Media

Mandiri Inhealth

Edisi April - Juni 2018



di RSIA Asri Purwakarta

Kandungan

Anak Sehat





Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Sediakan Hal Terbaik Bagi Pelanggan



elanggan adalah detak jantung kami. Sebuah kalimat itu sangat tepat untuk menggambarkan betapa berharganya pelanggan dalam perjalanan bisnis PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth). Maka sudah pasti bahwa tiap perkembangan dan inovasi yang Mandiri Inhealth lakukan, adalah berorientasi kepada pelanggan. Mandiri Inhealth senantiasa berkomitmen untuk memberikan keleluasaan bagi para pelanggan. Baik dari sisi benefit, maupun kualitas layanan kesehatan. Betapa kami ingin tak pernah absen dalam menyediakan layanan terbaik bagi pelanggan, melalui fasilitas yang disediakan atau bahkan *provider* yang tersebar di seluruh Indonesia.

Sekadar flashback, bulan lalu, tepatnya pada tahun 1879 silam, R.A Kartini lahir. Kehadirannya ibarat oase di tengah padang pasir. Semangat dan kemauan keras Kartini telah membawa kaum wanita kepada kemajuan tingkat berpikir dan perbuatan yang tentu tak terlepas dari tanggung jawab.

Maka tak ada salahnya, dalam 'euforia' Hari Kartini yang tak pernah lekang oleh zaman, terlepas dari pandangan gender, kita semua wajib untuk mencontoh semangat seorang Kartini. Semangat untuk berpikir maju dan mendapatkan hak-hak kita sebagai manusia yang sehat.

Di Mandiri Inhealth peringatan Hari Kartini dirayakan dengan menunjukkan apresiasi lebih bagi pelanggan. Kami sadar bahwa layanan unggul atau service excellence merupakan kekhasan bangsa Indonesia yang ramah dan terus ingin memberikan yang terbaik bagi sesamanya.

Salam hangat selalu, tetap sehat dan semangat. Media ini dapat juga di akses di http://www. inhealth.co.id. Kiranya Tuhan terus melimpahkan rahmat dan kesehatan bagi kita.

Salam sehat, pembaca sekalian.

SALAM REDAKSI



enang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi April-Juni 2018. Kembali kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu meliputi Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Tak bosan-bosannya kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan menjawab segala pertanyaan Anda di dunia tersebut.

Kali ini berkenaan dengan peringatan Hari Kartini pada 21 April, kami sekilas membahas tentang serba-serbi kehamilan utamanya kondisi preeklamsia pada ibu hamil. Pasalnya, R.A Kartini kala itu diduga meninggal dunia akibat kondisi tersebut saat melahirkan. Hal tersebut kami sajikan secara mendalam di Rubrik Healthline.

Selain itu, di rubrik lain, kami juga banyak menyuguhkan ragam tips kesehatan yang diharap dapat bermanfaat agar Anda tetap fit menjalani aktivitas.

Semoga apa yang kami sampaikan di Media Mandiri Inhealth, mampu mengubah hidup Anda lebih sehat dan menularkannya kepada keluarga terkasih atau kerabat terdekat.

Selamat membaca!

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa
Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Rina Hutauruk

SEKRETARIS

Keni Dadari

REDAKTUR

Revindo Ireine Andi Gustiyanti Kaimuddin Abdul Rojak Satriogiri Agung Pribadhi Wahyudi Nur Jogiara MH. Sirait

ADMINISTRASI

Rina Daniyati

KONSULTAN KONTEN & DESAIN

PT INOVASI SAMUDERA BIRU

Jl. Kayu Jati IV No. 19 Rt.009 Rw. 004 Kel. Rawamangun Kec Pulo Gadung Jakarta Timur T: 021-4898219





CONTENT

INSIDE MANDIRI INHEALTH



Sinergi Mandiri Inhealth - RSIA Ananda Makassar Paviliun dan Konter Khusus Peserta Mulai Beroperasi

Bersinergi dengan Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Ananda, Makassar, Mandiri Inhealth resmikan beberapa layanan sekaligus untuk peserta Mandiri Inhealth di pada 26 April 2018.

HEALTH LINE

ASI, Susu dari Ibu Nan Kaya Manfaat



Air Susu Ibu atau ASI merupakan minuman wajib bagi setiap bayi. Pemberian ASI eksklusif pada bayi dapat memberikan manfaat yang sangat banyak, baik untuk ibu maupun bayi. Namun sayangnya, banyak orang tua yang belum sadar akan pentingnya hal tersebut. **FAMILY**

24

3 Hal Ini Lindungi Keluarga dari Penyakit

Memiliki keluarga yang sehat dan ceria adalah dambaan setiap orang. Keluarga yang sehat mencerminkan tingginya kualitas kesehatan keluarga tersebut. Dengan memiliki keluarga yang sehat, ada banyak hal yang bisa dilakukan bersama.

WORK AND HEALTH

30

Dampak Negatif Kesehatan Bagi Si Sering Lembur

Tuntuntan pekerjaan kerap membuat Anda jadi lupa waktu dan harus lembur hingga larut malam di kantor. Terlepas dari masalah profesional kerja, ternyata bekerja hingga larut malam dapat berdampak buruk untuk kesehatan.Hal tersebut terjadi karena Anda dipaksa untuk tetap terjaga di saat tubuh sudah membutuhkan istirahat.

FIGURE



MONA RATULIU

Berbagi Cara Mengasuh Anak

Siapa yang tak kenal dengan wanita cantik ini. Ibu dari Davina Syafa Felisa, Syanala Kania Salsabila, dan Barata Rahadian Nezar ini sudah lama tenar di dunia akting. Wajahnya yang kerap menghiasi layer televisi Indonesia begitu tampak keibuan, begitu pula dalam kehidupan sehari-hari. Selain dikenal sebagai public figure, Mona juga dikenal sebagai sosok wanita yang cukup concern di dunia parenting dan perkembangan anak.

HEALTH MASTER

DR. INDRAWATI DARDIRI, SP.OG

Premarital Check Up, Langkah Awal Lahirkan Anak Sehat



Menikah dan mempunyai keturunan adalah mimpi setiap orang, terlebih bila anak yang dilahirkan sehat dan cerdas. Karena itu Premarital Check Up sudah sepatutnya dilakukan oleh pasangan yang akan menikah. Dari situ sejauh mana kesiapan psikis dan fisik kedua pasangan, gangguan dan penyakit apa saja yang berpotensi mengganggu kehamilan dan kelahiran, semua akan terlihat dan dapat ditangani sejak dini. Lalu, apa sih Premarital Check Up itu, dan apa yang perlu diperhatikan dalam melakukannya?

- 2 FROM CEO
- 3 SALAM REDAKSI
- 6 INSIDE MANDIRI INHEALTH
- 10 ACTIVITY
- 12 TESTIMONI
- 14 HEALTH LINE
- 20 HEALTH FOOD
- 22 HEALTH LIFE
- 23 INTERMEZZO
- 24 FAMILY
- 25 PARENTING
- 26 FIGURE
- 28 HEALTH MASTER
- 30 WORK & HEALTHY
- 31 KNOW YOUR BODY
- 32 TRAVELING
- 34 QUIZ



Sinergi Mandiri Inhealth - RSIA Ananda Makassar

Paviliun dan Konter Khusus Peserta Mulai Beroperasi

ersinergi dengan Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Ananda, Makassar, Mandiri Inhealth resmikan beberapa layanan sekaligus untuk peserta Mandiri Inhealth di pada 26 April 2018. Fasilitas dan layanan tersebut adalah diresmikannya paviliun rawat inap khusus peserta asuransi Mandiri Inhealth yang terletak di Lantai 6 rumah sakit, disediakannya konter khusus peserta Mandiri Inhealth di Lantai 2, dan membuka akses bagi peserta plan Silver untuk dapat mengakses RSIA Ananda melalui penandatanganan adendum reklas plan efektif per 1 Mei 2018.

Pemotongan pita peresmian dan penandatanganan adendum dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Makassar drg. Rony Prasojo Tri Handoko dengan Direktur Utama RSIA Ananda Dr. dr. H. Andi Alfian Zainuddin, M. KM. Rony mengatakan sinergi dengan provider terus dioptimalkan guna memberikan pelayanan lebih dan eksklusif bagi peserta.

"Sinergi kami dengan RSIA Ananda berjalan sangat baik sehingga terciptanya berbagai upaya memberikan pelayanan yang optimal bagi peserta. Pendekatan kerja sama seperti ini perlu terus dikembangkan untuk memberikan layanan lebih dan ekslusif bagi peserta," tutur Rony.

Mandiri Inhealth telah menjalin kerja sama dengan RSIA Ananda sejak tahun 2017, sejak produk yang dapat diakses hanya Managed Care mulai dari *plan* Gold. Proses *bridging system* aplikasi *online* kedua belah pihak juga sudah berjalan. Mandiri Inhealth memiliki lebih dari 50 badan usaha mitra dan sejumlah 50.000 orang peserta yang berdomisili di Makassar. Selain bekerjasama dengan RSIA Ananda, pada November 2017 lalu, Mandiri Inhealth juga menggandeng RS Stella Maris Makassar dalam meresmikan fasilitas kesehatan yang sama.

Peningkatan kualitas layanan merupakan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung upaya Pemerintah menuju tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019. Produk Managed Care yang merupakan produk unggulan Mandiri Inhealth dengan skema *Coordination of Benefit* (COB) menjadi solusi di era JKN.

Dengan dukungan lebih dari 7.000 jaringan provider, serta kantor perwakilan yang terdiri dari 14 Kanal Pemasaran, 10 Kantor Operasional, dan 50 Kantor Layanan, Mandiri Inhealth secara konsisten melakukan upaya pengendalian melalui pelayanan sesuai dengan kebutuhan medis. Sampai dengan akhir Februari 2018 terdapat lebih dari 1.200 badan usaha, baik badan usaha milik negara maupun badan usaha swasta. Sementara lebih dari 1.5 juta peserta telah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan dan jiwa dari Mandiri Inhealth.



