media massa dalam menyampaikan informasi yang akurat dan kredibel kepada publik.

Hadir pada acara Plt. Direktur Utama PBM IHC Dr. dr. Lia Gardenia Pertakusuma, Sp.PK(K), MM, MARS, FAIMM, Plt. Manager Corporate Communication Dolly Pane, Manager Marketing Ken Andarini, Direktur Utama Metro TV Arif Suditomo, Pimpinan Redaksi Budiyanto, Wakil Pimpinan Redaksi Aries Fadhillah dan perwakilan humas dari masing-masing AP PBM IHC di wilayah Jabodetabekten.

Pada sharing session pertemuan dr. Lia menyampaikan bahwa PT PBM IHC adalah perusahaan yang bergerak dibidang kesehatan yang memiliki jejaring Rumah Sakit tersebar di seluruh Indonesia terdiri dari 15 Rumah Sakit Milik Sendiri, 21 Rumah Sakit Anak Perusahaan, 4 RS KSO, 36 RS Membership dan 36 Klinik milik sendiri serta 136 Klinik Anak Perusahaan dan member-ship.

dr. Lia mengajak kerjasama dengan media MetroTV untuk meningkatkan pendidikan kepada masyarakat tentang pentingnya

kesehatan, masyarakat akan memahami pentingnya kesehatan maka diperlukan sarana informasi melalui fungsi media masyarakat akan mudah mendapatkan informasi tentang kesehatan.

"PBM IHC selaku penyelenggara kesehatan memiliki tenaga ahli kesehatan yang kompeten dapat memberikan pendidikan kesehatan yang diperlukan melalui media bahasa-bahasa medis yang digunakan oleh tenaga kesehatan akan lebih mudah difahami oleh masyarakat awam," jelas dr. Lia.

#hmsKM



ADAKAN HEALTH TALK DI HARI LUPUS RS Krakatau Medika Datangkan Pemateri Ahli Spesialis Penyakit Dalam



Krakatau Medika, 10/05/2024

Dalam rangka memperingati hari penyakit lupus sedunia Rumah Sakit Krakatau Medika mengadakan Health Talk atau edukasi kesehatan, adapun tema edukasi kesehatan kali ini adalah mengenal penyakit Lupus.

Sebagai pemateri edukasi adalah dr. Arnadi Taslim, Sp.PD.FINASIM dokter Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Krakatau Medika.

Peserta edukasi atau Health Talk ini adalah pengunjung Rumah Sakit Krakatau Medika terdiri dari pasien dan keluarga pasien yang sedang berobat sambil penunggu pelayanan pemeriksaan oleh dokter dan pelayanan obat farmasi, peserta dapat mendengarkan edukasi kesehatan yang di berikan oleh dr. Arnadi.

Peserta mendapatkan edukasi tentang kesehatan penyakit lupus sering dijumpai di masyarakat dan bahayanya.

dr. Arnadi menjelaskan Lupus Eritematosus Sistemik (*systemic lupus erythematosus*) (SLE) meru-

pakan penyakit peradangan autoimun kronis dengan penyebab yang belum diketahui dengan gejala klinis, perjalanan penyakit dan prognosis yang sangat beragam penyakit ini terutama menyerang wanita usia reproduksi dengan angka kematian yang cukup tinggi dengan faktor genetik, imunologik dan hormonal serta lingkungan diduga berperan dalam penyakit SLE ini.

Penyebab terjadinya Lupus hingga kini masih belum sepenuhnya diketahui. Tetapi gabungan kombinasi dari faktor di luar dan dalam tubuh yaitu hormon, lingkungan dan faktor genetik diduga berinteraksi sebagai penyebabnya.

Faktor genetik sekitar 7% pasien lupus memiliki keluarga dekat (orangtua atau saudara kan-



Gambar : Tanda dan Gejala Penyakit Lupus.

dung) yang juga terdiagnosa lupus.

Faktor lingkungan antara lain stres, sinar ultraviolet (matahari), infeksi dan penggunaan obat-obatan tertentu, misalnya INH, Hidralazin, Prokainamid, obat anti kejang, kaptopril, klorpromazin, metildopa, panisilin, quandin dan beberapa jenis antibiotik.

Faktor hormonal kaum perempuan lebih sering terkena

penyakit lupus dibandingkan dengan laki-laki. Meningkatnya angka pertumbuhan penyakit lupus sebelum periode menstruasi atau selama masa kehamilan mendukung dugaan bahwa hormon khususnya estrogen dan prolaktin menjadi pencetus penyakit lupus.

Populasi penderita penyakit lupus di Amerika Serikat sebesar 5,1 per 100.000 penduduk dengan

rasio wanita dan laki-laki antara 9-14: 1.1 data tahun 2002 di RS Cipto Mangunkusumo (RSKM) Jakarta didapatkan 1.4% kasus SLE dari total kunjungan pasien di Poliklinik Reumatologi Penyakit Dalam, RS Hasan Sadikin Bandung terdapat 291 pasien SLE atau 10.5 % dari total pasien yang berobat ke Poliklinik Reumatologi selama tahun 2010. **#hmsKM**



RAYAKAN HARI PERAWAT INTERNASIONAL DPK PPNI RSKM Adakah Edukasi Kesehatan dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis



Krakataumedika, 14/5/2024

Dalam rangka memperingati Hari Perawat Internasional jatuh pada tanggal 12 Mei 2024 Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) Dewan Pengawas Komisariat (DPK) RS Krakatau Medika mengadakan edukasi dan pemeriksaan kesehatan kepada pengunjung.

