

MEDIA
MANDIRI INHEALTH

Edisi Juli - September 2024



"Gejala Dengue: Kenali dan Segera Bertindak"

Demam Berdarah Dengue (DBD) adalah infeksi virus yang ditularkan melalui gigitan nyamuk ke manusia.

Greetings From CEO

Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui gejala demam berdarah secara detail, sehingga terlambat dalam mencari pertolongan medis. Keterlambatan dalam pengobatan demam berdarah dapat berakibat fatal, sehingga edukasi tentang gejala dan penanganan dini sangat penting

Pada edisi kali ini, Majalah Media Mandiri Inhealth akan membahas informasi seputar dengue atau demam berdarah sehingga kita mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang demam berdarah, termasuk gejala, cara perularan, pencegahan, dan cara mengobatinya.

Selamat Membaca!

*Salam
Direksi*

Salam Redaksi

Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi Juli-September 2024 ini. Dengan senang hati kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan membantu Anda agar tetap sehat melalui informasi dan tips yang kami berikan.

Majalah Media Mandiri Inhealth senantiasa membahas berbagai informasi kesehatan yang dikemas dalam berbagai rubrik, serta informasi parenting dan juga travelling.

Harapan kami, semoga informasi yang kami berikan dapat meningkatkan kesadaran terhadap bahaya demam berdarah, sehingga kita dapat melakukan tindakan-tindakan preventif untuk mencegahnya.

Bantuan Pengisian Umum Pengisian Redaksi	Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia Rony PT Handoko Gokina Hutagaol
Sekretaris Redaksi	Moses Silitonga NI Wayan Arini, Andi Gustiyanti Kalmuddin, Nohardi Siregar, Clarita Adriana Degrantini, Hulyani Kin Penawar, Tati Nurlela
Administrasi	Raihanul Jinan



THE CONTENT

Greetings from CEO	2
Salam Redaksi	3
Contents	4-5
Inside Mandiri Inhealth	6-14
Testimoni	15-16
Health Line	17-21
Health Life	22-25
Health Master	26-27
Family	28



17 *Waspada* *Demam Berdarah Dengue*

Demam Berdarah Dengue (DBD) adalah infeksi virus yang ditularkan melalui gigitan nyamuk ke manusia.

22 Tindakan Preventif

Pencegahan DBD

Melihat penyebab DBD adalah karena gigitan nyamuk *Aedes aegypti*, maka tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko demam berdarah adalah dengan cara melindungi diri dari gigitan nyamuk. Berikut ini cara yang dapat dilakukan agar terhindar dari gigitan nyamuk berdasarkan anjuran WHO



Parenting	29
Pharmacy	30
Intermezzo	31
Work and Healthy	32
Know your body	33
Travelling	34-35
Quiz	36
Inhealth Ad/promo	37



Penghargaan **Best Social Reputation** untuk Mandiri Inhealth

Mandiri Inhealth berhasil mendapatkan penghargaan **Best Social Reputation** dalam BUMN Brand Equity Awards 2024. Penghargaan ini diadakan oleh The Economics yang sudah memasuki tahun keenam. BUMN Brand Equity Awards diberikan kepada para perusahaan BUMN melalui riset yang dilakukan oleh *The Economics Research*.

Mandiri Inhealth

Menjadi yang Terbaik di Kelompok Perusahaan Asuransi Jiwa

Mandiri Inhealth berhasil mempertahankan predikat "sangat bagus" dalam Rating Perusahaan Asuransi Jiwa per Desember 2022-2023 oleh infobank dan sekaligus meraih total skor sempurna yaitu 100%. Skor ini mengantarkan Mandiri Inhealth menjadi yang terbaik di kelompok perusahaan asuransi jiwa berpremi bruto dengan kategori Rp. 1 triliun sampai dengan Rp. 5 triliun.

Terima kasih untuk seluruh pihak yang turut serta mewujudkan predikat ini. Mandiri Inhealth terus bergerak melakukan berbagai inovasi dalam mendorong pertumbuhan yang berkelanjutan untuk senantiasa menghadirkan layanan yang optimal.

Mandiri Inhealth

Bergabung dalam **Struktur Holding IFG Life**

Jakarta, 26 Juni 2024 – Saham mayoritas PT Asuransi Jiwa Inhealth (Mandiri Inhealth) telah diambil alih oleh PT Asuransi Jiwa IFG (IFG Life) yang mengakibatkan adanya perubahan komposisi kepemilikan saham dalam perseroan. Adapun komposisi saham saat ini menjadi PT Asuransi Jiwa IFG 80%, PT Bank Mandiri (Persero), Tbk menjadi 20%.

Bergabungnya Mandiri Inhealth dalam struktur Holding IFG dan menjadi Perusahaan Anak IFG Life diharapkan semakin memperkuat pertumbuhan berkelanjutan perusahaan dan industri asuransi kesehatan nasional.

Penandatanganan Akta Jual Beli Saham PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

PT Asuransi Jiwa IFG

Bank Mandiri (Persero) Tbk & PT Kimia Farma Tbk



Mandiri Inhealth

Turut Meriahkan *Mandiri Jogja Marathon 2024*



Yogyakarta, 27-29 Juni 2024 – Mandiri Inhealth hadir memeriahkan kegiatan Race Pack Collection Mandiri Jogja Marathon pada 27-29 Juni 2024 di Pendopo Royal Ambarukmo. Pada kesempatan ini Mandiri Inhealth memberikan layanan mini *Medical Check Up* (MCU) berupa asam urat, gula darah, dan kolesterol secara gratis.

Kemudian, pada acara puncak Mandiri Jogja Marathon 30 Juni 2024 di kawasan Candi Prambanan Yogyakarta, selain memberikan layanan mini MCU, Mandiri Inhealth juga hadirkan ragam keseruan lainnya, seperti pemeriksaan *Body Mass Index* kepada para peserta lari secara gratis, serta games *Boxing Arcade* untuk mendapatkan berbagai hadiah menarik.

Mandiri Jogja Marathon merupakan ajang marathoni berskala internasional yang diadakan oleh Bank Mandiri dan diramainya oleh 8.000 peserta dari dalam

Mandiri Inhealth Raih 4 Penghargaan dalam *Non-Bank Financial Institution Award 2024*

Jakarta, 26 Juli 2024 – Mandiri Inhealth kembali menorehkan pencapaian. Dalam *Non-Bank Financial Institution Award 2024* yang diselenggarakan oleh Infobank, Mandiri Inhealth berhasil menyabet 4 penghargaan sekaligus, yaitu:

- *The Best of The Best Life Insurance Company 2024*
- *The Best Performance Life Insurance Company*
(Gross Premium IDR1 Trillion to < IDR 5 Trillion)
- *The Excellent Performance Life Insurance Company*
(Gross Premium IDR1 Trillion to < IDR 5 Trillion)
- *The Excellence Performance Life Insurance Company in 10 Consecutive Years (2014-2023)*

Terima kasih atas kepercayaan dan dukungan seluruh pihak. Mandiri Inhealth berkomitmen untuk menghadirkan layanan yang optimal dan senantiasa berinovasi.



Mandiri Inhealth memberikan bantuan CSR Kepada 10 SD Binaan Otorita IKN

Bogor, 27 Juli 2024 – Mandiri Inhealth berbagi ilmu dan pengalaman kepada siswa kelas 1-6 di SDN Singajaya 06, Jonggol dengan materi yang sesuai tingkatannya. Selain itu, orang tua murid juga mendapatkan pengetahuan penting tentang literasi keuangan.

Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat menciptakan generasi yang cerdas dan bijak dalam mengelola keuangan.





Mandiri Inhealth Raih Penghargaan *Life Insurance Market Leaders 2024*

Jakarta, 30 Juli 2024 – Mandiri Inhealth terpilih sebagai *Life Insurance Market Leaders 2024* oleh Media Asuransi. Penghargaan ini diberikan setelah melalui riset mendalam dari Lembaga Riset Media Asuransi. Pengakuan ini menunjukkan kinerja luar biasa Mandiri Inhealth sepanjang tahun 2023.

Pencapaian ini merupakan hasil dari dedikasi dan kerja keras seluruh tim serta dukungan penuh dari berbagai pihak. Mandiri Inhealth terus berkomitmen untuk memberikan layanan terbaik dan solusi asuransi yang dapat diandalkan.

Mandiri Inhealth Mengadakan Acara Pelatihan *Literasi Keuangan untuk Pelaku UMKM*



Bogor, 3 Agustus 2024 – Dalam rangka meningkatkan literasi keuangan di kalangan pelaku Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM), Mandiri Inhealth beserta IFGLife bekerja sama dengan Yayasan Benih Baik Indonesia untuk mengadakan acara pelatihan literasi keuangan yang bertempat di Balai Desa Gunung Bunder 1, Kecamatan Pamijahan, Kabupaten Bogor. Acara pelatihan ini disambut antusias oleh 35 orang pelaku UMKM dari berbagai sektor usaha.



Dalam pelatihan ini, peserta mendapatkan berbagai pengetahuan penting terkait pengelolaan keuangan, seperti cara menyusun laporan keuangan, manajemen kas, serta strategi investasi yang aman dan efektif. Melalui pelatihan ini, peserta diharapkan dapat lebih mengelola keuangannya dengan lebih baik dan terencana, sekaligus memperkuat UMKM lokal.

Mandiri Inhealth Raih Penghargaan dalam Kategori *Top Agent by Group Premium*

Jakarta, 8-9 Agustus 2024 – Mandiri Inhealth sebagai anggota dari Asosiasi Asuransi Jiwa Indonesia (AAJI) ikut serta dalam salah satu ajang bergengsi di industri Asuransi Jiwa, yaitu Top Agent Awards (TAA) AAJI ke-37.