Konter Khusus Peserta Mandiri Inhealth Tersedia di RSIA Asri Purwakarta

onter khusus peserta Mandiri Inhealth kini tersedia di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Asri, Purwakarta. Konter tersebut resmi dibuka pada 29 Maret 2018 dan dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Managed Care dan Indemnity mulai dari plan Blue hingga Diamond.

Pemotongan pita peresmian dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila dan Chief Executive Officer RSIA Asri Purwakarta Hj. Betty Susilawati, S.ST, MM.RS. Iwan mengatakan akan terus melanjutkan dan memperluas sinergi dengan rumah sakit rekanan untuk menyediakan konter khusus, guna memberi layanan lebih dan terpadu bagi seluruh peserta Mandiri Inhealth di seluruh Indonesia.

"Sinergi kami dengan RSIA Asri Purwakarta telah terjalin dengan baik sejak tahun 2008. Kami akan terus meningkatkan kualitas layanan melalui kerja sama yang saling menguntungkan dengan jaringan *provider* untuk memudahkan akses bagi peserta dalam memperoleh layanan kesehatan. Semoga sinergi seperti ini dapat terus kami kembangkan dengan Rumah Sakit *provider* kami lainnya di seluruh Indonesia," tutur Iwan.

RSIA Asri Purwakarta merupakan provider Mandiri Inhealth dengan jumlah rata-rata peserta rawat jalan sebanyak lebih dari 400 kasus/bulan. Pembukaan konter di rumah sakit dimaksudkan untuk memberikan kemudahan layanan bagi peserta. Proses bridging system aplikasi online kedua belah pihak sedang dalam proses. Lebih dari sekadar loket, konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu peserta.



Peresmian Konter Baru Iringi Berlanjutnya Kerja Sama Mandiri Inhealth-RS Pelni

elanjutkan sinergi yang saling menguntungkan, Mandiri Inhealth menandatangani perjanjian kerja sama lanjutan dengan RS Pelni.
Penandatanganan tersebut dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila dan Direktur Utama RS Pelni dr. Fathema Djan Tachmat pada 20 April 2018 di RS Pelni, Jakarta Barat. Prosesi penandatanganan tersebut turut dihadiri Menteri BUMN Republik Indonesia Rini Soemarno.

Iwan mengatakan, kerja sama Mandiri Inhealth dan RS Pelni telah terjalin dengan baik sejak tahun 2003 silam. Melanjutkan kerja sama menjadi hal yang utama dan saling menguntungkan, mengingat memperluas jaringan *provider* dalam hal ini RS Pelni, dapat memudahkan akses bagi peserta Mandiri Inhealth dalam memperoleh layanan kesehatan.

"Mandiri Inhealth ingin sinergi ini dapat terus berkembang dengan rumah sakit provider kami lainnya di seluruh Indonesia," tambahnya.

Mengiringi berlanjutnya kerja sama dengan RS Pelni, kedua belah pihak kemudian meresmikan konter khusus peserta Mandiri Inhealth pada 15 Mei 2018. Sarana tersebut juga diresmikan langsung oleh Iwan Pasila dan dr. Fathema Djan Tachmat, didampingi Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Jakarta Tunggul Yogi Hernowo.

Lebih dari 100 orang peserta Mandiri Inhealth mengakses RS Pelni setiap bulannya. Konter yang dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Managed Care dan Indemnity mulai dari *plan* Silver ini pun menyediakan aplikasi pelayanan *online* Mandiri Inhealth yang makin memudahkan peserta Mandiri Inhealth.



Ada Egy Maulana Vikri di Kantor Pusat Mandiri Inhealth

ada 4 Mei 2018, Kantor Pusat Mandiri Inhealth di Menara Palma, Jakarta sontak menjadi tempat berkerumun. Kedatangan Egy Maulana Vikri, pemain Tim Nasional Indonesia yang juga bergabung di klub Divisi Utama Polandia, Lechia Gdansk telah menjadi sorotan. Hadirnya Egy di Kantor Pusat Mandiri Inhealth saat itu pun tak sendirian dan tanpa maksud. Dirinya didampingi oleh Sekretaris Jendral Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Ratu Tisha Destria, selaku perwakilan Manajemen PSSI.

Sambutan hangat untuk keduanya disampaikan oleh Direktur Kelembagaan & Kemitraan Strategis Mandiri Inhealth Wahyu Handoko. Menurut Wahyu, kunjungan PSSI dan Egy Maulana Vikri ke Kantor Pusat Mandiri Inhealth berkaitan dengan rencana kerja sama Mandiri Inhealth untuk menjadi official insurance partner demi menjamin kesehatan seluruh pemain Tim Nasional PSSI.

"Sebelumnya, manajemen PSSI juga telah terlebih dahulu menggandeng Mandiri Inhealth untuk memberikan perlindungan asuransi jiwa kepada penonton pertandingan Tim Nasional PSSI terhitung mulai 27 April 2018," jelas Wahyu. Dukungan Mandiri Inhealth dalam industri olahraga Indonesia memang telah banyak dilakukan melalui sejumlah kemitraan strategis. Selain berupaya untuk menyediakan perlindungan asuransi bagi pemain Tim Nasional PSSI, Mandiri Inhealth juga telah mendukung gelaran ASIAN Games 2018 melalui penyediaan layanan asuransi kesehatan bagi 5.000 atlet dan officials, khususnya dalam Invitation Tournament atau Test Event ASIAN Games 2018 pada 8-15 Februari 2018. Para atlet dan officials yang dicover oleh Mandiri Inhealth tersebut berasal dari 10 Negara dan 8 Cabang Olahraga.

"Bagi kami, menyediakan asuransi kesehatan bagi para atlet adalah potensi yang dapat kita manfaatkan dan garap dengan maksimal. Bisa jadi ke depan, dalam hal pengembangan produk di jangka panjang, Mandiri Inhealth bisa menciptakan produk yang dedicated untuk atlet-atlet Indonesia. Ini harapan kita semua, yang jelas potensinya sangat besar," tutur Head of Corporate Secretary Division Mandiri Inhealth Ronald F.E. Pinangkaan saat ditemui dalam pagelaran Test Event ASIAN Games 2018, di Stadion Utama Gelora Bung Karno, Senayan, 11 Februari 2018.

Layanan Unggul, Cerminan Kekhasan Bangsa Indonesia

ngkapan "pelanggan adalah detak jantung bagi perusahaan" menjadi rangkaian kalimat yang sangat tepat untuk menggambarkan betapa berharganya pelanggan dalam perjalanan sebuah perusahaan, utamanya yang bergerak dalam bidang jasa. Hal ini menjadi poin utama yang disadari betul oleh Mandiri Inhealth. Maka bukan suatu paksaan jika Mandiri Inhealth akan senantiasa selalu memberikan pelayanan terbaik bagi para pelanggannya.

Menjadi unik rasanya jika momentum Service Excellence dari Mandiri Inhealth bagi pelanggan bisa diabadikan dengan baik. Terlebih jika momentum ini dikaitkan dengan peringatan Hari Kartini pada 21 April 2018 kemarin, dimana Mandiri Inhealth juga mengadakan berbagai lomba termasuk lomba fotografi untuk merayakannya. Foto terbaik pun redaksi tampilkan dalam edisi kali ini. Selamat kepada para pemenang.

























Mandiri Inhealth: Mudah, Tepat, Cepat



Muhammad Fajri
Staff HRD PT. Sugar Labinta

erusahaan kami telah menggunakan jasa asuransi Mandiri Inhealth selama 3 tahun dengan produk Managed Care Coordination of Benefit (COB) dengan BPJS Kesehatan. Menurut saya kehadiran Mandiri Inhealth sangat membantu, terlebih dengan pelayanan rumah sakit provider yang cukup baik, petugas Mandiri Inhealth di lapangan pun sangat mengerti apa yang harusnya dilakukan.

Pengalaman yang bisa saya ceritakan adalah saat istri melahirkan anak pertama tahun 2015 di bidan dan bukan *provider*. Saat pengajuan klaim, proses klaim sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh Mandiri Inhealth, yaitu 14 hari kerja. Dalam hal perawatan istri atau pasien hamil, saya lega dan tidak khawatir karena semua telah di tanggung hingga 9 bulan. Pengurusan rujukannya pun mudah hingga masa rujukan berlaku sampai dengan 3 bulan atau 3 kali pemeriksaan.

Pengalaman lainnya adalah ketika anak saya menjalani rawat inap. Mandiri Inhealth sangat baik mengelola *provider*-nya, sehingga pelayanan rumah sakit tidak bertele-tele mulai dari rujukan, pendaftaran kamar, operasi (bius total), dan administrasi kepulangan sangat mudah. Awalnya saya hanya menggunakan Mandiri Inhealth saja, kemudian saya didaftarkan COB dengan BPJS, ini berarti ada komunikasi antara Mandiri Inhealth dengan rumah sakit yang membuat pelayanan rumah sakit menjadi baik juga terhadap pasien.

Masukan dari saya adalah perlunya dilakukan survei kepuasan pelanggan secara berkala dari data kunjungan pasien ke *provider* atau dokter keluarga. Agar bisa segera dikoreksi dan ditangani jika ada masalah dan keluhan dari pasien.



Iswahyudi

Kepala Cabang Bank Syariah Mandiri Bengkulu

enggunakan asuransi kesehatan, tidak ribet kok. Ya itulah menurut penilaian saya terhadap salah satu asuransi komersial di tanah air tercinta ini, apalagi kalau bukan Mandiri Inhealth. Saya punya pengalaman pribadi dalam hal pelayanan rawat inap, ketika istri saya ingin melakukan persalinan anak ketiga di salah satu rumah sakit provider Mandiri Inhealth. Kedatangan saya cukup dengan menunjukkan kartu Mandiri Inhealth, maka pelayanan bisa saya terima dengan baik apalagi konter layanannya pun khusus.

Saat itu kami mendapatkaan hak kelas I tapi saya mengambiil kelas VIP dan melakukan sterilisasi, mengingat anjuran dokter untuk persalinan anak ketiga adalah dengan cara operasi caesar. Rupanya selisih biaya yang muncul sangat kecil, bahkan di luar prediksi saya. Saya senang karena benefit ini berbeda sekali saat belum menggunakan asuransi (perlu reimbursement ke kantor). Hal inilah yang membuat saya merasa sangat terbantu ketika ada asuransi kesehatan khususnya Mandiri Inhealth. Ketika dirawat inap ada petugas Mandiri Inhealth juga yang mengunjungi, sehingga hubungan antara pemegang asuransi dan pihak Mandiri Inhealth pun terasa sangat dekat.

