

# MEDIA MANDIRI INHEALTH

Edisi Oktober-Desember 2022

## ‘Penyakit Ginjal pada Anak’

Waspada dengan **penyakit ginjal pada anak** dan senantiasa jaga kesehatan si kecil.



17

Waspada! Gagal Ginjal Akut pada Anak

29

Jangan Asal Memberikan Obat Kepada Anak!

34

Wisata Kuliner Legendaris di Bandung

# Greetings from CEO

## Budi Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Memasuki akhir tahun 2022 ini, Indonesia kembali dilanda penyakit yang mematikan jika tidak diberikan tindakan tepat. Penyakit tersebut adalah gagal ginjal akut yang menyerang anak-anak mulai dari usia 6 bulan sampai 18 tahun.

Pada edisi ini, Majalah Media Mandiri Inhealth akan membahas **informasi seputar gagal ginjal akut pada anak secara mendalam, mulai dari gejala, penyebab, dan tindakan yang dapat dilakukan melindungi anak agar terhindar dari penyakit gagal ginjal akut.**

Kami berharap, semoga apa yang disajikan dalam majalah ini dapat memperluas wawasan dan menjadi bekal untuk para orang tua agar lebih waspada terhadap gejala-gejala pada anak yang merujuk pada gagal ginjal akut, sehingga anak-anak bisa mendapatkan penanganan yang tepat.



# SALAM REDAKSI

**PENGARAH**

Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth  
Indonesia

**PIMPINAN UMUM**

Anna Novy Handayani

**PIMPINAN REDAKSI**

Lis Setiyorini

**SEKRETARIS**

Farai Tody Syalar

**REDAKTUR**

Sutrisno,  
Andi Gustiyanti Kaimuddin,  
Achmad Sachowi,  
Unggul Satria,  
Hulyani Kin Penawar,  
Tati Nurlela

**ADMINISTRASI**

Rina Daniyati



Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi Oktober-Desember 2022 ini. Semoga Anda senantiasa dilimpahi kesehatan dan keberkahan dalam menjalankan aktivitas.

Dengan senang hati kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan membantu Anda agar tetap sehat melalui informasi dan tips yang kami berikan. Kali ini Majalah Media Mandiri Inhealth membahas penyakit pada anak yang saat ini sedang marak di Indonesia, yakni gagal ginjal takut pada anak.

Hal tersebut kami sajikan secara mendalam di Rubrik Healthline. Selain itu, di rubrik lain, kami juga banyak menyuguhkan fakta dan ragam tips kesehatan yang menarik.

Semoga apa yang kami sampaikan di Media Mandiri Inhealth bisa menjadi guide untuk para orang tua dalam melakukan tindakan preventif terhadap gagal ginjal akut yang sekarang marak terjadi pada anak-anak.

SELAMAT MEMBACA...



**2** Greetings from CEO

**3** Salam Redaksi

**4** Contents

**6** Inside Mandiri Inhealth

**15** Testimoni

CONTENTS

# 17

## Sejak bulan Agustus Indonesia digemparkan dengan kasus gagal ginjal pada anak.

Penyakit ini menyerang anak-anak dari usia 6 bulan hingga 18 bulan. Kasus ini sebenarnya sudah terjadi sejak awal tahun 2022, tetapi meningkat pada bulan Agustus dan puncaknya terjadi pada bulan September.

**22 - 25** Health Life

**26 - 27** Health Master

**28** Family

**29** Parenting

**30** Pharmacy

**31** Intermezo

**32** Work and Healthy

**33** Know your body

**34 - 35** Traveling

**36** Quiz

**37 - 38** Inhealth Ad

# 18

## Dengan bertambahnya kasus gagal ginjal akut pada anak, para orang tua diminta untuk tidak panik & tetap waspada.

Jika anak mengalami gejala yang mengarah pada gagal ginjal akut agar segera dibawa ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

# NTS



# Mandiri Inhealth Call Centers Raih Penghargaan dalam Lomba **Contact Center**



Jakarta, 22 September 2022

MICC (Mandiri Inhealth *Contact Center*) berhasil meraih penghargaan untuk 2 kategori dalam ajang lomba *Contact Center* yang diselenggarakan oleh ICCA tahun ini, yaitu *Employee Engagement* dengan predikat Platinum dan kategori *Business Contribution* dengan predikat Silver yang diterima oleh Rahmat Syukri selaku Direktur Keuangan & Anna Novy Handayani selaku Kepala Divisi Layanan Pelanggan Mandiri Inhealth.

*The Best Contact Center* Indonesia (TBCCI) Tahun 2002 adalah ajang penghargaan dunia *contact center* tingkat nasional di Indonesia. *The Best Contact Center* Indonesia 2022 menjadi pelaksanaan lomba yang ke 16 dan terselenggara sejak bulan Juni sampai September 2022. Kategori lomba secara umum dibagi menjadi 3 (tiga), yaitu Program Korporat, Individual, dan *Teamwork*.

Mandiri Inhealth *Contact Center* berpartisipasi dalam kategori Korporat yaitu *People Engagement* dan *Business Contribution*.

Adapun pencapaian yang diperoleh:

- *People Engagement* : Platinum
- *Business Contribution* : Silver



Mandiri Inhealth *Contact Center* mendapatkan kehormatan untuk menjadi lokasi kunjungan (*benchmarking*) bagi pemenang TBCCI 2022. Kunjungan pertama ke MICC Solo terlaksana pada 19 Oktober 2022 dengan dihadiri sebanyak 60 pemenang Silver lomba TBCCI yang merupakan praktisi *contact center* seluruh Indonesia di antaranya PT KAI, PT PLN, BNI, BCA, DJPb, Blibli, Linknet, Kring pajak, Bank DKI, BPOM.

Kunjungan kedua ke MICC Solo terlaksana pada 26 Oktober 2022 dengan dihadiri sebanyak 149 pemenang Gold yang merupakan praktisi *contact center* seluruh Indonesia dan diantaranya merupakan Supervisor dan Manager. Kunjungan kedua ini juga dihadiri oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth, Bapak Budi Tampubolon.



# Mandiri Inhealth Raih Penghargaan Best Life Insurance 2022

Jakarta, 5 Oktober 2022

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) meraih penghargaan *Best Life Insurance 2022* dengan Ekuitas Rp 1,25 Triliun - Rp 4 Triliun pada acara *Insurance Award 2022* dari Majalah Media Asuransi, yang berlangsung di Ballroom 2 - Hotel JS Luwansa, Jakarta. Penghargaan tersebut diserahkan langsung oleh Fauzi Arfan selaku Dewan Juri yang diterima oleh Direktur Keuangan Mandiri Inhealth, Rahmat Syukri.

Penghargaan *Insurance Award 2022* ini diikuti oleh 132 perusahaan asuransi dan reasuransi serta 44 UUS asuransi dan reasuransi yang diperingkat oleh Media Asuransi pada tahun 2022.



## Mandiri Inhealth

# Rayakan HUT ke 14 dengan Potong Tumpeng

Jakarta, 6 Oktober 2022

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) menggelar potong tumpeng dalam rangka HUT ke 14. Acara tersebut dihadiri oleh jajaran Direksi dan Kepala Divisi. Tumpeng tersebut dipotong oleh Budi Tampubolon selaku Direktur Utama Mandiri Inhealth, dan diberikan kepada para Kepala Divisi yang hadir.



## Dokumentasi Keseruan

HUT Mandiri Inhealth Ke 14 di Kantor Operasional, Kantor Layanan dan Kantor Pemasaran



**DENPASAR**



**BANDUNG**



**BALIKPAPAN**



**PALEMBANG**



**SEMARANG**



**SURABAYA**





MEDAN



MAKASSAR



PEKANBARU



## Genap berusia 14 tahun Mandiri Inhealth gelar Jalan Sehat di *Car Free Day*, Jakarta

Jakarta, 9 Oktober 2022 - PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) menggelar jalan sehat bersama 5 km dan panggung hiburan yang bertempat di Menara Mandiri, Sudirman. Perayaan ini merupakan puncak acara hari ulang tahun Mandiri Inhealth, yang bertepatan pada tanggal 6 Oktober setiap tahunnya. HUT ke 14 ini mengusung tema "Senantiasa Melindungi" dengan harapan bahwa Mandiri Inhealth akan selalu memprioritaskan perlindungan yang prima bagi para pesertanya.



# Produktifitas Kualitas Ala Nabi Muhammad SAW dalam Mewujudkan Produktifitas Kerja yang Berkualitas Sesuai dengan Panduan Agama

Tangerang, 14 Oktober 2022 – Mandiri Inhealth Kantor Operasional Botabek mendatangkan narasumber Om Dik Doang yang dengan senang hati berbagi ilmu dalam rangka memperingati Maulid Nabi Muhammad SAW.



