

# Panduan Setelah Operasi Kontur Wajah

## — Postur

1. Selama 1 minggu setelah operasi, hindari leher tertekuk saat tidur dan posisikan tubuh bagian atas lebih tinggi dari jantung untuk membantu mengurangi pembengkakan.
2. Selama 1 bulan setelah operasi, jangan tidur miring atau tengkurap, melainkan tidur dengan wajah menghadap ke atas.

## — Makan

1. **Setelah operasi, minumlah air terlebih dahulu.** Jika tidak ada rasa tidak nyaman, anda dapat mulai mengonsumsi makanan lunak seperti bubur encer atau bubur biasa, roti lembut, tahu, fish cake, telur kukus, serta lauk yang dicincang halus. **Mulai minggu pertama setelah operasi, anda umumnya sudah dapat makan seperti biasa.**
2. Sebaiknya hindari makanan tinggi serat yang dapat menyebabkan sembelit.
3. **Selama 2 minggu setelah operasi, hindari makanan yang pedas atau merangsang. Minuman yang mengandung butiran kecil, wijen, atau biji-bijian juga tidak boleh dikonsumsi karena partikel kecil dapat masuk ke sela luka di dalam mulut.**
4. **Selama 2 bulan setelah operasi, sebaiknya hindari makanan keras, alot, atau lengket seperti kue beras, permen, permen karet, cumi-cumi, kimchi lobak, dendeng, dan kacang-kacangan.** Khusus bagi pasien operasi tulang pipi, harap lebih berhati-hati hingga 3 bulan setelah operasi agar area operasi tidak terkena tekanan atau rangsangan berlebihan.
5. Untuk membantu mengurangi bengkak, menjaga kebersihan mulut, dan membantu mengeluarkan dahak, harap minum air hangat suam-suam kuku minimal lebih dari 1 liter per hari.
6. **Jangan menggunakan sedotan hingga 1 bulan setelah operasi.**

## — Pembengkakan

1. Selama 2–3 hari setelah operasi, bengkak dan memar biasanya akan semakin terlihat, lalu perlahan mereda selama 2–4 minggu berikutnya. Tingkat pemulihan dapat berbeda pada setiap orang.
2. **Lakukan kompres dingin hingga hari ke-3. Setelah itu biasanya tidak diperlukan kompres tambahan.** Kompres hangat hanya boleh dilakukan bila ada instruksi dari rumah sakit karena terdapat risiko luka bakar suhu rendah.

### Hal yang perlu diperhatikan saat kompres hangat

- Kompres dapat digunakan setelah direndam dalam air hangat. **(Jangan menggunakan microwave)**



# Panduan Setelah Operasi Kontur Wajah

- Setelah operasi, **sensasi pada area operasi dan sekitarnya dapat sementara berkurang. Oleh karena itu, sebelum digunakan pada area operasi, pastikan terlebih dahulu memeriksa suhu kompres pada kulit lain seperti bagian dalam lengan agar tidak menyebabkan luka bakar.**

## — Perawatan Luka

1. Hingga 1 bulan setelah operasi, meskipun tidak makan, anda tetap harus berkumur setiap 2–3 jam untuk menjaga kebersihan rongga mulut. **Berkumur wajib dilakukan setelah bangun tidur, setelah makan, dan sebelum tidur.** Gunakan larutan saline terlebih dahulu untuk berkumur. Setelah habis, anda dapat berkumur **hanya dengan air bersih (air keran atau air dispenser).** Obat kumur seperti Garglin, Listerine, atau cairan antiseptik tidak boleh digunakan selama 1 bulan. Sangat penting untuk membersihkan sisa makanan yang terselip di area sayatan antara gigi dan pipi bagian dalam.
2. **Menyikat gigi dapat dimulai 3 hari setelah operasi, namun pada tahap awal berhati-hatilah agar sikat tidak menyentuh area sayatan terlalu keras.** Sikat hanya bagian gigi dan jangan menyikat area gusi. **Penggunaan pasta gigi diperbolehkan saat menyikat gigi.** Meskipun sudah menyikat gigi, Anda tetap harus berkumur selama 1 bulan.