Alhamdulillah anak kami yang ketiga lahir pada tanggal 17 Agustus 2016 tahun lalu dan berjenis kelamin perempuan, sehingga lengkaplah kebahagian rumah tangga kami dengan 2 anak laki-laki dan seorang perempuan. Mengingat saya sedang bertugas di Kota Bengkulu (tempat lahir ibu Fatmawati Soekarno) dan anak saya lahir di hari kemerdekaan, maka anak saya dinamakan "Fatmawati Putri Mahardika".

Sebagai saran saya kepada Mandiri Inhealth, semoga ke depannya semua provider Mandiri Inhealth khususnya rumah sakit mempunyai konter khusus untuk melayani peserta Mandiri Inhealth, agar sangat terasa sekali bedanya menggunakan asuransi ini.



Kehamilan memang membuat ibu merasakan berbagai perubahan besar. Dari mulai berat badan yang terus naik hingga ukuran perut yang makin besar. Kondisi ini membuat ibu hamil merasa bingung disertai ketakutan yang manusiawi, apakah perubahan ini sehat atau tidak. Salah satu yang menjadi faktor ibu hamil tidak merasa tenang adalah meningginya tekanan darah saat hamil atau yang banyak dikenal dengan Pre-eklamsia.

re-eklamsia adalah sebuah komplikasi pada kehamilan yang ditandai dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) dan tanda-tanda kerusakan organ, misalnya kerusakan ginjal yang ditunjukkan oleh tingginya kadar protein pada urine (proteinuria). Pre-eklamsia juga sering dikenal dengan nama Toksemia atau hipertensi diinduksi kehamilan.

Gejala Pre-eklamsia biasanya muncul saat usia kehamilan memasuki minggu ke-20 atau lebih (paling umum usia kehamilan 24-26 minggu), sampai tak lama setelah bayi lahir. Pre-eklamsia yang tidak disadari oleh sang ibu hamil bisa berkembang menjadi eklamsia, kondisi medis serius yang mengancam keselamatan ibu hamil dan janinnya.

Tanda klinis utama dari preeklampsia adalah tekanan darah yang terus meningkat. Oleh karena itu, memonitor tekanan darah secara rutin menjadi hal penting untuk dilakukan selama masa kehamilan. Jika tekanan darah wanita hamil mencapai 140/90 mm Hg atau lebih, segeralah berkonsultasi dengan dokter kandungan, terutama bila ditemukan nilai tekanan darah yang tinggi dalam 2 kali pemeriksaan rutin yang terpisah.

Waspada Bila Melihat Gejala Pre-eklamsia

Tekanan Darah Tinggi

Hipertensi dalam kehamilan yang muncul pada trimester ketiga bisa menjadi gejala Pre-eklamsia yang sangat jelas. Kondisi ini bisa dilihat apakah ibu mengalami gangguan ini sejak awal atau baru muncul saat hamil. Tekanan darah tinggi pada ibu hamil sangat berbahaya untuk kesehatan ibu dan janin. Dalam dunia medis ketika ibu memiliki tekanan darah sebesar 140 / 90 maka itu sudah tergolong darah tinggi. Kemudian angka yang lebih besar bisa menjadi tanda yang sangat berbahaya. Jika ibu mengalami sepertin ini

maka pemeriksaan yang pasti harus dilakukan di rumah sakit atau fasilitas kesehata yang lain.

Ada Protein dalam Urin

Gejala Pre-eklamsia pada ibu hamil bisa menyebabkan adanya protein dalam urin atau lebih dikenal dengan nama Proteinuria. Protein biasanya terdapat pada darah saja, namun Pre-eklamsia membuat protein bisa bocor ke dalam urin karena sudah masuk ke ginjal. Pada urin ibu hamil dengan Pre-eklamsia juga ditemukan bahan lain termasuk Albumin. Pemeriksaan ini dilakukan di laboratorium dengan mengambil sampel urin ibu hamil. Alat khusus bisa membuktikan ada atau tidaknya protein dalam urin. Jika sudah seperti ini maka pengawasan terhadap kondisi ibu bisa dilakukan selama 24-48 jam. Kondisi ini juga menjadi gejala keracunan kehamilan yang harus diperhatikan.

Sakit Kepala

Ibu yang mengalami Pre-eklamsia juga akan merasaka sakit kepala yang berat. Kondisi ini ditandai dengan rasa berat pada kepala, kepala terasa berdenyut, migrain, dan nyeri kepala yang lebih berat. Jika ibu mengalami sakit kepala yang berat maka juga bisa terkena dampak sensitif terhadap suara, cahaya, dan gerakan tubuh. Penggunaan obat sakit kepala untuk ibu hamil tidak dilakukan secara asal karena harus mengikuti resep dari dokter yang merawat.

Hiperreflexia

Hiperreflexia adalah sebuah kondisi ketika ibu memberikan sinyal yang kuat terhadap sebuah respon. Misalnya dari pemeriksaan dokter yang memberikan pukulan kecil untuk lutut dan kaki ibu naik dengan cepat. Sistem respon ini mungkin terjadi tanpa pernah disadari karena terlihat berbeda untuk orang yang sehat. Kondisi ini bisa menyebabkan ibu memiliki ancaman respon syaraf yang berlebihan termasuk kejang. Kejang pada ibu hamil sangat berbahaya karena bisa menyebabkan kematian ibu dan bayi.

Sakit Perut Bagian Kanan

Ibu hamil juga bisa mengalami sakit perut di bagian kanan. Rasa sakit bahkan bisa terasa hingga ke bagian rusuk dan akan sangat menyakitkan. Beberapa ibu hamil mungkin akan merasa seperti sakit maag atau gerakan bayi yang menendang dari rahim. Namun jika dibiarkan maka rasa sakit bisa menyebar hingga ke bagian bahu kanan atau terasa seperti leher yang tertekan. Hal ini

Tips untuk ibu hamil terkena tekanan darah tinggi:

Ibu sebaiknya banyak istirahat di tempat tidur hingga tekanan darah pulih.

Meredakan stres atau banyak pikiran untuk membuat tekanan darah bisa pulih.

Lebih baik untuk tidur di sisi kiri agar bisa mengurangi resiko masalah pembuluh darah.

Kontrol ke dokter secara teratur.

menyebabkan gerakan ibu tidak normal dan ibu tidak bisa bergerak dengan bebas. Jika sudah seperti ini maka ibu hamil harus segera pergi ke dokter untuk mencari perawatan yang tepat. Sakit perut bagian ini juga harus dikenali jika memang sudah terjadi kontraksi.

Sesak Nafas

Dada sesak saat hamil bisa menjadi tanda Pre-eklamsia juga bisa menderita berbagai gangguan lain termasuk sesak nafas. Sesak nafas bisa terjadi bersamaan dengan rasa panik yang berlebihan, perasaan bingung, cemas, dan rasa tidak selamat. Bahkan ibu hamil bisa merasakan tekanan kehamilan yang sangat besar akibat masalah mental. Kondisi ini biasanya terjadi karena adanya gumpalan atau penumpukan cairan yang berlebihan pada bagian paru-paru ibu. Jika gejala ini muncul dengan cepat maka sebaiknya ibu hamil cepat datang ke rumah sakit.

Berbagai gejala Pre-eklamsia pada ibu hamil, memang membutuhkan pemeriksaan yang serius. Ibu hamil harus mendapatkan pemeriksaan dan perawatan yang tepat untuk memantau kondisi kehamilan. Langkah ini dilakukan untuk mencegah berbagai masalah seperti kelahiran prematur dan kematian ibu akibat pendarahan.

(Dari berbagai sumber)

Jadi Ibu Baru, Jangan Keliru!

Perubahan status menjadi ibu baru, pasca melahirkan memang tidak mudah. Tidak sedikit para ibu yang mengalami baby blues. Hal ini karena banyak hal yang belum diketahui ibu baru soal mengurus anak. Akhirnya, secara tidak sengaja ibu melakukan kekeliruan yang seharusnya tidak dilakukan, yang bisa merugikan ibu, si bayi yang baru lahir, bahkan mungkin juga pasangan. Berikut kekeliruan yang kerap terjadi dan dilakukan para ibu baru.

Terpaksa Tidak Tidur

Beberapa bulan pertama saat bayi lahir, tak usah kaget kalau pola tidur menjadi kacau balau karena siklus tidurnya yang belum benar. Tapi, sebenarnya hal ini bisa diatasi kok, di sinilah kecerdasan kita sebagai ibu baru diuji. Hal yang paling penting dilakukan adalah berkerja sama dengan suami untuk mengatur waktu tidur kalian dan Si Kecil. Di malam hari, bagilah tugas dengan suami kapan Anda atau suami yang tidak tidur, saat bayi bangun. Anda juga harus 'mencuri-curi' waktu tidur di siang hari, saat bayi biasanya tertidur lelap.

Membeli Semua Barang

Namanya juga anak pertama, wajar jika orang tua menginginkan membeli segala perlengkapan untuk bayinya. Tapi, jangan sampai 'kekhilafan' Anda ini akan merugikan keuangan keluarga karena banyaknya uang yang terbuang. Untuk mengetahui mana yang menjadi prioritas barang si bayi yang perlu dibeli, jangan sungkan bertanya dengan orang tua, anggota keluarga yang sudah memiliki anak, atau teman. Tahan juga hasrat Anda untuk membeli banyak pakaian dan aksesori



saat anak masih bayi karena pertumbuhannya yang cepat membuat pakaian dan aksesori itu tidak akan bisa dipakai dalam waktu lama. Bahkan untuk menghemat ada beberapa situs penyewaan perlengkapan bayi, namun tetap higienis dan aman digunakan.

Percaya Semua yang Didengar

Karena belum memiliki pengalaman, Anda dan suami jadi percaya segala hal yang didengar dari orang lain. Apalagi jika orangorang tersebut kalian anggap sebagai pakar atau ahli dalam hal mengasuh anak. Padahal, tidak semua nasihat dari mereka cocok untuk diterapkan ke anak. Kepekaan orang tua sangat diperlukan dalam mengasuh anak. Tidak ada salahnya mendengarkan saran dari orang lain, tapi Anda juga harus mengikuti naluri sendiri sebagai ibu dalam menerapkannya.