Tema yang dibahas adalah upaya-upaya menjalankan aktifitas sehari-hari, baik dalam dunia kerja ataupun lainnya dengan menanamkan rasa syukur, sabar dan ikhlas guna menghasilkan produktifitas kerja yang berkualitas.

Tidak lupa tuntunan ilmu agama serta contoh teladan dari Nabi besar Muhammad SAW menjadikan petunjuk dalam hidup lebih baik. Terkadang manusia mudah lupa, mudah marah dan mudah sekali untuk berfikir hal-hal negatif sementara Nabi Muhammad SAW mengajarkan kita untuk selalu berpikir positif, sabar, terutama ikhlas dalam menerima takdir yang telah ditentukan.

Dalam kesempatan ini, Om Dik Doang menyampaikan definisi "bahagia". Definisi bahagia adalah kondisi seseorang hamba berada dipuncak kema'rifatan berjumpa dengan Tuhannya Allah SWT. Di samping itu, beliau mengajak seluruh karyawan Mandiri Inhealth untuk beristigfar bersama agar kita selalu diberikan kesabaran yang tiada batas oleh Allah SWT, *amin ya rabbal alamin*.

Setelah tausiyah selesai cukup banyak antusias pertanyaan yang diberikan dari karyawan Mandiri Inhealth yang cukup menarik untuk dibahas dalam dunia kerja sehari-hari dan respon jawaban yang cukup menyentuh. Tak terasa sudah dipenghujung acara, ditutup dengan do'a serta solat ashar berjamaah bersama dengan Om Dik Doang beserta seluruh karyawan Mandiri Inhealth.

---

## Penandatanganan Nota Kesepahaman PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia Bersama PT Bio Farma (Persero)

Bali, 18 Oktober 2022 – Penandatanganan Nota Kesepahaman MoU antara PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia atau dikenal juga dengan Mandiri Inhealth bersama PT Bio Farma (Persero) yang berlokasi di Bali Nusa Dua *Convention Center*. Penandatanganan dilakukan oleh Soleh Ayubi selaku Direktur Transformasi dan Digital PT Bio Farma (Persero) dan Bugi Riagandhy selaku Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth. Nota Kesepahaman ini merupakan Sinergi Riset/*Pilot Project Platform Kesehatan Digital*.



# Mandiri Inhealth Gelar *Gathering* dengan Perusahaan Farmasi dan Distributor Obat untuk Menjamin Ketersediaan Obat FOI di 2023



Jakarta, 25 Oktober 2022 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) mengadakan pertemuan dengan 76 perusahaan farmasi dan 22 distributor obat yang selama ini bersinergi dalam Formularium Obat Inhealth (FOI) di Shangri-La Hotel Jakarta. Pertemuan ini dilaksanakan dengan tujuan agar ketersediaan obat FOI dapat optimal untuk meningkatkan layanan obat kepada peserta Mandiri Inhealth. Selain itu, pada acara ini juga telah diberikan penghargaan kepada 4 Distributor Obat FOI yang memiliki kinerja terbaik tahun 2022 yaitu PT Anugerah Pharmindo Lestari (APL), PT Enseval Putera Megatrading, PT Anugrah Argon Medika (AAM), PT Antarmitra Sembada.



## Mandiri Inhealth Raih 2 Penghargaan dari Biro Riset *The Economics* dan *Warta Ekonomi*

Jakarta, 27 Oktober 2022

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) mendapatkan 2 penghargaan. Penghargaan tersebut ialah *Corporate Communication Award, Best Annual Report* di kategori Financial Service dalam ajang BUMN Award 2022 yang diselenggarakan Biro Riset *The Economics*.



Penghargaan ini berhasil diraih Mandiri Inhealth berdasarkan *annual report* tahun 2021 yang dinilai memberikan informasi yang komprehensif, serta sajian artistic yang baik. Selanjutnya, penghargaan kedua diraih dalam acara penghargaan yang diselenggarakan oleh *Warta Ekonomi* ini, Mandiri Inhealth berhasil meraih penghargaan sebagai *Best Insurance 2022 with Top Financial Performance and Improving Health Services Through Innovation (Category: Life Insurance, Total Assets 1T-5T)*.

## Mandiri Inhealth Raih Penghargaan Best Performing Life Insurance dan Best Of The Best CFO in Financial Institutions



Jakarta, 24 November 2022 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) meraih dua penghargaan sekaligus dalam *The Finance Top 20 Financial Institutions 2022* yang berlangsung di Grand Ballroom Hotel Kempinski. Kedua Penghargaan bergengsi tersebut adalah *Best Performing Life Insurance 2022 Based on Financial Performance 2020-2022* kategori Perusahaan Asuransi Jiwa Berpremi Bruto Rp1 Triliun s.d <Rp5 Triliun dan *Best Of The Best CFO in Financial Institutions 2022* kategori Asuransi Jiwa untuk Rahmat Syukri selaku Direktur Keuangan PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth)



The Finance Top 20 Financial Institution Awards 2022 ini diberikan berdasarkan hasil rating top 20 lembaga keuangan 2022 yang dilakukan oleh majalah The Finance. Rating ini mengukur performa masing-masing lembaga keuangan dari empat lembaga keuangan (audited) dengan bahan baku laporan keuangan dalam tiga tahun (periode) terakhir, yakni dari 2020 hingga pertengahan 2022.

## Lounge Khusus Bertanggung Mandiri Inhealth Hadir di RS Premier Bintaro



Tangerang, 1 Desember 2022 PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) telah bersinergi dengan RS Premier Bintaro dengan menyediakan *lounge* atau ruangan khusus yang melayani tertanggung Mandiri Inhealth. Acara peresmian diselenggarakan di *lounge* khusus tertanggung Mandiri Inhealth yang terletak di *lobby* utama RS Premier Bintaro.

Peresmian *lounge* ini dilakukan oleh SEVP Operasional Mandiri Inhealth Jenni Wihartini bersama Direktur Rumah Sakit Premier Bintaro, dr. Martha ML Siahaan. Dengan adanya *lounge* khusus ini diharapkan dapat memberikan pelayanan yang lebih terhadap para tertanggung. *Lounge* ini juga dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan tertanggung, pengendalian layanan terpadu dan meminimalisir waktu tunggu.

# Ibadah dan Perayaan Natal Mandiri Inhealth 2022: Kasih yang Mempersatukan dan Menyempurnakan

Jakarta, 14 Desember 2022 – Hukum kasih yang begitu sempurna yang menjadi identitas Kristen diwujudkan pada perayaan Natal Mandiri Inhealth 2022. Perayaan begitu hikmat mengambil tema “Kasih yang Mempersatukan dan Menyempurnakan”. Pelayan firman Ps. Julius Antony dalam khotbahnya kembali mengingatkan bahwa Natal merupakan wujud kasih nyata untuk dunia melalui kelahiran Tuhan Yesus sebagai juru selamat manusia agar kita tidak tinggal dalam keberdosaan.



Momen perayaan Natal Mandiri Inhealth 2022 di Hall A & B - Menara Palma, dihadiri oleh Bapak Budi Tampubolon (Direktur Utama), Bapak Bugi Riagandhy (Direktur Pemasaran), Bapak Rahmat Syukri (Direktur Keuangan), Ibu Jenni Wihartini (SEVP Operasional), Bapak Irfan Yunus (Direktur Utama PT.FDN), serta segenap Pegawai Kristiani Mandiri Inhealth dan PT. FDN area Jabotabek. Sedangkan Pegawai Kristiani luar Jabotabek sudah bergabung secara online. Perayaan Natal kali ini begitu spesial karena dihadiri oleh Perwakilan Yayasan House of Mercy yang menambah suasana menjadi gegap gempita.

Sambutan saat perayaan Natal Mandiri Inhealth 2022 dibawakan oleh Bapak Budi Tampubolon, menyampaikan pesan bahwa dalam mewujudkan kasih dalam dunia pekerjaan dapat disampaikan melalui pelayanan kepada peserta/pelanggan Mandiri Inhealth. Bapak Budi Tampubolon juga mengingatkan satu tahun berlalu dan terlewati dengan baik merupakan berkat dan kesempatan dari Tuhan. Keberlangsungan kita untuk tetap berada di Mandiri Inhealth juga merupakan suatu kesempatan dari Tuhan untuk berkarya dan berkontribusi. Sebagai kunci pelayanan kasih, disampaikan juga bahwa “mensyukuri berkat Tuhan yang mengalir untuk Mandiri Inhealth yaitu dengan tetap menjaga Mandiri Inhealth”.

Ketua Panitia, Erlindawati Sitepu (PRO KOP Jakarta) memberikan sambutan tentang apresiasi kepada seluruh panitia yang dengan penuh semangat mempersiapkan acara ibadah dan perayaan Natal Mandiri Inhealth di tengah kesibukan pekerjaannya masing-masing.