Menyukung tema "Harmoni Untuk Negeri", TAA tahun ini menghadirkan berbagai rangkaian acara, antara lain program *Industry Social Responsibility (ISR) & Literasi, Talkshow, Charity Session*, serta *Awarding Night Gala Dinner* sebagai puncak dari seluruh rangkaian acara *Top Agent Awards (TAA) AAJI ke-37*.

Pada TAA tahun ini, Mandiri Inhealth dengan bangga meraih penghargaan dalam kategori *Top Agent by Group Premium*. Prestasi ini menjadi bukti nyata dari dedikasi tim Mandiri Inhealth dalam menjaga dan melayani kebutuhan asuransi masyarakat.

Dengan semangat yang sama, Mandiri Inhealth akan terus berinovasi dan memberikan yang terbaik. Sampai bertemu di *Top Agent Awards* selanjutnya!



Dorong Optimisme Mahasiswa Ilmu Kesehatan, Mandiri Inhealth Campus Fit Hadir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta



Yogyakarta, 23 Agustus 2024 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) yang merupakan perusahaan asuransi komersial berpengalaman dan terpercaya di Indonesia menggelar Mandiri Inhealth Campus Fit di Yogyakarta. Bertempat di Kampus Politeknik Kesehatan Kementerian Yogyakarta (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta) kegiatan yang hadir dengan tema "Ceritaln Tentang Masa Depan" ini menyapa dan membagikan inspirasi dan peluang karir di industri kesenatan khususnya Asuransi Kesehatan kepada lebih dari 100 mahasiswa. Harjito Hasto Prasajo, SEVP Human Capital Mandiri Inhealth menjelaskan "Kegiatan ini diharapkan menjadi salah satu jawaban atas kegalauan anak muda terhadap masa depannya setelah lulus, khususnya mahasiswa dari bidang ilmu Kesehatan. Melalui kegiatan ini kami berbagi inspirasi positif kepada mahasiswa Ilmu Kesehatan agar selalu optimis melihat masa depan dengan berbagai pilihan ruang dan peluang dalam berkarir".

Mandiri Inhealth Campus Fit memberikan gambaran lebih luas kepada mahasiswa atas potensi lanskap industri yang terkait dengan ilmu Kesehatan. Pada kegiatan ini juga dibuka kesempatan bagi mahasiswa ilmu Kesehatan untuk menggali potensi melalui program magang. "Saat ini kebanyakan mahasiswa ilmu Kesehatan fokus membidik mimpinya bekerja pada layanan klinik saja, sementara peluang berkarir sesungguhnya cukup terbuka dalam industri kesehatan lainnya. Bidang Asuransi Kesehatan dapat menjadi salah satu pilihan dan peluang menarik bagi mahasiswa ilmu Kesehatan. Dengan pengetahuan yang dimiliki, mahasiswa Ilmu Kesehatan memiliki keunggulan terkait ilmu Kesehatan dan pengelolaan risiko masalah kesehatan", tambah Harjito.

Selain memperkenalkan ruang dan peluang berkarir dalam bidang Asuransi Kesehatan, mahasiswa juga mendapatkan kesempatan untuk mendengarkan secara langsung pengalaman dari figur perempuan inspiratif Indonesia, Maharani Divaningtyas. Acara ini juga diisi dengan sesi edukasi terkait perencanaan pengelolaan dana kesehatan sebagai bagian dari "investasi" kesehatan. I Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes., Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta menyampaikan apresiasinya kepada Mandiri Inhealth atas sinergi dan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung dan membuka peluang karir di industri kesehatan non-klinis. "Acara ini sangat inspiratif. Mandiri Inhealth Campus Fit dapat mendorong semangat mahasiswa untuk berkarya dan semakin percaya diri dalam mengimplementasikan ilmu Kesehatan yang dimiliki di industri kesehatan, salah satunya Asuransi Kesehatan", ungkap Iswanto.

Melanjutkan kesuksesan Mandiri Inhealth Campus Fit di Yogyakarta, Mandiri Inhealth Campus Fit akan diselenggarakan kembali pada 6 September 2024 di Poltekkes Kemenkes Semarang. Pada kesempatan tersebut, akan turut hadir Putri Indonesia 2022 asal Jawa Tengah, Catherine Stummer, untuk berbagi cerita inspiratif kepada mahasiswa.



Mandiri Inhealth Lounge

Kini Hadir di *Primaya Hospital Hertasning Makassar*

Makassar, 2 September 2024 - PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) dan Primaya Hospital Hertasning Makassar resmikan Mandiri Inhealth Lounge, yaitu lounge khusus bagi Tertanggung asuransi Mandiri Inhealth Medical Care (Managed Care) untuk Plan Diamond dan Plan Platinum, serta Tertanggung Mandiri Inhealth Indemnity.

Melalui kolaborasi ini diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan Tertanggung Mandiri Inhealth dalam mendapatkan pelayanan kesehatan di Primaya Hospital Hertasning Makassar.

Mandiri Inhealth Lounge dapat digunakan oleh Tertanggung sebagai sumber informasi, penanganan keluhan, pengendalian layanan terpadu, serta kenyamanan fasilitas lainnya.



mandiri
inhealth



Rayakan Hari Pelanggan Nasional 2024 Mandiri Inhealth Gelar “We Care Your Healthy Journey”

Jakarta, 4 September 2024 - Sebagai bentuk apresiasi dan dukungan terhadap pelanggan setia, Mandiri Inhealth menggelar rangkaian acara pada Hari Pelanggan Nasional 2024 bagi Tertanggung Asuransi Mandiri Inhealth. Mengusung tema “We Care Your Healthy Journey”, rangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara online dan offline mulai tanggal 1 sampai dengan 8 September 2024 meliputi olahraga bersama, sapa pelanggan, *customer visit*, *health talk*, serta podcast kesehatan yang menghadirkan *fitness practitioner*, Ade Rai.

Rahmat Syukri, Pjt Direktur Utama Mandiri Inhealth, mengungkapkan “Pada kesempatan Hari Pelanggan Nasional kali ini, kami kembali hadirkan berbagai program sebagai wujud apresiasi kepada Tertanggung yang telah mempercayakan perlindungannya kepada Mandiri Inhealth. Kegiatan yang dilaksanakan diantaranya adalah sapa pelanggan dan *customer visit* yang dilaksanakan di 11 wilayah Kantor Operasional kami serta kegiatan *Health & Wellness*, seperti olahraga bersama dan podcast kesehatan online untuk meningkatkan *self awareness* dalam menjaga kesehatan.”

Rangkaian kegiatan Mandiri Inhealth dalam memperingati Hari Pelanggan Nasional 2024 dilaksanakan di 11 wilayah Kantor Operasional Mandiri Inhealth yaitu Jakarta, Bogor Tangerang Bekasi (Botabek), Medan, Pekanbaru, Palembang, Bandung, Semarang, Surabaya, Balikpapan, Denpasar dan Makassar. Jenni Wihartini selaku Direktur Operasional Mandiri Inhealth selanjutnya menyampaikan “Melalui rangkaian kegiatan yang dilaksanakan, kami berharap dapat terus meningkatkan pelayanan sejalan dengan komitmen Perusahaan untuk senantiasa hadirkan layanan asuransi yang unggul dan terpercaya.”

Dalam Podcast Kesehatan dengan tema “Jadilah Tuan Rumah Yang Baik Untuk Tubuhmu” yang dilaksanakan tepat pada Hari Pelanggan Nasional 4 September 2024 dan dihadiri oleh Peserta Mandiri Inhealth di seluruh Indonesia secara online, disampaikan berbagai tips kesehatan dan kebugaran yang dapat diterapkan dengan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kesempatan ini peserta diajak untuk berkomitmen dalam menerapkan gaya hidup yang lebih sehat.

Ade Rai, *fitness practitioner* yang hadir sebagai pembicara dalam podcast kesehatan menyampaikan “tubuhmu adalah rumah yang kamu huni seumur hidup. Jadilah tuan rumah yang baik rawat dan cintai tubuhmu dengan cara terbaik, karena tubuh yang sehat dimulai dari “penghargaan” yang kita berikan kepada diri sendiri”, ujarnya.

Tema “We Care Your Healthy Journey” dalam memperingati Hari Pelanggan Nasional Tahun 2024 dihadirkan Mandiri Inhealth untuk semakin memberikan rasa aman dan nyaman serta merupakan wujud kepedulian bagi Tertanggung Mandiri Inhealth untuk menjaga kesehatan diri secara berkelanjutan. Tema pada tahun ini merupakan series dari tema tahun sebelumnya, yaitu “We Care U More.”



Mandiri Inhealth Campus Fit Hadir Kembali! Kini Menyapa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Semarang

Semarang, 06 September 2024 – Menyusul kesuksesan pelaksanaan kegiatan sebelumnya di Yogyakarta, PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) menghadirkan kembali Mandiri Inhealth Campus Fit. Kali ini kegiatan dilaksanakan di Kampus Politeknik Kementerian Kesehatan Semarang (Poltekkes Kemenkes Semarang). Mengusung tema "CeritalN Tentang Masa Depan" program ini hadir sebagai "kawan cerita" bagi mahasiswa untuk memberikan ruang dalam merencanakan masa depan mereka dengan lebih baik serta meraih peluang di industri kesehatan khususnya Asuransi Kesehatan.

