

MEDIA
MANDIRI INHEALTH
Edisi April - Juni 2023

Diabetes

Kenali, Cegah, Kendalikan !



Greetings *From* CEO

Dalam rangka memperingati Hari Diabetes Nasional yang jatuh pada tanggal 18 April.

Majalah Media Mandiri Inhealth edisi ini akan membahas informasi lengkap mengenai diabetes, mulai dari peran penting edukasi diabetes hingga pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

Semoga informasi yang kami sampaikan dapat mengedukasi pembaca tentang diabetes, sehingga dapat membantu meningkatkan kesadaran untuk terus menjaga kesehatan.

Selamat membaca!





safam **Redaksi**

Senang rasanya redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi April-Juni 2025 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 pentingnya peran gizi seimbang dalam menjaga kesehatan tubuh dan pencegahan berbagai penyakit.

Selamat membaca!

Pengarah	:	Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
Pimpinan Umum	:	Rony PT Handoko
Pimpinan Redaksi	:	Gokma Hutagaol
Sekretaris	:	Moses Silitonga
Redaktur	:	Andi Santoso, Prayogo Yuniarto, Nofardi Siregar, Clarita Adriana Degrantini, Hulyani Kin Penawar, Russeto Saptono
Administrasi	:	Teresia Okta Alvionita Br Sinuraya

A hand is shown holding a single puzzle piece, with the background filled with many other puzzle pieces, suggesting a larger picture or a complex system.

Contents

Greetings from CEO	2	
Salam Redaksi	3	
Contents	4-5	
Inside Mandiri Inhealth	6 - 10	
Testimoni	11 - 12	
Health Line	13 - 17	
Health Life	18 - 22	
Health Master	23 - 24	
Family	25	

Parenting	26	▲
Pharmacy	27	▲
Intermezzo	28	▲
Work and Healthy	29	▲
Know your body	30 - 31	▲
Travelling	32 - 33	▲
Quiz	34	▲
Inhealth Ad/promo	35	▲

Contents

Mandiri Inhealth dan IFG Life bersama OJK

Dorong Peningkatan Literasi Keuangan Generasi Muda di Sumatera Utara

Kab. Toba, Sumatera Utara, 08 Mei 2025

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) dan PT Asuransi Jiwa IFG (IFG Life) terus berupaya dalam meningkatkan literasi keuangan di masyarakat, terutama di kalangan generasi muda. Sebagai dukungan kepada Otoritas Jasa Keuangan (OJK), Mandiri Inhealth dan IFG Life terus mendorong literasi keuangan nasional untuk membangun pemahaman yang lebih baik mengenai perencanaan keuangan dan pentingnya proteksi diri. Melalui program Jaga Kesehatan Jaga Finansial, Mandiri Inhealth dan IFG Life, mewujudkannya dalam Kuliah Umum "Literasi Keuangan dan Perkembangan Industri Asuransi" bagi mahasiswa Institut Teknologi Del, Sumatera Utara.

Friderica Widyasari Dewi, Kepala Eksekutif Pengawasan Perilaku PUJK, Edukasi dan Pelindungan Konsumen Otoritas Jasa Keuangan (OJK) selaku pembicara utama dalam kuliah umum, menuturkan "Indeks literasi keuangan nasional 2025, mengalami kenaikan positif dari 65,43% di tahun 2024 menjadi 66,46% di tahun 2025. Sementara itu, indeks inklusi keuangan nasional meningkat signifikan dari 75,02% di tahun 2024 menjadi 80,51% di tahun 2025. Tentu sinergi antar pemangku kepentingan seperti pada kegiatan literasi yang dilaksanakan oleh IFG Life dan Mandiri Inhealth bersama OJK dan Institut Teknologi Del ini merupakan kegiatan yang sangat positif untuk memperluas jangkauan literasi dan inklusi keuangan, khususnya di kalangan generasi muda."

Direktur Kepatuhan Mandiri Inhealth, Marihot H. Tambunan dalam pemaparan kuliah umum menyampaikan "Literasi keuangan harus dimulai sedini mungkin termasuk sejak kuliah, karena aspek keuangan tidak terlepas dari setiap kehidupan kita. Sejak kecil, remaja, mahasiswa, bekerja, berkeluarga dan memiliki anak hingga pensiun dan hari tua memerlukan pemahaman yang baik dan mendalam untuk mencapai tujuan keuangan, sehingga terhindar dari risiko atau permasalahan keuangan. Mandiri Inhealth dan IFG Life secara aktif mendukung program literasi keuangan bersama OJK. Edukasi ini sangat penting dalam upaya mendorong generasi muda secara khusus Mahasiswa IT Del agar dapat merencanakan keuangannya dan tidak terjerat dengan produk-produk keuangan yang ilegal dan yang tidak sesuai dengan kebutuhannya," ungkapnya.

Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko IFG Life, Eli Wijanti, turut menyampaikan bahwa literasi keuangan merupakan langkah penting dalam membangun kesadaran akan perlindungan finansial, terutama dalam menghadapi berbagai risiko kehidupan yang tidak terduga.

"Risiko adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan dan sering kali datang tanpa diduga. Namun, kita dapat mempersiapkan diri melalui perencanaan keuangan yang matang. Dengan memahami bahwa setiap potensi kerugian dapat dikelola secara finansial, kita dapat merancang masa depan yang lebih aman dan terencana, terutama bagi keluarga yang kita sayangi," ujarnya.





Selain itu, sebagai bentuk kepedulian terhadap lingkungan, Mandiri Inhealth dan IFG Life juga menyerahkan enam unit tempat sampah pilah kepada Institut Teknologi Del. Inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab mahasiswa akan pentingnya pengelolaan sampah untuk keberlangsungan hidup dan lingkungan. Dr. Arnaldo Marulitua Sinaga, S.T., M.InfoTech Rektor Institut Teknologi Del, mengapresiasi komitmen Mandiri Inhealth dan IFG Life dalam mendorong mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran atas pentingnya literasi keuangan dan pelestarian lingkungan.

"Kami sangat mengapresiasi sinergi Mandiri Inhealth, IFG Life bersama OJK dalam mendorong peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya literasi keuangan. Pemahaman ini menjadi bekal utama untuk menghadapi tantangan di masa depan. Selain itu, inisiatif pemberian tempat sampah pilah juga menjadi langkah positif dalam menanamkan tanggung jawab kepada mahasiswa untuk menjaga bumi. Kita bersama-sama membangun generasi muda yang tidak hanya peduli terhadap masa depan finansial mereka, tetapi juga terhadap kelestarian lingkungan" tutupnya.

Dalam lanskap keuangan yang dinamis dan terus berkembang, kolaborasi strategis antara Mandiri Inhealth dan IFG Life terus diperkuat untuk meningkatkan literasi keuangan di Indonesia. Hal ini diwujudkan melalui serangkaian kegiatan, khususnya bagi generasi muda, untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mengelola keuangan secara cerdas serta bertanggung jawab.