Terlalu Khawatir

Bayi yang baru berusia beberapa bulan memang masih mengalami adaptasi yang membuat perilakunya berubah. Tak perlu terlalu banyak kekhawatiran. Jika memang Anda merasa ada yang aneh dengan bayi Anda, bersikaplah tenang, perhatikan lebih detil gejalanya, lalu segera ke dokter untuk membuktikkan apakah kekhawatiran itu benar adanya.

Mengabaikan Pasangan

Terlalu fokus mengurus bayi baru lahir kadang membuat istri jadi mengabaikan suaminya, dengan alasan suami bisa mengurus dirinya sendiri. Padahal, menjaga hubungan dengan suami tak kalah penting, *lho*. Kalau Anda mengabaikannya, bukan tidak mungkin suami akan cemburu pada bayi. Usahakan luangkan waktu di pagi hari saat bangun tidur atau malam hari sebelum tidur untuk saling berbincang dan berbagi cerita. Jangan lupakan juga untuk tetap melakukan hubungan intim agar kemesraan tetap terjaga.



Dalam menyiapkan diri menjadi orangtua, Anda dan pasangan mungkin bisa mencoba babymoon. Istilah babymoon diperkenalkan oleh Sheila Kitzinger, seorang penulis buku-buku kehamilan dan kelahiran asal Inggris. Menurut Kitzinger, babymoon adalah honeymoon sebelum melahirkan Si Kecil. Jika honeymoon dilakukan setelah menikah maka babymoon dilakukan sebelum atau sesudah melahirkan. Di masa inilah Anda dan pasangan dapat menikmati ketenangan di tempat-tempat eksotis sebelum menjadi orang tua dan kekurangan waktu tidur demi mengurus bayi.

Perlukah Babymoon?

Tentu *babymoon* bisa membawa dampak positif bagi calon ayah dan ibu. Anda yang terbiasa tidur tepat waktu, tentu akan sedikit kaget saat memiliki bayi dan tidak bisa tidur karena bayi bisa saja terbangun 2 jam sekali di tengah malam. Saat Anda dan pasangan melakukan babymoon, Anda harus bisa memaksimalkan waktu berdua, buatlah quality time yang tak terlupakan.

Tidak hanya sebelum melahirkan, babymoon juga dapat dilakukan setelah melahirkan. Babymoon setelah melahirkan dapat membantu Anda dan bayi memiliki hubungan menyusui (breastfeeding relationship) yang kuat. Bayi yang banyak menerima skin to skin contact akan melalui proses menyusui dengan baik, memiliki temperatur, tekanan darah, dan detak jantung yang normal, juga jarang menangis.

Manfaat lain dari babymoon adalah membantu Anda sembuh setelah melahirkan. Babymoon

membuat Anda lebih rileks dalam menghadapi kelahiran dan mengurus Si Kecil, hal ini ternyata mengurangi pendarahan dan mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan.

Pilih Waktu yang Tepat

Biasanya *babymoon* pasca melahirkan dilakukan sebelum bayi Anda berusia 40 hari. Menurut American Congress of Obstetricians Gynecologist, waktu terbaik untuk berpergian saat hamil adalah saat usia kandungan 14-28 minggu (trimester kedua). Di trimester kedua tersebut bisa dibilang adalah saat kondisi kandungan tidak begitu mengkhawatirkan. Menurut Holly S. Puritz, MD dari ACOG, Anda harus berhenti traveling saat usia kandungan menginjak 32 minggu. Di usia ini Anda sebaiknya tidak pergi terlalu jauh dari tempat Anda merencanakan untuk melahirkan. Jadi, bagaimana? Tertarik berbabymoon?6

(Dari berbagai sumber)

ASI, Susu dari Ibu Nan Kaya Manfaat

ir Susu Ibu atau ASI merupakan minuman wajib bagi setiap bayi. Pemberian ASI eksklusif pada bayi dapat memberikan manfaat yang sangat banyak, baik untuk ibu maupun bayi. Namun sayangnya, banyak orang tua yang belum sadar akan pentingnya hal tersebut. Padahal, manfaat ASI eksklusif sangat banyak sekali, baik di lihat dari segi ekomoni maupun segi kesehatan Ibu dan anak. Sebelum membahas mengenai ASI, sebaiknya Anda mengenali jenis ASI yang berguna untuk mendukung pemberian ASI eksklusif.

Kolostrum

Kolostrum adalah cairan yang keluar dari payudara sejak hari kelahiran hingga 5 hari ke depan. Cairan kental berwarna kekuningan ini memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibanding karbohidrat dan lemak. Kolostrum sendiri kaya akan protein yang berfungsi untuk membentuk antibodi agar tubuh terhindar dari penyakit. Kolostrum seringkali disebut sebagai imunisasi alami untuk bayi yang baru lahir.

Hindmilk

Jenis ASI yang satu ini diproduksi setelah Kolostrum, yaitu pada hari ke-4 hingga 10 setelah bayi lahir. Hindmilk ini atau biasa disebut ASI transisi mengandung *Immunoglobin* protein dan laktosa dengan konsentrasi yang rendah dari pada kolostrum. Hindmilk memiliki jumlah kalori dan kandungan yang tinggi. Jika dibandingkan dengan susu kolostrum, Hindmilk memiliki warna yang lebih putih seperti susu pada umumnya.

Foremilk

Ini adalah ASI yang diproduksi sejak hari ke-14 dan seterusnya. Kandungan karbohidrat dan lemak di dalamnya lebih tinggi. Selanjutnya komposisi mulai konstan. Formilk memiliki warna putih yang kental.

MANFAAT ASI BAGI BAYI

Pemberian ASI ekslusif tidak hanya memberi manfaat untuk bayi, namun juga untuk ibu. Bayi yang diberi ASI eksklusif akan terhindar dari risiko-risiko kematian bayi. Nah, berikut manfaat-manfaat yang dapat diberikan oleh ASI untuk anak.

Meningkatkan Kecerdasan

Manfaat pemberian ASI pada bayi yang paling utama yaitu dapat meningkatkan kecerdasan anak. Tidak hanya kecerdasan otak saja, tapi ASI juga dapat meningkatkan kecerdasan mental anak. Di dalam ASI terdapat zat yang tidak bisa ditemukan pada susu manapun ataupun makanan apapun. Zat khusus inilah yang dapat meningkatkan kecerdasan. Bisa dilihat anak yang diberi ASI secara eksklusif sangat berbeda dengan anak yang hanya diberikan susu formula.



Menambah Imun Tubuh Bayi

Manfaat pemberian ASI eksklusif yaitu dapat meningkatkan kekebalan pada bayi. Manfaat ASI dibanding susu formula yaitu ASI bisa menambah sistem imun atau kekebalan pada bayi. Bayi yang hanya diberi susu formula kekebalan tubuhnya akan sangat kurang. Hal ini tentu bisa dibandingkan bayi yang hanya diberi susu formula akan mudah terserang penyakit.

Lebih Terjamin Mutunya

ASI juga sudah terjamin mutunya. Selain itu, ASI keluar langsung dari tubuh ibu dan tidak terkontaminasi oleh bahanbahan kimia yang mungkin berbahaya untuk bayi. ASI juga lebih ekonomis karena gratis dan kualitasnya dijamin bagus.

Mencegah Infeksi Usus

Manfaat ASI eksklusif pada bayi selanjutnya yaitu dapat mencegah infeksi usus pada bayi. Sistem pencernaan bayi masih sangat rentan, karenanya tidak semua susu formula cocok dengan kondisi tubuh bayi, susu yang paling cocok untuk bayi adalah ASI. ASI bisa mencegah infeksi yang mungkin terjadi di usus pada bayi, karena ASI memberikan sistem imun alami pada bayi.

MANFAAT ASI BAGI IBU

Mempererat Bonding antara Ibu dan Anak Tidak hanya membuat ibu lebih sehat, hubungan anata ibu dan anak bisa terjalin dengan baik melalui pemberian ASI.

Mengurangi Resiko Kanker Ovarium Manfaat berikutnya adalah dapat mengurangi risiko terkena kanker ovarium. Hingga saat ini

banyak sekali penelitian yang dilakukan untuk mengamati hubungan antara infertilitas dan tidak menyusui. Hasilnya pun mengejutkan, yaitu seorang ibu yang tidak menyusui dapat meningkatkan risiko kanker, utamanya kanker ovarium.

Membuat Ibu Lebih Sehat

Tidak hanya bermanfaat untuk bayi saja, ibu juga dapat lebih sehat dengan memberikan ASI ekslusif. Masa menyusui juga merupakan waktu yang tepat untuk mengurangi berat badan. Nah, bagi Anda yang mengalami kenaikan berat badan pasca melahirkan, hindari lakukan diet ketat. Selain dapat berdampak buruk bagi perkembangan anak Anda, diet selama masa menyusui terbukti tidak efektif. Sebuah studi mengungkapkan bahwa ketika menyusui, Anda dapat membakar 300 kalori. Ini berarti Anda akan kembali lapar dalam waktu singkat. Padahal, Anda jelas membutuhkan asupan makanan guna memberikan nutrisi terbaik bagi bayi Anda.6



Derita Hiperkolesterol dan Jantunge Seperti Ini Pola Makamuja

iperkolesterol merupakan suatu kondisi dimana jumlah kolesterol darah melebihi batas normal. Kolesterol sebetulnya unsur penting yang diperlukan untuk mengatur proses kimiawi di dalam tubuh. Tetapi, jika kadar atau jumlahnya terlalu tinggi justru bisa menyebabkan terjadi aterosklerosis yang akhirnya akan berdampak pada penyakit jantung koroner. Nah, cara terbaik untuk menghindari hiperkolesterol, hipertensi dan penyakit jantung adalah mengatur pola makan. Salah satunya dengan menjalankan diet seimbang yaitu, mengonsumsi makanan sehari-hari yang berkualitas dan mengandung berbagai zat gizi.