Dalam mewujudkan kasih, Bapekris Mandiri Inhealth beserta donatur memiliki kesempatan berbagi dengan Yayasan *House of Mercy (HOME)* dan diisi oleh beberapa persembahan lagu dari vocal grup Bapekris Mandiri Inhealth, KLY Manado dan KOP-KPM Medan dengan membawakan berbagai lagu Natal yang menambah suasana semakin meriah. Acara ditutup dengan tukar kado yang menambah semarak perayaan Natal Mandiri Inhealth 2022.

Salam damai Natal, Tuhan memberkati.

## Mandiri Inhealth Raih Penghargaan Best Brand Awareness in Life

Jakarta, 16 Desember 2022 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) meraih penghargaan *Best Brand Awareness in Life < 5 Trillion Category* pada acara 4th Indonesia Financial Brand Awards 2022 dari Majalah *The Economics*, yang berlangsung di Ballroom 1 Hotel Le Meridien. Penghargaan tersebut diserahkan langsung oleh founder & CEO *The Economics* Bram S. Putro yang diterima oleh perwakilan dari Mandiri Inhealth.

Ada pun acara awards yang telah digelar melewati studi yang dilakukan *The Economics Research*. Melalui survei kepada lebih dari 10.000 responden. Responden tersebut tersebar di Medan, Makassar, Bali, Pontianak, Manado, Jakarta, Bandung, Surabaya, Yogyakarta, dan Semarang. Dalam studi ini juga memberlakukan segmentasi dalam pemilihan responden, yakni segmen usia milenial yang terdiri dari early, mid-term dan late (usia 19-38 tahun) dan melihat pula berdasarkan segmen pendapatan, yakni milenial dengan pendapatan *low*, *middle* dan *high*.



## Mandiri Inhealth Dinobatkan Sebagai “Indonesia Trusted Company”



Jakarta, 20 Desember 2022 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) kembali dinobatkan sebagai “Indonesia Trusted Company” pada acara CGPI Award 2022 berdasarkan Good Corporate Governance pada perusahaan. CGPI merupakan program riset dan pemeringkatan praktik GCG (Good Corporate Governance) perusahaan di Indonesia yang sudah rutin dilaksanakan setiap tahunnya sejak 2001. Penghargaan tersebut diberikan oleh majalah SWA bersama Indonesia Institute Good Corporate Governance (IICG), dalam acara penganugerahan Corporate Governance Perception Index (CGPI) Award 2022 dengan tema “membangun ketangguhan perusahaan dalam kerangka GCG” di Ballroom Shangri-La Jakarta.

## Peresmian Counter Khusus Tertanggung Mandiri Inhealth di RS Mayapada Tangerang

Tangerang , 21 Desember 2022

Mandiri Inhealth bersama RS Mayapada Tangerang meresmikan counter khusus tertanggung Mandiri Inhealth. Peresmian itu dilakukan langsung oleh SEVP Operasional Mandiri Inhealth, drg. Jenni Wihartini, MM, MHP, HIA, AAK, AAAU bersama direktur RS Mayapada Tangerang, dr. Markus Waseso Suharyono, MARS. Counter ini tidak lain untuk mempermudah peserta dalam pelayanan asuransi, khususnya yang tertanggung Mandiri Inhealth di RS Mayapada Tangerang. Dengan kehadiran counter Mandiri Inhealth diharapkan dapat lebih memberikan pelayanan yang lebih optimal kepada para tertanggung Mandiri Inhealth.





# TESTIMONI

## Pelayanan Mandiri Inhealth Semakin Hari Semakin Baik

Terimakasih Mandiri Inhealth, semakin hari semakin baik dengan pelayanannya juga baik, apalagi dengan adanya lounge yang baru. Saya rasa ke depannya akan lebih baik sehingga peningkatan pelayanan terhadap customer Mandiri Inhealth lebih nyaman. Menarik! Saya juga merekomendasikan ke teman-teman yang lain untuk join Mandiri Inhealth. Terima kasih



Ari Chandra Setiawan • PT Garuda Indonesia



## Kerjasama yang Terjalin Selama 12 Tahun

Saya Enriany Muis, Regional Head IV PT Pelabuhan Indonesia (Persero), mengucapkan terima kasih atas kerjasama yang telah terjalin selama 12 tahun dengan Mandiri Inhealth, di mana selama ini Mandiri Inhealth telah memberikan pelayanan yang baik. Koordinasi dengan para petugasnya juga sangat responsif dan cepat tanggap, dan saat ini Mandiri Inhealth telah memiliki aplikasi yang canggih. Semoga ke depan dapat memberikan pelayanan yang lebih baik dan lebih memuaskan bagi seluruh masyarakat pengguna jasa Mandiri Inhealth. Terima kasih, Mandiri Inhealth!

Terima kasih,  
Mandiri Inhealth!

# Waspadai Gagal Ginjal Akut pada Anak

Sejak bulan Agustus 2022 Indonesia digemparkan dengan kasus gagal ginjal pada anak. Penyakit ini menyerang anak-anak dari usia 6 bulan hingga 18 tahun. Kasus ini sebenarnya sudah terjadi sejak awal tahun 2022, tetapi meningkat pada bulan Agustus 2022 dan puncaknya terjadi pada bulan September.

Melansir laman Kemkes, hingga pada tanggal 18 Oktober 2022 dilaporkan sudah ada 189 kasus yang didominasi anak usia 1 hingga 5 tahun. Hal ini tentunya menimbulkan kekhawatiran, khusus bagi para orang tua yang memiliki anak-anak dengan rentang usia tersebut.

Sebelumnya, kasus serupa pernah terjadi di India pada tahun 1972. Berdasarkan hasil pemeriksaan WHO ditemukan adanya kandungan *Etilen Glikol* (EG) dan *Dietilen Glikol* (DG) yang melebihi batas. Kedua kandungan ini biasa ditemukan pada obat sirup anak-anak. *Etilen Glikol* (EG) merupakan cairan tidak berwarna, tidak berbau, memiliki rasa manis dan memberikan sensasi hangat pada lidah saat menelan.

Mirip dengan *Etilen Glikol*, *Dietilen Glikol* (DEG) merupakan cairan yang jernih, tidak berwarna, tidak berbau, bertekstur kental, dan rasanya manis. Penggunaan DEG secara berlebihan bisa menyebabkan keracunan. Hasil penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Clinical Toxicology* menyebutkan bahwa sebagian besar kasus keracunan DEG terjadi di industri farmasi. Kasus tersebut sering terjadi di negara berkembang dan miskin di mana ada akses terbatas ke perawatan medis intensif dan prosedur kontrol kualitas di bawah standar.

Dikutip dari Kementerian Kesehatan, *Chemical Society Reviews*, *Clinical Toxicology*, *halodoc*, *Kompas*





Efek dari keracunan DEG adalah gejala *gastrointestinal* yang ditandai dengan sakit dan kram perut, diare, mual dan muntah, kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, demam, sakit kepala, dan sakit otot. Gejala tersebut bisa menjadi lebih parah dengan ditandai cedera ginjal yang muncul. Jika tidak diberikan perawatan yang tepat bisa menyebabkan kematian.

**Meskipun sampai saat ini masih belum ditemukan penyebab pasti gagal ginjal akut pada anak, pemerintah bersama Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dan tim dokter RS Cipto Mangunkusumo (RSCM) membentuk tim khusus untuk menyelidiki kasus ini. Berkaca pada kasus serupa di India, IDAI menghimbau untuk menghentikan sementara penggunaan obat parasetamol sirup, khususnya untuk anak-anak.**

Senada dengan IDAI, Menteri Kesehatan, Budi Gunadi Sadikin menyebutkan dugaan terbesar penyebab gagal ginjal akut pada anak adalah kontaminasi senyawa kimia pada obat-obatan sirup. Dari hasil tes 11 anak di RSCM, terbukti 7 anak positif terpapar zat kimia berbahaya, yaitu *etilen glikol*, *dietilen glikol*, dan *etilen glikol butyl ether*.