Momen ini turut dihadiri Putri Indonesia 2022 asal Jawa Tengah, Catherine Stummer untuk berbagi cerita inspiratif kepada lebih dari 150 mahasiswa yang hadir. Dr A. Gustiyanty Kaimuddin, Head of Healthcare Service Division menjelaskan "Dengan program Mandiri Inhealth Campus Fit, kami berkomitmen untuk mendukung pengembangan generasi muda, khususnya mereka yang berminat di bidang kesehatan. Kami ingin memberikan bekal bagi mahasiswa agar siap menghadapi dunia kerja dan berkontribusi dalam memajukan industri kesehatan khususnya Asuransi Kesehatan".

Selain mendorong optimisme Mahasiswa Ilmu Kesehatan untuk lebih percaya diri menggali potensi diri dan mencoba peluang karir di ragam bidang dalam industri kesehatan, Mandiri Inhealth Campus Fit juga membuka kesempatan bagi mahasiswa Ilmu Kesehatan untuk menggali potensi melalui program magang. "Mahasiswa Ilmu Kesehatan seringkali hanya membidik mimpinya bekerja pada layanan klinis saja, sementara peluang berkarir sesungguhnya cukup beragam. Bidang Asuransi Kesehatan dapat menjadi salah satu pilihan dan peluang menarik bagi mahasiswa Ilmu Kesehatan. Mahasiswa Ilmu Kesehatan memiliki keunggulan terkait ilmu Kesehatan dan pengelolaan risiko masalah kesehatan", lanjut Gusti.

Jeffri Ardiyanto, M.App. Sc, Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang mengapresiasi komitmen Mandiri Inhealth dalam mendorong mahasiswa untuk mengembangkan potensi mereka dan berkarya dalam ragam bidang kesehatan. "Acara ini merupakan langkah yang tepat untuk mendorong mahasiswa agar dapat mengaplikasikan ilmu Kesehatan yang mereka miliki di dunia kerja, khususnya di bidang asuransi Kesehatan", ucapnya.

Mandiri Inhealth Campus Fit berupaya membuka ruang bagi mahasiswa Ilmu Kesehatan untuk belajar sambil bekerja melalui program yang ditawarkan seperti Program Mini Bootcamp Gratis dan Program Magang, yang mana nantinya melalui program tersebut mahasiswa memiliki kesempatan besar untuk berkarir dalam industri asuransi pasca lulus perkuliahan. Selain memberikan wawasan terkait peluang karir dalam bidang Asuransi Kesehatan, Putri Indonesia 2022 asal Jawa Tengah, Catherine Stummer juga membagikan strategi mengatasi tantangan berkarir di bidang industri Asuransi Kesehatan.





Diane Makawimbang

BPJS Kesehatan



Senang Menggunakan Inhealth

Halo, saya pengguna inhealth dan cukup sering menggunakannya, baik saya pribadi maupun juga anak-anak sudah sering menggunakan fasilitas dari inhealth. Sudah 2 kali operasi caesar, juga beberapa kali rawat inap di rumah sakit, semuanya menggunakan fasilitas dari inhealth. Pernah juga saya rawat inap dan waktu itu kebetulan bisa di-upgrade kamarnya ke fasilitas VIP, dan itu sangat membantu. Kami sangat senang menggunakan inhealth. Segala sesuatunya tidak ribet, mudah, pelayanan dan fasilitasnya bagus. Terima kasih, inhealth.



Sjaiful Kasim

Kalla Group



Layanannya Menarik

Untuk Mandiri inhealth, saya termasuk orang yang sering menggunakan fasilitasnya, baik itu rawat jalan maupun rawat inap. Sesuatu yang menarik itu adalah dari sisi layanan. Kita kalau masuk ke rumah sakit, sudah ada lounge tersendiri. Enak, kita tinggal telepon saja, sampaikan kartu mereka langsung register. Dan dari sisi obat juga seperti itu. Obat, saya tinggal tunggu di lounge saja, dan responnya cukup santel, socan, dan serius. Saya dari pengalaman yang ada, kesulitan di Makassar untuk operasi ringan ternyata di mediasi ke Jakarta untuk tindakan operasi syarat tergepit saya. Kemudian untuk anak-anak juga, karena anak-anak juga masuk ke dalam jaminan inhealth, ternyata juga cukup memuaskan. Saya pikir, inhealth untuk rumah sakit di Makassar ini sudah mulai ada penyeragaman layanan. Kalau di Prima itu dia lebih awal lounge-nya ada, sekarang juga di Hermina itu sudah mulai ada lounge-nya, mulai terpeleah. Berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya. Di Siloam, saya waktu itu kayaknya belum ada lounge-nya ya, gak tau sekarang. Tapi saya lebih banyak ke yang ada lounge-nya. Saya kira itu cukup bagi saya. Dan saya berharap inhealth lebih memacu kinerjanya dan pelayanannya lebih prima lagi. Terima kasih, inhealth. Selamat dan sukses!



Cut Helviriyanti
Bank Pembangunan Daerah
Sumatera Utara



Mendapatkan Pelayanan Prima dari Mandiri Inhealth

Ma, selamat siang. Saya Cut Helviriyanti, salah satu pasien di MRCCC Siborn-Jakarta. Saya masa lalu menderita Diabetes Mellitus yang saya rasakan akibat saya obesitas di MRCCC Siborn-Semarang MRCCC Siborn. Seminggu rumah sakit khusus cancer yang ada di Jakarta, yang memberikan pelayanan luar biasa mulai dari para dokter, staf, bahkan pelayanan dan administrasi juga sangat baik untuk memohon setiap keluhan dari pasien. Bertarbia, yang mau saya katakan, setiap dokter dan asuh seperti memusatkan apa yang dirasakan oleh kita para pasien cancer. Terutama saya. Jadi, setiap keluhan, seperti ada keluhan rasa sakit, dokter menangan dengan baik. Begitu juga untuk terdapat informasi yang diberikan. Dokter selalu mengupayakan manfaat setiap kondisi saya dengan baik untuk dapat monev ma hasil dari itu. Untuk setiap obat juga diberikan sesuai dengan hasil pemeriksaan. Jadi, semua pemeriksaan dilakukan dengan teliti, sampai ada apa yang mungkin, sampai dokter-rasakan yang juga kompleks. Pelayanan dari para suster yang begitu ramah, baik itu mendapat kami para pasien merasa nyaman, terutama untuk saya pribadi. Untuk semua perawatan yang saya terima, itu saja di cover oleh asuransi dari perusahaan kami saja. Dan beberapa mereka banyak sama dengan asuransi Mandiri Inhealth. Mandiri Inhealth membantu biaya yang kami keluarkan seperti mulai dari penanganan awal, obat, obat, operasi, bahkan untuk semua biaya itu dicover. Hanya ada sedikit kendala dari bagian jituak proses menunggu approval dari asuransi yang kita harus menunggu 1 atau 2 hari. Tapi itu tidak jadi kendala karena semuanya dibantu oleh pihak rumah sakit yang akan melakukan langsung menghubungi pihak asuransi tanpa melibatkan keterlibatan dari pasien, karena pasien hanya menunggu dan kami mendapatkan pelayanan prima dari Mandiri Inhealth dan MRCCC Siborn. Terima kasih, Mandiri Inhealth dan MRCCC Siborn.



Suryatman
Megamas Plaza Bangunan



Personil Mandiri Inhealth Sangat Humanis

Saya ingin membeikan testimoni tentang bagaimana Mandiri Inhealth memberikan pelayanan yang sangat baik terhadap saya. Perlu saya sampaikan, di bulan Februari saya mengalami suatu penyakit dan pada akhirnya saya harus operasi dan saya ke rumah sakit provider Inhealth itu, tanpa rujukan dan langsung dapat pelayanan cukup prima. Saya di situ langsung di ICD dan langsung ditangani dengan sangat baik oleh pihak rumah sakit provider dari Mandiri Inhealth, yaitu Rumah Sakit Bahman. Di samping itu, setelah saya proses penyembuhan, saya masih harus melakukan kontrol dan saya juga mendapat pertakuan yang sangat baik dari provider Mandiri Inhealth. Di samping itu juga, personil-personil dari Mandiri Inhealth sangat care terhadap saya, menanyakan perkembangan bagaimana penyakit saya, apakah sudah sembuh, dan mereka berkunjung, kemudian mereka adalah orang-orang yang sangat humanis dan sangat baik. Saya pada saat di rumah sakit, saya tidak perlu memerlukan biaya karena semuanya murni ditanggung oleh Mandiri Inhealth. Jadi, walaupun saya mengalami suatu hal yang tidak diinginkan, saya tidak perlu khawatir karena Mandiri Inhealth selalu ada. Terima kasih, Mandiri Inhealth. Sukses selalu!



WASPADA

Demam Berdarah Dengue

Demam Berdarah Dengue (DBD) adalah infeksi virus yang ditularkan melalui gigitan nyamuk ke manusia. Penyakit ini umumnya terjadi di daerah beriklim tropis dan subtropis, dan paling umum terjadi di Asia Tenggara, kepulauan Pasifik barat, Amerika Latin dan Afrika. Namun penyakit ini telah menyebar ke daerah-daerah baru, termasuk Eropa dan bagian selatan Amerika Serikat.

WHO melaporkan terjadinya kasus demam berdarah sebanyak 100-400 juta kasus setiap tahunnya. Angka yang tentunya tidak sedikit. Sementara itu, berdasarkan hasil laporan Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan pada tanggal 2 April 2024, terjadi kenaikan kasus DBD dan diprediksi akan terus meningkat hingga musim pancaroba. Maret 2024 dilaporkan terjadi 53.131 kasus DBD dan meningkat pada pekan berikutnya menjadi 60.296 kasus dengan 455 kasus kematian.

