

# Panduan Setelah Operasi Forehead Lift (Endotine)

## — Posisi Tubuh

1. Selama 48 jam setelah operasi, sebaiknya hindari banyak aktivitas dan lebih banyak berbaring untuk beristirahat.
2. Selama sekitar 3–4 hari setelah operasi, menjaga posisi kepala lebih tinggi dari jantung dengan meninggikan bagian atas tubuh dapat membantu mengurangi pembengkakan. Namun ini bukan posisi wajib, jadi bila terasa tidak nyaman anda boleh tidur dengan posisi normal yang nyaman.

## — Makan

Anda dapat makan seperti biasa, namun sebaiknya hindari makanan yang merangsang atau terlalu pedas.

## — Pembengkakan

1. Sebagian besar pembengkakan besar biasanya berkurang dalam 1 minggu, namun sisa pembengkakan ringan dapat bertahan selama 1–3 bulan atau lebih.
2. Lakukan kompres dingin hingga hari ke-3. Setelah itu biasanya tidak diperlukan kompres tambahan. Jika memar sangat parah, kompres hangat setelah hari ke-3 dapat membantu.

## Hal yang perlu diperhatikan saat kompres hangat

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

1. Jahitan biasanya dilepas 7–14 hari setelah operasi.
2. Perban atau band sebaiknya tidak dilepas sendiri. (Harap mengikuti instruksi dari rumah sakit.)

## — Cuci Wajah, Mandi, dan Makeup

1. Mencuci wajah diperbolehkan mulai hari operasi, namun berhati-hatilah agar air tidak mengenai band atau area operasi di kepala.



# Panduan Setelah Operasi Forehead Lift (Endotine)

2. Mulai 3–4 hari setelah operasi, anda boleh keramas. Saat keramas, jangan menggosok area luka dengan jari. Gunakan sampo lalu bilas dengan air, dan saat mengeringkan rambut gunakan angin dingin atau handuk. (Harap mengikuti metode keramas mandiri yang telah dijelaskan oleh rumah sakit.)
3. Pemandian sauna dan spa dilarang selama 1 bulan setelah operasi.

## — Olahraga

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

## — 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 mengonsumsi 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. Kulit terasa tertarik atau mati rasa merupakan bagian normal dari proses pemulihan dan biasanya akan membaik secara bertahap selama beberapa bulan.



# Panduan Setelah Operasi Forehead Lift (Endotine)

2. Apabila endotine digunakan saat operasi, anda mungkin dapat merasakan endotine di kulit kepala atau merasa tidak nyaman sementara. Hingga 1 tahun setelah operasi, terkadang dapat terdengar suara pada area tempat endotine dipasang. Endotine merupakan material yang akan terurai dan terserap di dalam tubuh, sehingga gejala tersebut akan hilang secara bertahap seiring waktu.

## — Keadaan Darurat

1. 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 menghubungi konsultan penanggung jawab, mohon hubungi nomor darurat ([02-512-1288](tel:02-512-1288)) lalu segera datang ke rumah sakit.
2. Meskipun operasi berhasil dilakukan dengan baik, masalah atau perubahan bentuk tetap dapat terjadi apabila perawatan pascaoperasi tidak dijalankan dengan baik. Karena perawatan setelah operasi sama pentingnya dengan operasi itu sendiri, kami mohon kerja sama anda dalam mengikuti seluruh instruksi perawatan. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan, jangan ragu untuk menghubungi rumah sakit kapan saja.

