



# PHC

## Raih Penghargaan (P2) Covid-19 Kategori Platinum

**PT Pelindo Husada Citra (PHC), operator jaringan RS PHC dan Klinik Medis PHC, kembali meraih penghargaan Program Pencegahan dan Penanggulangan (P2) Covid-19 di Tempat Kerja Kategori Platinum.**

Penghargaan diserahkan langsung oleh Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa, bertepatan dengan pembukaan Peringatan Bulan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Nasional 2023 di Lapangan Pokeskar Tanjung Perak Surabaya, Kamis (12/1).

Ini merupakan Penghargaan (P2) Covid-19 ketiga diraih PHC. Sekaligus sebagai pengakuan atas komitmen tinggi PHC dalam penanggulangan Covid-19 selama pandemi.

Dalam kesempatan tersebut, tim medis dari Emergency Room RS PHC Surabaya memeragakan simulasi penanganan kegawatdaruratan terhadap kejadian kebakaran dan pertolongan pertama saat kecelakaan.

Direktur Utama PHC, Dr. Sunardjo, mengatakan pegawai merupakan salah satu aset terpenting bagi perusahaan. Dalam hal keselamatan dan kesehatan kerja, kami sangat memperhatikan bentuk nyata perlindungan kepada pekerja.

"Terima kasih atas dukungan dari semua pihak yang secara konsisten membantu PT PHC untuk terus memperluas akses pelayanan kesehatan bagi masyarakat baik melalui keberadaan RS PHC maupun Klinik Medis PHC," ujarnya. (Kontributor: Irvan Prayogo : RS PHC Surabaya)

## RS Wonolangan Raih Predikat Memuaskan Audit Eksternal SMK3

RS Wonolangan menyelesaikan audit SMK3 pada 11-12 Januari 2023. Hasil audit menetapkan RS Wonolangan meraih predikat memuaskan dan berhak meraih bendera emas.

SMK3 merupakan sistem audit K3 di perusahaan untuk menilai pelaksanaan sistem K3 berjalan dengan baik atau tidak dalam perusahaan tersebut.



Sebelumnya, RS Wonolangan terlebih dulu menyelesaikan audit internal pada 4-5 Januari 2023 yang dilakukan oleh Joni Santoso S.Kep,Ns dan Adi Purnomo, S.K.M. Sedangkan audit eksternal dilakukan oleh Taufiq Lucky Nugroho, S.T (auditor senior) dan Feqinansyah Geriepta Mahendra S.T (auditor magang) dari PT. Abdi Karya Angkasa.

Sekretaris P2K3 RS Wonolangan, Dr. Septian Ifriansyah, bersyukur audit SMK3 dapat berjalan lancar sesuai rencana dan memberikan hasil memuaskan. "Semoga RS Wonolangan semakin sukses kedepannya. Aman dan nyaman untuk keluarga pasien serta karyawan khususnya. Terapkan K3 dimana pun berada. Salam zero accident," ucap Dr. Septian. (Kontributor: Esthi Dwi – RS Wonolangan)



## PT Rolas Nusantara Medika Gelar Workshop Standar Akreditasi Klinik

PT Rolas Nusantara Medika (RNM), operator jaringan Rumah Sakit dan Klinik Pratama Rolas Medika, menggelar *In House Training & Workshop Standar Akreditasi Klinik*, Minggu (15/1). Kegiatan ini ditujukan untuk seluruh pekerja di seluruh jaringan Klinik Rolas Medika sebagai persiapan akreditasi klinik.



Turut hadir dalam kegiatan antara lain Direktur PT Rolas Nusantara Medika, dr. Syamsul Bahri dan Kepala Dinas Kesehatan, dr. Koeshar Yudyarto yang juga memberikan materi seputar regulasi akreditasi klinik dan DPM.

Ada empat materi yang disampaikan dalam *training* dan *workshop* kali ini. Materi pertama membahas pemahaman standar dan elemen penilaian akreditasi klinik yang disampaikan oleh Pjs. Direktur Grup Klinik, drg. Vinandita Nabila Karina, M. Kes, M.HKes, CMC, dan dilanjutkan dengan materi PMKP dan PPI Klinik oleh Sigit Supriyanto, S. Kep., Ns.