Tingginya kasus DBD salah satunya disebabkan karena abainya terhadap gejala demam berdarah. Infeksi demam berdarah terkadang tidak menimbulkan gejala atau hanya menimbulkan penyakit ringan. Bagi mereka yang mengalami demam berdarah, gejala yang paling umum adalah demam tinggi, sakit kepala, nyeri tubuh, mual, dan ruam. Meski akan membaik dalam 1-2 minggu, tetap segera periksakan diri ke fasilitas layanan kesehatan terdekat jika mengalami gejala tersebut. DBD dapat disembuhkan jika segera ditangani dengan cepat dan tepat.

Meski DBD dapat disembuhkan, masyarakat dihimbau untuk tetap waspada akan kemungkinan terjadinya syok atau *Dengue Shock Syndrome* (DSS) yang bisa menyebabkan kematian. DSS dapat ditandai dengan gejala muntah terus menerus, nyeri perut hebat, kaki dan tangan pucat, kedinginan, nadi melemah, lesu atau gelisah, perdarahan, dan intensitas jumlah urin yang menurun.

Menurut WHO, pencegahan dan pengendalian demam berdarah bergantung pada vector control, yaitu metode untuk membatasi mamalia, burung, serangga, atau artropoda lainnya yang menularkan penyakit. Tidak ada pengobatan khusus untuk demam berdarah, tetapi deteksi dini serta akses ke perawatan medis yang tepat sangat menurunkan tingkat kematian akibat demam berdarah parah.

Sumber: Sehat Negeriku, WHO, Mayo Clinic

Penyebab DBD

Demam berdarah disebabkan oleh virus dengue yang ditularkan nyamuk *Aedes aegypti* saat menghisap darah. Virus dengue mencakup sejumlah virus yang ditularkan oleh nyamuk dan kutu yang menyebabkan penyakit pada manusia. Oleh karena itu, DBD tidak menular dari orang ke orang, melainkan menyebar melalui gigitan nyamuk.

Jenis nyamuk yang paling sering menyebarkan virus dengue umumnya adalah nyamuk yang berada di dalam dan di sekitar tempat tinggal manusia. Ketika nyamuk yang terinfeksi virus dengue menggigit orang lain, virus tersebut masuk ke aliran darah orang tersebut dan menyebabkan infeksi.

Jenis-jenis Virus Dengue

Terdapat 4 jenis virus dengue, yaitu DEN-1, DEN-2, DEN-3, dan DEN-4. Awalnya, keempat virus tersebut terdapat di Asia Tenggara. Namun, pada tahun 2004 telah menyebar luas ke wilayah tropis dan subtropis di seluruh dunia. Keempat jenis virus tersebut memiliki karakteristik yang berbeda-beda:

- DEN-1 dapat menyebar dengan sangat mudah dan cepat, tetapi tidak menyebabkan penyakit yang parah meski mewabah di suatu daerah. Virus ini paling mudah menular karena sifatnya yang kuat ketika berada dalam tubuh nyamuk dan manusia.
- DEN-2 dan DEN-3 merupakan virus dengue paling ganas karena dapat menyebabkan orang yang terinfeksi sakit parah. Kedua virus ini ditemukan di dalam dan di sekitar tempat tinggal manusia.
- DEN-4 merupakan jenis virus dengue yang paling sedikit ditemukan dan tidak bersifat ganas.

Setelah pulih dari demam berdarah, orang yang telah terinfeksi akan memiliki kekebalan jangka panjang terhadap salah satu virus dengue yang menginfeksi, tetapi tidak terhadap 3 jenis virus dengue lainnya. Ini menandakan bahwa adanya kemungkinan dapat terinfeksi lagi di masa mendatang oleh salah satu dari 3 jenis virus lainnya. Risiko terkena demam berdarah parah meningkat jika terkena demam berdarah untuk kedua, ketiga, atau keempat kalinya.

Sumber: *Nature Education*, *Wolters Kluwer | Elsevier*



Penyebaran Virus Dengue

- **Penularan melalui gigitan nyamuk**

Virus dengue ditularkan ke manusia melalui gigitan nyamuk betina yang terinfeksi, terutama nyamuk *Aedes aegypti*.

- **Penularan melalui ibu hamil**

Ketika seorang ibu mengalami infeksi dengue saat ia hamil, bayinya dapat mengalami kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan fetal distress.

- **Mode penularan lainnya**

Penularan virus dengue juga dapat terjadi melalui donasi organ dan transfusi darah. Namun penularan dengan cara tersebut termasuk kasus yang langka.

Faktor Risiko DBD

Berikut ini beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko demam berdarah:

- Tinggal atau bepergian di daerah tropis. Berada di daerah tropis dan subtropis meningkatkan risiko terpapar virus penyebab demam berdarah.
- Pernah terkena demam berdarah sebelumnya. Seseorang yang pernah terkena DBD memiliki risiko yang besar terkena demam berdarah lagi.
- Urbanisasi, karena berkaitan dengan penularan melalui berbagai faktor sosial dan lingkungan, seperti kepadatan penduduk, mobilitas manusia, akses ke sumber air yang dapat diandalkan, cara menyimpan air, dll
- Pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap demam berdarah, karena penyebaran virus terkait erat dengan perilaku, seperti penyimpanan air, pemeliharaan tanaman, dan perlindungan diri terhadap gigitan nyamuk.
- Kegiatan pengawasan dan pengendalian vektor rutin yang melibatkan masyarakat. Hal ini berdampak pada tingkat ketahanan tubuh. Vektor atau binatang yang menularkan penyakit dapat beradaptasi dengan lingkungan dan iklim baru.

Sumber: WHO, Mayo Clinic

Gejala Umum DBD

Gejala DBD akan muncul dalam kurun waktu 4-10 hari setelah virus menginfeksi dan akan berlangsung selama 2-7 hari. Berikut ini gejala DBD yang harus diwaspadai:

- Demam tinggi ($40^{\circ}\text{C}/104^{\circ}\text{F}$)
- Sakit kepala
- Nyeri di belakang mata
- Nyeri otot, tulang, dan sendi
- Mual
- Muntah
- Kelenjar membengkak
- Muncul ruam

DBD yang parah terjadi ketika pembuluh darah rusak dan bocor, serta jumlah sel trombosit yang menurun. Hal ini dapat menyebabkan syok, pendarahan internal, kegagalan organ, dan bahkan kematian.

Komplikasi DBD

DBD yang tidak segera ditangani dengan tepat akan berpotensi menyebabkan komplikasi. Salah satunya adalah kerusakan pembuluh darah dan kelenjar getah bening yang mengakibatkan perdarahan, ditandai dengan mimisan, gusi berdarah, dan memar berwarna keunguan yang muncul tiba-tiba. Kondisi tersebut akan menyebabkan syok akibat tekanan darah yang menurun drastis dalam waktu singkat, atau disebut dengan *Dengue Shock Syndrome* (DSS).

Sindrom syok/DSS merupakan komplikasi berbahaya dari infeksi dengue dan dikaitkan dengan angka kematian yang tinggi. Gejala demam pada DBD yang parah dapat berkembang dengan cepat. Gejala tersebut biasanya muncul pada hari pertama atau kedua setelah demam hilang.

Biasanya, seseorang yang menderita *Dengue Shock Syndrome* akan mengalami fase demam tinggi dalam waktu 3 hari setelah tergigit nyamuk yang terinfeksi. Kemudian ketika demam menurun akan muncul tanda-tanda yang serius.

Sumber: WHO, Mayo Clinic



Gejala Dengue Shock Syndrome



WHO menetapkan kriteria seseorang dapat mengalami dengue shock syndrome bila mengalami kondisi berikut:

- Demam yang berlangsung 2-7 hari
- Memiliki tanda hemoragik, seperti perdarahan kulit, perdarahan hidung, perdarahan gusi, dan ditemukan darah pada urin
- Jumlah trombosit kurang dari 100.000/mm³
- Meningkatnya permeabilitas vaskular

Dengue shock syndrome merupakan keadaan darurat yang dapat mengancam jiwa. Jika mengalami demam atau salah satu gejala di atas, segera periksakan diri ke dokter atau fasilitas layanan kesehatan terdekat.

Sumber: WHO kesehatan

Berikut adalah gejala
Dengue Shock Syndrome (DSS):

Sakit perut hebat

Muntah terus-menerus

Pendarahan dari gusi atau hidung

Terdapat darah dalam urin,
tinja, atau muntahan

Pendarahan di bawah kulit,
yang mungkin tampak seperti memar

Kelelahan hebat

Rasa mudah tersinggung dan gelisah

Perubahan suhu yang sangat drastis
(dari demam ke hipotermia)

Napas menjadi cepat

Denyut nadi melemah

Kelelahan hebat



Tindakan Preventif Pencegahan DBD

Melihat penyebab DBD adalah karena gigitan nyamuk *Aedes aegypti*, maka tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko demam berdarah adalah dengan cara melindungi diri dari gigitan nyamuk. Berikut ini cara yang dapat dilakukan agar terhindar dari gigitan nyamuk berdasarkan anjuran WHO :

- Menggunakan pakaian yang menutupi tubuh semaksimal mungkin
- Memasang kelambu di kamar tidur yang disemprot dengan obat nyamuk
- Memasang kasa jendela
- Menggunakan obat nyamuk yang mengandung DEET, Picaridin atau IR3535
- Selain mengikuti anjuran WHO, Kementerian Kesehatan juga memberikan tips berikut agar terhindar dari infeksi virus dengue:
- Terapkan 3M plus, yaitu Menguras, Menutup, dan Mendaur ulang.
- Menggunakan repellent atau obat oles anti nyamuk
- Memperoleh vaksin dengue
- Konsumsi rutin vitamin C

Nyamuk *Aedes aegypti* identik dengan musim hujan karena banyak menghasilkan genangan air yang menjadi tempat berkembang biak nyamuk. Namun, tidak menutup kemungkinan perkembangbiakan nyamuk *Aedes aegypti* juga terjadi saat musim kemarau. *Aedes aegypti* tidak hanya berkembang biak pada genangan air hujan, tetapi juga bak mandi yang jarang dikuras.