Dorong Kepedulian Terhadap Lingkungan Mandiri Inhealth dan IFG Life Berikan Tempat Sampah Pilah kepada Institut Teknologi Del

Kab. Toba, Sumatera Utara, 08 Mei 2025

Dorong kepedulian terhadap lingkungan, Mandiri Inhealth dan IFG Life berikan enam unit tempat sampah pilah kepada Institut Teknologi Del, Kab. Toba, Sumatera Utara, pada 08 Mei 2025. Inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pengelolaan sampah untuk keberlangsungan hidup dan kelestarian lingkungan.

Selain itu, pemberian tempat sampah pilah juga menjadi langkah positif dalam menanamkan tanggung jawab kepada mahasiswa untuk menjaga bumi. Dengan demikian, upaya ini dapat membangun generasi muda yang tidak hanya peduli pada masa depan finansial mereka, tetapi juga terhadap kelestarian lingkungan dan sekitar.



Wujudkan Kepedulian sosial, Mandiri Inhealth Menyalurkan Hewan Kurban Melalui Mandiri Amal Insani Foundation.

Wujudkan komitmen sosial, Mandiri Inhealth menyalurkan hewan kurban melalui kegiatan "1.000 Kebaikan Untuk Pelosok Negeri" yang diselenggarakan oleh Mandiri Amal Insani Foundation. Penyerahan simbolis dilakukan oleh Plt. Direktur Utama Mandiri Inhealth, Rahmat Syukri, bertempat di Griya Mandiri Cilandak, Jakarta Selatan, pada 06 Juni 2025.

Melalui penyaluran hewan kurban ini, Mandiri Inhealth turut mendorong terwujudnya kebersamaan dan kepedulian dalam aksi nyata yang bermanfaat bagi masyarakat.



Mandiri Inhealth Kembali Hadir di Mandiri Jogja Marathon 2025

Dukung Gaya Hidup Sehat

Mandiri Inhealth hadir dalam Mandiri Jogja Marathon 2025 yang digelar di kawasan Candi Prambanan Yogyakarta pada 22 Juni 2025, sebagai bentuk komitmen dalam mendukung gaya hidup sehat sekaligus memberikan edukasi pentingnya proteksi kesehatan.

Salah satu inisiatif yang dihadirkan adalah layanan Free Mini Medical Check Up (cek tensi, gula darah, kolesterol dan asam urat) bagi peserta Mandiri Jogja Marathon. Layanan ini bertujuan membantu peserta lebih mengenal kondisi kesehatannya. Bukan hanya Mini MCU, Mandiri Inhealth juga menghadirkan games yang bisa diikuti para peserta untuk mendapatkan hadiah-hadiah yang menarik.

Mandiri Jogja Marathon merupakan ajang marathon internasional yang diadakan oleh Bank Mandiri dan diramaikan oleh 9.200 peserta dari 17 negara.





Mandiri Inhealth: Salah Satu Asuransi **Terbaik**

Apirana Sri Rahayu | PT EAST WEST SEED INDONESIA

Asuransi Mandiri Inhealth adalah salah satu asuransi terbaik. Apalagi dengan fitur claim yang menjadi keunggulan pada Aplikasi Digital Mandiri Inhealth.

Awalnya saya ragu untuk mengajukan klaim, setelah mencoba mengajukan klaim dengan mengikuti semua langkah dan persyaratannya, ternyata tidak perlu menunggu lama mendapatkan notifikasi bahwa klaim yang diajukan telah diproses serta langsung dibayarkan ke rekening pribadi.

Paling utama adalah pembayarannya transparan, mudah, dan tepat waktu!

Terimakasih Mandiri Inhealth!



Apresiasi Luar Biasa untuk **Mandiri Inhealth**

Dewi Hadiyah | PT ONAMBA INDONESIA

PT ONAMBA INDONESIA telah menjadi pengguna setia Asuransi Mandiri Inhealth. Kami menyampaikan apresiasi atas pelayanan yang luar biasa kepada Mandiri Inhealth.

Mandiri Inhealth telah menjadi mitra yang baik untuk karyawan kami. Pelayanan yang responsif, ramah serta profesional. Hal tersebut sangat membantu kami dalam memastikan pelayanan yang didapat oleh Karyawan di provider Mandiri Inhealth.

Kami sangat menghargai komitmen Mandiri Inhealth dalam memberikan solusi kesehatan yang efektif dan pelayanan yang didapat sesuai dengan kebutuhan medis peserta.

Terima kasih Mandiri Inhealth atas dedikasi dan kontribusinya bagi kesehatan karyawan PT ONAMBA INDONESIA.



Merasa Tenang Menggunakan **Mandiri Inhealth**

Taufiq Hidayat | PT PLN Nusantara Power Services

Pada bulan Juli tahun 2024 saya mengalami kecelakaan saat perjalanan pulang bekerja, sehingga harus menjalani operasi clavícula. Pada saat itu saya menggunakan Jaminan BPJS Ketenagakerjaan, namun pembebanan biaya operasi tersebut tidak bisa dicover 100%.

Dalam kondisi seperti itu kami sangat bersyukur dan berterima kasih kepada PT PLN Nusantara Power Services yang sudah menjalin kerjasama dengan Mandiri Inhealth.

Dengan kehadiran Mandiri Inhealth, kami sangat terbantu untuk mengcover kekurangan biaya tersebut, sehingga kami merasa tenang dan bisa lebih fokus dalam proses penyembuhan pasca dilakukannya operasi.

Semoga Mandiri Inhealth semakin sukses dan maju. Terima kasih Mandiri Inhealth.



Pelayanan Sangat **Nyaman dan Puas**

Lidy Widayati | PDAM Surya Sembada Kota Surabaya

Pelayanan Mandiri Inhealth sudah sangat bagus dan cepat. Dari awal masuk Rumah Sakit sampai pulang kami sangat nyaman dan puas. Saya berterima kasih kepada PDAM Surya Sembada Kota Surabaya telah mempercayakan kesehatan pegawai dan keluarga kepada Mandiri Inhealth.

Terima kasih juga kepada Mandiri Inhealth atas pelayanan terbaiknya. Semoga Mandiri Inhealth semakin sukses dan terpercaya.

Memahami Diabetes Sebagai Bentuk Pencegahan

WHO melaporkan bahwa sejak tahun 2000, angka kematian akibat diabetes terus meningkat. Pada tahun 2021, diabetes menjadi penyebab terjadinya 1,6 juta kematian akibat komplikasi dengan penyakit ginjal dan kardiovaskular. Sementara itu, pada tahun 2022 dilaporkan jumlah penderita diabetes bertambah sebanyak 630 juta kasus dibandingkan dengan tahun 1990. Sebagian besar terjadi pada orang dewasa berusia 30 tahun ke atas dan tidak mengonsumsi obat diabetes.