Kegiatan peringatan hari perawat internasional ini dilaksanakan pada hari selasa tanggal 14 Mei 2024 bertempat di lobby lantai satu RS Krakatau Medika.

Edukasi kesehatan yang diberikan adalah mengenai penyakit "Gagal Ginjal Akut" yang

disampaikan oleh Mirsa Kuntari, Skep.

Selain memberikan edukasi kesehatan pada pengunjung juga diadakan pemeriksaan gula darah sewaktu dan tensi darah gratis ini berjalan dengan lancar dengan antusias pengunjung mengikuti acaratersebut.



Acara dihadiri oleh pejabat Rumah Sakit Krakatau Medika direktur Rumah Sakit, Corporate Secretary PT Krakatau Media, VD Nursing dan Ketua PPNI DPK RS Krakatau Medika.

Dalam sambutan acara pembukaan direktur rumah sakit dr. Yan Hardi Luthan menyampaikan "saat ini peran profesi perawat menjadi sangat penting di rumah sakit dimana ada tugas-tugas penanganan medis yang tidak dapat dilakukan oleh dokter tetapi harus dilaksanakan oleh seorang perawat".

Untuk meningkatkan profesionalitas diperlukan peningkatan kualitas skill dan keterampilan perawat yaitu dengan mengikuti pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh organisasi profesi yaitu PPNI.

Ketua PPNI DPK RSKM Rokibul Hadad, Amd.Kep pada wawancara menyampaikan bahwa "Tema Hari Perawat Internasional pada tahun 2024 yaitu "Perawat kita, Masa depan kita, Ekonomi global dari kepedulian".

"Sejalan dengan tema tersebut dari kepedulian ini saya ber-



harap untuk perawat-perawat di Indonesia khususnya dilingkungan Rumah Sakit Krakatau Medika bisa lebih peduli dan lebih baik lagi dalam memberikan pelayanan sehingga dapat memberikan dampak yang positif bagi Rumah Sakit dan lingkungan sekitar". Terang Hadad.

Adapun kegiatan yang kami adakan yaitu pemeriksaan gula darah dan tensi gratis dan edukasi

Kesehatan dengan tema "Gagal Ginjal Akut", selain itu kami juga telah mengadakan lomba untuk perawat-perawat dilingkungan RSKM diantaranya yaitu lomba BHD (Bantuan Hidup Dasar) dan lomba menyanyikan MARS PPNI.

Allhamdulillah, antusias dari teman-teman perawat sangat tinggi dan pemenang dari lomba-lomba tersebut akan kami umumkan pada hari ini. **#hmsKM**



PROGRAM CSR PT KRAKATAU MEDIKA BERIKAN EDUKASI & PEMERIKSAAN GRATIS pada POSBINDU Lansia RW 06 Perum Damkar Kelurahan Kotabumi



Cilegon, 20/04/2024

Melalui program CSR PT Krakatau Medika berikan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan gratis kepada masyarakat lansia yang berada di wilayah RW 06 perum kompleks Damkar Kelurahan Kotabumi Kota Cilegon.

Penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di lingkungan tersebut.

Dimana masyarakat lingkungan Perum Damkar banyak usia lanjut sehingga perlu dilakukan edukasi tentang kesehatan lansia untuk memperoleh preventif pencegahan pada penyakit degeneratif.

Hadir pada acara ini Lurah Kotabumi Nurul Janah, SE. MM,

Humas PT Krakatau Medika, Tim PKRS, Ketua RW 06 dan petugas tenaga kesehatan Puskesmas Purwakarta.

Pada sambutan kegiatan ini perwakilan manajemen PT Krakatau Medika Agus Wirawan Asisten Manager menyampaikan kegiatan ini adalah bagian dari layanan promotif dan preventif PT Krakatau Medika sebagai penyelenggara layanan kesehatan yang berada dekat dengan lingkungan masyarakat Perum Damkar. #hmsKM



HIPERTENSI JADI TOPIK HEALTH TALK RS KRAKATAU MEDIKA KALI INI



Cilegon, 07 Maret 2024

Cilegon – Rumah Sakit Krakatau Medika melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan mengenai Hipertensi yang dibawakan oleh Perawat Marta Octavia, Amd. Kep di Lobby Rumah Sakit Krakatau Medika (24/5)

Kegiatan ini diikuti oleh pengunjung Rumah Sakit Krakatau Medika disela-sela menunggu antrian pemeriksaan dan mengambil obat.

Hipertensi merupakan suatu kondisi Ketika tekanan darah seseorang diatas batas normal “Ketika kondisi tekanan darah seseorang 130/80 mmHg atau melebihi, maka kondisi tersebut disebut Hipertensi” kata Marta.

Marta juga menjelaskan bah-

wa hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan pola hidup, kelebihan berat badan, konsumsi makanan yang mengandung tinggi garam sampai Riwayat dari keluarga.

