

Panduan Setelah Operasi Hidung

— Postur

1. Selama 3-4 hari setelah operasi, disarankan untuk tidur dengan tubuh bagian atas lebih tinggi dari jantung untuk membantu mengurangi pembengkakan. Namun, jika posisi ini tidak nyaman, Anda dapat tidur dalam posisi normal.
2. Hindari tidur miring atau tengkurap selama 1 bulan setelah operasi; tidur dengan wajah menghadap ke atas sangat dianjurkan.
3. Jika Anda menjalani operasi dengan pengambilan tulang rawan dari tulang rusuk, gunakan korset selama 1 minggu, tetapi jangan terlalu ketat.

— Makan

1. Setelah operasi, minumlah air terlebih dahulu. Jika tidak ada rasa tidak nyaman, anda dapat mulai makan bubur dan makanan lunak.
2. **Hindari makanan pedas atau yang merangsang, serta makanan yang mengharuskan membuka mulut terlalu lebar atau mengunyah lama selama 1 bulan.**

— Pendarahan dan Pembengkakan

1. Selama 2–3 hari setelah operasi, mimisan dapat terjadi. Pada saat ini anda tidak boleh membuang ingus dengan keras. Cukup bersihkan darah yang mengalir keluar.
2. Dalam 2–3 hari pertama setelah operasi, bengkak dan memar biasanya akan semakin terlihat, lalu perlahan mereda selama 2–4 minggu berikutnya. Tingkat pemulihan dapat berbeda pada setiap orang.
3. **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)**
- 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



Panduan Setelah Operasi Hidung

1. Jangan melepas sendiri tape dan splint yang terpasang di atas hidung.
2. Jika terdapat packing putih seperti kapas di dalam hidung, biasanya akan dilepas 2–3 hari setelah operasi. Jika terdapat silikon transparan di dalam hidung, biasanya akan dilepas 1 minggu setelah operasi.
3. Jahitan pada kolumela (bagian bawah tengah hidung) dilepas pada hari ke-7, jahitan pada area pengecilan cuping hidung dilepas pada hari ke-10, dan jahitan di dalam hidung dilepas pada minggu ke-2.
4. Salep yang diresepkan dioleskan sedikit pada area sayatan sebanyak 2 kali sehari (pagi dan malam), mulai 2–3 hari setelah operasi hingga jahitan di dalam hidung dilepas. (Dilakukan sesuai instruksi rumah sakit setelah perawatan pertama.)
5. Keropeng atau luka di dalam hidung jangan dipaksa dilepas atau disentuh. Jangan mengorek bagian dalam hidung dengan tangan maupun cotton bud.
6. Apabila dilakukan pengambilan tulang rawan iga sendiri, area luka akan ditutup dengan tape kedap air sehingga anda tetap dapat mandi ringan setelah operasi. Jika tape kedap air terlepas atau kemasukan air, keringkan area luka dengan angin dingin lalu pasang plester kedap air baru.
7. Salep bekas luka (scar cream) sebaiknya mulai digunakan minimal setelah 1 bulan.

— Olahraga

1. Mulai 2–3 hari setelah operasi, jalan santai ringan dapat membantu mengurangi pembengkakan.
2. Olahraga berat yang memberikan tekanan atau beban pada wajah (seperti gym, berenang, mendaki gunung, dll.) baru diperbolehkan setelah 1 bulan.
3. Harap berhati-hati agar hidung tidak terkena tekanan atau benturan fisik.

— Membersihkan Wajah, Mandi, dan Riasan

1. Sebelum plester dan penyangga hidung dilepas, bersihkan wajah dengan lap basah, hindari area operasi.
2. Setelah jahitan di luar hidung dilepas, anda dapat mencuci muka dan menggunakan riasan. Hindari menggosok hidung dengan keras.
3. Jangan gunakan produk seperti masker hidung, scrub, atau pembersih dengan butiran kasar selama 1 bulan.
4. Hindari sauna atau pemandian uap selama 1 bulan.



Panduan Setelah Operasi Hidung

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.**

— 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. **Anda dapat membuang ingus atau memakai kacamata setelah 4 minggu.**
2. Pembengkakan dapat bervariasi pada tiap individu, dan perbedaan antara sisi kiri dan kanan dapat terjadi setelah operasi. Hidung akan mencapai bentuk akhir dalam 6 bulan.
3. Jika dilakukan pengikisan tulang/osteotomi, hindari tekanan pada wajah selama 1 bulan. Pijatan pada area pengikisan tulang mungkin diperlukan antara 1 minggu hingga 1 bulan setelah operasi. (Pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter anda dan mengikuti petunjuk pijatan yang diberikan sebelum melakukannya.)
4. Pembengkakan pada batang hidung di antara alis dan ujung hidung akan berkurang secara perlahan, dan bentuk akhir hidung akan stabil sekitar 6 bulan setelah operasi.
5. **Setelah operasi, anda mungkin mengalami keluarnya ingus, hidung tersumbat, atau sedikit pendarahan, tetapi gejala ini akan membaik seiring berjalannya waktu.**
6. Saat menggerakkan bibir atau tersenyum, anda mungkin merasakan sensasi tarikan di area antara philtrum dan ujung hidung, yang biasanya berlangsung selama sekitar 2-3 bulan.



Panduan Setelah Operasi Hidung

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)