Jumlahnya harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara optimal. Asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral harus seimbang dan kontinu. Berikut ini beberapa tips pola makan sehat dan seimbang, sebagaimana dikutip dari buku Menu Sehat 30 Hari untuk Hiperkolesterol, Hipertensi, dan Penyakit Jantung, karya Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi.

Konsumsi Makanan Rendah Lemak dan Rendah Kolesterol

Mengonsumsi susu tanpa lemak dan mengurangi konsumsi daging. Lebih baik mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tak jenuh, daripada mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh. Hindari penggunaan santan kental dan minyak goreng yang telah dipakai berulangulang, karena dapat meningkatkan kadar kolesterol. Kurangi konsumsi makanan yang digoreng.

Konsumsi Makanan Berserat

Perbanyaklah konsumsi makanan berserat seperti gandum, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan. Makanan ini sangat berguna karena dapat menyerap kolesterol dan mengeluarkannya dari tubuh.

Konsumsi Makanan yang Mengandung Antioksidan

Misalnya dengan mengonsumsi buahbuahan seperti apel, jeruk, pepaya, wortel, stroberi, dan labu yang banyak mengandung antioksidan. Selain itu, buah-buahan tersebut juga mengandung vitamin C dan E yang dapat mencegah penyakit jantung. Vitamin C berperan mengatur metabolisme kolesterol dan pembentuk kolagen, yaitu serabut kuat yang merupakan jaringan ikat. Kolagen sangat penting bagi struktur pembuluh darah, otot, dan bagian tubuh lain.

Kurangi Konsumsi Garam

Tubuh manusia hanya memerlukan garam kurang dari 5 gram (1 sdt) setiap hari. Begitu pula dengan penderita hiperkolesterol. Sementara untuk penderita penyakit jantung yang disertai hipertensi dan edema sebaiknya tidak menggunakan garam dapur dalam masakan dan hidangan sehari-hari. Sebagai gantinya, Anda bisa menambahkan sedikit garam yaitu, 2-3 gram per hari (sekitar ½ sdt).

Selain itu, hindari pula konsumsi makanan asin seperti ikan teri, ikan asin, telur asin, petis, garam dapur, air kaldu blok, minyak ikan, saus tiram, sambal botolan, kecap asin, makanan kaleng, dan penyedap rasa. Pasalnya, jenis makanan ini diketahui memiliki kandungan natrium dan kalium yang cukup tinggi.

Anti Stres, Coba Restrukturisasi Pikiran dengan 3 Makanan Berikut

ika sudah jenuh dengan setumpuk pekerjaan, biasanya Anda sibuk mencari cara untuk merestrukturisasi pikiran dan tubuh. Menyegarkan tubuh juga ternyata sangat penting agar membuat pikiran juga menjadi jernih dan siap dengan musim baru. Menyegarkan tubuh dan pikiran bisa Anda lakukan dengan mengeluarkan zatzat kotor dan berbahaya dari dalam tubuh Anda dengan beberapa bahan makanan. Tentu saja bahan-bahan ini tidak akan menggangu diet yang Anda lakukan.

Dilansir dari Livestrong ada beberapa bahanbahan anti peradagangan yang bisa Anda tambahkan pada makanan musim semi, bahkan bisa Anda konsumsi bersama dengan makanan diet Anda. Bahan-bahan makanan ini mempunyai kandungan anti-peradangan dan dinilai sangat tepat untuk detoksifikasi tubuh Anda serta memberi energi pada pikiran Anda:

Bawang Putih

Bawang putih membuat semuanya terasa jauh lebih enak dan itu ternyata memiliki efek luar biasa pada tubuh Anda. Bawang putih ditemukan memiliki manfaat untuk meningkatkan detoksifikasi fase 2 (di mana hati Anda memecah racun untuk membuat mereka kurang berbahaya). Jadi menambahkan bawang putih ke diet Anda adalah cara luar biasa untuk membersihkan sistem tubuh Anda dari kotoran.

Kacang Brasil

Kacang Brasil
mempunya sifat
detoksifikasi. Kacang ini
tinggi selenium, yang
membantu membentuk
glutathione (antioksidan
kuat) di tubuh Anda. Satu
studi menemukan bahwa, hanya dengan
makan dua kacang Brasil sehari bisa
meningkatkan respons anti-inflamasi dalam
tubuh. Selain itu, kacang Brasil juga dikenal
untuk meningkatkan suasana hati Anda dan
meningkatkan fungsi hati Anda.

Kunyit

Kunyit mempunyai manfaat yang luar biasa untuk mengurangi peradangan. Bumbu penuh warna ini telah ditemukan untuk mempercepat fase 2 detox di hati. Anda bisa menambahkannya ke sayuran panggang, sup, dan bahkan smoothies!

Makanan yang luar biasa ini semuanya mempunyai manfaat yang sangat baik untuk melakukan detoksifikasi tubuh Anda. Ini semua tentang menyemangati diri Anda dengan makanan sehat dan lezat, yang menghilangkan peradangan dari tubuh Anda dan membuat Anda merasa ringan, ramping, dan berenergi.

(Sumber: Okezone.com)

Cegah Stunting Sejak Dalam Kandungan

Stunting yang ternyata bisa terjadi sejak Si Kecil di dalam kandungan tentu membuat ibu khawatir, ya. Bagaimana bila tumbuh kembang Si Kecil kurang optimal, ia sulit belajar di sekolah, dan mengalami kesulitan lainnya setelah lahir kelak? Mungkin beberapa pertanyaan ini sempat terlintas di pikiran ibu. Kabar baiknya, dampak gizi buruk pada anak ini bisa dicegah, lho. Bagaimana caranya?

Optimalkan Asupan Nutrisi Selama Hamil Ketika Anda sedang menjalani program kehamilan atau sudah dinyatakan hamil oleh dokter kandungan, sebaiknya Anda mulai mengoptimalkan nutrisi yang dikonsumsi. Harapannya, tumbuh kembang janin sesuai dengan usianya, termasuk organ tubuh, berat, dan tingginya. Nah, menurut rekomendasi dokter, mengoptimalkan asupan nutrisi bagi Si Kecil sebaiknya dilakukan di seribu hari pertama kehidupannya, yaitu sejak di dalam kandungan sampai ia mencapai usia dua tahun.

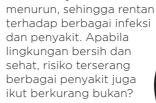
Rutin Konsumsi Zat Besi Tahukah Anda, salah satu penyebab gangguan pertumbuhan anak ialah kekurangan zat besi sejak masa kehamilan? Oleh karena itu, Anda bisa menambah porsi makanan yang mengandung zat besi, seperti bayam, daging sapi, dan sebagainya. Konsultasikan kepada dokter mengenai hal ini agar Anda mendapat asupan zat besi yang cukup. Apabila diperlukan, dokter kandungan akan merekomendasikan suplemen zat besi untuk dikonsumsi sehari-hari.

Perbaiki Gaya Hidup Bagaimana gaya hidup Anda sebelum hamil? Apabila memiliki kebiasaan buruk, seperti merokok, meminum alkohol, atau melakukan gaya hidup tak sehat lainnya. sebaiknya mulailah dihentikan. Hal ini bisa berpengaruh kepada Si Kecil di dalam

kandungan. Apalagi, apapun asupan yang masuk ke dalam tubuh ibu, akan ikut diserap oleh Si Kecil, baik itu positif maupun negatif.

> Jaga Kebersihan Lingkungan Tak hanya menjaga asupan yang

masuk ke dalam tubuh, Anda juga perlu memerhatikan kebersihan lingkungan sekitar. Umumnya, daya tahan ibu hamil



Itu dia empat hal vang bisa dilakukan untuk mencegah Stunting sejak dini. Selain melakukan pencegahan seperti yang dipaparkan di atas, Anda juga bisa mencari informasi lebih lanjut agar mengenal Stunting lebih dalam, sehingga mengetahui dampak Stunting bagi Si Kecil.

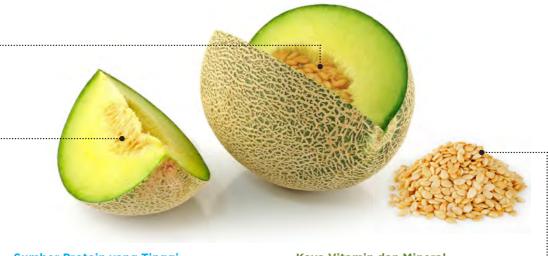
(Dari berbagai sumber)



Banyak Manfaat,

Mulai Sekarang Jangan Buang Biji Melon

Saat udara begitu panas, paling enak memang mengkonsumsi buah yang segar. Misalnya saja makan buah melon. Selain kandungan air dan nutrisnya, rasa manis pada buah melon juga mampu memberikan kandungan glukosa alami untuk tubuh. Bicara tentang buah melon, kebanyakan orang langsung membuang biji melon setelah mengupasnya. Padahal siapa sangka ternyata biji buah yang bernama ilmiah Cucumis Melo ini memiliki banyak manfaat.



Sumber Protein yang Tinggi

Bagi makanan yang bukan termasuk daging atau susu, biji melon ternyata menjadi sumber protein nabati yang tinggi. Kandungannya bahkan mencapai hingga 21 persen. Tentu hal ini menjadi kabar baik bagi para vegetarian. Sebuah penelitian dalam World Applied Sciences Journal, para peneliti menemukan bahwa kandungan protein pada biji melon sangat mirip dengan susu kedelai.

········ Tinggi Serat

Biji dan bagian yang menyerupai jaringjaring di tengah melon mengandung serat yang tinggi. Seperti yang diketahui bersama, serat sangat baik untuk pencernaan. Selain itu, biji yang terdapat pada melon juga mampu membersihkan dahak berlebih yang mengendap pada tubuh.

Kaya Vitamin dan Mineral -----

Biji melon mengandung antioksidan, vitamin A, C, dan E yang juga dilengkapi dengan magnesium, fosfor dan potasium. Kandungan ini sangat bagus untuk mencegah flu pada musim dingin dan cadangan vitamin C. Tak hanya itu, biji melon juga bisa meningkatkan kekebalan tubuh dan kandungan magnesium yang bagus untuk mengatur tekanan darah, meningkatkan kardiovaskular, meningkatkan kepadatan tulang dan mengurangi terkena resiko diabeter tipe 2. Lebih lanjut, embrio buah melon ini juga digunakan untuk pengobatan migrain, insomnia dan depresi.