Selain pemaparan materi, juga disampaikan materi Sosialisasi Penggunaan Sistem DFO, SISDMK, ASPAK, SINAF, dan Mutu Fasyankes yang dipaparkan oleh Herdian Riskianto, S.KM. Dilanjutkan dengan Workshop Pembuatan Dokumen Akreditasi yang dipandu oleh drg. Malun Nasrudin. Keempat materi ini juga disisipi diskusi bersama antar peserta dan pemateri. (Kontributor: Noviana Putri – PT Rolas Nusantara Medika)



## PT Bakti Timah Medika Gelar Pengobatan Gratis di Desa Terpencil

**PT Bakti Timah Medika melalui unit usahanya, RS Bakti Timah Pangkalpinang dan RS Medika Stannia Sungailiat, mengadakan pengobatan gratis di Sungailiat, Kab. Bangka dan Desa Tanjung Pura Kecamatan Sungaiselan, Kab. Bangka Tengah pada Selasa – Rabu (17/1 – 18/1).**

Untuk mensosialisasikan kegiatan ini, PT Bakti Timah Medika juga melibatkan Panitia Natal Oikoumene yang terdiri dari unsur masyarakat, ASN, TNI, Polri Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Selain pengobatan gratis, program tanggung jawab sosial ini juga menyediakan pemeriksaan, edukasi kesehatan serta konsultasi medis.

Kepala Desa Tanjung Pura, Herry Gunawan, S.I.P, mengucapkan apresiasi kepada PT Bakti Timah Medika dan Panitia Natal Oikoumene yang telah mengadakan program pengobatan gratis bagi masyarakat desa yang jauh dari sarana kesehatan, puskesmas dan rumah sakit. *(Kontributor: Oky Virgorio - PT Bakti Timah Medika)*



## Talkshow Kesehatan RS Wonolangan dengan Radio Suara Kota

**RS Wonolangan kembali aktif mengisi talkshow kesehatan di Radio Suara Kota Probolinggo FM 101.7. Tim Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) RS Wonolangan mendapat kesempatan memberikan edukasi seputar kesehatan sebanyak dua kali dalam sebulan.**



Pada *talkshow* radio pertama yang berlangsung pada Rabu (18/1), Tim PKRS Wonolangan memberikan pengetahuan seputar Gizi Ibu Hamil dan Pencegahan Stunting yang dibawakan langsung oleh Yuni Purwanti, S.Gz, ahli gizi RS Wonolangan. Berselang sepekan kemudian, tepatnya di hari Rabu (25/1) *talkshow* mengangkat tema HipnoParenting: Mengembangkan Potensi Si Buah Hati melalui Sugesti Positif bersama narasumber Arif R. Febriyanto, S.Kep. Ners., Ch., Cht.

Pemilihan tema tersebut karena masih banyak orang tua yang belum memahami cara mudah mengubah perilaku anak yang negatif menjadi lebih baik. "Padahal caranya cukup sederhana, yakni dengan cara memberikan setiap hari kata-kata positif terhadap anak dan sugesti-sugesti positif saat anak akan terlelap dalam tidur," ujar Arif.

RS Wonolangan selalu berusaha menghadirkan konten edukasi menarik dengan gaya kekinian setiap minggu. Supaya pesan yang disampaikan lebih mengena dan diterima oleh masyarakat. *(Kontributor: Esthi Dwi – RS Wonolangan)*



## RS Wonolangan

Ajak Masyarakat Senam Bersama dan Tanam Sejuta Pohon



RS Wonolangan bersama masyarakat Dringu melakukan kegiatan senam mingguan serta penanaman sejuta pohon di sekitar Pantai Tonggu, Jumat (20/1). Kegiatan yang diikuti

oleh 100 peserta juga turut mengundang tokoh masyarakat antara lain camat, kepala desa, kepala puskesmas, dan perwakilan seluruh instansi.

Senam bersama rutin dilakukan setiap hari Jumat di tempat yang berbeda. Seluruh instansi di Kecamatan Dringu kebagian kesempatan sebagai tuan rumah senam bersama. Sedangkan penanam pohon sebagai bentuk kepedulian terhadap keberlangsungan lingkungan.

"Pohon yang kita tanam saat ini akan bermanfaat untuk anak cucu kita 5 – 10 tahun mendatang. Jadi, rawatlah pohon yang sudah ada agar memberikan manfaat yang besar buat kita semua", ujar Arif Rachman Febriyanto, salah satu peserta acara. (Kontributor: Esthi Dwi – RS Wonolangan)



## Pertama di Indonesia, RSPP Jadi Bagian Mayo Clinic Care Network



PT Pertamina Bina Media – Indonesia Healthcare Corporation (IHC) melalui Rumah Sakit Pusat Pertamina (RSPP) mengumumkan telah bersinergi dengan Mayo Clinic, sebuah organisasi kesehatan dunia. Acara penandatanganan kesepakatan berlangsung di Gedung Graha RSPP, Jakarta Selatan, Kamis (26/1).