Tipe Diabetes

Diabetes dibagi menjadi 3 tipe, yaitu:

• *Diabetes Tipe 1*

Penyakit ini biasanya terjadi pada anak-anak dan anak muda, tetapi dapat berkembang pada usia berapa pun.

• *Diabetes Tipe 2*

Diabetes tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling umum dan paling banyak terjadi pada usia dewasa, tetapi anak-anak juga mengalaminya.

• *Diabetes Gestasional*

Diabetes Gestasional biasanya terjadi selama kehamilan. Ibu hamil yang menderita diabetes Gestasional memiliki risiko komplikasi lebih tinggi selama kehamilan dan saat melahirkan, serta risiko diabetes tipe 2 pada anak di masa mendatang.

• *Pradiabetes*

Pradiabetes merupakan tahap sebelum diabetes tipe 2. Kadar gula darah berada di atas normal, tetapi belum cukup untuk didiagnosis dengan diabetes tipe 2.



Sumber:
- *Endotinal Clinic*. (2023). *Diabetes*.
- *World Health Organization*. (2024). *Diabetes*.
- *Johns Hopkins Medicine*. (Accessed May 2025). *Facts About Diabetes*.



| Gejala Diabetes

- Rasa sangat haus dan mulut kering
- Sering buang air kecil
- Penglihatan kabur
- Kelelahan
- Penurunan berat badan
- Mati rasa atau kesemutan di kaki atau tangan
- Luka yang susah sembuh
- Sering mengalami infeksi jamur pada kulit atau vagina
- Muntah
- Sakit perut
- Napas berbau buah
- Sesak napas
- Kulit menghitam di bagian tubuh tertentu

| Cara Mendiagnosis Diabetes

Terdapat beberapa cara atau tes darah untuk mendiagnosis diabetes:

- Tes gula darah secara acak yang bisa dilakukan kapan aja
- Tes A1C untuk menilai kadar gula darah selama beberapa bulan
- Tes gula darah setelah tidak makan semalaman
- Tes toleransi glukosa untuk mengukur kadar darah selama beberapa jam

Sumber:

- Cleveland Clinic, (2023). Diabetes

- World Health Organization, (2024). Diabetes

- Johns Hopkins Medicine, (Accessed May 2025). Facts About Diabetes

Mengenal **Diabetes Self-Management Education and Support (DSMES)**

Diabetes Self-Management Education and Support (DSMES) adalah program dukungan untuk mengelola diabetes yang mempelajari keterampilan praktis untuk perawatan diabetes sehari-hari. DSMES memberikan banyak manfaat, khususnya pengetahuan dan keterampilan praktis sebagai berikut:

- Memahami dengan tepat apa itu diabetes dan bagaimana pengaruhnya terhadap tubuh
- Mengenali jenis makanan yang terbaik dan cara merencanakan makanan yang sesuai dengan gaya hidup, budaya, dan anggaran
- Menentukan jenis alat pemantau gula darah terbaik
- Menemukan aplikasi dan alat lain untuk melacak kemajuan pengobatan
- Mengartikan data dari alat diabetes untuk mendapatkan rekomendasi pengobatan
- Menemukan cara kerja obat diabetes
- Membantu mengatasi stress dan memecahkan masalah

DSMES juga memberikan edukasi tentang tujuh perilaku perawatan diri yang utama, yaitu:

- Memantau kadar gula darah, aktivitas, dan kebiasaan makan
- Mengurangi risiko untuk menurunkan komplikasi diabetes
- Mengatasi diabetes & kesejahteraan emosional dengan cara yang sehat
- Memecahkan masalah untuk menemukan solusi
- Minum obat sesuai resep
- Makan sehat
- Beraktivitas

Sumber:

- CDC. (2024). *About Diabetes Self-Management Education and Support*
- Association of Diabetes Care & Education Specialists. (Accessed

Komplikasi Diabetes

Berikut ini beberapa penyakit yang disebabkan oleh komplikasi diabetes

1. Penyakit Kardiovaskular

Orang dengan diabetes memiliki kemungkinan dua hingga empat kali lebih besar mengalami penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular, seperti jantung dan stroke menjadi penyebab kematian paling umum pada penderita diabetes.

2. Komplikasi Mata

Komplikasi mata akibat diabetes dapat menyebabkan kebutaan. Semua penderita diabetes berisiko mengalami komplikasi mata, khususnya retinopati diabetik.

3. Penyakit Ginjal

Pada penderita diabetes, kadar glukosa yang tinggi dapat merusak pembuluh darah di ginjal, sehingga ginjal bekerja lebih keras untuk menyaring darah. Akibatnya kemampuan ginjal terganggu dan tidak mampu menyaring limbah dan cairan berlebih.

4. Penyakit Saraf

Penyakit ini memengaruhi berbagai fungsi tubuh secara serius. Dampak yang paling umum adalah pada tungkai bawah, terutama telapak kaki. Komplikasi kaki terkait diabetes merupakan komplikasi diabetes paling umum ketiga setelah penyakit jantung dan penyakit ginjal kronis.

5. Komplikasi Kesehatan Mulut

Kadar gula yang tinggi dapat mendorong pertumbuhan bakteri berbahaya di mulut. Selain itu, penderita diabetes mungkin mengalami penyembuhan luka mulut yang lebih lama dan lebih rentan terkena sariawan mulut.



Mencegah Komplikasi Diabetes

Berikut beberapa cara
untuk mencegah komplikasi diabetes:

1

Gaya Hidup Sehat

Pola makan seimbang dan aktif bergerak dapat membantu mengelola kadar glukosa, mencegah penumpukan timbunan lemak, membantu mengendalikan berat badan, meningkatkan sensitivitas insulin, dan meningkatkan kebugaran jantung.

2

Menjaga Kadar Glukosa, Kolesterol, dan Tekanan Darah

Cara ini merupakan salah satu cara paling efektif untuk mencegah atau menunda

3

Mengontrol Kesehatan Mata

Penderita diabetes dapat mengurangi risiko dan dampak komplikasi mata secara signifikan dengan mengetahui penyebab, tanda, dan gejala, serta mengambil tindakan proaktif, seperti melakukan pemeriksaan mata secara teratur.

4

Deteksi dan Intervensi Dini

Pemeriksaan medis rutin dalam mengelola fungsi organ dapat membantu mendeteksi dan mencegah atau memperlambat komplikasi.

5

Memeriksa Kaki Secara Teratur

Penting untuk memeriksa kaki secara teratur guna membantu mengidentifikasi potensi komplikasi sejak dini dan mengurangi risiko ulkus kaki atau amputasi.