Dengan bertambahnya kasus gagal ginjal akut pada anak, para orang tua diminta untuk tidak panik dan tetap waspada, terutama jika anak mengalami gejala yang mengarah pada gagal ginjal akut agar segera dibawa ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

*Dikutip dari Kementerian Kesehatan, Chemical Society Reviews, Clinical Toxicology, halodoc, Kompas*

# Apa Saja Gejala Gangguan Ginjal Akut Pada Anak

## TIDAK KENCING

Gejala ini merupakan gejala awal dan gejala utama gagal ginjal akut pada anak karena ginjal merupakan saluran kencing. Normalnya, anak-anak akan kencing 5 sampai 6 kali sehari, atau 3 sampai 4 jam sekali dengan

### Volume Urine Normal

Bayi usia 0-1 bulan	: 2-3 ml/kg/jam
Bayi usia 1-12 bulan	: 2 ml/kg/jam
Anak usia 1-10 tahun	: 1-2 ml/kg/jam
Remaja usia 10-18 tahun	: 0,5-1 ml/kg/jam

## URINE BERWARNA KECOKLATAN

Warna urine menunjukkan tingkat hidrasi tubuh seseorang. Urine yang jernih, kuning pucat dan kuning transparan menunjukkan tubuh terhidrasi dengan baik. Warna urine kuning, kuning tua, dan kuning kecoklatan menandakan tubuh mengalami dehidrasi ringan, sedangkan warna urine kuning madu dan kecoklatan menandakan tubuh mengalami dehidrasi berat. Pastikan untuk mencukupi kebutuhan cairan tubuh ketika anak sakit dengan minum air putih.

Dikutip dari CNN, Klikdokter, Jurnal Media Informatika

## **INFEKSI SALURAN PENCERNAAN**

Gejala ini ditandai dengan diare disertai dengan mual dan muntah. Pastikan untuk selalu menerapkan perilaku hidup sehat, sering mencuci tangan, makan makanan bergizi seimbang, tidak jajan sembarangan, minum air matang dan rutin melakukan imunisasi.

## **INFEKSI SALURAN PERNAFASAN AKUT (ISPA)**

Infeksi ini ditandai dengan batuk dan pilek. Anak yang mengalami gagal ginjal akut akan mengalami batuk pilek disertai dengan demam selama 3 sampai 5 hari.

*Dikutip dari Kementerian Kesehatan*



# Perbedaan **Gagal Ginjal Akut** dan **Gagal Ginjal Kronis**

## Gagal Ginjal Akut (*Acute Kidney Injury*)

Terjadi ketika ginjal berhenti menyaring limbah dari darah.

### Penyebab:

- Aliran darah rendah (khususnya bagi orang yang sudah mengalami kecelakaan dan operasi besar)
- Pembengkakan/peradangan ginjal, salah satunya akibat reaksi terhadap obat atau infeksi
- Terjadi penyumbatan pada ginjal, seperti oleh batu ginjal  
Tekanan darah sangat tinggi

### Gejala:

- Pembengkakan pada tangan, kaki dan wajah
- Pendarahan internal
- Sering gelisah dan linglung
- Kejang
- Mengalami koma
- Hasil tes darah dan urine tidak normal
- Tekanan darah tinggi

## Gagal Ginjal Kronis (*Chronic Kidney Disease*)

Hilangnya fungsi ginjal secara permanen.

### Penyebab:

- Tekanan darah tinggi
- Kerusakan ginjal
- Kadar gula tinggi (diabetes)
- Penyakit ginjal polikistik
- Saluran kemih tersumbat

### Gejala:

Penderita gagal ginjal kronis tidak menunjukkan gejala sampai fungsi ginjal berkurang hingga 20%.

### Pada tahap tersebut akan timbul gejala berikut:

- Hasil tes darah dan urine tidak normal
- Tekanan darah tinggi
- Kehilangan selera makan hingga berat badan terus menurun
- Jumlah sel darah merah rendah
- Mual dan muntah
- Mulut terasa seperti rasa logam
- Sesak napas
- Mati rasa dan kesemutan
- Sering gelisah dan linglung
- Kejang
- Mengalami koma
- Mudah memar
- Gatal-gatal
- Sering mengalami kelelahan dan kram otot
- Lemah tulang
- Pembengkakan pada tangan, kaki dan wajah (edema)
- Mengalami gangguan tidur

Dikutip dari Urology Care Foundation



## Kompres Air Panas atau Air Dingin? Terapi yang Tepat Saat Demam

Demam sehari-hari menjadi salah satu gejala yang menandakan anak terkena gagal ginjal akut. Demam merupakan respon tubuh terhadap penyakit yang ditandai dengan naiknya suhu tubuh.

Biasanya penanganan yang pertama kali dilakukan saat demam adalah memberikan kompres air dingin. Namun, apakah kompres air dingin sudah menjadi terapi yang tepat untuk meredakan demam?

Demam terjadi akibat peningkatan produksi panas yang tidak diimbangi oleh pengeluaran panas tubuh. Oleh karena itu, produksi panas harus dikurangi dan pengeluaran panas tubuh harus ditingkatkan. Lalu, bagaimana caranya?

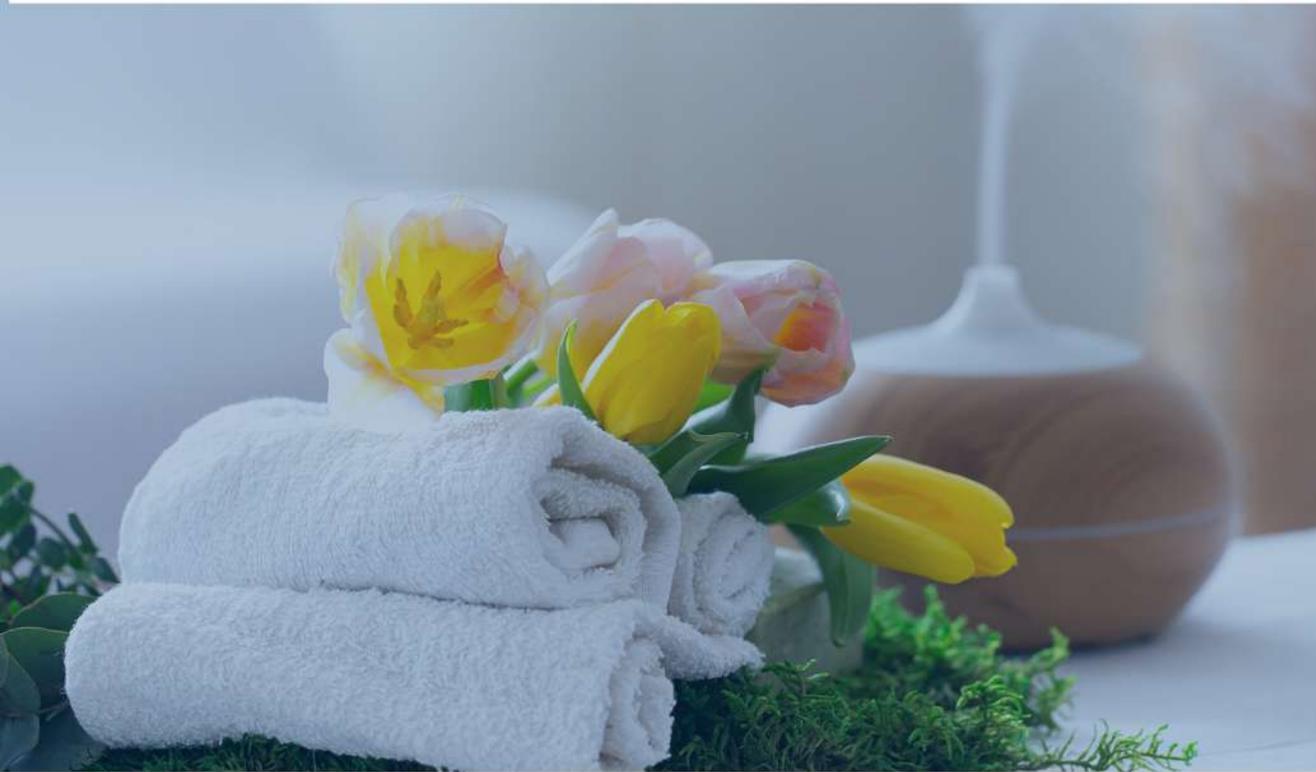
*Dikutip dari Jurnal Sainstis*

Peningkatan pengeluaran panas tubuh juga dapat dilakukan dengan menggunakan pakaian tipis, meningkatkan aliran udara dengan meningkatkan sirkulasi udara ke dalam rumah, minum air putih yang cukup, dan melebarkan pembuluh darah dengan cara menyeka kulit dengan air hangat atau kompres hangat.

Kompres dengan air es atau alkohol saat demam tidak efektif karena panas akan sulit disalurkan sehingga suhu tubuh sulit untuk diturunkan. Hindari kompres alkohol karena dapat terserap kulit dan terhirup pernapasan yang dapat menyebabkan keracunan alkohol. Sementara itu, untuk menurunkan produksi panas dapat dilakukan dengan beristirahat yang cukup.

*Dikutip dari Jurnal Sainstis*





# Kapan Waktu yang Tepat Menggunakan Kompres Hangat dan Dingin?

## Kompres Hangat

Kompres hangat dapat digunakan pada kondisi-kondisi berikut:

### Demam

Lakukan kompres hangat pada lipatan-lipatan tubuh seperti lipatan lutut, siku, ketiak, selangkangan, ataupun pada leher belakang.