Harapannya dengan edukasi ini akan meningkatkan kesadaran pasien untuk selalu menjaga pola hidup yang sehat dengan menjadikan pola makan sebagai investasi kesehatan “hipertensi tidak mengenal jenis usia, usia muda pun saat ini banyak yang menderita hipertensi oleh karena itu mari kita bangun pola makan yang sehat dan bergizi untuk investasi kesehatan kita kedepan” imbuh Marta.

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada pada angka 130/80 mmHg atau lebih. Jika tidak segera ditangani, hipertensi bisa menyebabkan komplikasi serius, seperti gagal jantung,

penyakit ginjal, hingga stroke. Tekanan darah dinyatakan dalam dua nilai angka yang dipisahkan dengan garis miring atau yang biasanya disebut “per”. Berikut penjelasan lebih lanjut.

Tekanan Sistolik adalah tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi untuk memompa darah keluar dari jantung. Angka di awal, yaitu di sebelah kiri garis miring, menandakan tekanan sistolik.

Tekanan Diastolik adalah tekanan darah saat jantung berelaksasi dan menyedot atau menerima darah masuk kembali ke dalam jantung. Angka di akhir yang berada setelah garis miring menandakan tekanan diastolik.

Pada kondisi normal, tekanan darah orang dewasa adalah 120/80 mmHg. Artinya, tekanan sistolik adalah 120 mmHg dan diastolik





80 mmHg. Tekanan darah tinggi yang terjadi terus-menerus dapat membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini lama-kelamaan bisa membuat jantung membesar, merusak pembuluh darah, dan membuat ginjal tidak bisa bekerja dengan baik. Oleh karena itu, hipertensi perlu segera ditangani. Setelah tekanan darah kembali normal pun, perlu terus dilakukan pemantauan dan bahkan penggunaan obat rutin agar tekanan darah selalu terkontrol.

Penyebab Hipertensi Penyebab hipertensi bisa bermacam-macam dan bisa juga tidak diketahui. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi bisa dibedakan menjadi hipertensi primer dan hipertensi sekunder.

Hipertensi Primer Jenis darah tinggi yang penyebabnya tidak diketahui dengan pasti, dan biasanya berkembang perlahan dalam waktu bertahun-tahun. Hipertensi primer merupakan jenis darah tinggi yang paling sering ditemukan.

Hipertensi Sekunder Jenis tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh berbagai kondisi atau penyakit lain, dan bisa terjadi secara mendadak. Kondisi atau penyakit yang bisa menyebabkan hipertensi

sekunder antara lain Penyakit ginjal, Hipertiroidisme, Penyakit jantung bawaan, Kelainan bawaan pada pembuluh darah, Penyalahgunaan NAPZA, Penggunaan obat-obat tertentu, seperti dekongestan, pil KB, atau kortikosteroid, Sleep apnea, Kecanduan alkohol.

Hipertensi juga bisa dipicu oleh emosi, seperti hipertensi jas putih (white coat hypertension), yang terjadi saat pemeriksaan di klinik atau rumah sakit oleh dokter, perawat, atau tenaga kesehatan, dan akan kembali normal ketika pasien di rumah.

Faktor Risiko Hipertensi : beberapa faktor yang dapat me-

ningkatkan risiko seseorang mengalami tekanan darah tinggi meliputi Berusia di atas 65 tahun, Jarang berolahraga atau jarang melakukan aktivitas fisik, Sedang hamil, Memiliki keluarga yang juga menderita tekanan darah tinggi.

Jaga kesehatan dan lakukan pencegahan dengan mengadopsi gaya hidup sehat, seperti berolahraga teratur, mengontrol berat badan, dan mengurangi konsumsi garam serta alkohol. Jangan lupa untuk selalu memantau tekanan darah secara rutin dan berkonsultasi dengan dokter jika ada gejala atau risiko hipertensi. **#risna(Kontributor)**



KARYAWAN PT KRAKATAU MEDIKA IKUTI 10K DIENG TRAIL RUNNING

Dieng, Minggu 9/6/2024

Dwika Putri Mentari bertugas di unit OHIH RS Krakatau Medika berhasil menyelesaikan lari sejauh 10K dengan waktu 1 : 53 menit pada event race kelas Trail Run yang diadakan di Dieng Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah.

Event Trail Run ini menjadi ajang perdana Dwika dengan catatan waktu yang sangat baik. Rute Trail Run Dieng ini sangat menantang dan menyenangkan berlari di keindahan dataran tinggi yang menakjubkan “ jelas Dwika”.

Trail running adalah bentuk lari yang dilakukan di alam terbuka, seperti jalur tanah, kerikil, rumput, dan permukaan lain yang tidak beraspal. Ini merupakan cara yang baik untuk menikmati alam dan menguji ketahanan fisik pelari.

Lari adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari orang. Dalam berlari yang dibutuhkan adalah kekuatan dan kecepatan, Lari termasuk cabang olahraga dari atletik.

Jenis-jenis lari yang ada dalam olahraga atletik adalah :

- Lari Jarak Pendek (Sprint) dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Jarak-jarak yang biasanya dilompati adalah 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.
- Lari Jarak Menengah menempuh jarak 800 meter dan 1500 meter. Start yang digunakan untuk jarak 800 meter adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 meter menggunakan start berdiri.