6

Berhenti Merokok dan Mengonsumsi Alkohol

Efek buruk dari merokok adalah sirkulasi darah dapat terganggu. Sementara itu, konsumsi alkohol yang berlebihan dan manajemen stres yang buruk dapat memperburuk gejala komplikasi.

7

Menjaga Kebersihan Mulut

Menyikat gigi dua kali sehari dan membersihkan sela-sela gigi setidaknya sekali sehari dapat membantu menjaga mulut tetap sehat. Selain itu, pemeriksaan gigi rutin juga direkomendasikan untuk membantu mendeteksi tanda-tanda komplikasi kesehatan mulut sejak dini.



Sumber:

- International Diabetes Federation. (Accessed May 2025). Diabetes and the heart
- International Diabetes Federation. (Accessed May 2025). Diabetes and the eyes
- International Diabetes Federation. (Accessed May 2025). Diabetes and nerve health
- International Diabetes Federation. (Accessed May 2025). Diabetes and oral health

Diabetes

Pentingnya Pemeriksaan Gula Darah

Kadar gula darah harus tetap berada dalam kisaran yang sehat. Ada dua cara untuk memeriksa gula darah yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah:

1 Menggunakan alat pengukur kadar gula darah yang disebut *continuous glucose monitor (CGM)*

2 Tes tusuk jari Menggunakan alat elektronik portabel yang disebut pengukur gula darah

Tabel di bawah ini memberikan informasi target individual kadar gula darah yang harus dicapai:

Target level berdasarkan jenis	Saat bangun tidur	Sebelum makan	90 menit setelah makan
• Nondiabetes		4.0 to 5.9 mmol/L	Di bawah 7.8 mmol/L
• Diabetes tipe 2		4 to 7 mmol/L	Di bawah 8.5 mmol/L
• Diabetes tipe 1	5 to 7 mmol/L	4 to 7 mmol/L	5 to 9 mmol/L
• Anak-anak dengan diabetes tipe 1	4 to 7 mmol/L	4 to 7 mmol/L	5 to 9 mmol/L

Siapa Saja yang Harus Memeriksa Gula Darah?

- Seseorang yang mengonsumsi insulin
- Ibu hamil
- Mengalami kesulitan mencapai target gula darah
- Mengalami kadar gula darah rendah
- Mengalami kadar gula darah rendah tanpa tanda-tanda peringatan yang biasa
- Mengalami keton akibat kadar glukosa darah tinggi

“

Program Pencegahan dan Deteksi Dini Diabetes

Pencegahan diabetes sangat penting, terutama jika memiliki risiko lebih tinggi terkena diabetes tipe 2. Berikut ini lima tindakan pencegahan diabetes :

- Menurunkan berat badan berlebih setidaknya 5% hingga 7%
- Lebih aktif secara fisik untuk membantu menurunkan gula darah dan menjaga gula darah dalam kisaran normal
- Konsumsi makanan nabati yang sehat karena mengandung vitamin, mineral, dan karbohidrat yang mendorong penurunan berat badan dan menurunkan risiko diabetes
- Konsumsi lemak sehat dan hindari makanan berlemak yang tinggi kalori.
- Lakukan diet yang lebih sehat dengan cara membuat pilihan makanan dengan porsi yang tepat
- Pemeriksaan rutin, khususnya bagi orang dewasa berusia 35 tahun ke atas, wanita yang pernah menderita diabetes gestasional, penderita prediabetes, serta anak-anak yang kelebihan berat badan dan memiliki riwayat keluarga diabetes tipe 2

Deteksi Dini Diabetes

Deteksi dini diabetes dapat membantu mencegah atau menunda komplikasi. Pemeriksaan kesehatan rutin berperan penting dalam deteksi dini diabetes dan mengurangi risiko komplikasi. Berikut ini adalah cara-cara yang dapat dilakukan untuk mendeteksi diabetes sejak dini:

- Pemantauan gula darah untuk mendeteksi peningkatan kadar gula darah sebelum meningkat menjadi diabetes parah
- Tes A1C atau tes hemoglobin A1C atau HbA1C untuk mengetahui informasi kadar gula darah rata-rata selama dua hingga tiga bulan terakhir.



Sumber:

- Mckinnis. (2020) Early diabetes detection can prevent serious complications
- comdco. (2024). Early Diabetes Detection: Why Regular Health Checks Last Matters
- Mayo Clinic. (2025). Diabetes prevention: A plan for taking control

Diabetes dan Kesehatan Mental

Pengaruh dan Cara Mengatasinya

Penderita diabetes memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat mempersulit pengelolaan diabetes. Stres dapat menyebabkan peningkatan atau penurunan gula darah yang tidak terduga.

Penurunan gula darah dapat menyebabkan gejala kecemasan dan juga membuat pengelolaan insulin menjadi lebih sulit. Penderita diabetes memiliki kemungkinan hingga tiga kali lebih besar untuk mengalami gejala depresi. Orang yang mengalami depresi memiliki gejala berikut:

- *Tidak dapat tidur*
- *Bangun pagi-pagi*
- *Kehilangan nafsu makan*
- *Kelelahan/kekurangan energi*
- *Perasaan bersalah/tidak berharga*
- *Pikiran berulang tentang kematian*
- *Merasa sedih/suasana hati tertekan*
- *Kehilangan minat dalam beraktivitas*
- *Perasaan putus asa dan tidak berdaya*

Gejala tersebut dapat memengaruhi kebiasaan makan, aktivitas fisik, perawatan diri, dan pengambilan keputusan, yang semuanya mempengaruhi perawatan diabetes, seperti melewatkan janji temu dan minum obat, atau menghindari pemeriksaan gula darah yang dapat membuat kondisi menjadi lebih buruk.

Sumber:

- CDC. (2024). *Diabetes and Mental Health*
- NIH Dept. of Health. (2025). *Diabetes and Mental Health*
- Diabetes Research & Wellness Foundation. (2023). *The psychological impact of diabetes on mental health*



Cara Mengelola Diabetes dan Kesehatan Mental

- *Menjaga diri sendiri*
- *Terapi untuk mengatasi*
- *Menghubungi teman yang bisa memahami*
- *Menyisihkan waktu untuk diri sendiri*
- *Melakukan beberapa latihan relaksasi, seperti meditasi atau yoga*
- *Membatasi alkohol dan kafein, makan makanan sehat, dan cukup tidur*
- *Bekerja sama dengan penyedia layanan untuk mengatasi tantangan kesehatan mental*
- *Beraktivitas, seperti berjalan kaki*

Ide Makanan Sehat untuk Penderita Diabetes

Sayuran Berdaun Hijau Tua

Bayam, sawi, dan kangkung merupakan contoh sayuran berdaun hijau tua yang mudah ditemukan. Sayuran ini diperkaya dengan vitamin A, C, K, folat, zat besi, kalsium, dan kalium, serta rendah kalori dan karbohidrat.