Perkembangbiakan nyamuk dapat dicegah dengan cara berikut:

- Mengelola dan memodifikasi lingkungan untuk mencegah habitat nyamuk
- Membuang limbah padat dengan benar
- Menutup, mengosongkan dan membersihkan wadah penyimpanan air di rumah setiap minggu;
- Menggunakan insektisida yang tepat pada wadah penyimpanan air di luar ruangan.

Kegiatan 3M Plus untuk Cegah DBD



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan kegiatan 3M Plus untuk mencegah DBD yang dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, dan lingkungan sekitar. 3M menjadi kegiatan utama yang harus dilakukan secara rutin, sedangkan plus yang dimaksud adalah kegiatan tambahan agar tindakan preventif pencegahan DBD lebih maksimal.

Berikut ini kegiatan 3M Plus yang bisa mulai kita lakukan untuk mencegah DBD:

Menguras

Kegiatan menguras dapat dilakukan dengan cara membersihkan tempat penampungan air seperti, bak mandi, toren air, dan tempat penampungan air lainnya. Dinding penampungan air harus digosok untuk membersihkan dan membuang telur nyamuk yang menempel pada dinding tersebut untuk mencegah perkembangbiakan nyamuk yang lebih banyak. Saat musim hujan maupun pancaroba, kegiatan ini harus dilakukan setiap hari untuk memutus siklus hidup nyamuk yang dapat bertahan di tempat kering selama 6 bulan.

Menutup

Kegiatan menutup dapat dilakukan dengan cara menutup rapat tempat penampungan air seperti bak mandi atau toren, serta mengubur barang bekas di dalam tanah agar tidak membuat lingkungan semakin kotor dan dapat berpotensi menjadi sarang nyamuk.

Mendaur Ulang

Barang bekas yang menumpuk berpotensi menjadi tempat perkembangbiakan nyamuk demam berdarah. Oleh sebab itu, kegiatan mendaur ulang dan memanfaatkan kembali limbah barang bekas yang bernilai ekonomis dapat membantu mengurangi risiko demam berdarah.

Setelah melakukan 3M, kita bisa menerapkan kegiatan tambahan berikut:

- Memelihara ikan pemakan jentik nyamuk
- Menggunakan obat anti nyamuk
- Memasang kawat kasa pada jendela dan ventilasi
- Gotong royong membersihkan lingkungan
- Periksa tempat-tempat penampungan air
- Meletakkan pakaian bekas pakai dalam wadah tertutup
- Memberikan larvasida pada penampungan air yang susah dikuras
- Memperbaiki saluran dan talang air yang tidak lancar
- Menanam tanaman pengusir nyamuk

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, dilaporkan adanya 16.000 kasus DBD di 123 kabupaten dengan 124 kematian di Indonesia per 1 Maret 2024. Dengan tingginya kasus DBD di Indonesia saat ini, masyarakat diimbau untuk berperan aktif dalam mencegah peningkatan risiko DBD dengan menerapkan 3M Plus.



Pentingnya **Vaksin Dengue**

Tindakan preventif pencegahan DBD tidak hanya dilakukan dengan menjaga kebersihan lingkungan, tetapi juga dengan melindungi tubuh dengan melakukan vaksinasi. Vaksin dapat membantu mengurangi penyebaran penyakit, termasuk DBD. Vaksin dengue dapat menurunkan risiko infeksi virus, mengurangi kasus DBD serius, dan mengurangi angka kematian yang disebabkan oleh DBD.

Lalu, siapa saja yang bisa melakukan vaksinasi DBD? Berikut ini beberapa kriteria penerima vaksin sesuai rekomendasi dan pedoman WHO:

- **Usia**

Vaksin demam berdarah direkomendasikan berdasarkan kelompok usia tertentu. Vaksin Dengvaxia direkomendasikan untuk kelompok usia 9-16 tahun. Sementara itu, Vaksin Qdenga dapat diberikan untuk kelompok usia 6-45 tahun.

- **Riwayat infeksi**

Seseorang yang pernah terinfeksi dengue maupun yang belum, bisa mendapatkan vaksin demam berdarah.

- **Tinggal di daerah endemis dengue**

Individu yang tinggal di daerah endemis dengue menjadi prioritas untuk vaksinasi karena risiko tinggi terpapar virus dengue.

- **Kondisi kesehatan umum**

Orang dengan sistem kekebalan yang lemah atau kondisi kesehatan tertentu mungkin memerlukan konsultasi khusus dengan dokter sebelum menerima vaksin, seperti alergi, sedang hamil atau menyusui, dan menderita penyakit yang sedang atau parah.



Manfaat Vaksinasi Dengue



Berikut adalah beberapa manfaat vaksinasi DBD:

- **Mengurangi risiko infeksi**

Vaksinasi dapat membantu tubuh untuk mengembangkan kekebalan terhadap virus dengue, sehingga dapat mengurangi risiko terinfeksi penyakit DBD. Vaksin dengue dirancang untuk merangsang sistem kekebalan tubuh untuk memproduksi antibodi yang melindungi terhadap serangan virus.

- **Melindungi keluarga dan lingkungan**

Vaksinasi tidak hanya melindungi individu yang divaksinasi tetapi juga membantu melindungi orang lain di dalam keluarga dan lingkungan, terutama mereka yang tidak bisa divaksinasi karena alasan kesehatan.

- **Mengurangi beban sistem kesehatan**

Dengan mengurangi jumlah kasus DBD, vaksinasi dapat membantu meringankan beban pada sistem kesehatan, terutama di daerah endemis. Beban kesehatan keluarga pun akan berkurang, sebab orang tua bisa lebih tenang ketika anaknya bermain di luar atau menghadapi musim hujan.

- **Mengurangi tingkat keparahan penyakit**

Meskipun vaksin tidak memberikan kekebalan sempurna, namun dapat mengurangi risiko terkena dengue berat yang dapat mengancam nyawa.

Meski vaksin mendapatkan manfaat untuk tubuh, tidak menutup kemungkinan akan memberikan efek samping. Efek samping yang paling umum meliputi nyeri, gatal, atau rasa sakit di tempat suntikan, sakit kepala, lemas, dan merasa tidak nyaman. Efek samping ini merupakan tanda normal bahwa tubuh sedang membangun perlindungan, dan efek samping tersebut akan hilang dalam beberapa hari.

Seserang terkadang mengalami pingsan setelah menjalani vaksinasi. Jika terjadi demikian, informasikan kepada penyedia layanan kesehatan jika merasa pusing, mengalami perubahan penglihatan, atau telinga berdengung.

Pentingnya Meningkatkan Awareness Terhadap Penyakit Dengue

Salah satu faktor penyebab tingginya kasus dengue adalah membiarkan gejala yang terjadi karena dianggap sebagai demam biasa, sehingga dapat membuat gejala menjadi lebih parah. Hal tersebut tentu berkaitan dengan kurangnya pemahaman masyarakat terhadap perbedaan antara demam biasa dengan demam dengue. Cara membedakan dengue dengan penyakit lainnya dapat dilihat dari pola demamnya. Pada kasus dengue, ada fenomena demam pelana atau demam bifasik, yaitu demam yang terus menerus pada 3 hari pertama dan cenderung tinggi. Kemudian, pada hari ke 4-5 ada fase kritis, yaitu demam mendadak turun seolah-olah pasien sudah membaik, tapi nyatanya pada fase inilah merupakan fase terburuk pada kasus dengue. Kemudian, pada hari ke 6-7 ditemukan kembali demam, dan pada fase inilah proses penyembuhan akan terjadi.

Selain dilihat dari demamnya, yang membedakan dengue dengan penyakit demam lainnya adalah adanya ruam berupa bintik-bintik perdarahan berukuran kecil tetapi cukup banyak atau biasa disebut dengan petechiae. Ketika sudah timbul petechiae, maka demam dengue akan berubah menjadi demam berdarah dengue. Selain itu, pada kasus demam berdarah dengue dapat disertai juga dengan adanya perdarahan tambahan, seperti gusi berdarah atau mimisan. Gejala tersebut juga dapat menjadi gejala awal demam berdarah dengue.

Gejala awal dengue lainnya yang sering ditemukan adalah demam secara terus menerus sepanjang hari selama 3 hari pertama. Biasanya demam akan turun jika pasien mengonsumsi obat, tapi ketika efek obat sudah hilang maka demamnya akan naik lagi. Pada kasus dengue fever ini, biasanya sering dikeluhkan juga terkait dengan rasa nyeri, seperti rasa ngilu pada otot dan sendi. Sering juga dirasakan pusing, nyeri di daerah mata, mual, dan juga muntah.

Untuk memastikan diagnosis dengue, bisa dilakukan dengan cara pemeriksaan darah rutin untuk mengecek kadar hemoglobin, hematokrit, trombosit dan leukosit. Bisa juga dilakukan pemeriksaan spesifik seperti NS-1, IgD dan IgM dengue. Demam berdarah dengue yang dibiarkan akan membuat penyakit lebih parah hingga terjadi komplikasi. Berikut beberapa komplikasi yang perlu diwaspadai pada pasien demam berdarah dengue:

Perdarahan spontan atau perdarahan yang nyata dan terlihat. Contohnya mimisan, atau bahkan muntah darah.