- Lari Jarak Jauh melibatkan perpindahan diri dengan melangkah dengan cepat yang memiliki jarak tempuh cukup jauh. Lari jarak jauh atau sering disebut sebagai lari maraton adalah cabang lari yang banyak digemari oleh banyak orang, meski jaraknya yang sangat jauh, namun banyak orang yang penasaran dan ingin mengikuti

perlombaannya.

Ketika berlari jarak jauh maka secara alami seorang akan kehabisan napas, karena otot-otot membutuhkan oksigen lebih banyak saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu paru-paru juga bekerja lebih keras untuk menyerap oksigen dari udara. #hmsKM



GELAR PELAYANAN KESEHATAN GRATIS, IHC RS Krakatau Medika Kolaborasi dengan PT KSI



Cilegon, Rabu 12/06/2024

IHC RS Krakatau Medika menggelar pemeriksaan dan pengobatan gratis di Kelurahan Ramanuju, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon, Rabu 12 Juni 2024.

Kegiatan yang digelar dalam rangka tanggung jawab sosial lingkungan (TJSL) itu merupakan kolaborasi sekaligus memperingati HUT ke-42 PT Krakatau Sarana Infrastruktur (KSI).

Dalam aksi sosialnya itu, RSKM menerjunkan 15 petugas tenaga kesehatan untuk melakukan pengobatan dasar dan pemeriksaan kepada masyarakat yang meliputi pemeriksaan darah, kolesterol, asam urat dan gula darah.

Pada kesempatan tersebut, Direktur RSKM, Yan Hardi Luthan

mengatakan bahwa kegiatan ini untuk memberikan penyuluhan bagaimana menjaga kesehatan.

"Kita harapkan tidak hanya berpangku kepada kegiatan penyuluhan akan tetapi kemudian juga tindakan pengobatan sosial

seperti ini warga ramanuju secara aktif bagaimana bisa menjaga kesehatan," ujarnya.

Selain itu, untuk meningkatkan taraf kesehatan masyarakat RSKM juga sudah membantu memberikan bantuan alat ke-





sehatan berupa timbangan ke lima posyandu di Kelurahan Ramanuju.

"Kita juga membantu terkait alat kesehatan berupa timbangan kepada 5 posyandu di Ramanuju sehingga kita berharap dengan adanya pemberian bantuan ini kita meningkatkan taraf kesehatan masyarakat ramanuju," paparnya.

Sementara itu, Direktur Utama PT KSI Alugoro Mulyowahyudi menyebut PT KSI akan terus berusaha untuk memberikan manfaat

dan nilai tambah bagi masyarakat Cilegon melalui program program dana CSR-nya.

Pada kesempatan ini juga, PT KSI membagikan 100 paket makan bergizi untuk siswa SD Negeri 3 Simpang Cilegon.

"KSI telah mendapatkan penghargaan sebagai orangtua asuh stunting dari Walikota Cilegon pada tanggal 29 november 2023 karena kita selalu konsisten untuk membantu meningkatkan mengu-

rangi masyarakat yang status gizinya perlu di tingkatkan," paparnya.

Dia berharap bantuan pengecekan kesetan ini bisa bermanfaat untuk masyarakat sehingga bisa meningkatkan taraf kesehatan.

"Kami ucapkan terima kasih atas kolaborasi sinergi yang dilakukan antar perusahaan BUMN yaitu antara KSI dan RSKM, Semoga apa yang kita lakukan ini bisa mendapatkan ridho Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan juga bisa meningkatkan level dari Kesehatan Masyarakat khususnya di masyarakat di Ramanuju itu," ujarnya.

Hadir pada kesempatan itu, Ketua TP PKK Kota Cilegon Hany Seviatry mengapresiasi atas kolaborasi PT KSI dan RSKM yang sudah memberikan cek pemeriksaan kesehatan bagi masyarakat Ramanuju.

"Kami cukup bangga dan karena ada bentuk kepedulian dari KSI dan Rumah Sakit Krakatau Medika terhadap masyarakat terutama di lingkungan sekitar tempat perusahaan yang pasti sangat bermanfaat buat masyarakat," pungkasnya. **#hmsKM**



AYU JUARAI FUN RUN HUT KE- 42 PT KSI



Pada event Funrun ini PT Krakatau Medika mengirimkan 3 pelarinya yang tergabung dalam komunitas KMRunner yaitu Ali Yulianto dan Guntur Alamsyah.

Berkat dari rajin latihan setiap hari Rabu sore Ayu panggilan akrab rekan-rekannya di KMRunner ini dapat menuai hasil juara 2, "ini menjadi event yang bahagia dan senang dan untuk menjaga kesehatan", jelas Ayu dalam wawancara.

KMRunner saat ini menjadi komunitas karyawan yang memiliki hoby olah raga lari, memiliki moto olahraga "Berlari Senang dan Ceria Jaga Kesehatan Kita".