### Kaku sendi dan otot

Kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah dan membuat otot lebih rileks.

### Kram saat menstruasi

Kompres hangat akan mengakibatkan relaksasi yang dapat menurunkan nyeri ketika kram, terutama saat menstruasi.

### Cedera setelah fase akut

Kompres hangat hanya dapat digunakan pada cedera yang sudah melewati fase akut, yaitu lebih dari 0 – 48 jam pasca cedera

## Cara Melakukan Kompres Hangat

Kompres hangat digunakan pada kondisi-kondisi berikut:

- Siapkan air hangat dengan suhu 40° celcius dan handuk/kain/washlap
- Basahi handuk/kain/washlap dengan air hangat
- Peras kain agar tidak terlalu basah
- Letakkan kain pada daerah yang akan dikompres
- Lakukan kembali ketika kain sudah kering atau suhu kain mulai dingin  
Kompres selama 20 menit

*Dikutip Fakultas Keperawatan  
Universitas Airlangga*

## Kompres dingin

Kompres dingin digunakan pada kondisi-kondisi berikut:

- Cedera akibat olahraga, seperti terkilir, terbentur, memar, atau bengkak
- *Osteoarthritis* atau peradangan sendi kronis akibat kerusakan tulang rawan
- Migrain

Dikutip Fakultas Keperawatan  
Universitas Airlangga & SehatQ

## Cara Melakukan Kompres Dingin

Jenis-jenis kompres dingin yang dapat digunakan:

### 1. Handuk es

- Basahi handuk dengan air dingin
- Peras handuk hingga lembab
- Lipat handuk dan masukkan ke kantong plastik
- Bekukan handuk selama 15 menit
- Keluarkan dari kantong plastik dan letakkan di area yang cedera

### 2. Ice pack

- Masukkan es batu sebanyak 0,5 kg ke dalam kantong plastik
- Tambahkan air secukupnya
- Keluarkan udara dari kantong plastik dan tutup rapat
- Bungkus dengan handuk basah  
Letakkan pada area yang cedera

### 3. Cold Pack

- Masukkan *cold pack* ke dalam *freezer* selama 1 jam
- Tempelkan pada area yang cedera





## Berbagai Tips Dalam Menjaga Kesehatan Anak

Dengan maraknya gangguan ginjal akut pada anak, para orang tua diminta untuk lebih waspada dalam menjaga kesehatan anak. Menurut dokter Isti Kathin, gangguan ginjal akut adalah kondisi yang sudah ada sejak lama, bukan baru-baru ini saja. Ketika bertugas di RSCM, beliau melayani banyak anak dengan kondisi gagal ginjal seperti cuci darah, bahkan sampai transplantasi ginjal. Jadi, kondisi gagal ginjal bukan hanya ada pada orang dewasa atau lansia saja, melainkan juga pada anak-anak.

Dokter Isti menjelaskan bahwa gagal ginjal akut terjadi jika ada penurunan fungsi ginjal yang mendadak, ditandai dengan anak tampak lemas, pucat, intensitas buang air kecil berkurang sampai tidak kencing sama sekali. Secara objektif penurunan fungsi ginjal dikonfirmasi dengan pemeriksaan laboratorium darah dan *urine*. Penyebab gagal ginjal akut bisa bermacam-macam.

Saat anak sakit, misalnya demam, alih-alih langsung memberikan obat, lebih baik ketahui terlebih dahulu apa saja yang harus dilakukan sebagai langkah awal. Orang tua harus banyak menambah ilmu bagaimana menghadapi anak sakit, serta pelajari *red flag* apa saja yang harus diwaspadai pada anak sakit.

### **Red flag yang harus diwaspadai orang tua**

- Batuk pilek sampai sesak napas atau ada cekungan di dada ketika bernapas
- Diare sampai dehidrasi, muntah, dan mengganggu aktivitas anak
- Demam di atas 40 derajat dan tidak turun setelah diberikan penanganan

Demam sebenarnya adalah bagian dari proses kekebalan tubuh yang sedang melawan infeksi kuman. Tetapi, kondisi demam penyebabnya bisa bermacam-macam.

### **Langkah-langkah awal yang harus dilakukan saat anak demam**

- Jangan panik
- Tidak menyelimuti anak dengan selimut atau baju tebal karena akan memerangkap panas di dalam tubuh
- Pakaikan anak pakaian tipis untuk mempercepat penurunan suhu tubuh
- Memiliki termometer sendiri di rumah untuk mengukur suhu tubuh
- Kompres air hangat yang disimpan di beberapa lipatan tubuh, seperti lipatan leher, ketiak dan paha karena di lipatan-lipatan tersebut terdapat pembuluh darah yang besar.
- Memantau kondisi anak, apakah ada perbaikan atau tidak
- Cukupi cairan tubuh anak dari air putih, susu, dan makanan berkuah

Selain demam, anak-anak juga rentan terkena batuk pilek. Kondisi ini merupakan mekanisme normal dari tubuh jika benda asing yang masuk ke saluran pernapasan.

### **Tindakan preventif untuk mencegah batuk pilek pada anak**

- Hindarkan anak agar tidak tertular dari orang lain yang sedang batuk pilek, seperti teman atau guru
- Ajarkan anak cuci tangan dengan rutin
- Memakai masker karena anak-anak rentan tertular dan terinfeksi virus penyebab batuk pilek

Ketika anak terkena pilek, jumlah cairan lendir akan bertambah sehingga jika ada kuman, virus atau bakteri akan keluar dengan lendir. Oleh karena itu, dokter Isti menyarankan orang tua untuk mencuci hidung anak. Cara tersebut biasa dilakukan dokter Isti ketika membersihkan saluran napas anak, dengan memasukkan cairan yang mirip dengan cairan tubuh.

Iritasi saluran napas juga rentan terjadi pada anak-anak. Orang tua harus memastikan anak terhindari dari paparan asap. Hal tersebut bisa menimbulkan iritasi saluran napas sehingga menyebabkan sistem pertahanan anak turun.

Penyakit lainnya yang juga sering dialami anak-anak adalah diare atau BAB cair. Diare merupakan kondisi ketika frekuensi BAB lebih dari sama dengan 3 kali sehari atau konsistensinya lebih cair dari pada biasanya. Orang tua harus memastikan kebutuhan cairan tercukupi.

### Cara menghitung berapa banyak cairan yang harus digantikan saat diare dan muntah

Jumlah cairan yang harus digantikan saat diare = berat badan anak x 10 ml

Contoh: Berat badan anak adalah 10 kg

Jumlah cairan yang harus digantikan saat diare =  $10 \text{ kg} \times 10 \text{ ml} = 100 \text{ ml}$

Jumlah cairan yang harus digantikan saat muntah = berat badan anak x 5 ml

Contoh: Berat badan anak 10kg

Jumlah cairan yang harus digantikan saat muntah =  $10 \text{ kg} \times 5 \text{ ml} = 50 \text{ ml}$

Setelah memahami penjelasan dokter Isti, penting bagi para orang tua untuk mengetahui penanganan awal yang harus dilakukan ketika anak sakit sebelum memberikan obat. Hal yang perlu diperhatikan para orang tua saat memberikan obat kepada anak adalah dosis dan indikasinya kenapa membeli obat tersebut dan efek apa yang diharapkan. Selain itu, dosis obat untuk setiap anak berbeda, itulah pentingnya jika anak sakit harus dikonsultasikan dengan dokter.

Selain mengetahui penanganan awal, ada baiknya orang tua juga bisa memperkirakan jumlah normal urine yang dikeluarkan oleh anak.

### Cara menghitung produksi urine anak

**Contoh:**

- Seorang anak dengan berat 10 kg memakai popok selama 3 jam, dengan selisih berat popok basah dan kering 60 gr, yang artinya 60 gr popok setara dengan 60 ml urine
- 1 gr popok = 1 ml urine
- produksi urine anak = (berat popok basah - berat popok kering) : berat badan anak : waktu pemakaian popok  
 $= 60 \text{ ml} : 10 \text{ kg} : 3 \text{ jam}$   
 $= 2 \text{ ml/kg/jam}$
- Jumlah produksi urine normal adalah 1-3 ml/kg/jam

Untuk mendapatkan jumlah urine yang normal, harus didukung dengan jumlah cairan tubuh yang terpenuhi. Kebutuhan harian cairan tubuh anak di bawah 2 tahun adalah 1 - 1,2 liter.