Intake atau kurangnya cairan yang masuk ke dalam tubuh akan mengganggu kadar keseimbangan air di dalam tubuh, sehingga menciptakan fenomena syok hipovolemik. Fenomena ini akan mengganggu pompa jantung sehingga jantung tidak dapat mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang akan berdampak kurangnya oksigen pada organ, sehingga akan terjadi kegagalan fungsi organ.

Efusi pleura atau tertumpuknya cairan di rongga pleura, sehingga dapat menyebabkan adanya kesulitan ketika bernapas.

Jika terkena demam dengue, hal yang paling penting dalam pengobatannya adalah rehidrasi cairan. Pada kasus demam dengue, biasanya belum perlu rawat inap. Jadi penting untuk memberikan edukasi kepada pasien atau keluarga untuk perbanyak konsumsi air. Sedangkan pada kasus demam berdarah dengue dibutuhkan rawat inap. Maka untuk rehidrasinya selain lewat oral, juga dibutuhkan melalui intravena atau cairan infus.

Agar tidak terkena penyakit dengue, terdapat beberapa cara yang bisa kita lakukan, mulai dari menjaga kebersihan, memberantas nyamuk, vaksinasi, dan yang paling penting adalah meningkatkan kesadaran akan pentingnya mencegah dengue. Mari kita bahas satu persatu, mulai dari menjaga kebersihan yang dapat dilakukan cara-cara berikut ini.

Menjaga kebersihan diri dan lingkungan tempat tinggal. Biasakan untuk tidak menggantung pakaian yang sudah digunakan. Nyamuk sangat menyukai berkumpul di tempat tergantungnya pakaian.

Menguras bak mandi minimal 2 kali dalam 1 minggu. Upaya ini dilakukan sebagai pencegahan agar nyamuk tidak berkembang biak di bak mandi.

Hindari membiarkan wadah-wadah berisi air berada di lingkungan tempat tinggal dalam jangka waktu lama. Salah satu contoh tempat yang paling sering terlewatkan adalah wadah yang terdapat di dispenser. Bagian tersebut sering terlupakan untuk dibuang airnya. Hal tersebut dapat menjadi tempat berkembang biaknya jentik-jentik nyamuk vektor demam berdarah.

Dalam hal pemberantasan nyamuk, cara yang paling efektif adalah dengan program 3M Plus, yaitu:

Menguras tempat penampungan air

Menutup tempat penampungan air

Mendaur ulang dan mengubur barang yang memiliki potensi untuk dijadikan tempat berkembang biak nyamuk penyebab dengue

Melawan virus dengue juga dapat dilakukan dengan cara melindungi diri melalui vaksinasi. Virus dengue memiliki 4 serotype, yaitu DEN-1, DEN-2, DEN-3 dan DEN-4. Pada dasarnya ketika seseorang terinfeksi virus dengue, maka penyebabnya hanya salah satu virus dari 4 virus tersebut. Maka dianjurkan untuk melakukan vaksin agar terhindar dari infeksi dengue dengan serotype lainnya. Pemberian vaksin dengue memiliki efikasi terbaik pada anak usia 9-16 tahun sebanyak 3 kali dengan jarak masing-masing pemberian adalah 6 bulan.

Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah meningkatkan kesadaran akan pentingnya mencegah dengue. Cara ini tentu memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar yang bisa dilakukan dengan cara memberikan edukasi yang mudah diakses oleh seluruh masyarakat, seperti melalui poster, spanduk, video animasi, atau iklan singkat melalui media sosial.

Pemerintah juga berperan aktif dalam memberikan edukasi dan mengatasi masalah dengue melalui cara-cara berikut ini:

- Memberikan kemudahan akses kepada pasien dengue untuk melakukan diagnosis dini melalui layanan kesehatan, seperti puskesmas, sehingga penanganan dapat dilakukan secara cepat dan tepat.
- Memberikan awareness terkait pemberantasan dan pengendalian vektor, yaitu dengan menggunakan 3M Plus, fogging dan lainnya.
- Mengedukasi masyarakat terkait dengan gejala awal yang mungkin ditimbulkan pada kasus dengue, dan diharapkan masyarakat lebih aware terhadap kondisi kesehatannya untuk segera memeriksakan dirinya, sehingga mendapatkan pengobatan secara cepat.

dr. Firna Diantha Etika

Sedangkan poin Plus-nya adalah sebagai berikut :



Melakukan pembersihan yang telah digunakan pada wadah yang tertutup.



Memperbaiki saluran dan juga tempat air yang tidak lancar.



Memasang laras kasa pada jendela dan ventilasi yang ada di rumah.



Menanam tanaman yang dapat mengusir nyamuk, seperti lavender.



Memberikan biosida pada penampungan air yang sulit untuk dikuras.



Menggunakan obat anti nyamuk.



Mencegah Penyebaran Virus Dengue di Rumah

Rumah merupakan tempat yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap infeksi *dengue* karena populasi nyamuk cenderung tinggi di daerah pemukiman. Oleh karena itu, salah satu cara terbaik untuk mencegah *dengue* adalah kewaspadaan ekstra terhadap sumber air yang ada di rumah yang berpotensi menjadi tempat berkembang biaknya nyamuk dan penyebaran virus *dengue*.

Berikut tips yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran virus *dengue* di rumah:

- Balikkan ember, gayung, dan wadah serupa lainnya yang dapat menampung air untuk mencegah nyamuk bertelur
- Tutup *toilet bowl* saat tidak digunakan
- Tutup pipa pembuangan yang jarang digunakan
- Keluarkan air dari pot tanaman
- Ganti air dalam vas bunga setidaknya seminggu sekali
- Seminggu sekali, kosongkan atau tutupi barang-barang yang menampung air, seperti ban, ember, mainan, kolam renang, pot bunga, atau tempat sampah.
- Bersihkan sumbatan saluran air
- Periksa unit AC untuk mencari air yang menggenang
- Gunakan semprotan insektisida aerosol dan obat nyamuk
- Pasang kasa di jendela untuk mengurangi titik masuk nyamuk ke rumah. Perbaiki lubang pada kasa untuk mencegah nyamuk masuk ke luar ruangan
- Bersihkan rumah secara teratur untuk membuang barang-barang yang tidak diinginkan tempat nyamuk dapat bersembunyi
- Gunakan layanan pengendalian hama profesional jika perlu

Lakukan tips di atas secara teratur dan berkala agar pencegahan penyebaran virus *dengue* lebih maksimal, sehingga keluarga tetap terjaga dan terhindar dari penyakit DBD.

Sumber: <https://www.pencegahan.com/2018/05/05/10-cara-mencegah-dengue-di-rumah/>



Mengurangi Risiko Penyakit Dengue pada Anak

Anak kecil, khususnya bayi memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit demam berdarah parah dan komplikasinya dibandingkan orang dewasa. Hal ini dikarenakan sistem kekebalan tubuh mereka yang lebih lemah. Jadi, sangat penting untuk menjaga bayi dan anak-anak agar terhindar dari gigitan nyamuk. Dengan penanganan medis yang cepat, dampak terburuk demam berdarah parah pada anak-anak dapat dihindari.

Sulit untuk mengetahui apakah anak menderita demam berdarah atau tidak, karena kebanyakan orang yang terinfeksi demam berdarah tidak memiliki gejala apa pun. Jika anak-anak mengalami gejala demam berdarah, gejalanya dapat terlihat mirip dengan infeksi umum lainnya pada anak-anak. Anak-anak dan bayi yang menderita demam berdarah juga dapat menjadi lebih mudah tersinggung dari biasanya dan nafsu makan serta pola tidur mereka dapat berubah.

Demam berdarah dapat terlihat sangat mirip dengan penyakit lain seperti zika, chikungunya, dan malaria. Karena banyak penderita demam berdarah tidak menunjukkan gejala atau gejalanya ringan. Kasus-kasus tersebut juga sering salah didiagnosis sebagai penyakit lain. Satu-satunya cara untuk memastikan penyakit *dengue* adalah dengan melakukan tes laboratorium. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan tanda-tanda dehidrasi pada anak-anak saat menderita penyakit *dengue*. Dehidrasi terjadi ketika tubuh kehilangan terlalu banyak cairan akibat demam, muntah, diare, atau tidak minum cukup cairan.

Tanda-tanda dehidrasi pada anak-anak meliputi:

- Mengantuk luar biasa, kurang energi, dan sangat rewel
- Mulut, lidah, dan bibir kering
- Napas cepat
- Mata cekung
- Sedikit atau tidak ada air mata saat menangis
- Tangan atau kaki dingin dan berubah warna
- Jarang buang air kecil
- Air seni berwarna kuning tua dan berbau menyengat.

Jika anak mengalami salah satu tanda dehidrasi di atas, segera cari perawatan medis.