Adapun jadwal latihan KMRunner pada setiap hari Rabu sore bertempat di stadion Seruni Kota Cilegon. #hmsKM

Cilegon, Kamis, 20 Juni 2024

Ayu Widiawati Agustina berhasil juara 2 lomba lari yang diadakan oleh PT Krakatau Sarana Infrastruktur dalam rangka hari jadinya yang ke-22.

Karyawati PT Krakatau Medika yang bertugas di Instalasi Gizi ini berhasil mencatatkan waktu 38 menit 38 detik dengan jarak tempuh 4.3 kilometer.



ENAM PELARI KMRUNNER FINISH 21,0975 KM Pada Event LPS Kompas Half Marathon



Jakarta, Minggu 30/06/2024

Sebanyak enam pelari KMRunner menuntaskan 21 KM dalam ajang LPS Monas Half Marathon berawal dari start dilapangan Merdeka Barat Silang Monas dan finish di stadion Gelora Bung Karno (GBK).

K enam pelari tersebut yaitu Guntur Alamsyah, Ali Yulianto, Febriansyah, Wening Tyas, Ayu Widya dan Agus Wirawan semua pelari dapat menyelesaikan larinya sampai garis finish.

Guntur dapat menyelesaikan lebih cepat dari pelari yang lain dengan waktu jarak tempuh 2 jam 22 detik. Start berlari mulai pukul 5.00 dan diselesaikan maksimal pukul 8.30 dengan kecepatan masing-masing pelari.

Lari pada event ini menjadi

moment yang berbeda bagi pelari karena berlari ditengan ibu kota disaat weekend, Ibu Kota Jakarta senggang dari kemacetan kendaraan biasanya ini dikuti oleh 5000 peserta.

LPS Monas Half Marathon

2024 ini mengangkat tema *Reconnect For Change*, berhasil membuktikan bahwa Jakarta dapat dinikmati untuk berlari sekaligus mengukuhkan diri sebagai kota yang ramah bagi pelari. #hmsKM



Serangan Jantung Saat Olah Raga, Apa Penyebabnya?

Berikut Penjelasan

Dr. Siska Yulianti, Sp.JP

Dokter spesialis Jantung
RS Krakatau Medika

Beberapa waktu terakhir kita mendengar beberapa olahragawan atau atlet yang meninggal di lokasi area olahraga, ini menjadi pertanyaan kenapa seseorang bisa meninggal disaat melakukan kegiatan olahraga apakah penyebabnya? apakah terjadi serangan jantung? bagaimana menurut pakar kesehatan dokter spesialis jantung menjelaskan hal ini..

Dr. Siska Yulianti, Sp.JP dokter spesialis Jantung RS Krakatau Medika memberikan penjelasan serangan jantung, atau infark miokard, adalah kondisi medis serius yang terjadi ketika aliran darah ke bagian otot jantung terhambat, biasanya oleh pembekuan darah. Ini menyebabkan kerusakan pada jaringan jantung yang bisa berakibat fatal jika tidak segera ditangani.

“Olah Raga berperan penting untuk menurunkan angka kejadian penyakit jantung koroner bahkan serangan jantung. Baik awam maupun penderita jantung, boleh melakukan olahraga bahkan harus berolahraga.”

“Akhir-akhir ini yang sering kita dengar ada pebulu tangkis muda dalam kondisi yang sedang fit, tapi mengalami serangan jantung. Jadi sebaiknya bagaimana? Kita berolahraga atau tidak? Jawabannya wajib olahraga. Seperti yang kita ketahui Bersama bahwa olahraga itu membutuhkan durasi dan intensitas yang tepat.”

“Biasanya pada orang awam, olahraga dengan intensitas ringan sampai sedang dengan durasi sampai dengan 150 menit itu aman karena supply oksigen atau

nutrisi ke jantung optimal sehingga pompa jantung pun optimal.” Demikian penjelasan dr.Siska.

Serangan jantung saat olahraga memang bisa terjadi, meskipun lebih jarang terjadi dibandingkan serangan jantung yang terjadi saat aktivitas fisik yang kurang intens. Berikut adalah beberapa informasi yang relevan tentang serangan jantung saat berolahraga.

Penyebab Serangan Jantung Saat Olahraga

1. **Penyakit Jantung Tersembunyi** : Banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit jantung koroner atau kondisi jantung lainnya hingga mereka mengalami serangan jantung saat berolahraga.
2. **Tekanan yang Berlebihan pada Jantung** : Aktivitas fisik yang intens dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga meningkatkan beban kerja jantung.
3. **Plak Aterosklerotik** : Pada beberapa kasus, plak di dalam arteri koroner dapat pecah selama olahraga, menyebabkan pembentukan bekuan darah yang bisa menyumbat aliran darah ke jantung.
4. **Ketidakeimbangan Elektrolit** : Kehilangan cairan





dan elektrolit selama berolahraga dapat mempengaruhi fungsi jantung dan meningkatkan risiko aritmia yang bisa menyebabkan serangan jantung.