Alpukat

Makanan yang kaya nutrisi ini berfungsi menyediakan vitamin dan serat yang larut dalam lemak dan dapat membantu merasa kenyang. Buatlah salad alpukat yang dicampur dengan tuna atau stroberi agar terasa lebih segar.

Kacang Polong Kering dan Kacang-kacangan

Makanan ini merupakan sumber protein nabati yang luar biasa karena mengandung banyak serat, folat, kalium, zat besi, dan zinc. Memilih kacang kering, kacang polong, dan kacang-kacangan tidak hanya terjangkau, tetapi juga dapat dikreasikan sesuai dengan selera sendiri.



“

Ikan yang Mengandung Asam Lemak Omega-3

Ikan salmon dan sarden mengandung lemak omega-3 yang dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan peradangan. Pilihlah ikan yang dipanggang atau dibakar untuk menghindari karbohidrat dan kalori ekstra.

Buah beri

Buah beri merupakan pilihan yang tepat untuk penderita diabetes, karena kaya akan antioksidan, vitamin C dan K, mangan, kalium, dan serat. Buah beri manis secara alami dan dapat menjadi pilihan yang tepat untuk memuaskan keinginan akan makanan manis tanpa tambahan gula.

Buah Jeruk

Buah jeruk merupakan sumber vitamin C yang baik dan mengandung serat, folat, dan kalium. Pilihlah buah utuh daripada jus untuk mendapatkan manfaat penuh dari mengonsumsi buah, termasuk serat dari daging buahnya.

Susu dan Yogurt

Susu dan yogurt mengandung kalsium, vitamin D, dan karbohidrat. Carilah produk yogurt yang rendah lemak dan gula tambahan. Cobalah menambahkan sedikit pemanis alami ke yogurt rendah lemak dengan beri dan taburi dengan kenari untuk sarapan yang mengenyangkan.



Faktor genetik juga berperan besar dalam risiko seseorang terkena diabetes, terutama diabetes tipe 2. Jika salah satu orang tua menderita diabetes, anaknya memiliki risiko sekitar 40%. Jika keduanya menderita diabetes, risikonya meningkat hingga 70%, dan jika saudara kandung yang menderita diabetes, risikonya 3-6 kali lipat lebih tinggi dari populasi umum.

Gejala dan Cara Mendiagnosis Diabetes

Gejala diabetes bersifat variatif dan tidak selalu terlihat jelas pada tahap awal. Gejala klasik yang perlu diwaspadai adalah 3P, yaitu poliuri (sering buang air kecil pada malam hari), polidipsi (sering merasa haus), dan polifagi (sering merasa lapar meski sudah makan), ditambah berat badan menurun tanpa sebab yang jelas.

Dalam mendiagnosis diabetes, para tenaga kesehatan masih mengikuti konsensus yang dikeluarkan oleh PERKENI (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia), yaitu dengan melakukan tes pemeriksaan berikut:

- **Gula darah puasa.** Pasien tidak boleh makan apapun kecuali air putih minimal 8 jam. Jika gula darah puasa ≥ 126 mg/dL, maka sudah masuk dalam kategori diabetes.
- **Gula darah sewaktu.** Gula darah diperiksa saat pasien datang. Masuk kategori diabetes jika hasilnya di atas 200 mg/dL disertai gejala klasik diabetes.
- **Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO).** Pasien diberikan beban glukosa sekitar 75gr. Jika hasilnya di atas 200, maka pasien sudah masuk kategori diabetes.
- **Pemeriksaan HbA1c.** Jika nilai $\geq 6,5\%$, maka sudah masuk kategori diabetes. Pemeriksaan ini paling sering dijadikan pegangan.

Pentingnya Edukasi Diabetes



Diabetes menjadi salah satu penyakit kronis yang jumlahnya makin meningkat. Banyak faktor risiko utama yang dapat menyebabkan seseorang terkena diabetes, di antaranya:

1. Kurang aktivitas fisik dan gaya hidup sedentary yang dapat menurunkan sensitivitas insulin
2. Pola makan tidak sehat, misalnya banyak mengonsumsi karbohidrat olahan dan tinggi gula
3. Memiliki riwayat diabetes gestasional/diabetes saat hamil
4. Obesitas yang ditandai dengan body mass index di atas 25
5. Hipertensi atau profil lemak yang tidak bagus
6. Berusia di atas 45 tahun



Untuk mendiagnosis diabetes tanpa gejala klasik, dibutuhkan hasil tes gula darah abnormal dari dua tes yang berbeda. Jika kadar gula darah melebihi batas, maka sudah masuk kategori diabetes. Jika tidak mencapai tingkat diabetes, pasien mungkin menderita pradiabetes, yang terbagi menjadi impaired fasting glucose (gula darah puasa antara 100-125 mg/dL) dan impaired glucose tolerance (gula darah 140-199 mg/dL dua jam setelah TTGO).

HEALTH MASTER



dr. Salwa

Klinik Kalisari Healthcare

Solusi utama untuk tantangan diabetes adalah edukasi. Tenaga kesehatan perlu menjelaskan pentingnya pemantauan gula darah mandiri dengan bahasa sederhana agar pasien memahami kapan harus bertindak. Demonstrasikan penggunaan glucometer dan cara mencatat hasilnya di buku atau aplikasi. Tekankan bahwa kadar gula darah di bawah 70 mg/dL atau di atas 300 mg/dL memerlukan penanganan medis segera. Dorong pasien untuk memiliki mindset "lebih baik kita tahu dan bertindak daripada kita takut untuk mengetahui hasil.

Hal-hal seperti ini yang harus ditekankan tenaga kesehatan untuk bisa *screening* pasien diabetes, sehingga penatalaksanaannya bisa lebih komprehensif. Deteksi dini diabetes sangat penting bagi pasien untuk mencegah atau menunda komplikasi, seperti gagal ginjal, kebutaan, neuropati, luka sulit sembuh, atau bahkan penyakit yang mortalitasnya lebih tinggi, seperti serangan jantung dan stroke.

Bagi penderita diabetes, penting untuk melakukan pemeriksaan rutin yang dapat dilakukan secara harian, bulanan, tiga bulan, dan tahunan.

- **Pemeriksaan harian** dengan cara cek gula darah mandiri dan memantau apakah ada luka di kaki atau tidak karena pasien diabetes sering tidak merasa jika sudah ada luka
- **Pemeriksaan bulanan** dengan cara rutin check-up ke dokter untuk pemeriksaan tanda vital, tekanan darah, berat badan, dan evaluasi keluhan
- **Pemeriksaan tiga bulan** dengan cara tes HbA1c untuk menggambarkan gula darah selama tiga bulan
- **Pemeriksaan tahunan/enam bulan** melalui pemeriksaan profil lipid, pemeriksaan mata untuk melihat ada tidaknya retinopati diabetik, pemeriksaan saraf tepi untuk melihat ada tidaknya kelainan saraf atau neuropati, pemeriksaan EKG untuk menilai risiko jantung.

