

# Panduan Setelah Operasi Transplan Lemak/Fat Graft

## — Posisi Tidur

1. Hingga 1 minggu setelah operasi, pastikan leher tidak tertekuk saat tidur dan jaga posisi kepala lebih tinggi dari jantung dengan meninggikan bagian atas tubuh.
2. Jangan tidur miring atau tengkurap, dan usahakan tidur dengan wajah menghadap ke atas/langit-langit.

## — Makan

Anda dapat makan seperti biasa, namun sebaiknya hindari makanan pedas atau rasanya terlalu kuat.

## — Pembengkakan

Selama 48 jam setelah operasi, pembengkakan dan memar dapat semakin terlihat, lalu perlahan membaik selama 2–4 minggu. Tingkat pemulihan dapat berbeda pada setiap orang.

## — Perawatan Luka

Apabila terdapat jahitan, jahitan pada wajah biasanya dilepas setelah 2–3 hari, sedangkan jahitan pada paha dilepas setelah 7–10 hari.

## — Cuci Wajah, Mandi, dan Makeup

1. Cuci wajah, mandi, dan makeup diperbolehkan mulai 3 hari setelah operasi. Saat mencuci wajah, jangan menggosok dengan kuat karena dapat mengubah bentuk lemak yang ditransplantasikan. Bersihkan dengan lembut dan hati-hati tanpa memberi tekanan.
2. Saat mandi, harap berhati-hati agar plester tahan air tidak terlepas. Jika plester tahan air terlepas atau terkena air, keringkan area luka agar tidak lembap lalu tempelkan plester biasa. Plester tahan air sebaiknya digunakan hanya saat mandi. Setelah 3–4 hari pascaoperasi, anda dapat mandi dengan hati-hati sambil menghindari area luka, lalu keringkan area tersebut dan pasang kembali plester biasa.

## — Olahraga

Aktivitas sehari-hari biasanya dapat dilakukan mulai 1 minggu setelah operasi. Olahraga ringan diperbolehkan mulai 2–3 minggu setelah operasi, sedangkan olahraga berat baru dianjurkan setelah 1 bulan.



# Panduan Setelah Operasi Transplan Lemak/Fat Graft

## — 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 jika anda masih merasa sangat sakit setelah minum obat resep, anda dapat mengkonsumsi Tylenol sebagai tambahan.
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.

## — Alkohol dan Merokok

Alkohol dan merokok dilarang selama 1 bulan setelah operasi karena dapat berdampak buruk terhadap perdarahan, proses penyembuhan luka, dan risiko infeksi.

## — Perkembangan Pemulihan

1. Untuk memaksimalkan keberhasilan bertahannya lemak (fat graft survival), selama 1 bulan setelah operasi anda harus benar-benar menghindari pijatan, gerakan berlebihan, maupun tekanan pada area operasi.
2. Untuk meningkatkan tingkat keberhasilan bertahannya lemak, disarankan menjaga asupan nutrisi yang cukup dan menghindari diet selama 3 bulan. Penurunan berat badan dapat menurunkan tingkat keberhasilan penempelan lemak.
3. Area yang telah dilakukan fat graft jangan diberikan rangsangan, dibentur, atau ditekan. Saat tidur pun harap berhati-hati agar area tersebut tidak tertekan.
4. Apabila menjalani fat graft pada dahi, selama 1 bulan dilarang memakai topi yang dapat menekan area dahi.



# Panduan Setelah Operasi Transplan Lemak/Fat Graft

## — Keadaan Darurat

Apabila dalam 1–2 hari setelah operasi anda mengalami kesulitan bernapas atau pusing berat, segera hubungi nomor kerja konsultan penanggung jawab. Jika setelah jam operasional berakhir (pukul 19.00) anda tidak dapat terhubung dengan konsultan penanggung jawab, mohon hubungi nomor darurat (02-512-1288) lalu segera datang ke rumah sakit.