(Dari berbagai sumber)

3 Hal Ini Lindungi KELUARGA DARI PENYAKIT

emiliki keluarga yang sehat dan ceria adalah dambaan setiap orang. Keluarga yang sehat mencerminkan tingginya kualitas kesehatan keluarga tersebut. Dengan memiliki keluarga yang sehat, ada banyak hal yang bisa dilakukan bersama. Hal ini tentu dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan tersendiri. Namun sayangnya, untuk memiliki keluarga yang sehat tidaklah mudah, mengingat banyaknya faktor yang dapat memengaruhi tingkat kualitas kesehatan keluarga. Lantas, apa sajakah faktor-faktor tersebut? Berikut adalah 7 di antaranya.

Kebersihan

Kebersihan sangat erat kaitannya dengan kesehatan. Sehingga, diperlukan komitmen dari masing-masing anggota keluarga untuk selalu menjaga kebersihan diri, rumah dan lingkungan tempat tinggal. Menjaga kebersihan diri dapat dimulai dengan mandi teratur 2 kali sehari dan rajin cuci tangan pakai sabun sebelum makan, usai menggunakan toilet, saat mandi, dan setelah beraktivitas. Sementara itu, guna menjaga kebersihan rumah, Anda bisa mengajak anggota keluarga untuk bergantian membersihkan perabotan dan ruangan. Lakukan hal yang sama untuk menjaga kebersihan lingkungan di sekitar rumah Anda dengan menyediakan tempat sampah di sekitar halaman rumah, membersihkan selokan, dan mengubur sampah yang dapat menampung air agar tidak menjadi sarang nyamuk saat musim hujan tiba.

Berat Badan

Anda mungkin sudah tahu bahwa berat badan yang berlebih dapat memicu berbagai penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. Namun, sama halnya dengan berat badan yang berlebih, berat badan yang kurang juga dapat mengurangi daya tahan

tubuh sehingga Anda mudah sakit. Maka dari itu, pastikan setiap anggota keluarga memiliki berat badan yang ideal agar kualitas kesehatan keluarga Anda terjaga. Untuk menentukan berat badan ideal seseorang, Anda dapat menggunakan rumus Body Mass Index (BMI). Caranya, bagi berat badan Anda (dalam kilogram) dengan tinggi badan Anda (dalam meter), kemudian bagi kembali dengan tinggi badan Anda (dalam meter). Jika hasilnya kurang dari 18.5 atau lebih dari 25, maka Anda perlu melakukan manajemen berat badan. Hasil di bawah 18.5 menunjukkan bahwa Anda memiliki berat badan yang kurang. Sebaliknya, hasil yang melebihi angka 25 menunjukkan bahwa Anda memiliki berat badan berlebih.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik atau olahraga juga berpengaruh terhadap taraf kesehatan seseorang. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik dapat membantu menjaga berat badan ideal, mengurangi berbagai risiko penyakit kardiovaskular. meningkatkan kualitas tidur, menjaga tubuh tetap bugar, dan melatih kekuatan otot. Untuk itu, pastikan Anda dan keluarga melakukan aktivitas fisik secara rutin selama 30 menit setiap hari atau setidaknya 3 kali dalam seminggu.

Taraf kesehatan keluarga yang lebih baik memang sudah sewajarnya untuk diupayakan. Ada banyak hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkannya, salah satunya dengan memastikan Anda memberikan perhatian lebih terhadap ketujuh hal di atas. Ajak semua anggota keluarga Anda untuk ikut mengupayakannya agar tujuan kualitas kesehatan yang lebih baik dapat tercapai dengan lebih mudah.

(Dari berbagai sumber)

Popok Bersih, Bayi Sehat

alah satu cara merawat kulit bayi adalah mengganti popok Si Kecil sesering mungkin. Ketika popok sudah terlalu basah dan kotor, Anda sebaiknya segera mengganti popok Si Kecil agar kulitnya tidak teriritasi. Ada beberapa langkah yang bisa Anda ikuti untuk mengganti popok bayi.

Ganti popok secara berkala, agar kulit Si Kecil tetap kering. Terlebih bila bayi Anda tergolong bayi yang tetap terlelap, meski popoknya dipenuhi kotoran dan air seni. Gantilah popok bayi minimal 2-3 jam sekali, agar bayi terhindar dari ruam popok. Waktu yang tepat untuk mengganti popok adalah sebelum atau sesudah bayi di beri Air Susu Ibu (ASI).

Siapkan semua dalam jangkauan tangan Anda. Hal ini membantu Anda agar tak perlu meninggalkan Si Kecil untuk mengambil barang yang jaraknya jauh dari jangkauan tangan. Pasalnya tak disadari, bisa-bisa Si Kecil mudah terguling dari tempat tidurnya. Sebagai saran, sediakan barang-barang yang dibutuhkan saat mengganti popok antara lain matras atau pelapis meja ganti.

Letakan Si Kecil dengan keadaan terlentang di tempat datar. Lepaskan celana bayi lalu gulung bajunya hingga ke atas dada agar tidak terkena kotoran. Jika terkena, segera lepaskan dan letakkan langsung dalam keranjang pakaian kotor. Lepaskan perekat atau ikatan popok lalu

lipat ke arah belakang hingga terlepas dengan sendirinya. Dengan demikian,

kotorannya yang berada di bagian dalam popok tak akan mengotori kain lain yang berada di sekitar meja.

Tindakan pertama yang perlu diperhatikan bila kotoran tercecer

adalah segera bersihkan dengan menggunakan bagian dalam depan popok. Pegang kedua pergelangan kaki bayi dengan satu tangan lalu angkat bokongnya kemudian gulung popok dari arah depan ke belakang dan gunakan perekat atau tali pinggang untuk menutup gulungan popok kotor tersebut.

Letakkan kembali kedua kaki Si Kecil. Kemudian bersihkan alat kelamin menggunakan kapas yang telah dibasahi dengan air hangat. Gerakkan satu per satu kaki bayi ke arah samping kanan dan kiri untuk memastikan bagian dalam kaki dan selangkangan bayi telah bersih.

Jika kulit bayi cenderung sensitif, gunakan *nappy cream*. Pemakaian ini akan membantu menjaga kelembapan kulit, sehingga meminimalisir terjadinya ruam popok.

Keringkan dengan kapas atau handuk bersih. Tunggu beberapa saat sebelum Anda memakaikan popok yang baru. Ajak dia mengobrol sambil mengusap-usapnya. Momen tersebut dapat membangun bonding dengan bayi Anda dan melekat dalam benak bayi, sehingga ia mengasosiasikan momen mengganti popok sebagai pengalaman yang menyenangkan.

Pastikan popok menutupi bagian bokong dan alat kelamin dengan sempurna, untuk menghindari ketidaknyamanan bayi. Periksa pula perekat pinggangnya, jangan terlalu kencang maupun terlalu longgar. Jangan lupa juga untuk mencuci tangan, kemudian masukkan popok kotor ke dalam keranjang dan cucilah tangan menggunakan antiseptic dan sabun, dengan air mengalir.6

(Dari Berbagai Sumber)

Mona Ratuliu

Berbagi Cara Mengasuh Anak

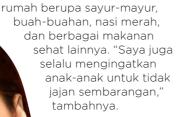
Siapa yang tak kenal dengan wanita cantik ini. Ibu dari Davina Syafa Felisa, Syanala Kania Salsabila, dan Barata Rahadian Nezar ini sudah lama tenar di dunia akting. Wajahnya yang kerap menghiasi layer televisi Indonesia begitu tampak keibuan, begitu pula dalam kehidupan sehari-hari. Selain dikenal sebagai public figure, Mona juga dikenal sebagai sosok wanita yang cukup concern di dunia parenting dan perkembangan anak.



i tengah-tengah break shooting salah satu program acaranya beberapa waktu lalu, Tim Redaksi Media Mandiri Inhealth berkesempatan mewawancarai istri dari Indra Brasco ini. Banyak hal ia sampaikan terkait aktivitas yang ia lakoni sekarang. Mulai dari pola hidup di keluarga, hingga aktivitas di Kelompok Peduli Anak besutan ia dan teman-temannya.

Menurutnya, ia sangat memperhatikan berbagai hal terkait kesehatan keluarga. "Saya termasuk tipe istri dan ibu yang menerapkan aturan bahwa makanan untuk makan siang harus dibuat di rumah." uiar Mona.

la mengaku selalu mementingkan sang anak untuk membawa makanan dari



memiliki anak pun. Mona bertekad dan berkomitmen untuk 'aencar' memberi anak-anaknya nutrisi dan stimulasi

yang

Memang sejak belum

dapat membantu proses kecerdasan otak. Semua anaknya pun tak lepas dari Air Susu Ibu (ASI) ekslusif yang dijalankan.

"ASI memiliki begitu banyak manfaat. Selain memberikan gizi yang lengkap dan alami, ASI juga baik untuk perkembangan otak anak," terang wanita kelahiran 31 Januari 1982 itu.

Mona mengaku dirinya juga sempat mengalami kesulitan saat memberikan ASI ekslusif bagi anak pertamanya. Hal ini karena minimnya informasi dan pengetahuannya saat itu. "Kala itu, ASI untuk Davina sangat kurang, sehingga saya berpikir untuk memberikan asupan tambahan melalui susu formula. Beruntung, berkat dukungan suami, akhirnya saya bisa lanjut memberikan ASI ekslusif hingga dua tahun bagi kedua anak saya yang lainnya," ujar bintang sinetron Lupus ini.

Kendati dirinya disibukkan dengan aktivitas sebagai presenter di beberapa program acara, Mona memutuskan untuk fokus mengurus buah hatinya saat dengan cara mengasuh tanpa bantuan baby sitter. Pengalamannya mengurus anak itu menjadi hal yang bisa ia bagi kepada banyak teman dekat dan saudaranya. Mona pun senang bisa membantu, berbagi, dan menginspirasi ibu-ibu lainnya di bidang parenting. Inilah yang menjadi cikal bakal dirinya membentuk komunitas bernama Kelompok Peduli Anak.