Tantangan Pengelolaan Diabetes

Tantangan terbesar dalam mengelola diabetes adalah sebagai berikut:

01 Kepatuhan terhadap gaya hidup sehat terhambat oleh kesulitan menjaga pola makan, kurang motivasi olahraga, dan ketidakpatuhan minum obat atau suntik insulin, yang dipicu oleh kekhawatiran seumur hidup mengonsumsi obat atau suntik insulin, serta diabetes burnout yang memengaruhi kondisi psikologis dan emosional.

02 Pemantauan gula darah yang tidak konsisten. Terkadang pasien takut melihat hasil gula darah yang tinggi sehingga menunda pemeriksaan, atau sudah ada hasilnya tapi tidak dikonsultasikan ke tenaga kesehatan.

03 Biaya pengobatan dan akses pelayanan kesehatan, karena pengobatan diabetes memakan waktu yang lama dan belum tentu semua orang punya keinginan untuk sembuh.

Bentuk Dukungan Keluarga Bagi Penderita *Diabetes*

1. Mempelajari diabetes dengan cara mencari informasi seputar diabetes
2. Setiap orang yang menderita diabetes berbeda, dan perawatan mereka harus sesuai dengan kebutuhan spesifiknya
3. Tanyakan bagaimana Anda dapat membantu, lalu dengarkan apa yang mereka katakan
4. Menemani saat melakukan perawatan
5. Beri mereka waktu dalam jadwal harian
6. Hindari sikap menyalahkan
7. Tanyakan hal-hal apa yang dapat digunakan bersama atau tidak, seperti pasta gigi, sabun mandi, atau peralatan lainnya yang biasa digunakan sehari-hari
8. Berikan semangat, beri tahu mereka bahwa Anda tahu betapa keras mereka berusaha, ingatkan mereka tentang keberhasilan mereka, dan tunjukkan betapa bangganya Anda dengan kemajuan mereka
9. Ikuti pola makanan sehat yang sama seperti penderita diabetes
10. Ketahui tanda-tanda kadar gula darah rendah, seperti gemetar, gugup, atau cemas, berkeringat, menggigil, mudah tersinggung atau tidak sabar, pusing dan sulit berkonsentrasi, rasa lapar atau mual, penglihatan kabur, kelelahan, marah, keras kepala, atau sedih.

Peran Penting Keluarga Bagi Penderita Diabetes

Dukungan keluarga dan teman sangat penting dalam keberhasilan pengelolaan diabetes karena dapat memberikan semangat bagi mereka untuk mempertahankan pola makan yang sehat, meningkatkan kesehatan mental, dan mengontrol gula darah.

Sumber:

- CDC. (2024). *Helping Friends and Family With Diabetes*
- True North. (2024). *The Importance of Diabetes Education and Support*

Diabetes pada Anak: Jenis dan Penanganannya

Diabetes tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga pada anak-anak. Ada 2 jenis diabetes yang bisa terjadi pada anak:

Diabetes Tipe 1

Jenis diabetes ini paling sering muncul selama masa anak-anak atau remaja. Gejala diabetes tipe 1 pada anak-anak biasanya berkembang pesat selama beberapa minggu meliputi:

- Rasa haus dan lapar
- Intensitas buang air kecil yang meningkat
- Penurunan berat badan
- Kelelahan
- Mudah tersinggung
- Bau buah pada napas
- Penglihatan kabur
- Penurunan berat badan
- Infeksi jamur pada anak perempuan

Perawatan diabetes tipe 1 pada anak-anak meliputi:

- Suntikan insulin setiap hari untuk menjaga kadar gula darah dalam kisaran normal
- Mengonsumsi makanan yang tepat untuk mengelola kadar gula darah
- Olahraga untuk menurunkan gula darah
- Pemeriksaan darah rutin untuk memeriksa kadar gula darah
- Pemeriksaan urin rutin untuk memeriksa kadar keton

Diabetes tipe 2 dapat dicegah pada anak-anak. Namun, anak-anak yang memiliki satu atau lebih anggota keluarga dengan diabetes tipe 2 memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit ini. Orang tua dapat membantu anak-anak mengelola risiko mereka terhadap diabetes tipe 2 dengan memastikan mereka menjaga pola makan dan gaya hidup sehat untuk menghindari faktor risiko seperti obesitas, penambahan berat badan yang berlebihan, dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak.

Diabetes Tipe 2

Diabetes Tipe 2 jarang terjadi pada anak-anak. Gejala diabetes Tipe 2 berkembang lebih lambat dan mungkin memerlukan waktu beberapa bulan atau bahkan tahun untuk mendapatkan diagnosis. Gejalanya meliputi:

- Lebih sering buang air kecil, terutama di malam hari
- Rasa haus yang meningkat
- Kelelahan
- Penurunan berat badan
- Penyembuhan luka atau luka yang lambat
- Penglihatan kabur karena lensa mata menjadi kering

Sumber:

- Pediatric Care Group, P.C. (Accessed April 2025). *Diabetes in Children: Signs & Prevention*
- John Hopkins Medicine. (Accessed April 2025). *Type 1 Diabetes in Children*

Pengelolaan Diabetes dalam Rutinitas Harian

Masalah kesehatan akibat diabetes dapat ditunda melalui manajemen gaya hidup sehat. Berikut ini adalah pengelolaan diabetes harian bagi penderita diabetes:

- **Terapkan Pola Makan Seimbang**
Fokus pada makanan padat nutrisi yang membantu mengendalikan kadar gula darah, dan batasi asupan gula olahan, makanan olahan, dan karbohidrat berlebih.
- **Pantau Kadar Gula Darah**
Gunakan glukometer atau *Continuous Glucose Monitor* (CGM) untuk pembacaan kadar gula darah yang akurat.
- **Tetap Aktif**
Cobalah berjalan, berenang, yoga, atau latihan ketahanan. Lakukanlah olahraga sedang setidaknya 150 menit perminggu.
- **Kelola Stres**
Lakukanlah meditasi, latihan pernapasan dalam, atau menulis jurnal. Lakukan aktivitas yang disukai untuk mengalihkan perhatian dan bersantai. Tidak lupa untuk mencari dukungan dari teman, keluarga, atau terapis bila diperlukan.
- **Tetap Terhidrasi**
Dehidrasi dapat memengaruhi kadar gula darah. Minumlah setidaknya 8 gelas air setiap hari agar tetap terhidrasi. Batasi minuman manis dan alkohol, karena dapat menyebabkan lonjakan gula darah.
- **Prioritaskan Tidur**
Tidur yang berkualitas berperan penting dalam pengaturan gula darah dan kesehatan secara keseluruhan. Tetapkan jadwal tidur yang konsisten dan ciptakan tempat tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- **Minum Obat Sesuai Resep**
Obat-obatan, termasuk insulin atau obat oral, sangat penting untuk mengelola diabetes secara efektif. Minumlah obat sesuai jadwal dan anjuran dokter.
- **Hadiri Pemeriksaan Rutin**
Janji temu medis rutin sangat penting untuk memantau kondisi dan mencegah komplikasi.
- **Memiliki Support System**
Mengelola diabetes lebih mudah dengan dukungan dari keluarga, teman, atau sesama penderita diabetes.
- **Edukasi Diri**
Memahami kondisi sendiri dapat memudahkan untuk membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan. Bacalah buku atau situs web yang kredibel untuk mendapatkan informasi dan wawasan baru.

