

# Panduan Setelah Operasi Reduksi Philtrum

## — Posisi Tidur

1. 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.
2. Selama 1 bulan setelah operasi, hindari memberikan rangsangan atau tekanan pada bibir, serta hindari tidur tengkurap.

## — Makan

1. Karena mulut mungkin sulit tertutup rapat, disarankan menyiapkan makanan atau minuman yang mudah dikonsumsi dengan cara diseruput/ditekan dari kemasan. Hindari makanan keras karena dapat memberi tekanan pada area operasi.
2. Makanan pedas dan yang merangsang dilarang.

## — 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 selama 3 hari setelah operasi. Setelah itu biasanya tidak diperlukan kompres tambahan.

## — Perawatan Luka

1. Lepas jahitan biasanya dilakukan dalam 7–10 hari tergantung kondisi luka.
2. Salep dioleskan 2 kali sehari (pagi dan malam) menggunakan cotton bud.
3. Keropeng yang menempel keras pada area luka jangan dipaksa dilepas.

## — Area Luka Setelah Operasi

1. Sebaiknya jangan membuka mulut terlalu lebar atau tertawa terlalu besar.
2. Hindari sebisa mungkin segala tindakan yang dapat memberi rangsangan atau tekanan pada mulut.

## — Mandi

1. Usahakan area operasi tidak terkena air. Mulai hari operasi, anda sudah dapat mandi ringan.



# Panduan Setelah Operasi Reduksi Philtrum

2. Pemandian sauna dan spa dilarang selama 1 bulan setelah operasi.

## — Olahraga

Olahraga ringan disarankan mulai 2 minggu setelah operasi, sedangkan olahraga berat sebaiknya dilakukan setelah 1 bulan.

## — Cuci Wajah, Mandi, dan Makeup

1. Sampai jahitan dilepas, usahakan area operasi tidak terkena air.
2. Cuci wajah dan makeup ringan (seperti skincare dasar atau makeup kulit) dapat dilakukan mulai hari berikutnya setelah pelepasan jahitan. Saat mencuci wajah, jangan menggosok area operasi dan lakukan dengan hati-hati. Saat membersihkan makeup, gunakan pembersih khusus dan bersihkan dengan lembut.
3. Spa, sauna, dan berenang 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 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



# Panduan Setelah Operasi Reduksi Philtrum

Saat menggerakkan bibir atau tersenyum, area philtrum (bagian antara hidung dan bibir atas) dapat terasa tertarik selama sekitar 2–3 bulan. Ini merupakan bagian normal dari proses pemulihan.

## — 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.