"Dari pertemuan saat acara sosial, saya dan teman-teman mempunyai hasrat yang sama. yakni untuk berbagi hal terkait cara mengurus anak di sela kesibukan orang tua. Dalam kelompok ini kami *sharing* dan melaksanakan berbagai kegiatan, semacam seminar berinformasikan hal-hal parenting," ujar Mona.

Meski sibuk, Mona merasa tidak direpotkan oleh keberadaan Kelompok Peduli Anak bentukannya. Bahkan ia mengaku sangat menikmati aktivitas di kelompok tersebut. Pasalnya banyak pengalaman yang ia dapat di sana.

> "Dengan adanya Kelompok Peduli Anak, harapannya, orang tua bisa memahami betul pola asuh anak yang baik. Terpenting adalah perhatian untuk anak, meski kedua orang tuanya sibuk bekerja," tandas Mona.



Pemeriksaan Premarital Check Up sebaiknya dilakukan pada 3-4 bulan sebelum pernikahan, hal itu dianjurkan agar mempunyai waktu untuk menangani dan menindak lanjuti bila terjadi kelainan dan diharapkan dapat melakukan persiapan agar mendapatkan keturunan yang berkualitas.





dr. Indrawati Dardiri, Sp.OG

RS Premier Jatinegara



Premarital Check Up, Langkah Awal Lahirkan **Anak Sehat**

enikah dan mempunyai keturunan adalah mimpi setiap orang, terlebih bila anak yang dilahirkan sehat dan cerdas. Karena itu *Premarital* Check Up sudah sepatutnya dilakukan oleh pasangan yang akan menikah. Dari situ sejauh mana kesiapan psikis dan fisik kedua pasangan, gangguan dan penyakit apa saja yang berpotensi mengganggu kehamilan dan kelahiran, semua akan terlihat dan dapat ditangani sejak dini. Lalu, apa sih Premarital Check Up itu, dan apa yang perlu diperhatikan dalam melakukannya? Penjelasan ini dijelaskan lengkap oleh ahli kandungan RS Premier Jatinegara, dr. Indrawati Dardiri, Sp.OG saat disambangi tim redaksi Media Mandiri Inhealth beberapa waktu lalu.

Apa sebenarnya Premarital Check Up itu?

Premarital Check Up bisa juga dikatakan sebagai proses mengenal pasangan lebih dalam, karena masing-masing individu tidak pernah tahu riwayat orang yang kelak akan menjadi pasangannya. Melalui pemeriksaan ini, kesehatan reproduksi dan genetika akan diperiksa secara menyeluruh. Selanjutnya hasilnya akan menjadi rujukan untuk merencanakan kehamilan setelah menikah. Di banyak Negara lain Premarital Check Up wajib dilakukan bagi pasangan yang akan menikah. Seperti di Taiwan, Turki, dan Arab Saudi, mereka sudah mewajibkan surat pemeriksaan Premarital Check Up bila ingin menikah.

Sayangnya di Indonesia belum banyak masyarakat yang menerapkan hal tersebut. Selain kurang sinerginya institusi kesehatan dengan stakeholders lain, kesadaran masyarakat akan pentingnya *Premarital Check* Up juga masih kurang. Penyebabnya banyak, termasuk takut dengan kenyataan kalau ditemukan kelainan saat pemeriksaan. Padahal iustru sebaliknya, bila ditemukan kelainan maka dokter akan merekomendasikan apa-apa saja terkait rencana kehamilan mereka untuk mencegah melahirkan bayi dengan kelainan.

Pemeriksaan apa yang dilakukan dalam Premarital Check Up?

Yaitu melingkupi pemeriksaan status generalis, laboratorium, dan pemeriksaan penunjang. Pertama, secara general dilakukan pemeriksaan seperti tensi darah dan berat badan.

Berat badan mengacu pada body mass index. Bila tekanan darah tinggi dan termasuk ke dalam kriteria obesitas, ini kan jadi masalah. Dampaknya pasangan akan sulit mempunyai anak. Dengan mengetahui lebih awal maka hal ini bisa diantisipasi. Dalam *Premarital* Check Up juga dilakukan pemeriksaan laboratorium yang meliputi pemeriksaan darah untuk melihat ada tidaknya kelainan pada darah. Di samping pemeriksaan fisik serta laboratorium tentu sebaiknya dilakukan pemeriksaan penunjang lain misalnya foto rontgen thorax dan Ultra Sono Grafik (USG). Pemeriksaan foto rontgen thorax dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kelainan pada paru-paru, sedangkan pemeriksaan USG untuk mengetahui kelainan pada organ reproduksi.

Pada kehamilan, anemia dapat menyebabkan keguguran, prematuritas, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), gangguan pertumbuhan pada konsepsi/janin, bahkan sampai kematian pada janin. Sementara persalinan dapat menyebabkan kontraksi rahim yang tidak baik, pendarahan paska melahirkan sehingga terjadi syok pada masa nifas dan dapat menimbulkan infeksi.

Pemeriksaan darah juga dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya kelainan metabolik seperti diabetes atau kelainan fungsi kelenjar thyroid, dan kelainan akibat infeksi.

Kapan waktu yang tepat untuk melakukan Premarital Check Up?

Pemeriksaan Premarital Check Up sebaiknya dilakukan pada 3-4 bulan sebelum pernikahan, hal itu dianjurkan agar mempunyai waktu untuk menangani dan menindak lanjuti bila terjadi kelainan dan diharapkan dapat melakukan persiapan agar mendapatkan keturunan yang berkualitas.

Ketika memutuskan untuk menikah atau bahkan hamil, apa yang sebaiknya diperhatikan oleh masyarakat? Pola hidup apa yang harus dijalankan?

Pemahaman mengenai gaya hidup seperti merokok, alkohol, dan penggunaan narkoba sebaiknya dihindari. Asupan makanan yang berimbang dengan gizi yang baik harus dilakukan agar dapat menjaga kondisi anak yang optimal. Rajin-rajinlah mengonsumsi Asam Folat 400 mikrogram perhari dianjurkan untuk wanita usia reproduksi, hal ini untuk mencegah kelainan pada syaraf tulang belakang dan memperbaiki kualitas sel-sel agar terjadi konsepsi yang baik.



DAMPAK NEGATIF KESEHATAN **BAGI SI SERING LEMBUR**

untuntan pekerjaan kerap membuat Anda jadi lupa waktu dan harus lembur hingga larut malam di kantor. Terlepas dari masalah profesional kerja, ternyata bekerja hingga larut malam dapat berdampak buruk untuk kesehatan. Hal tersebut terjadi karena Anda dipaksa untuk tetap terjaga di saat tubuh sudah membutuhkan istirahat. Berikut ini adalah beberapa dampak negatif kerja lembur yang perlu Anda ketahui.

Menyebabkan Depresi

Terlalu sering kerja pada malam hari membuat hormon serotonin menjadi rendah. Saat kadar hormon ini rendah dalam tubuh, maka Anda akan sering mengalami perubahan suasana hati, mudah marah, mudah cemas, dan berakhir dengan depresi.

Mengganggu Siklus Tidur

Pada otak terdapat sebuah bagian yang dikenal sebagai siklus sirkadian. Bagian ini bertanggung jawab mengatur semua fungsi tubuh termasuk siklus tidur. Jika Anda terlalu sering bekerja pada malam hari, maka akan menggangu siklus tidur ini. Kemudian pada akhirnya akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuh.

Menurunkan Sistem Metabolisme Tubuh

Terganggunya siklus sirkadian dalam tubuh juga akan memengaruhi pengaturan hormon, terutamanya rendahnya kadar hormon leptin yang mengatur metabolisme tubuh. Akibatnya akan muncul gangguan sistem metabolisme.

Menvebabkan Obesitas dan Diabetes

Kerja malam hari akan menganggu metabolisme tubuh. Hal tersebut akan membuat kadar hormon dalam tubuh juga terganggu. Salah satu hormon yang ikut terganggu adalah hormon leptin. Hormon leptin berpengaruh terhadap kadar insulin dan gula darah. Sehingga, risiko Anda untuk mengalami obesitas dan diabetes juga akan semakin meningkat.

Meningkatkan Risiko Kanker Payudara

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita yang bekerja hingga larut malam memiliki risiko kanker payudara lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki jam kerja normal. Hal tersebut dicurigai lantaran kerja hingga larut malam dapat menurunkan daya tahan tubuh. Untuk itu ada baiknya atur kembali jadwal bekerja Anda.





Sadari Kebiasaan Perusak Metabolisme Tubuh

etelah menjalani aktivitas harian, coba diingat-ingat apa saja yang telah Anda lakukan? Apakah setiap kegiatan yang Anda lakukan memiliki dampak baik bagi tubuh dan kesehatan? Sebab, terkadang banyak aktivitas atau kebiasaan yang dilakukan tanpa disadari justru merusak kesehatan dan sistem metabolisme tubuh. Padahal metabolisme tubuh sangat penting untuk kelangsungan hidup Anda. Cek lima kebiasaan yang dapat merusak sistem metabolisme tubuh Anda.

Begadang

Jangan pernah begadang kecuali terpaksa. Tubuh dan otak Anda memerlukan waktu untuk beristirahat. Para ahli selalu menyarankan Anda memiliki waktu yang cukup untuk tidur malam, sekitar 6-8 jam untuk orang dewasa. Pasalnya, tidur malam penting untuk menjaga fungsi organ dan homeostasis metaboli atau mekanisme pengaturan keseimbangan dalam tubuh manusia. Kurang tidur dapat memperlambat proses metabolisme, salah satu akibatnya membuat berat badan naik.

Kurang Minum

Kurang minum dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan yang menyebabkan metabolisme terganggu. Selain itu pencernaan pun dapat tertanggu. Biasakan mengonsumsi air putih, sekitar 8 gelas sehari

untuk meningkatkan metabolisme dalam tubuh hingga 30 persen.

Konsumsi Kafein Berlebih

Kafein memang memiliki banyak manfaat bagi tubuh, tapi jika dikonsumsi terlalu banyak juga berdampak negatif. Terlalu banyak mengonsumsi kafein dapat menekan nafsu makan Anda yang mengakibatkan jadwal makan menjadi tidak teratur. Jika tubuh kekurangan asupan makanan, metabolisme akan terganggu. Disarankan untuk mengonsumsi kopi maksimal 2-3 gelas sehari.