Orang tua dapat menjauhkan risiko penyakit *dengue* pada anak-anak dengan melindungi anak dari gigitan nyamuk melalui cara berikut:

- Pasang kelambu atau kasa di atas tempat tidur anak, kereta dorong, atau area bermain agar terlindungi dari gigitan nyamuk
- Pakaikan anak baju lengan panjang, celana panjang, dan kaus kaki untuk meminimalkan kulit yang terbuka
- Gunakan obat nyamuk yang sesuai dengan usia yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Produk yang mengandung minyak lemon eucalyptus (OLE) atau *para-menthane-diol* (PMD) harus dihindari pada anak di bawah usia 3 tahun
- Batasi aktivitas di luar ruangan saat pagi dan sore hari karena saat itu nyamuk menjadi lebih aktif



Tips Menghindari Gigitan Nyamuk

Nyamuk dapat menggigit kita pada siang dan malam hari. Mereka menyebarkan kuman melalui gigitan yang dapat membuat tubuh menjadi sakit. Jika tinggal di lingkungan yang diidentifikasi sebagai klaster demam berdarah, atau jika mengunjungi daerah yang rawan nyamuk, ikutilah tips berikut agar terhindar dari gigitan nyamuk dan mengurangi risiko demam berdarah:

- Gunakan obat anti nyamuk

Gunakan obat anti nyamuk yang terdaftar di Badan Perlindungan Lingkungan/EPA yang memiliki salah satu bahan aktif, seperti DEET, Picaridin, IR3535, minyak lemon eucalyptus, dan *para-menthane-diol*. Bila digunakan sesuai petunjuk, obat nyamuk yang terdaftar di EPA terbukti aman dan efektif, bahkan untuk wanita hamil dan menyusui. Selalu ikuti petunjuk pada label produk. Jika menggunakan tabir surya, gunakan tabir surya terlebih dahulu dan obat anti nyamuk kemudian.

Oleskan obat anti nyamuk secukupnya pada kulit dan/atau pakaian. Hindari penggunaan pada luka atau kulit yang teriritasi, di dekat mata atau mulut, tetapi gunakan secukupnya di sekitar telinga. Jika menggunakan obat anti nyamuk semprot, jangan pernah semprotkan langsung ke wajah. Semprotkan pada tangan terlebih dahulu, lalu aplikasikan ke wajah dan cuci tangan setelahnya.

Jangan biarkan anak-anak memegang obat anti nyamuk. Bila menggunakannya pada anak-anak, oleskan pada tangan orang dewasa terlebih dahulu, baru kemudian oleskan pada anak. Hindari mengoleskannya pada tangan anak-anak, terlebih bagi bayi berusia 2 bulan. Jika mengalami ruam atau reaksi negatif lainnya akibat obat anti nyamuk, bersihkan dengan sabun dan air, lalu hentikan penggunaan produk tersebut. Konsultasikan dengan dokter jika kondisinya terus berlanjut.

- Kenakan pakaian pelindung

Kenakan kemeja dan celana panjang yang longgar, akan lebih baik lagi jika diberi *permethrin*, yaitu insektisida yang membunuh atau mengusir nyamuk. Pakaian yang diberi *permethrin* dapat memberikan perlindungan dari nyamuk bahkan setelah dicuci berkali-kali. Jangan gunakan produk *permethrin* langsung pada kulit, tetapi cukup oleskan pada pakaian.





Perawatan Rumahan untuk Atasi Demam Berdarah

Di samping pengobatan medis, demam berdarah juga dapat diobati dengan pengobatan rumahan untuk mendukung pemulihan yang lebih cepat. Dengan catatan, pengobatan rumahan tidak boleh menggantikan saran atau perawatan medis profesional.

Berikut beberapa jenis pengobatan rumahan untuk demam berdarah yang dapat membantu mempercepat pemulihan:

- **Tetap Terhidrasi**

Hidrasi yang terjaga dengan baik sangat penting dalam melawan demam dan mencegah komplikasi yang terkait dengan demam berdarah. WHO menyarankan asupan cairan untuk penderita DBD adalah sebanyak 5 gelas atau lebih dalam sehari. Selain dari air minum, cairan juga bisa didapat dari kaldu bening, air kelapa, dan larutan elektrolit untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi selama demam berdarah.

- **Istirahat dan Pemulihan**

Istirahat yang cukup dapat membantu mempercepat pemulihan untuk penderita DBD. Mengonsumsi makanan bergizi yang kaya buah-buahan dan sayuran juga berperan penting dalam mendukung proses penyembuhan.

- **Jus Daun Pepaya**

Jus daun pepaya dapat meningkatkan jumlah trombosit dan kekebalan pada individu yang sedang sakit demam berdarah. Namun, penggunaannya harus dilakukan dengan hati-hati, dan dengan dosis yang disarankan. Perlu diingat bahwa minuman ini mungkin tidak cocok untuk ibu hamil dan orang dengan kondisi kesehatan tertentu karena kemungkinan adanya efek samping.

- **Jus Bratawali**

Jus bratawali dikenal karena sifatnya yang meningkatkan kekebalan tubuh dan antiperadangan. Namun, sama halnya dengan konsumsi jus daun pepaya, harus diperhatikan dosis dan prosedur penggunaannya.

- **Daun Kemangi**

Daun kemangi dikenal karena sifat anti-radang dan antibakterinya yang dapat membantu menurunkan demam dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Anda dapat mengunyah beberapa lembar daun kemangi segar atau minum teh kemangi untuk mendapatkan manfaatnya.

- **Susu Kunyit**

Susu kunyit sebenarnya adalah pengobatan rumahan yang cukup ampuh untuk demam berdarah. Sifat antiinflamasi dan antioksidan dari kunyit membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi keparahan gejala. Ditambah lagi, susu hangat dapat memberikan kenyamanan dan hidrasi saat merasa tidak enak badan.

- **Jahe dan Madu**

Jahe mengandung karakteristik anti-inflamasi yang sangat baik yang membantu meringankan gejala demam berdarah seperti nyeri sendi dan sakit kepala. Di sisi lain, madu dikenal karena sifat anti-inflamasinya.

- **Jus Delima**

Jus delima tidak hanya kaya akan antioksidan tetapi juga memiliki khasiat antiperadangan. Jus ini terbukti membantu mengatasi gejala demam berdarah.

Pengobatan rumahan untuk demam berdarah berperan dalam mengelola gejala dan membantu proses penyembuhan. Meskipun demikian, penting untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum menggunakan pengobatan ini untuk memastikan penggunaan yang aman dan efektif. Pendekatan seimbang yang menggabungkan keahlian medis dengan kearifan tradisional dipercaya dapat membantu mempercepat pemulihan.

5 Tips Mencegah Demam Berdarah Dengue di Tempat Kerja

Kunci utama untuk menekan penyebaran demam berdarah adalah mencegah perkembangbiakan nyamuk *Aedes aegypti*, seperti melakukan pemberantasan tempat berkembang biaknya nyamuk dengan membuang genangan air yang ada, terutama saat musim hujan. Harus dipastikan bahwa lingkungan sekitar tidak menjadi tempat berkembang biaknya pembawa virus yang berbahaya ini. Orang-orang cenderung merasa aman dari gigitan nyamuk saat berada di dalam ruangan. Namun, nyamuk dapat berkembang biak di mana saja, termasuk di tempat kerja.

Berikut 5 tips pencegahan demam berdarah yang dapat dilakukan di tempat kerja:

1. Bersihkan tempat berkembang biaknya nyamuk

Perusahaan harus secara teratur memeriksa tempat kerja untuk mencari sumber air yang menggenang, seperti pot bunga, vas, ember, atau wadah. Sumber air tersebut harus dikosongkan, dibersihkan, atau ditutup untuk mencegah nyamuk berkembang biak.

2. Jaga kebersihan

Jaga tempat kerja tetap bersih dan bebas dari barang-barang yang berserakan. Buang sampah dengan benar karena tempat-tempat yang kotor dapat menampung air dan berpotensi menjadi tempat berkembang biaknya nyamuk.

3. Pasang kasa jendela dan pintu

Pastikan jendela dan pintu memiliki kasa yang berfungsi baik untuk mencegah nyamuk memasuki tempat kerja.

4. Gunakan obat nyamuk

Himbau karyawan untuk menggunakan obat nyamuk yang mengandung DEET, picaridin, atau bahan lain yang direkomendasikan. Serta menghimbau untuk mengenakan pakaian pelindung agar mengurangi risiko gigitan nyamuk.