Beberapa faktor risiko serangan jantung saat olahraga meliputi:

- **Riwayat Penyakit Jantung** : Mereka yang memiliki riwayat penyakit jantung atau faktor risiko penyakit jantung (seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan kolesterol tinggi) lebih berisiko.
- **Usia**: Risiko meningkat seiring bertambahnya usia.
- **Kondisi Kesehatan yang Tidak Terkontrol** : Kondisi seperti hipertensi atau diabetes yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko.
- **Gaya Hidup Sedentari** : Orang yang tidak terbiasa berolahraga dan tiba-tiba melakukan aktivitas fisik yang intens berisiko lebih tinggi.
- **Merokok**: Kebiasaan merokok meningkatkan risiko penyakit jantung dan serangan jantung.

Pencegahan

Untuk mengurangi risiko serangan jantung saat berolahraga, beberapa langkah pencegahan yang bisa diambil antara lain:

- **Pemeriksaan Kesehatan Teratur** : Melakukan pemeriksaan kesehatan rutin untuk mengetahui kondisi jantung dan faktor risiko lainnya.
- **Mulai Perlahan** : Jika baru memulai program olahraga, mulailah dengan intensitas yang rendah dan tingkatkan secara bertahap.
- **Pemanasan dan Pendinginan** : Selalu lakukan pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelah berolahraga untuk membantu jantung menyesuaikan diri.

- **Hidrasi yang Baik** : Pastikan tubuh terhidrasi dengan baik sebelum, selama, dan setelah berolahraga.
- **Perhatikan Gejala** : Berhenti segera jika merasakan gejala seperti nyeri dada, sesak napas, atau pusing saat berolahraga.

Penanganan Darurat

Jika seseorang mengalami gejala serangan jantung saat berolahraga, segera lakukan langkah-langkah berikut:

1. **Berhenti Berolahraga** : Hentikan semua aktivitas fisik.
2. **Cari Bantuan Medis** : Hubungi layanan darurat atau minta seseorang untuk melakukannya.
3. **Pertolongan Pertama** : Jika tersedia, berikan aspirin untuk membantu mengurangi pembentukan bekuan darah.
4. **CPR** : Jika orang tersebut tidak sadar dan tidak bernafas, lakukan CPR (resusitasi jantung paru) sampai bantuan medis tiba.

Tetapi tidak perlu ditakuti, orang dengan factor risiko tersebut dapat melakukan olahraga secara bertahap aktivitas dengan tingkatan ringan dan sedang selama 30 menit dan olahraga yang paling disarankan adalah berjalan kaki minimal 5 kali dalam seminggu. Sedangkan tips olahraga yang baik untuk orang awam adalah sesuaikan dengan kondisi tubuh, Intensitas dan durasi dilakukan secara rutin.

Jika anda memiliki kekhawatiran tentang risiko serangan jantung saat berolahraga, sebaiknya konsultasikan dengan dokter sebelum memulai program latihan intensif. #hmsKM



TIGA KARYAWAN PT KRAKATAU MEDIKA PURNABAKTI DIBULAN JULI 2024



Krakataumedika, 10 Juli 2024

Tiga karyawan PT Krakatau Medika memasuki waktu masa purnabakti dibulan Juli 2024 ketiga karyawan yang memasuki purnabakti tersebut adalah Syahreni Anindra H tugas terakhir di unit Haemodialisa, Fransisca Tri Hahyuni unit Asoka dan Suryati tugas terakhir di Unit Gudang Farmasi.

Ketiga karyawan purnabakti ini di lakukan pelepasan tugas oleh direktur PT Krakatau Medika bapak Yan Eka Asmanda di ruang Poli Surgery Room lantai 2 Rumah Sakit Krakatau Medika.

Hadir pula pada acara SEVP Bussines Support Ahamad Furqon, Direktur Rumah Sakit dr.Yan Hardi Luthan dan para VP/VD PT Krakatau Medika.

Dalam sambutan pelepasan direktur PT Krakatau Medika menyampaikan ucapan terimakasih atas dedikasi dan pengabdianya kepada PT Krakatau Medika selama masa pengabdian dan mendoakan senantiasa diberikan kesehatan

dan kesejahteraan selama menjalani masa pensiun bersama keluarga.

Syahreni, Fransisca dan Suryati menyampaikan pesan dan kesan selama bekerja banyak suka duka yang dirasakan selama bekerja di PT Krakatau Medika dan tentunya lebih banyak sukanya dari pada dukannya, memiliki banyak teman yang baik dalam bekerja saling support dan membantu dalam menjalankan tugas pekerjaan.

Ketiganya mendoakan semoga PT Krakatau Medika terus jaya maju dan berkembang dan karyawannya tetap sejahtera.

#hmsKM

TEKAN ANGKA STUNTING

PBM IHC Berikan Bantuan Alat Timbangan Bayi di Kelurahan Ramanuju



Cilegon, 16 Juli 2024

Dalam rangka menekan angka stunting di Kota Cilegon PT Pertamina Bina Medika IHC melalui anak perusahaannya PT Krakatau Medika memberikan bantuan 5 alat timbangan bayi pada kelurahan Ramanuju Kecamatan Purwakarta Kota Cilegon.

Bantuan ini adalah bagian dari program CSR perusahaan PBM IHC terhadap lingkungan masyarakat dan juga membantu pemerintah Kota Cilegon dalam menurunkan angka stunting di wilayahnya.