Mengenal Diabetes Plate

Diabetes Plate adalah cara temudah untuk membantu mengelola gula darah dengan cara menyeimbangkan sayuran, protein, dan karbohidrat yang sehat. Piring yang digunakan disarankan berukuran 9 inci atau 2,54 cm. Jika piring makan lebih dari 9 inci, cobalah menggunakan piring yang lebih kecil. Isi setengahnya dengan sayuran nontepung, seperempatnya dengan protein rendah lemak, dan seperempatnya dengan karbohidrat sehat.

- Sumber:
- American Medical Association. "Diabetes Plate." *Diabetes Plate*. 2019. <https://www.ama-assn.org/practicing/clinical-guidance/diabetes-plate>.
 - American Medical Association. "Diabetes Plate." *Diabetes Plate*. 2019. <https://www.ama-assn.org/practicing/clinical-guidance/diabetes-plate>.
 - American Medical Association. "Diabetes Plate." *Diabetes Plate*. 2019. <https://www.ama-assn.org/practicing/clinical-guidance/diabetes-plate>.



Sayuran Nontepung

Sayuran ini memberikan rasa kenyang lebih lama dan memberikan nutrisi lezat yang dibutuhkan tubuh tanpa banyak kalori dan karbohidrat, sehingga tidak terlalu meningkatkan kadar glukosa darah. Selain itu, sayuran nontepung juga memiliki kadar serat, vitamin, dan mineral yang lebih tinggi. Contoh sayuran nontepung adalah brokoli, wortel, kembang kol, asparagus, timun.

Selain ketiga jenis makanan di atas, air putih juga merupakan pilihan terbaik karena tidak mengandung kalori atau karbohidrat, sehingga tidak memiliki efek pada glukosa darah. Pilihan minuman lain yang rendah kalori adalah teh tanpa gula, kopi tanpa gula, dan infused water.

Makanan yang Harus Dihindari
Diabetes dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke karena mampu meningkatkan laju penyumbatan dan pengerasan arteri.

Protein

Disarankan mengonsumsi protein rendah lemak untuk pilihan yang lebih sehat. Contoh makanan berprotein rendah lemak adalah ayam, kalkun, telur, salmon, tuna, nila, udang, kerang, remis, lobster, daging sapi rendah lemak, keju, edamame, tahu, dan tempe.

Karbohidrat Sehat

Membatasi porsi karbohidrat hingga seperempat dari piring dapat membantu mencegah glukosa darah naik setelah makan. Contoh makanan karbohidrat sehat adalah buah-buahan, sayuran biji-bijian utuh, kacang-kacangan, seperti buncis & kacang polong, produk susu rendah lemak, seperti susu dan keju.

Hal tersebut bisa disebabkan oleh makanan berikut ini:

- Lemak jenuh, seperti produk susu berlemak tinggi dan protein hewani seperti mentega, daging sapi, hot dog, sosis, dan bacon
- Lemak trans dalam makanan ringan olahan, makanan panggang, mentega putih, dan margarin batangan.
- Sumber kolesterol meliputi produk susu berlemak tinggi dan protein hewani berlemak tinggi, kuning telur, hati, dan jeroan lainnya.



Pengaruh *Gula* Terhadap Produktivitas Kerja

Budaya kerja modern sering kali melibatkan makanan dan minuman manis untuk mengatasi kelelahan atau meningkatkan fokus. Namun, ada hubungan yang kompleks antara asupan gula dan kinerja otak yang dapat memengaruhi produktivitas di tempat kerja.

- ***Hubungan Gula Darah dan Produktivitas***

Glukosa adalah sumber energi utama otak. Kadar gula darah yang tidak stabil dapat mengganggu fokus, memori, dan suasana hati, sementara kadar yang seimbang meningkatkan fokus, energi, dan produktivitas.

Makanan tinggi gula menyebabkan lonjakan gula darah cepat, diikuti penurunan yang cepat pula, yang dapat mengakibatkan pusing dan kesulitan konsentrasi.

- ***Dampak Diabetes di Tempat Kerja***

Dampak diabetes terhadap seorang pekerja bisa berbeda-beda tergantung dari jenis diabetes yang diderita.

- ***Diabetes Tipe 1***

Seorang pekerja dengan diabetes tipe 1 memerlukan suntikan insulin secara teratur untuk mengelola kadar gula darah. Fluktuasi gula darah yang tidak terduga dapat menyebabkan hipoglikemia atau hiperglikemia yang tiba-tiba. Hal ini dapat memengaruhi fokus dan produktivitas. Dalam kasus yang parah, mereka mungkin merasa mengantuk dan bingung, dan bahkan mungkin tidak sadarkan diri.

- ***Diabetes Tipe 2***

Diabetes tipe 2 sering dikaitkan dengan faktor gaya hidup, seperti pola makan dan olahraga. Seorang pekerja yang menderita diabetes tipe 2 akan mengalami kelelahan atau penurunan energi karena kadar gula darah yang berfluktuasi memengaruhi kinerja mereka di tempat kerja.

Mendukung pekerja yang menderita diabetes merupakan investasi untuk kesejahteraan dan produktivitas mereka. Ketika mereka merasa didukung, kesejahteraan dan produktivitas mereka akan meningkat. Ciptakan tempat kerja yang mendukung pekerja dengan diabetes. Ambil langkah proaktif menuju lingkungan yang inklusif dan akomodatif.

“

Aktif secara fisik baik untuk diabetes karena dapat membantu insulin bekerja lebih baik. Insulin yang bekerja dengan baik akan membantu menjaga kadar gula darah dalam batas normal dan mencegah masalah kesehatan lain yang terkait dengan diabetes atau komplikasi.

Manfaat Olahraga untuk Diabetes

- Meningkatkan kebugaran secara keseluruhan
- Menjaga berat badan
- Menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke
- Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental
- Mengurangi tekanan darah dan kolesterol
- Memberikan energi
- Menjaga fleksibilitas
- Mengurangi tingkat stres dan memperbaiki suasana hati yang buruk



Untuk berolahraga dengan aman, penderita diabetes perlu memantau kadar gula darah mereka sebelum, selama, dan setelah aktivitas fisik untuk menunjukkan bagaimana respon tubuh. Hal ini juga dapat membantu mencegah fluktuasi kadar gula darah yang dapat membahayakan.