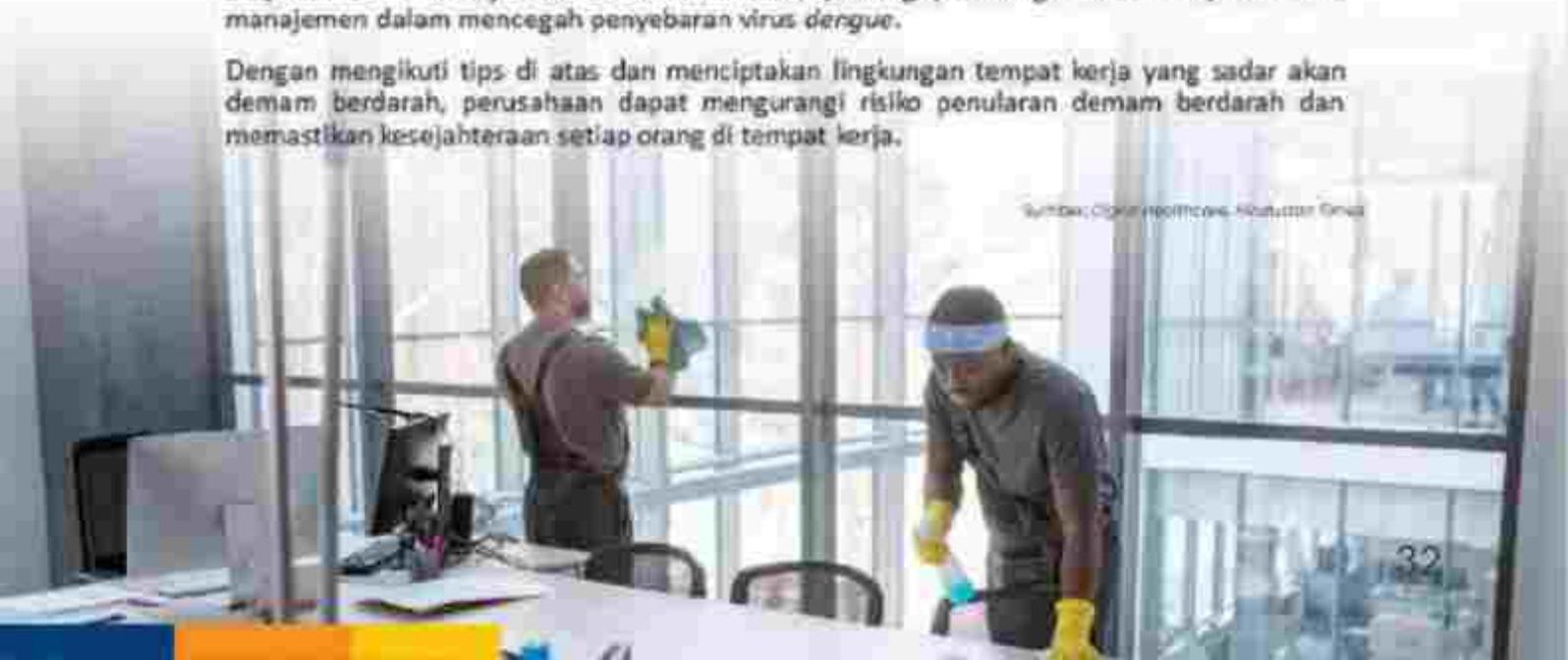
5. Tingkatkan kesadaran

Lakukan kampanye kesadaran dan sesi pelatihan untuk mengedukasi karyawan tentang tindakan pencegahan demam berdarah, gejalanya, dan pentingnya deteksi dini serta mencari pertolongan medis.

Pencegahan demam berdarah di tempat kerja adalah upaya bersama yang melibatkan karyawan dan manajemen. Oleh karena itu, pentingnya sinergi antara karyawan dan manajemen dalam mencegah penyebaran virus *dengue*.

Dengan mengikuti tips di atas dan menciptakan lingkungan tempat kerja yang sadar akan demam berdarah, perusahaan dapat mengurangi risiko penularan demam berdarah dan memastikan kesejahteraan setiap orang di tempat kerja.

Sumber: <https://www.healthline.com/health/dengue>



Makanan yang Tepat untuk Pasien DBD

Pola makan dapat memengaruhi pemulihan dari demam berdarah. Makanan yang tepat dapat membantu meredakan berbagai gejala demam berdarah dan membantu pemulihan lebih cepat. Selain menambahkan beberapa makanan, Anda juga perlu menghindari beberapa makanan yang dapat membuat gejala DBD menjadi lebih parah.

Berikut ini adalah beberapa jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh penderita demam berdarah untuk membantu pemulihan yang lebih cepat.

Makanan yang harus dikonsumsi

1. Jus sayuran

Sayuran kaya akan nutrisi penting. Anda dapat menyiapkan jus yang terdiri dari beberapa campuran sayuran. Jus ini akan memberi nutrisi yang tepat dan menjaga kesehatan pada saat yang bersamaan. Tambahkan sedikit air jeruk lemon ke dalam jus sayuran untuk meningkatkan kandungan vitamin C serta menambah rasa jus.

2. Air kelapa

Dianjurkan untuk minum air kelapa saat demam berdarah sebanyak 2 gelas sehari untuk menghindari dehidrasi saat demam berdarah. Air kelapa adalah minuman sehat yang dapat diminum secara teratur.

3. Teh herbal

Teh kaya akan khasiat yang bermanfaat bagi kesehatan. Anda dapat memilih teh jahe, teh kapulaga, atau teh kayu manis untuk mempercepat pemulihan dari demam berdarah. Rasa teh herbal yang menyegarkan juga akan menyegarkan pikiran.

4. Daun nimba

Daun nimba kaya akan khasiat obat yang bermanfaat untuk membantu mengendalikan penyebaran dan pertumbuhan virus. Daun nimba merupakan obat alami yang efektif untuk demam berdarah.

5. Oatmeal

Karbohidrat sangat penting bagi tubuh untuk mendapatkan kembali keseimbangannya. Oatmeal adalah makanan yang mudah dicerna dan membuat Anda merasa ringan bahkan setelah memakannya dalam jumlah berlebihan.

6. Rempah-rempah dan herbal

Rempah-rempah dan herbal dengan sifat antiradang, antijamur, antivirus, antimikroba, antibakteri, dan peningkat kekebalan tubuh meliputi kunyit, jahe, bawang putih, merica, kayu manis, kapulaga, dan pala. Dengan mengendalikan sel-sel kekebalan seperti sel-T, yang membantu tubuh dalam menangkal virus, mereka bekerja sangat baik untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh.

7. Brokoli

Mengonsumsi brokoli sangat penting bagi penderita demam berdarah karena merupakan salah satu sumber utama vitamin K yang membantu meningkatkan jumlah trombosit darah. Ketika penderita demam berdarah mengalami penurunan jumlah trombosit, mereka bisa mengonsumsi brokoli agar trombositnya kembali normal.

Makanan yang harus dihindari

Beberapa makanan yang perlu dihindari saat pemulihan dari demam berdarah adalah makanan berminyak dan gorengan, kafein, minuman berkarbonasi, makanan pedas, dan makanan berlemak tinggi.

Sumber: NDTV



TRAVELLING

Panduan Travelling di Wilayah Endemi Dengue

Jika Anda memiliki rencana berlibur, khususnya ke wilayah dengan tingkat DBD yang tinggi, pastikan untuk membawa perlengkapan yang dapat melindungi diri dari gigitan nyamuk. Negara-negara di Asia Tenggara termasuk ke dalam wilayah dengan kasus DBD cukup tinggi. Namun, pada 2 dekade terakhir, dilaporkan bahwa endemi *dengue* juga terjadi di benua Amerika, Asia, Afrika, dan Australia. Oleh karena itu, bepergian ke wilayah endemi *dengue* membutuhkan persiapan yang maksimal.

Sebelum melakukan perjalanan lakukanlah persiapan berikut:

- Mengunjungi klinik atau penyedia layanan kesehatan 4 hingga 6 minggu sebelum perjalanan
- Berkonsultasi dengan dokter mengenai kondisi kesehatan terkini serta meminta rekomendasi vaksinasi yang mungkin diperlukan
- Mencari informasi mengenai kondisi kesehatan di wilayah tujuan, termasuk risiko penyakit *dengue*
- Jika bepergian ke luar negeri, cari tahu ketersediaan jenis vaksin untuk penyakit yang berisiko ditularkan
- Pilih penginapan yang dilengkapi kasa atau AC
- Kemas lotion anti nyamuk
- Kemas pakaian pelindung berupa kemeja dan celana longgar berlengan panjang yang diberi permetrin 0,5%
- Siapkan *travel health kit* yang berisi Peralatan pertolongan pertama obat-obatan pribadi, handsanitizer, pengusir serangga yang mengandung bahan aktif seperti DEET atau picaridin, dan tabir surya yang mengandung SPF

Sumber: Center for Disease Control and Prevention

Saat mulai melakukan *travelling*, lakukan hal-hal berikut untuk mencegah gigitan nyamuk.

Di dalam ruangan:

- Tetaplah berada di tempat-tempat yang memiliki kasa pada jendela dan pintu. Nyalakan AC jika tersedia karena udara dingin dapat mengusir nyamuk
- Gunakan semprotan serangga di dalam ruangan saat nyamuk berkeliaran
- Gunakan obat nyamuk bakar

Di luar ruangan:

- Gunakan krim atau semprotan pengusir nyamuk, sebaiknya yang mengandung *diethyltoluamide* (DEET). Pengusir nyamuk yang mengandung DEET direkomendasikan karena memiliki konsentrasi lebih tinggi, bekerja lebih lama, dan jarang terjadi dapat menyebabkan keracunan.
- Pilihain lainnya dapat menggunakan produk yang mengandung 20-25% *picaridin* dan yang mengandung sekitar 30% minyak lemon *eucalyptus*
- Kenakan pakaian pelindung seperti kemeja lengan panjang, celana panjang, dan topi
- Menggunakan kasa pada tenda atau di jendela kamar tempat menginap
- Jika merasa tidak enak badan selama perjalanan atau dalam 3 minggu pertama setelah kembali, disarankan untuk segera mencari saran medis dan memberi tahu dokter tentang perjalanan Anda
- Minum banyak cairan
- Gunakan parasetamol untuk mengatasi demam dan nyeri. Hindari aspirin dan ibuprofen karena dapat meningkatkan risiko pendarahan akibat infeksi *dengue*

Sumber: *Safetravel*



Quiz

Nyamuk penyebab demam berdarah adalah ?

A.

Anopheles

B.

Culex quinquefasciatus

C.

Aedes albopictus

D.

Aedes aegypti

Dapatkan Hadiah yang menarik bagi 5 (lima) orang yang beruntung dengan jawaban benar!

Kirim jawaban melalui email dengan subjek "*Kuis Media Mandiri Inhealth*" dan dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda.

✉ media.inhealth@mandirihinhealth.co.id
kirim sebelum tanggal 30 Oktober 2024

Temukan berbagai penawaran menarik
dan dapatkan keuntungan lainnya dari
merchant rekanan **Mandiri Inhealth**

STORYOURBIRTH
BY KAMERA HANI



HABITARE
REARUP

HABITARE
REARUP

Medikids



OPTIK SEIS



Yellow Fit Kitchen

**healthy
go**

Laboratorium & Klinik

WESTERINDO