Dengan demikian, RSPP resmi menjadi member Mayo Clinic Care Network pertama di Indonesia. Dengan sinergi ini diharapkan RSPP mampu meningkatkan layanan klinis kepada masyarakat. Kerja sama yang terjalin membuka kesempatan kepada RSPP memperoleh akses perangkat dan layanan kesehatan Mayo Clinic seperti AskMayoExpert, eBoards, dan konsultasi layanan kesehatan.

"Salah satunya, tim medis RSPP dapat melakukan teleconference dengan ahli kesehatan dari Mayo Clinic, seperti ahli kanker melalui jaringan langsung eBoards untuk berdiskusi kasus kesehatan spesifik untuk kebutuhan layanan kami kepada pasien," ucap Direktur Utama IHC, drg. Mira Dyah.

Wakil Menteri BUMN, I Pahala Mansury, menyambut gembira langkah kerja sama yang dilakukan RSPP dengan Mayo Clinic. Dia meyakini IHC sebagai rumah sakit plat merah mampu menjadi pionier untuk mewujudkan ketahanan kesehatan nasional dan ekosistem kesehatan nasional. (Kontributor: Humas Rumah Sakit Pusat Pertamina)



## Masyarakatkan *Medical Tourism*, Pertamedika IHC Resmikan Gedung Senior Living

**PT Pertamina Bina Medika – Indonesia Healthcare Corporation (IHC) meresmikan Gedung Senior Living RSU Bhakti Husada Krikilan, Banyuwangi, Rabu (1/2). Peresmian ini menandai wujud komitmen Pertamedika IHC dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan.**

Acara peresmian tersebut dihadiri Direktur Utama IHC, drg. Mira Dyah Wahyuni didampingi oleh Direktur Medis IHC, Dr.dr. Lia Gardenia Partakusuma, Sp. PK (K), MM, MARS. FAMM.

Gedung Senior Living RSU Bhakti Husada memiliki 9 tempat tidur, layanan Geriatri Center yang meliputi layanan poli klinik dan perawatan, serta layanan *home care*. Selain itu,

dalam gedung baru ini menerapkan *wellness program* (penerapan gaya hidup sehat) dan aktivitas penunjang kehidupan sehari-hari, seperti pengawasan setiap hari (*daily monitoring*). Ruangan yang tersedia mencakup ruang fisioterapi, penyediaan nutrisi herbal, yoga, dan spa.

Pengembangan Gedung Senior Living RSU Bhakti selaras dengan misi memasyarakatkan *medical tourism* di Banyuwangi.

"Ini menjadi salah satu upaya kami turut serta dalam program Kementerian Pariwisata untuk menggali potensi wisata lain di Indonesia dan mendukung program pemerintah setempat, yaitu Banyuwangi Rebound," ujar drg. Mira. (Kontributor: *Humas Rumah Sakit Pusat Pertamina*)



## Klinik Utama PHC Dalwa Resmi Beroperasi Layani Masyarakat Pasuruan

**PT Pelindo Husada Citra (PHC), operator Rumah Sakit dan Klinik Medis PHC, bekerja sama dengan Pondok Pesantren Darullughah Wadda'wah (Ponpes Dalwa) menghadirkan layanan Klinik Utama PHC Dalwa.**



Forkopimda Kabupaten dan Kota Pasuruan, Rabu (1/2).

*Grand Opening* Klinik Utama PHC Dalwa dihadiri langsung oleh Bupati Kabupaten Pasuruan, Muhammad Irsyad Yusuf, Pemimpin Ponpres Dalwa, Abuya Al Habib Zein bin Hasan Baharun, Direktur Operasional PT PHC, dr. Pudji Djanuartono, dan

Sebelumnya, klinik tersebut juga telah melakukan pemeriksaan medis secara gratis bagi 50 orang serta memberikan paket obat, multivitamin dan bingkisan spesial.

Hadirnya klinik ini dapat dimanfaatkan para santri, masyarakat Pasuruan, hingga perusahaan di area Pasuruan Industrial Estate Rembang (PIER).

Direktur Operasional PT PHC, dr. Pudji Djanuartono, menjelaskan Klinik Utama PHC Dalwa memiliki fasilitas IGD dan ambulance yang beroperasi 24 jam. Selain itu, ada Poli Dokter Umum, Poli Dokter Spesialis Anak, Penyakit Dalam, Layanan Laboratorium, Radiologi hingga Rawat Inap. Ditambah lagi, klinik ini dilengkapi juga dengan parkir kendaraan yang luas, musala, dan Dalwa Mart untuk memenuhi kebutuhan pasien. (Kontributor: *Irvan Prayogo – RS PHC Surabaya*)

## Tips Terhindar dari Penyakit Ginjal



**Ginjal merupakan salah satu organ vital manusia yang berfungsi menyaring sisa metabolisme tubuh serta mengendalikan kadar cairan tubuh. Tak kalah penting, ginjal juga menghasilkan renin dan senyawa eritropoieting yang berfungsi menstimulasi produksi sel darah merah.**

Saat ginjal mengalami gangguan, maka kerja ginjal jadi tidak optimal. Gejala yang timbul bisa berupa pembengkakan di kaki, muntah-muntah, sesak napas dan sulit tidur. Jika tidak segera mendapatkan penanganan serius, kerusakan ginjal bisa menimbulkan kondisi berbahaya bagi tubuh.