Bertempat di ruang Akasia RS Krakatau Medika bantuan timbangan bayi ini diberikan langsung oleh dr. Yan Hardi Luthan selaku SEVP Operasional kepada Lurah Ramanuju ibu Euis Susanti, S.Sos.

MM.

Dalam acara sambutan dr. Yan Hardi menyampaikan bahwa bantuan ini adalah pemberian dari Pertamina Bina Medika IHC sebagai bentuk Tanggung Jawab Sosial kepada masyarakat sekitar yang memiliki masalah kesehatan gizi anak.

Di waktu yang sama Lurah Ramanuju Euis Susanti menyampaikan terimakasih kepada ma-

najemen PT Krakatau Medika yang sudah peduli pada masyarakat dan memberikan alat timbangan bayi.

"Timbangan ini akan di salurkan kepada posyandu-posyandu yang ada di wilayah kelurahan Ramanuju dan ini sangat bermanfaat karena penetapan anak stunting juga bisa terjadi karena tidak memadainya alat ukur yang baik di setiap posyandu" ujar bu Lurah.

#hmsKM



GRUPALAKM

Taklukan Gunung Papandayan



Garut, 12 Juli 2024

Grupala Krakatau Medika melakukan pendakian ke Gunung Papandayan yang terletak di Kabupaten Garut, Jawa Barat. Gunung Papandayan ini memiliki ketinggian 2665 Mdpl.

Anggota grupala yang melakukan pendakian terdiri dari Giri Chandra, Dwika Putri Mentari, Rifki Ramadhani, Elliscia Caroline, Rona Nelinlar, Febriansyah, Wening, Syahrudin, Priodan Fidoh.

Pendaki memiliki pengalaman yang menyenangkan selama pendakian dengan Jalur pendakiannya tidak terlalu panjang namun tetap menguras tenaga karena suhunya yang dingin dan beberapa tanjakan yang cukup terjal.

Gunung Papandayan memiliki beberapa kawah yang terkenal, diantaranya Kawah Mas, Kawah Baru, Kawah Nangklak dan Kawah Manuk. Kawah-kawah tersebut mengeluarkan uap dari sisi dalamnya dan menebarkan bau belerang.

Selain kawah di Papandayan juga terdapat Taman Edelweis, yang terletak di ketinggian 2.400 MDPL menawarkan pemandangan Bunga Edelweiss yang indah.

Bunga ini bukan hanya simbol cinta dan kesetiaan, tetapi juga



mengajarkan kita tentang keberagaman alam dan pentingnya menjagalingkungan.

Daya tarik alam yang tak kalah menarik di Papandayan adalah kawasan yang dikenal sebagai Hutan mati. Merupakan sebuah padang yang menyajikan pemandangan pohon-pohon kering yang memberikan pesona keindahan eksotis. Hutan ini terbentuk akibat letusan Gunung Papandayan pada tahun 2002.

Letusan tersebut mengakibatkan pohon-pohon di kawasan hutan tersebut terbakar dan mati. Menjelang malam, suhu udara

mulai turun hingga 2-6 derajat Celcius. Pengunjung yang ingin menyaksikan keajaiban langit malam dapat berkumpul di Pondok Saladah. Rasakan keajaiban alam yang mempesona di bawah Cahaya bintang yang menghiasi langit Garut. Aktivitas Grupala bukan hanya rekreasi menikmati sebuah keindahan alam namun juga mengajarkan hal penting yaitu kerja sama tim (teamwork).

Kerjasama tim sangat berperan penting dalam kesuksesan kelompok untuk sampai di puncak gunung dengan selamat.

Hal ini pula yang ingin dibina

oleh tim dengan harapan value dari teamwork ini dapat diterapkan dalam lingkungan kerja mencapai tujuan organisasi utama yaitu Rumah Sakit Krakatau Medika.

Selain nilai gotong royong Grupala juga ingin memperoleh value motivasi terhadap sesama, saling mendukung dengan memberikan afirmasi positif saat ada anggota yang mulai kelelahan.

Tentunya nilai motivasi terhadap rekan kerja akan membentuk budaya organisasi yang positif terhadap pelayanan di RS Krakatau Medika. **#Kontributor : wen/gir**



RS KRAKATAU MEDIKA IHC GOES TO SCHOOL SMP YPKS CILEGON



Cilegon, 17 Juli 2004

Dalam rangka program CSR dan pengenalan layanan RS Krakatau Medika pada lingkungan sekolah Tim Humas dan PKRS melakukan kegiatan Goes to School ke SMP YPKS Cilegon.

Bada kegiatan RS Krakatau Medika adakan edukasi kesehatan atau HealthTalk tentang kesehatan gigi, adapun tema *health talk* yang diberikan “Masalah Gigi Bikin Auto Gagal Masuk Sekolah Kedinasan” yang di presentasikan oleh drg. Ghita Ayu Muthyaningrum, SP.Ort (Dokter Gigi Spesialis Ortodonti).

Para siswa diberikan penjelasan bagaimana cara melakukan perawatan gigi sehari-hari dan bagaimana penanganannya jika didapat gangguan proporsi gigi.