## — Olahraga

Mulai 2–3 hari setelah operasi, jalan santai ringan dapat membantu mengurangi pembengkakan. Olahraga berat yang memberikan tekanan atau beban pada wajah (seperti gym, berenang, atau mendaki gunung) baru diperbolehkan setelah 1 bulan.

## — Cuci Wajah, Mandi, dan Makeup

1. Anda **dapat mencuci wajah dan keramas asalkan area luka atau tape tidak terkena air.** Jika terkena air, segera keringkan dengan angin dingin. Area luka masih sensitif, jadi jangan digosok.
2. Pemandian sauna dan spa dilarang selama 1 bulan setelah operasi.

## — Konsumsi Obat

1. Obat yang diresepkan saat pulang harus diminum secara teratur sesuai jadwal yang ditentukan. Jika **setelah minum obat muncul gejala seperti diare atau biduran, hentikan penggunaan** dan segera hubungi rumah sakit.
2. Obat resep sudah termasuk pereda nyeri, namun **apabila anda masih merasa sangat sakit setelah minum obat resep, anda dapat mengonsumsi Tylenol sebagai tambahan.**



# Panduan Setelah Operasi Kontur Wajah

3. Selama 1 bulan setelah operasi, hindari multivitamin (terutama vitamin E) dan suplemen karena dapat meningkatkan risiko perdarahan. Aspirin juga sebaiknya dihindari selama 1 minggu kecuali benar-benar diperlukan.
4. Obat pembengkakan/herbal anti-bengkak juga sebaiknya tidak dikonsumsi karena dapat menyebabkan perdarahan.

## — Pemakaian Pita Kompresi

1. Gunakan pita kompresi selama 1 minggu setelah operasi. Gunakan terus selama 2 hari pertama, kemudian mulai hari ke-3, kenakan selama 1 jam dan lepaskan selama 20-30 menit. Anda tidak perlu memakainya saat tidur atau makan.
2. Jangan memakai pita kompresi terlalu kencang untuk menghindari gangguan sirkulasi darah, rambut rontok, atau sakit kepala.

## — Minuman Beralkohol dan Merokok

Hindari alkohol dan merokok selama 1 bulan.

: Alkohol dapat menyebabkan serta memperparah reaksi peradangan pada area operasi.

: Merokok juga dapat memperlambat proses pemulihan dan meningkatkan risiko infeksi.

## — Perkembangan Pasca Operasi

1. Jika darah berkumpul atau mengalir dari mulut maupun hidung, jangan dibuang dengan cara dikeluarkan paksa. Cukup dibersihkan atau diludahkan perlahan. Selama 1 bulan, anda tidak boleh membuang ingus dengan keras.
2. Area operasi mungkin terasa mati rasa, asing seperti bukan bagian tubuh sendiri, atau terasa seperti tersengat ringan. Hal ini merupakan proses pemulihan yang normal dan biasanya akan membaik secara bertahap selama beberapa bulan.
3. Apabila menjalani operasi tulang pipi, mulut mungkin sulit dibuka atau terdengar bunyi pada sendi rahang saat membuka mulut. Pada sebagian besar kasus kondisi ini akan membaik seiring waktu. Latihan membuka mulut mungkin diperlukan.

## — Situasi Darurat

Apabila muncul gejala berikut, mohon hubungi rumah sakit atau nomor kerja konsultan penanggung jawab lalu segera datang ke rumah sakit.



# Panduan Setelah Operasi Kontur Wajah

## Kasus yang harus segera menghubungi rumah sakit

- Nyeri mata yang sangat hebat atau perubahan penglihatan
- Perdarahan hebat yang terus berlanjut
- Demam tinggi di atas 38°C atau pusing berat
- Area luka mengalami pembengkakan parah atau perubahan warna kulit

## Setelah jam operasional berakhir

### Jam operasional

Senin–Kamis: hingga pukul 19.00 | Jumat: hingga pukul 21.00 | Sabtu: hingga pukul 17.00

(1) **Hubungi nomor kerja konsultan penanggung jawab**

(2) Nomor darurat: [02-512-1288](tel:02-512-1288)