### Cara menghitung kebutuhan cairan per hari

10 kg pertama x 100 ml

10 kg kedua x 50 ml

>20 kg x 20 ml

Contoh:

Anak memiliki berat badan 21 kg.

kebutuhan cairan per hari =  $10 \text{ kg} \times 100 \text{ ml} = 1.000$

$10 \text{ kg} \times 50 \text{ ml} = 500$

$1 \text{ kg} \times 20 \text{ ml} = 20$

Sehingga didapatkan kebutuhan cairan anak tersebut per hari adalah sebanyak 1.250 ml

Hal lain yang perlu diperhatikan selain dari jumlah urine adalah warnanya. Warna urine normalnya kuning jernih. Jika warnanya kuning pekat, maka menandakan anak mengalami dehidrasi. Warna keruh / kemerahan / kecoklatan menandakan anak mengalami infeksi tertentu atau mengkonsumsi makanan tertentu.

Dalam menjaga kesehatan anak, khususnya ginjal, dokter Isti menyarankan untuk menjaga imunitas anak, memperhatikan lingkungan sekitar, selalu mengajarkan anak untuk mencuci tangan, menggunakan masker dan menghindari kerumunan, hindari anak dari orang yang sedang sakit dan perokok, jaga kebutuhan harian cairan anak, jaga anak untuk tidak tidur terlalu malam, aktif bergerak dengan mengajaknya bermain atau olahraga, serta menjaga makanan agar tetap bersih dengan gizi seimbang agar kebutuhan gizi anak terpenuhi, hindari cemilan tinggi kadar gula, *soft drink*, dan makanan cepat saji.



**dr. Isti Ansharina Kathin, Sp.A**

Dokter Spesialis Anak  
 Klinik KMNC Graha Raya Tangsel &  
 RS Permata Dalima Serpong



# Family

## Mengenal *Toxic Parenting* dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Anak

Setiap orang tua pasti akan melakukan yang terbaik untuk anaknya karena setiap anak berhak mendapatkan pengasuhan terbaik. Namun, pola asuh setiap orang tua pasti berbeda. Pola asuh yang diterapkan sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak, khususnya dalam hal perilaku dan karakter. Istilah *toxic parenting* bermakna pola asuh yang meracuni mental anak secara psikis dan fisik.

### Ciri orang tua yang melakukan *toxic parenting* (*toxic parents*):

- Lebih mementingkan keinginannya sendiri
- Tidak peduli dengan perasaan dan pendapat anak
- Mengatur anak sesuai dengan kemauannya sendiri
- Melakukan kekerasan emosional dan fisik
- Mengabaikan anak
- Membentak anak
- Menyalahkan dan mengkritik anak

### Contoh *toxic parenting*:

- Tidak memuji pekerjaan anak
- Membatasi kegiatan anak
- Meremehkan hal-hal yang sudah anak lakukan dalam hidup kesehariannya
- Membanding-bandingkan anak dengan anak lainnya atau membandingkan dengan saudara kandungnya sendiri sehingga mengakibatkan turunnya rasa percaya diri pada anak.

### Berikut adalah dampak negatif *toxic parenting* terhadap perkembangan anak:

- Merasa bersalah dan ketakutan
- Merasa harus berperilaku sangat patuh pada orangtuanya
- Merasa stres
- Membenci orang tuanya dan akan menirukan hal serupa untuk melampiaskannya
- Kesulitan mengekspresikan emosi
- Tidak bisa membangun kedekatan emosional dengan orang lain
- Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial
- Kesulitan berempati dan memberikan kasih sayang yang tepat kepada orang lain
- Terlalu patuh atau sebaliknya, menjadi sangat memberontak kepada orang lain
- Memiliki ketergantungan yang kuat pada orang selain dirinya.

Untuk menghindari *toxic parenting*, orang tua bisa sama-sama belajar untuk menerapkan pola asuh *positive parenting* dengan cara lebih mengenal perilaku anak, memberikan kesempatan kepada anak, mengendalikan emosi, dan menjalin komunikasi yang baik. Dengan *positive parenting* anak akan merasa dekat dan terbuka pada orang tuanya, dan anak tidak akan merasa tertekan.

Dikutip dari :  
Jurnal Penelitian Pendidikan,  
Psikologi Dan Kesehatan  
Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran

# Jangan Asal Memberikan Obat Kepada Anak!

Saat anak sakit, terkadang menjadi moment yang bisa membuat orang tua menjadi panik dan langsung memberikan obat tanpa resep dari dokter agar kondisi Si Kecil segera membaik. Langkah tersebut tidak jarang malah menjadi boomerang dan menimbulkan efek samping. Berikut langkah alternatif yang bisa dilakukan orang tua ketika anak sakit:

- Saat Si Kecil sakit tenggorokan, berikan air garam hangat untuk berkumur atau berikan teh herbal hangat. Alternatif lainnya berikan Si Kecil air dengan madu dan lemon (jangan berikan madu pada bayi di bawah satu tahun).
- Saat hidung Si Kecil kering dan sakit, lindungi dengan petroleum jelly murni atau gunakan pelembab ruangan/vaporizer di kamar tidur Si Kecil.
- Berikan kompres hangat jika Si Kecil mengalami infeksi telinga
- Jaga agar ruangan tetap sejuk dengan membiarkan pintu kamarnya terbuka. Jika ruangan terlalu hangat, Si Kecil akan merasa tidak nyaman.
- Temani Si Kecil dengan bercerita dan permainan ringan yang bisa dilakukan sambil duduk atau berbaring.
- Buat Si Kecil nyaman dan biarkan mereka tidur sebanyak mungkin.
- Periksa Si Kecil sesering mungkin untuk mengukur demam dan pernapasannya.
- Kompres Si Kecil saat demam, pakaikan pakaian yang ringan dan menyerap keringat. Pastikan mereka banyak istirahat dan minum banyak cairan.
- Jangan berikan aspirin kepada anak-anak atau remaja.
- Jika cara di atas tidak bekerja dengan baik, konsultasikan dengan dokter dan hindari memberikan obat tanpa resep dokter kepada anak.

*Dikutip dari Franciscan Health, The National Health Service, Very Well Family*



# Mengenal Jenis-Jenis Vitamin B

Salah satu manfaat vitamin B adalah membantu tubuh menghasilkan energi. Berikut ini adalah jenis-jenis serta sumber vitamin B yang baik untuk tubuh:



## Vitamin B1 (Thiamin)

Thiamin berperan penting dalam pertumbuhan dan fungsi berbagai sel. Sumber vitamin B1 bisa Anda dapatkan dari sereal yang sudah difortifikasi, ikan, kacang-kacangan, kacang hijau, biji bunga matahari, dan yogurt.

## Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B2 bermanfaat untuk pertumbuhan sel, produksi energi, serta pemecahan lemak, *steroid*, dan obat-obatan. Secara alami, vitamin B2 terdapat dalam makanan, seperti susu, yogurt, keju, telur, hati sapi, dada ayam, salmon, bayam, kacang almond, roti, dan sereal terfortifikasi.

## Vitamin B3 (Niacin)

Niacin membantu mengubah nutrisi menjadi energi, menciptakan kolesterol dan lemak, membuat dan memperbaiki DNA, dan memberikan efek antioksidan. Untuk mendapatkan manfaat tersebut, Anda dapat mengonsumsi daging merah, daging unggas seperti ayam atau bebek, ikan nasi merah, kacang-kacangan, dan pisang.

## Vitamin B5 (Pantothenic Acid)

Vitamin B5 berperan dalam fungsi metabolisme dan memecah asam lemak. Sumber makanan vitamin B5 adalah daging sapi, dada ayam, jamur, alpukat, kacang-kacangan, susu, yogurt, kentang, telur, nasi merah, oats, dan brokoli.

## Vitamin B6 (pyridoxine)

Fungsi vitamin B6 adalah sebagai pemecah protein, karbohidrat dan lemak, menjaga kesehatan jantung, serta mendukung fungsi kekebalan tubuh dan kesehatan otak. Makanan yang kaya akan vitamin B6 adalah hati sapi, tuna, salmon, sereal terfortifikasi, buncis, daging unggas, sayuran berwarna hijau gelap, pisang, pepaya, jeruk, dan blewah.

## Vitamin B7 (Biotin)

Biotin berperan sebagai pemecah lemak, karbohidrat, dan protein dalam makanan, serta membantu mengatur sinyal yang dikirim oleh sel dan aktivitas gen. Sumber vitamin B7 bisa didapatkan dari hati sapi, telur, salmon, alpukat, ubi, dan kacang-kacangan.

## Vitamin B9 (Folate)

Folat dibutuhkan untuk memproduksi sel darah merah yang sehat dan sangat penting selama periode pertumbuhan, seperti selama kehamilan dan perkembangan janin. Vitamin B9 bersumber dari sayuran berdaun hijau gelap, kacang-kacangan, biji bunga matahari, biji-bijian utuh, makanan laut, telur, dan suplemen.