Kesehatan gigi menjadi penting pada siswa yang akan melanjutkan jenjang sekolah yang lebih tinggi ataupun melanjutkan sekolah kedinasan, maka perlunya pengetahuan dan pendidikan untuk menjaga kesehatan gigi dan bagaimana penanganannya.

Semoga kegiatan ini bermanfaat bagi siswa-siswi SMP YPKS untuk lebih peduli dengan kesehatan dan masalah pada gigi sebagai langkah persiapan ke sekolah kedinasan. **#hmsKM**

RS KRAKATAU MEDIKA

Launching Pelayanan Surgery Center



Cilegon, 17 Juli 2004

Untuk memenuhi kebutuhan pelanggan pada layanan kasus-kasus bedah Rumah Sakit Krakatau Medika membuka layanan unggulan yaitu layanan surgery center.

Layanan surgery Center ini bertujuan untuk memberikan layanan cepat tanggap terhadap kasus-kasus bedah yang memerlukan penanganan lebih komprehensif, sehingga dapat memberikan kesembuhan yang lebih cepat.

Surgery Center yang juga dikenal sebagai pusat bedah rawat

jalan (ASC) atau pusat bedah rawat jalan, adalah fasilitas perawatan kesehatan tempat operasi yang tidak memerlukan rawat inap dilakukan. Layanan surgery Center ini menyediakan berbagai prosedur bedah yang memungkinkan pasien untuk kembali ke rumah pada hari yang sama.

Adapun dokter bedah yang praktek di layanan surgery center dokter bedah umum dan dokter bedah orthopedi yaitu dr. Andi Gazali Said, SpOT(K) Hip & Knee, MHKes, MARS, dr. Fiki nurandani, SpOT, dr. Gusman Lumanda Sitanggang, SpOT, dr. Dissel umar, SpB, dr. Enny utaya, SpB, dr. Rahmat Hidayat, Sp.B.

Dalam sambutan acara direktur Rumah Sakit Krakatau Medika dr. Yan Hardi Luthan menyampaikan pusat layanan surgery ini untuk menjadikan layanan unggulan RS Krakatau Medika pada penanganan kasus-kasus bedah yang saat

ini banyak ditangani, dan untuk memberikan kebutuhan layanan pasien-pasien non JKN.

Beberapa manfaat utama dari pusat bedah meliputi Perawatan Khusus Pusat bedah sering kali berfokus pada jenis prosedur tertentu, yang memungkinkan perawatan dan keahlian khusus.

Kenyamanan Pasien dapat menjadwalkan operasi lebih cepat dibandingkan dengan pengaturan rumah sakit, dan lingkungannya seringkali lebih efisien dan ramah pasien. Efisiensi Biaya Prosedur di pusat bedah dapat lebih hemat biaya karena biaya overhead yang lebih rendah dibandingkan dengan rumah sakit.

Risiko Infeksi Berkurang Karena pusat bedah biasanya menangani lebih sedikit kasus dan pasien yang kompleks, risiko infeksi yang didapat di rumah sakit bisa lebih rendah.

Waktu Tunggu Lebih Pendek:

Dengan jumlah pasien yang lebih sedikit dan fokus pada operasi elektif, waktu tunggu untuk prosedur seringkali lebih pendek daripada di rumah sakit.

Fokus pada Kenyamanan pasien pusat-pusat ini sering kali menawarkan pengalaman yang lebih nyaman dan personal bagi

pasien.

Prosedur umum yang dilakukan di pusat bedah meliputi bedah ortopedi kecil, endoskopi, operasi katarak, dan operasi plastik tertentu.

Pada acara yang sama Direktur PT Krakatau Medika Yan Eka Asmandha memberikan sambutan

untuk meningkatkan layanannya RS Krakatau Medika melakukan investasi dengan melakukan peningkatan sarana pelayanan salah satunya adalah layanan sugery center semoga dapat meningkatkan kunjungan pasien dan kinerja PT Krakatau Medika yang lebih baik. #hmsKM

PENGUKUHAN JABATAN PROMOSI DAN MUTASI PT KRAKATAU MEDIKA 2024

KARYAWAN PROMOSI JULI 2024

NO	KARYAWAN	NIK	JABATAN BARU
1.	ARRIE SUTANTO	1000024	Corporate Secretary
2.	ANDRIAN SYAMSURI JANUARSYAH	1000123	Pjs. Manager Technique & General Affair
3.	SAHRUDIN	1000333	Pjs. Chief In Patient-1
4.	dr. ERLANDO RIZKI ANUGRAH	1000541	Pjs. Chief Occupational Health & Industrial Hygiene

KARYAWAN MUTASI JULI 2024

NO	KARYAWAN	NIK	JABATAN BARU
1.	ZAENAL MUTAQIN	1000116	Manager Audit Operational
2.	EMELIA	1000087	Supervisor Occupational Health
3.	RIFA MARIFATUSSUHUFU	1000248	Supervisor Outpatient II
4.	SAIFUDIN	1000302	Ast. Manager Medical Facility Maintenance
5.	DERIYAN ALVIANDI FADLOON	1000571	Ast. Manager General Goods & Investment Procurement
6.	WAHYU RETNO WULAN	1000482	Staff Clinical Pharmacy
7.	ANDI CAHYADI	1000451	Staff Pharmacist Klinik Pandelang