Melupakan Yoghurt

Banyak orang lebih tertarik eskrim atau susu dibandingkan yoghurt. Padahal yoghurt menyimpan banyak kandungan kalsium yang berperan penting bagi sistem metabolisme dengan cara menghancurkan lemak jahat. Bayangkan, 100 gram yoghurt mengandung 110 mg kalsium. Ini sangat memengaruhi berat badan Anda.

Tidak Olahraga

Ini yang paling penting. Tubuh Anda sangat memerlukan aktivitas fisik yang berguna untuk meningkatkan sistem metabolisme tubuh. Semakin banyak mengeluarkan keringat akan semakin baik. Setidaknya lakukan olahraga selama 30 menit dalam sehari.

(Dari berbagai sumber)





"Never stop exploring Indonesia".

uaca yang cerah mengawali perjalanan yang baik menuju 'negeri di atas awan', Wae Rebo, Flores. Wae Rebo berada di Desa Satar Lenda, tepatnya di Kecamatan Satarmese Barat, Kabupaten Manggarai, Pulau Flores, Nusa Tenggara Timur. Sebuah desa yang sampai saat ini masih mempertahankan sisa arsitektur bangunan tempat tinggal, adat, serta budaya Manggarai yang masih kuat.

Desa Wae Rebo dianggap sukses melestarikan rumah tradisional mereka. Rumah tradisional Mbaru Niang yang berbentuk kerucut dengan atap yang terbuat dari ijuk atau ilalang, sedangkan kerangka atap terbuat dari bambu dengan tinggi sekitar 15 meter. Mbaru Niang sangatlah langka dan hanya terdapat di desa Wae Rebo. Disini hanya terdapat 7 Mbaru Niang, setiap rumah dihuni oleh enam hingga delapan kepala keluarga. Meski tidak terlalu besar, pembagian ruangan terbagi atas sekatsekat berbentuk kamar sebagai tempat tinggal ataupun menyimpan hasil panen.

Pendakian ke Wae Rebo biasanya akan ditemani oleh guide lokal. Melakukan pendakian ke Wae Rebo, disarankan untuk membawa perlengkapan seperlunya. Barangbarang lain dapat di titipkan di rumah warga asli.

Pendakian pagi adalah waktu yang paling tepat untuk memulai perjalanan ke Wae Rebo. Kita dapat menghirup dan menikmati sejuknya udara pagi pegunungan, mendengar suara merdu burung-burung yang berterbangan di sekitar, hingga memanjakan mata dengan memandangi hijaunya pepohonan yang rindang.

Tak usah khawatir, rasa lelah usai pendakian akan terbayar saat menginjakkan kaki di pondok bertuliskan 'Welcome to Wae Rebo'. Indahnya pemandangan Wae Rebo yang begitu mempesona panorama alamnya, siap menyambut kedatangan kita. Betapa keindahan desa terpencil di tengah hutan yang sangat menakjubkan.

Setelah memasuki halaman Wae Rebo, kita akan dihantar ke salah satu rumah yang disebut Rumah Gendang untuk mengikuti upacara adat. Maklum, semua tamu yang datang ke Wae Rebo, harus melalui upacara adat bernama Wae Lu'u. Para tetua adat akan memohon ijin pada para leluhur untuk menerima tamu, serta memohonkan perlindungan hingga tamu



meninggalkan desa dan kembali ke tempat asalnya. Dalam acara adat ini, tamu diharapkan memberikan uang sumbangan.

Sebagian besar penduduk asli Wae Rebo bermata pencaharian sebagai petani kopi. Mereka memiliki kebun kopi yang cukup luas. Saat musim panen tiba, warga menjemur biji-biji kopi di antara halaman rumah-rumah Mbaru Niang. Kopi yang dibudidayakan di desa ini yaitu lebih banyak berjenis arabika. Selain menjadi petani kopi, wanita Wae Rebo juga bekerja sambilan sebagai pembuat kain tenun. Kain khas Wae Rebo memiliki motif yang khas serta mempunyai ciri warna merah. Kopi dan kain tenun ini biasanya ditawarkan kepada para tamu yang datang.

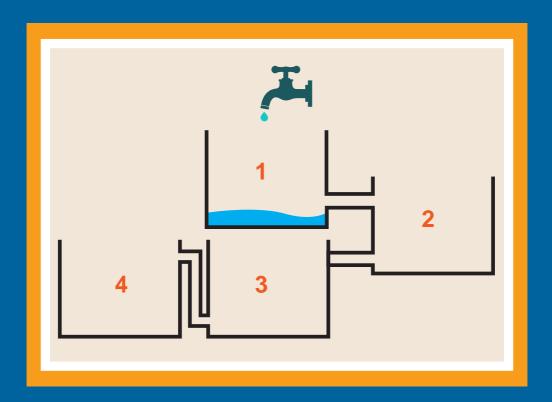
Sumber air di sekitar Wae Rebo sangat berlimpah. Tak usah heran dengan dinginnya air disini karena semua berasal dari mata air pegunungan sehingga membuat kita betah berlama-lama di Wae Rebo.

Untuk biaya menginap di rumah adat Wae Rebo, kita perlu merogoh kocek sebesar Rp325.000/orang (sudah termasuk tiga kali makan). Jika tidak ingin menginap kita mengeluarkan biaya Rp400.000/orang untuk membeli makan dan membayar jasa guide.

Belum banyak yang menyadari bahwa alam Indonesia menyimpan banyak kekayaan. Daerah ini sangat layak untuk dipopulerkan sebagai potensi wisata yang besar di Indonesia. Tak perlu berpergian ke luar negeri, kita pun bahkan dapat menikmati keindahan negeri sendiri.6



Teliti dan jangan tertipu! Tangki mana yang lebih dulu penuh?



Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : media.inhealth@mandiriinhealth.co.id selambat-lambatnya tanggal 31 Juli 2018 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi April - Juni 2018". Tersedia hadiah menarik bagi 5 (lima) pengirim yang beruntung dengan jawaban yang benar.

mandiri inhealth Jawab Segala Kebutuhan Evakuasi Medis



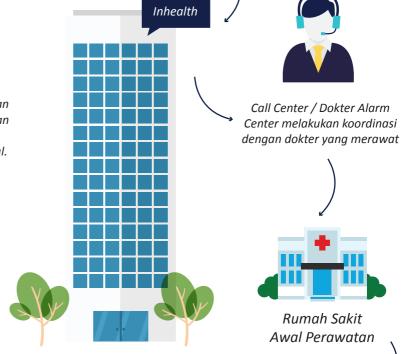
Evakuasi Medis menyediakan layanan di keadaan darurat medis bagi Peserta plan Diamond, plan Platinum, plan Gold dan Plan Silver, ke suatu fasilitas kesehatan terdekat dengan ketentuan jarak >50 km.



Layanan Repatriasi yang disediakan adalah Layanan Repatriasi Medis dan Layanan Repatriasi Jenazah. Untuk Layanan Repatriasi Medis dilakukan dengan ambulance darat atau dengan penerbangan komersial terjadwal.



Apabila peserta meninggal dunia saat berpergian di luar domisilinya dengan ketentuan jarak > 50 km, pemulangan jenazah (tanpa diawali evakuasi medis), ke tempat tinggal asal peserta yang diwakili oleh wakil sah dari peserta.



Mandiri



Rumah Sakit Rujukan



Menggunakan transportasi darat maupun udara, sesuai kondisi yang terjadi. Diberikan tiket ekonomi pulang-pergi bagi pendamping untuk menyertai peserta saat dilakukan evakuasi medis/repatriasi





aplikasi mandiri inhealth mobile service merupakan aplikasi pada android dan IOS, yang kami hadirkan untuk memudahkan Anda dalam melakukan cek informasi dan data dimanapun Anda berada!

Cara melakukan registrasi:

 Download aplikasi (mandiri inhealth mobile service) di IOS dan android Anda.

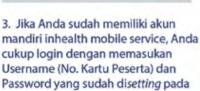




2. Pilih "daftar" dan masukan data-data yang diminta:

*password menggunakan kombinasi karakter, angka, huruf kecil & besar









Lupa Password:

 Download aplikasi (mandiri inhealth mobile service) di IOS dan android Anda.



- 1. Klik tombol Lupa Password,
- Tampil halaman lupa password, masukkan nomor kartu peserta. Pilih tanggal lahir sesuai dengan nomor kartu peserta. Klik tombol Reset Password,
- 3. Akan ada notifikasi by email sesuai dengan email yang diinput waktu registrasi. Masukkan password yang tertera di email. Harap diperhatikan kadaluarsa notifikasi email untuk passwordnya. Setelah Login, diharapkan untuk mengubah password yang mudah diingat, terdiri dari angka, huruf dan karakter khusus, seperti (#,%,&, \$....) dan minimal 8 digit.



Info Peserta

awal memasukkan data-data.

memuat profil Anda beserta keluarga sampai plan dan masa berakhir kartu,



Info Benefit

memuat benefit-benefit apa saja yang Anda beserta keluarga dapatkan,



Info Provider

berisi daftar Rumah Sakit, Klinik, Puskesmas, Dokter Keluarga, Dokter Gigi dan Laboratorium yang dapat digunakan,



Info Obat

menu untuk melihat daftar obat mandiri inhealth,



Info Klaim

Untuk melihat informasi history claim Anda,









Info Rujukan

daftar rujukan dokter keluarga Anda.



Info Identitas kartu peserta

(e-card) yang bisa digunakan sebagai alternative pengganti kartu peserta (hanya produk Managed Care) untuk mendapatkan layanan Kesehatan di provider.



Info Buku Saku

yang merupakan bentuk file "Soft Copy" buku saku masing-masing Badan Usaha.



Info sehat

layanan informasi dan edukasi peserta



Info Geolocation Map

Untuk mendapatkan informasi lokasi provider Mandiri Inhealth



Kontak Kami

Daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth

PT. ASURANSI JIWA INHEALTH INDONESIA TERDAFTAR DAN DIAWASI OLEH OTORITAS JASA KEUANGAN