## Vitamin B12 (Cobalamin)

Tubuh memerlukan vitamin B12 untuk membentuk sel darah merah dan DNA, serta berfungsi untuk perkembangan sel-sel otak dan saraf. Sumber makanan vitamin B12 berasal dari ikan, daging merah, daging unggas, telur, susu, keju, dan yogurt.

Dikutip dari Harvard T.H Chan School of Public Health

# Jenis-Jenis Penyakit Ginjal yang Perlu Diketahui dan Diwaspadai

Setiap organ dalam tubuh manusia memiliki peran sangat penting. Salah satunya adalah ginjal yang berperan sebagai penyaring zat sisa atau limbah makanan, obat-obatan, dan zat beracun yang ada di dalam tubuh. Jika ginjal rusak dan sudah tidak berfungsi dengan semestinya, akan berpotensi menyebabkan gangguan pada ginjal yang akhirnya menjadi penyakit. Selain penyakit gagal ginjal akut dan kronis, ada beberapa jenis penyakit ginjal lainnya yang perlu diketahui dan diwaspadai.

## Batu Ginjal (*Kidney Stone*)

Penyebab batu ginjal paling utama adalah dehidrasi atau tubuh kekurangan cairan, contohnya karena kurang minum. Penyebab lainnya adalah ketidakseimbangan zat dalam urin, yaitu kadar kalsium, oksalat, asam sistin, atau asam urat yang tinggi. Hal ini terjadi jika memiliki kondisi medis lain yang mendasarinya, seperti infeksi saluran kemih, penyakit saluran pencernaan, penyakit radang usus, dan beberapa jenis kanker, menggunakan obat-obatan tertentu seperti obat ginjal, kanker atau HIV, dan mengonsumsi makanan tinggi garam yang menyebabkan kadar asam dalam tubuh meningkat. Gejala awal penyakit batu ginjal adalah timbul nyeri yang mencekam di punggung, tepat di bawah tulang rusuk, dan bisa menyebar ke tubuh bagian depan atau area selangkangan. Nyeri tersebut disebabkan oleh pergerakan batu yang terbentuk di saluran kemih. Gejala lainnya adalah adanya darah dalam urine, mual dan muntah, warna urine keruh, demam hingga menggigil dan berkeringat, dan terdapat batu asam urat kecil yang terlihat seperti kerikil dalam urine. Agar terhindar dari penyakit batu ginjal, pastikan cairan tubuh selalu terpenuhi dengan minum yang cukup setiap harinya.

## Infeksi Saluran Kemih (*Urinary Tract Infection*)

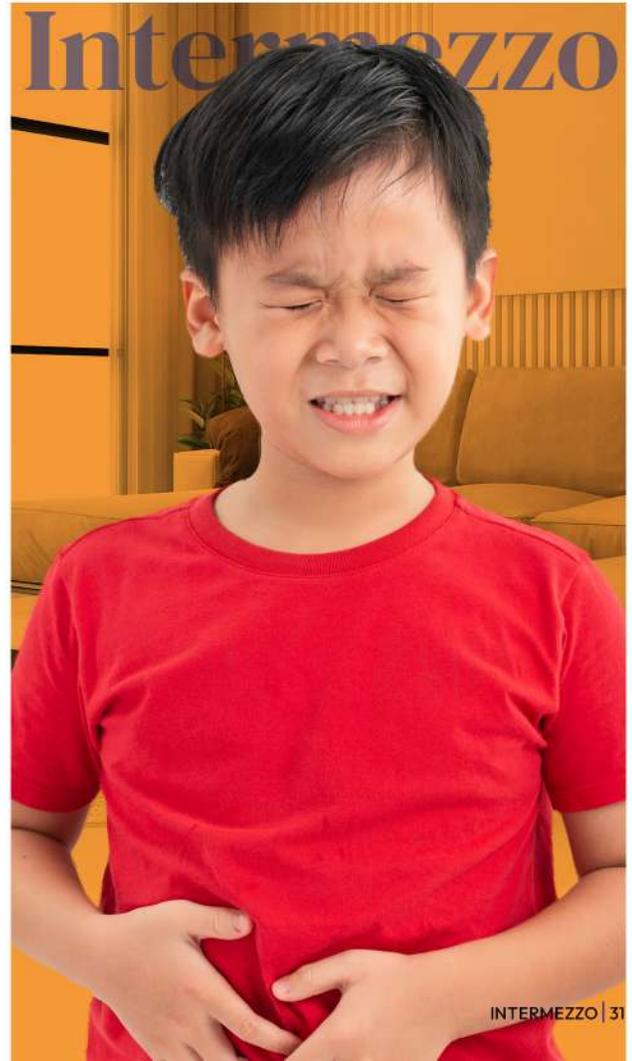
Penyakit ini disebabkan oleh kuman yang masuk dan berkembang biak di saluran kemih. Infeksi ini bisa terjadi hampir di semua saluran kemih, mulai dari uretra, kandung kemih, hingga ginjal. Oleh karena itu, terdapat beberapa jenis infeksi saluran kemih berdasarkan pada tempat terjadinya infeksi, yaitu *urethritis* (infeksi pada uretra), *cystitis* (infeksi pada kandung kemih), *pyelonephritis* (infeksi pada ginjal), dan *vaginitis* (infeksi pada vagina). Beberapa gejala umum infeksi saluran kemih adalah, sensasi terbakar saat buang air kecil, buang air kecil lebih sering meski hanya sedikit, merasa kandung kemih masih penuh setelah buang air kecil, urine keruh, berdarah atau sangat berbau, dan nyeri di atas tulang kemaluan. Tindakan preventif untuk menghindari infeksi saluran kemih adalah minum banyak air putih untuk membersihkan bakteri dalam kandung kemih dan saluran kemih.

## Ginjal Diabetes (*Diabetic Kidney Disease/DKD*)

Sesuai dengan namanya, penyakit ginjal ini disebabkan oleh penyakit diabetes yang sudah diderita bertahun-tahun. Tingginya kadar gula dalam darah penderita diabetes dapat merusak pembuluh darah yang ada pada mata, kaki, dan ginjal. Ketika pembuluh darah rusak, kemungkinan besar penyakit diabetes ginjal bisa terjadi. Gejala ginjal diabetes ditandai dengan seringnya buang air besar, urine berdarah, kelelahan, tidak merasa lapar, mengalami gangguan tidur, sakit kepala, berkurangnya konsentrasi, nafas lebih pendek, mual dan muntah. Penderita DKD harus menerapkan pola hidup sehat agar resiko DKD tidak meningkat, seperti mengonsumsi makanan sehat, banyak minum air putih, mengurangi konsumsi gula dan garam, tetap bergerak aktif, menjaga berat badan, dan tidak merokok.

## Sindrom Nefrotik (*Nephrotic Syndrome*)

Nefritis adalah gangguan ginjal yang menyebabkan tubuh terlalu banyak mengeluarkan protein dalam urine. Biasanya disebabkan oleh rusaknya pembuluh darah kecil pada ginjal yang menyaring limbah dan kelebihan air pada darah. Kondisi tersebut menyebabkan pembengkakan, terutama pada kaki dan pergelangan kaki, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya. Gejala sindrom nefrotik adalah pembengkakan di sekitar mata, kaki, dan pergelangan kaki, urine berbusa karena kelebihan protein, berat badan bertambah karena retensi cairan, kelelahan, dan kehilangan selera makan. Penderita sindrom nefrotik disarankan untuk merubah pola makan lebih sehat untuk menghindari gejala semakin memburuk.





## Work and Healthy

# Mengenal *Burnout* karena Pekerjaan dan Cara Mengatasinya

*Burnout* merupakan kelelahan dan stres berkepanjangan akibat pekerjaan. Kondisi ini ditandai dengan mudah marah dan frustrasi, selalu curiga kepada rekan kerja, tidak fleksibel dalam pekerjaan, hingga timbul perilaku yang mengarah kepada depresi.