Sebelum terjadi, ada baiknya mengikuti beberapa cara mencegah penyakit ginjal.

### Olahraga teratur

Rajin berolahraga membantu kamu menjaga berat badan dan terhindar dari obesitas. Hal ini juga berdampak baik bagi kesehatan ginjal. Selain itu, olahraga dapat menjaga tekanan darah dalam taraf normal sehingga mengurangi risiko terkena penyakit ginjal kronis.

### Minum air yang cukup

Dehidrasi dapat mengurangi masuknya aliran darah ke ginjal. Padahal, air membantu membersihkan natrium dari ginjal dan

bisa menurunkan risiko penyakit ginjal kronis. Maka diajurkan agar minum air putih sekitar 8 gelas ukuran 230 ml per hari atau sama dengan 2 liter per hari.

### Mengonsumsi makanan sehat

Mengutip *National Kidney Foundation*, mengonsumsi makanan sehat dapat membantu menurunkan tekanan darah dan lipid (lemak dalam darah). Disarankan untuk memperbanyak mengonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian dibarengi dengan membatasi jumlah garam dan makanan tinggi lemak jenuh.

### Mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok

Bukan hanya memberikan efek mabuk, tapi dengan mengonsumsi alkohol berlebihan dapat berisiko terkena kanker dan membuat tekanan darah naik. Kalori ekstra didalamnya bisa menyebabkan kerusakan pada ginjal. Sedangkan merokok, mengurangi aliran darah ke ginjal dan kondisi ini merusak fungsi ginjal.

### Lakukan pemeriksaan rutin

Pemeriksaan rutin untuk deteksi dini pencegahan penyakit ginjal. Pemeriksaan kesehatan ginjal biasanya terdiri dari tes urin dan tes darah. Tes fungsi ginjal secara teratur adalah cara yang disarankan untuk mengetahui kesehatan ginjal. (*Disunting dari RS Graha Husada*).

## Tips Sehat: Kenali Ciri-Ciri dan Mengatasi Low Back Pain

**Apakah Anda pernah merasakan nyeri pada punggung bagian bawah? Jika iya, bisa jadi kamu mengalami *low back pain*. Gangguan ini disebabkan kegiatan fisik secara berlebihan, seperti mengangkat beban terlalu berat. Namun, juga bisa disebabkan oleh beberapa kondisi lain, seperti kelainan tulang lordosis, skoliosis, spondilitis, dan kifosis.**

Pada dasarnya, *low back pain* bisa terjadi secara tiba-tiba, atau bisa juga perlahan. Selain itu memiliki tingkat keparahan yang berbeda-beda tergantung rasa nyeri yang dirasakan setiap orang.

Secara umum, gejala *low back pain* berupa nyeri dari pinggang sampai ke salah satu kaki. Pinggang terasa kaku saat bergerak atau mati rasa pada salah satu kaki. Gejala lanjutan bisa menyebabkan kekuatan kaki berkurang.

Nyeri yang ditimbulkan menimbulkan rasa tidak nyaman saat beraktivitas sehari-hari. Nah, bagi kamu yang sedang merasakan gejala-gejala tersebut, berikut beberapa tips mengatasi *low back pain*.

### Kompres punggung

Saat *low back pain* kambuh, kamu bisa mengompres dingin pada punggung dengan membungkus es pada kain, lalu tempelkan pada punggung yang terasa nyeri selama 15 – 20 menit. Jika sampai tiga hari nyeri punggung masih terasa, gantilah dengan kompres air hangat.

### Melakukan fisioterapi

Fisioterapi menggunakan gelombang ultrasonik atau stimulasi listrik (terapi listrik) dapat membantu mengatasi nyeri punggung. Setelah fisioterapi, dapat dilanjutkan dengan latihan gerakan khusus untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot punggung sesuai anjuran dokter.

### Memakai korset

Penggunaan *brace* atau korset sering dianjurkan, namun pemakaiannya harus dibatasi. Jika terus menerus akan menimbulkan lemahnya otot-otot penyokong struktur tulang belakang, terutama bagian punggung dan akan kehilangan kekuatannya. (*Disunting dari RS Graha Husada*).

