

# Panduan Setelah Sedot Lemak

## — Posisi Tubuh

1. Untuk menjaga area operasi lebih tinggi dari jantung, gunakan 2–3 bantal saat berbaring.
2. Selama 1–2 hari setelah operasi, anda mungkin merasa pusing saat bangun secara tiba-tiba, jadi bangunlah secara perlahan.
3. **Jika anda melakukan operasi pada area perut, gerakan membungkuk ke depan dapat menyebabkan penumpukan lemak di sekitar pusar.** Karena itu, usahakan menjaga postur tubuh tetap tegak sesering mungkin.

## — Makan

Setelah operasi, hasil akan lebih terjaga apabila disertai olahraga ringan dan pola makan rendah kalori. **Sebaiknya hindari kafein dan makanan tinggi kalori.**

## — Pembengkakan

1. Semakin banyak area yang disedot, pembengkakan dapat semakin besar, dan memar dapat bertahan selama 1–3 minggu tergantung area tindakan. Sekitar 70–80% pembengkakan biasanya mereda dalam 3–4 minggu.
2. Pembengkakan besar umumnya mulai berkurang sekitar 1 bulan setelah operasi, dan sisa pembengkakan akan terus membaik perlahan selama 2–3 bulan. Perubahan yang signifikan biasanya baru terasa setelah minimal 3 bulan.
3. Pada area operasi dapat muncul memar, rasa keras, sensasi tertusuk, atau mati rasa, namun kondisi ini akan membaik seiring waktu sehingga tidak perlu terlalu khawatir.

## — Perawatan Luka

1. **Selama 1–2 hari setelah operasi, cairan seperti darah encer (larutan tumescent) dapat keluar dari area sayatan.** Ini bukan perdarahan, jadi tidak perlu panik. Cukup bersihkan dengan kasa bersih.
2. **Mandi diperbolehkan mulai hari ke-2 atau ke-3.** Gunakan plester tahan air sebelum mandi, dan setelah mandi pastikan area jahitan didesinfeksi. Plester harus diganti setiap hari agar area luka tidak lembap.

## — Pemakaian Korset

1. Korset akan dipakai sejak hari operasi dan digunakan saat pulang.



# Panduan Setelah Sedot Lemak

2. Korset harus dipakai minimal 4 minggu, dan dapat digunakan hingga 2–3 bulan tergantung kondisi masing-masing pasien.
3. Pada masa awal setelah operasi, anda mungkin merasa pusing. Karena itu, saat melepas korset sebaiknya dilakukan sambil duduk.
4. Selain korset, jangan memakai pakaian yang terlalu ketat pada area sedot lemak seperti sabuk, pakaian dalam ketat, atau celana dengan karet yang terlalu menekan karena dapat menyebabkan perubahan bentuk garis tubuh.

## — Olahraga

1. Mulai hari berikutnya setelah operasi hingga 2 minggu, lakukan jalan ringan atau berjalan santai untuk membantu melancarkan sirkulasi darah. Menggerakkan area operasi membantu peredaran darah, sedangkan terlalu banyak diam dapat membuat pembengkakan bertahan lebih lama.
2. Olahraga kardio atau olahraga berat baru diperbolehkan 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 apabila 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

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



# Panduan Setelah Sedot Lemak

1. Selama 1 bulan setelah operasi, penggunaan hot pack, selimut listrik, ice pack, spa, dan sauna benar-benar dilarang.
2. Pijat akupresur tidak boleh dilakukan selama 3 bulan karena dapat memperparah pembengkakan.
3. Pada area operasi dapat muncul memar, rasa keras, sensasi tertusuk, atau mati rasa, namun kondisi ini akan membaik seiring waktu sehingga tidak perlu terlalu khawatir.
4. Untuk mencegah hematoma, berjalan perlahan sesuai instruksi dokter sangat penting, dan selama 2–4 minggu sebaiknya hindari gerakan yang memberi tekanan tidak perlu pada area operasi.
5. Apabila lemak yang diangkat cukup banyak, seroma (penumpukan cairan) dapat terjadi dalam jangka waktu lama. Jika hal tersebut terjadi, penanganan dapat dilakukan sesuai instruksi tenaga medis.
6. Kulit terasa kencang, tertarik, kesemutan, atau tampak kemerahan sebagian merupakan bagian normal dari proses pemulihan.
  - Pembengkakan dan mati rasa umumnya mulai banyak membaik setelah 1 bulan.
  - Sensasi tertarik dan kemerahan biasanya membaik perlahan dalam 3–6 bulan.
7. Mulai 2 minggu setelah operasi, peregangan area operasi dan program perawatan pascaoperasi dapat membantu proses pemulihan.



# Panduan Setelah Sedot Lemak

## — Situasi Darurat

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

### 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)