Mengutip *American Journal of Health-System Pharmacy*, berikut adalah faktor yang menyebabkan *burnout*:

- Tuntutan pekerjaan yang melebihi batas sehingga menyebabkan kelelahan akut
- Waktu istirahat sedikit
- Konflik peran karena tidak adanya arahan di tempat kerja
- Kurangnya penghargaan dari atasan maupun rekan kerja
- Sedikit waktu untuk berinteraksi secara berkualitas di tempat kerja
- Adanya ketidaksesuaian antara pekerjaan yang diinginkan dan pekerjaan yang harus dilakukan

Ada 6 cara yang bisa dilakukan agar terhindar dari *burnout*:

- Memiliki cara untuk mengatasi stres, seperti melakukan hobi
- *Recovery* dari pekerjaan dengan cara tidak selalu memikirkan pekerjaan, serta melakukan relaksasi dan aktivitas sosial
- Melatih *skill* baru
- Fokus pada kesehatan sendiri dengan cara berolahraga, mengonsumsi makanan sehat, dan istirahat yang cukup
- Fokus pada spiritualitas, seperti berdoa dan beribadah
- Memiliki rasa humor untuk membantu mengurangi stres

Lalu bagaimana caranya agar terhindar dari *burnout* karena pekerjaan? Melansir *European Journal of Clinical Investigation*,

Dikutip dari *American Journal of Health-System Pharmacy & European Journal of Clinical Investigation*

## Know Your Body

# Apa yang Terjadi Jika Tubuh Kekurangan Cairan?

Tubuh memerlukan cairan yang cukup untuk menjalankan fungsinya dengan baik. Jika jumlah cairan tubuh yang hilang lebih banyak daripada jumlah cairan yang masuk, Anda akan mengalami dehidrasi. Kondisi ini terjadi saat Anda tidak cukup minum air putih, berkeringat, muntah-muntah, dan diare. Dehidrasi juga bisa terjadi kepada bayi dan anak-anak, khususnya saat mereka sakit.



### Lalu, apa saja gejala yang menandakan bahwa tubuh mengalami dehidrasi?

- Kelelahan
- Sakit kepala, liglung, dan mengigau
- Pusing dan lemah
- Mulut terasa kering
- Detak jantung tinggi tapi tekanan darah rendah
- Kehilangan selera makan tapi ingin mengonsumsi makanan atau minuman manis
- Kemerahan pada kulit, kaki bengkak, dan kram otot
- Kedinginan
- Sembelit
- *Urine* berwarna pekat
- Rasa haus yang ekstrim
- Jarang kencing

Agar terhindar dari dehidrasi, jaga asupan cairan tubuh dengan minum air putih dan hindari minuman bersoda, alkohol, dan kafein. Untuk mengetahui apakah tubuh mendapatkan asupan cairan yang cukup atau tidak, Anda bisa melihat warna *urine*. Jika warnanya bening atau pucat, artinya tubuh terhidrasi dengan baik. Namun, jika *urine* berwarna lebih gelap dan pekat, maka segera minum yang cukup.

*Dikutip dari Mayo Clinic & Cleveland Clinic*

# Travelling



## Wisata Kuliner Legendaris di Bandung

*Travelling* tidak hanya bepergian ke tempat-tempat dengan pemandangan yang indah. Menyantap makanan khas di salah satu daerah juga menjadi salah satu ide *travelling* yang tidak hanya menyenangkan tapi juga mengenyangkan.

Berikut ini beberapa tempat legendaris di Kota Kembang yang bisa menjadi destinasi Anda untuk berwisata kuliner:



Warung Kopi Purnama



Roti Sidodadi

### Warung Kopi Purnama

Bagi Anda pecinta kopi, tidak ada salahnya mampir ke warung kopi yang berlokasi di Jalan Alkateri ini. Warung kopi legendaris ini sudah berdiri sejak tahun 1930, loh! Tempatnya cukup luas untuk ngopi bersama keluarga atau teman sambil menikmati ademnya kota Bandung. Foto-foto zaman dulu menambah kesan *vintage* warung kopi ini. Dengan uang 18.000 rupiah, Anda sudah bisa menikmati secangkir kopi hitam panas. Menu favorit lainnya adalah roti selai srikaya yang dibanderol dengan harga 18.000 rupiah saja.

### Roti Sidodadi

Toko roti ini merupakan salah satu toko roti legendaris di Bandung karena sudah berdiri sejak tahun 1954. Roti ini memiliki ciri khas, yaitu dibuat tanpa bahan pengawet, sehingga hanya bertahan sampai 3 hari di suhu ruangan. Ukuran dan rasanya bervariasi, seperti rasa jagung, kismis, cokelat, keju, nanas, srikaya, dan rasa lainnya. Harganya pun sangat bersahabat, mulai dari 4.000 sampai 15.000 rupiah. Lokasinya berada di pusat kota, tepatnya di Jalan Otto Iskandardinata nomor 255.

## Mie Kocok Mang Dadeng

Bagi Anda pecinta mie, mie kocok Mang Dadeng bisa menjadi salah satu *wish list* saat Anda berkunjung ke Bandung. Tidak kalah legendarisnya dengan roti Sidodadi, mie kocok ini juga sudah dikenal sejak tahun 1960. Mie kocok dengan resep turun temurun ini berlokasi di Jalan Banteng nomor 67, berseberangan dengan Hotel Horison. Dalam satu mangkuk besar, Anda akan menikmati mie kuning gepeng, tauge, kiki sapi, dan potongan tulang kaki sapi dengan kuah kaldu sapi yang gurih.

## Lontong Kari Kebon Karet

Lontong legendaris ini diklaim memiliki rasa otentik dengan kuah kari yang kental serta perpaduan rasa gurih, manis, dan bumbu rempah. Lontong kari ini sudah dijual sejak tahun 1966 di Jalan Kebon Karet nomor 28/5C, atau sekitar Jalan Otto Iskandardinata. Ciri khasnya adalah lontongnya empuk, lengkap dengan potongan daging sapi tanpa lemak, telur puyuh rebus, kacang, bawang goreng dan emping goreng. Harganya bervariasi, mulai dari 20.000 untuk varian biasa, dan varian harga lainnya menyesuaikan dengan *topping* yang dipilih.

## Cuanki Serayu

Cuanki yang sudah berdiri sejak tahun 1990 ini tidak pernah sepi dari pelanggan. Lokasinya tepat berada di tengah kota, tepatnya di Jalan Serayu nomor 2, berdekatan dengan Jalan Riau. Menu utamanya adalah bakso cuanki dengan kuah kaldu yang khas, dan batagor yang bisa disantap dengan kuah kaldu ataupun saus kacang yang nikmat. Satu porsi cuanki atau batagor terdiri dari 6 buah dengan harga 17.000 rupiah. Namun, jika ingin membeli porsi lebih sedikit, Anda bisa membeli setengah porsi yang terdiri dari 4 buah cuanki atau batagor dengan harga 12.000 rupiah.



Mie Kocok Mang Dadeng



Lontong Kari Kebon Karet



Cuanki Serayu

Dikutip dari Ayo Bandung  
Sumber gambar: garvingoei.com,  
myeastandtravelstory.wordpress.com,  
pergikuliner.com/Fadhur Rohman,  
instagram.com/mmaalmul, instagram.com/eddydye

# Quiz

## Tindakan yang tepat saat anak demam adalah?

A



Kompres air hangat

B



Kompres air dingin

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](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id)

Kirim sebelum tanggal 31 Januari 2023



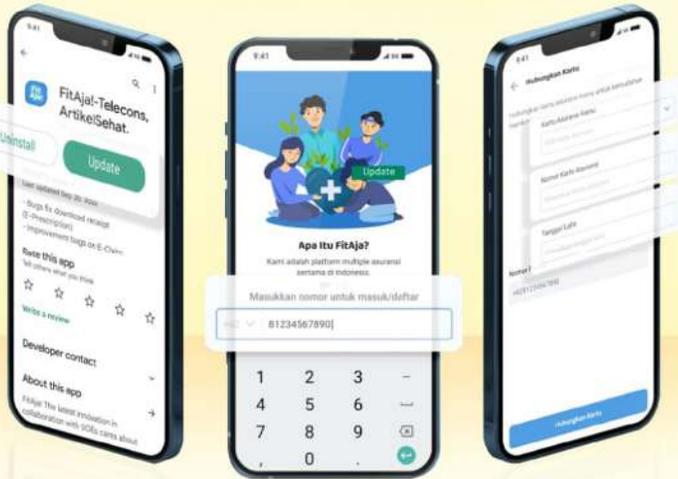
# Login FitAja! Lebih Gampang!

Cukup masukkan nomor ponsel untuk masuk ke akun kamu. Dapatkan pengalaman dan manfaat yang lebih baik dari semua fitur keren di FitAja!

**01** Update aplikasi kamu

**02** Masukkan nomor ponsel yang terdaftar di aplikasi FitAja! sebelumnya\*

**03** Setelah login, verifikasi data dengan memasukkan nomor kartu asuransi dan tanggal lahir



\*Apabila terdapat perubahan nomor ponsel baru dapat menghubungi:



Managed Care Priority :14071  
Managed Care Regular :14072  
Indemnity :14073

atau email ke: [customerservice@mandiriinhealth.co.id](mailto:customerservice@mandiriinhealth.co.id)

Ayo download sekarang



Mandiri Inhealth  
 Mandiri\_Inhealth\_  
 [www.mandiriinhealth.co.id](http://www.mandiriinhealth.co.id)

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