”



Jenis Olahraga untuk Penderita Diabetes

Aktivitas fisik yang terpenting bagi penderita diabetes adalah membuat tubuh lebih banyak bergerak. Semua aktivitas dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Berikut beberapa jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh penderita diabetes:

- Jalan cepat atau hiking
- Berenang atau kelas aerobik air
- Bersepeda
- Naik tangga
- Menari
- Basket dan tenis

Tetapkan target yang realistis seperti berjalan kaki selama 10 menit setelah makan. Jangan terlalu keras pada diri sendiri jika merasa lelah dan tidak termotivasi. Ambilah waktu untuk istirahat dan bersantai.

Sumber:

- Mayo Clinic. (2023). *Exercises and exercise: When to monitor your blood sugar*
- Diabetes UK. (2024). *Exercise and Diabetes*



“

Mengenal *Slow Travel* & Panduannya

Itinerary liburan terkadang membuat kita kelelahan karena saking banyaknya jadwal dan destinasi wisata yang dikunjungi. Cobalah lakukan *slow travel* untuk mendapatkan liburan yang *mindful*, tidak menguras banyak energi tapi tetap menyenangkan.

Slow travel adalah berwisata secara perlahan dan lebih terbuka terhadap pengalaman yang unik dan mendalam. Konsep *slow travel* adalah meminimalisir aktivitas dan mengadopsi pola pikir yang berfokus pada koneksi. Hal ini dapat membantu mengimbangi kelelahan perjalanan.

Manfaat *Slow Travel*

- *Pengalaman budaya yang lebih autentik*

Salah satu manfaat utama *slow travel* adalah kesempatan untuk berbaaur dalam budaya lokal, seperti mempelajari bahasa lokal, mencoba kuliner lokal, dan berpartisipasi dalam kegiatan budaya.

- *Lebih sedikit stres*

Slow travel memungkinkan Anda untuk mengatur tempo yang lebih santai, sehingga mengurangi stres dan kecemasan. Anda dapat meluangkan waktu untuk bersantai dan menghargai keindahan setiap momen.

- *Meningkatkan well-being*

Slow travel dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan fisik dan mental dengan melakukan kegiatan yang menenangkan dan menyenangkan. Contohnya berjalan kaki, yoga, hiking, bersepeda, atau meditasi.

- *Hubungan yang lebih dalam*

Saat melakukan *slow travel* dan menghabiskan waktu lama di satu tempat, Anda memiliki kesempatan untuk membangun hubungan yang bermakna dengan penduduk setempat dan sesama wisatawan.

- *Pemahaman yang lebih dalam tentang dunia*

Slow travel juga memungkinkan Anda untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang sejarah, politik, dan dinamika sosialnya. Caranya dengan mengunjungi museum setempat, dan terlibat dalam percakapan dengan penduduk setempat untuk mendapatkan wawasan baru.

- *Biaya liburan yang lebih murah*

Dengan menghabiskan lebih banyak waktu di setiap destinasi, Anda akan menemukan pilihan akomodasi yang lebih terjangkau.

- *Melampaui zona nyaman*

Tinggal di suatu tempat untuk waktu yang lama memudahkan Anda beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru. Anda akan berkomunikasi dalam bahasa asing, atau mencoba aktivitas yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

- *Memberikan makna pada perjalanan Anda*

Slow travel dapat diisi dengan kegiatan sosial, seperti menjadi volunteer, atau berkontribusi pada proyek-proyek komunitas lokal. Keterlibatan ini akan membuat Anda beradaptasi dengan budaya lokal dan mencari tahu tentang cara menjadi wisatawan yang lebih menghargai dan meninggalkan dampak positif pada tempat-tempat yang dikunjungi.

Panduan Praktis *Slow Travel*

Pastikan hal-hal berikut ini sebelum Anda melakukan *slow travel*:

- Sisakan ruang dalam rencana perjalanan Anda untuk pengalaman perjalanan yang spontan dan menarik. Ini akan membantu belajar untuk keluar dari zona nyaman.
- Tetaplah di destinasi Anda lebih lama sebelum pindah ke area baru.
- Lihatlah tempat-tempat terkenal, tetapi tanyakan pada diri Anda apakah benar-benar tertarik dengan tempat-tempat tersebut, atau hanya merasa perlu untuk melihatnya.
- Cobalah untuk menghindari jebakan turis dan temukan cara baru untuk melihat tempat terkenal jika memungkinkan.
- Bersikaplah fleksibel dengan rencana perjalanan Anda untuk menghindari stres karena harus terburu-buru untuk setiap aktivitas.
- Mintalah rekomendasi perjalanan dari penduduk setempat. Mereka memiliki tips yang jauh lebih baik daripada panduan perjalanan.
- Cobalah berbagai moda transportasi. Contohnya naik sepeda, atau mengikuti tur jalan kaki untuk melihat lebih banyak tempat.



Ide Kegiatan *Slow Travel*

Berikut ini beberapa ide kegiatan yang bisa dilakukan saat *slow travel*:

- Rencanakan untuk berada di tujuan wisata lebih lama, rasakan budaya, kuliner, musik, dan gaya hidup lokal secara langsung.
- Mencoba makanan lezat setempat.
- Telusuri museum seni dengan tujuan menghargai seni yang ada di sekitar Anda.
- Jalin hubungan nyata dengan penduduk setempat.
- Jelajahi taman nasional agar menyatu dengan alam.
- Cobalah sesuatu yang menantang untuk menyegarkan, membuat Anda merasa lebih hidup.
- Melakukan perjalanan darat. Anda dapat mengatur kecepatan Anda sendiri, bersantai, dan menikmati perjalanan. Ini adalah cara yang seru untuk melihat pemandangan seperti penduduk setempat dan pergi ke mana pun yang Anda inginkan.



Berikut ini alat
yang digunakan untuk
mengecek gula darah adalah ?

- a Continuous Glucose Monitor (CGM)
- b Magnetic Resonance Imaging
- c Expiratory Flow Rate

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@mandiriinhealth.co.id
kirim sebelum tanggal 31 Juli 2025



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



RIANA & YULIWATI



STORYOURBIRTH
BY KAMERA.HANI



HABITARE
RESTO

HABITARE
APARTMENT

Medikids



OPTIK SEIS



healthy
go



Laboratorium & Klinik
WESTERINDO

Tertarik untuk menjadi bagian dari Merchant Mandiri Inhealth?
Segera hubungi kami untuk informasi lebih lanjut :
admins@inhealth.co.id

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan