

■ Page 6

Mandiri Inhealth,  
Indonesia Trusted  
Company 2019

■ Page 29

*Lifhacks* yang  
Berguna untuk Hidup  
Anda

■ Page 32

Baluran, Afrika Kecil  
di Timur Jawa

Edisi Januari-Maret 2020

Media

# Mandiri Inhealth

HEALTH LINE

## Lebih Jauh Mengenal Reumatik

Page 15

## FROM CEO



### **Iwan Pasila**

Direktur Utama  
PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Dalam edisi perdana Majalah Mandiri Inhealth di tahun 2020 ini, yang pertama ingin kami sampaikan tentu saja pencapaian positif Mandiri Inhealth. Salah satunya adalah kembali dinobatkannya Mandiri Inhealth sebagai Indonesia Trusted Company 2019 dari The Indonesian Institute for Corporate Governance (IICG).

Selain itu, Mandiri Inhealth juga berhasil mendapatkan Award dari Asean GRC Award berupa *The Winner of Asean GRC Award*, *Runner Up of Risk Innovation*, dan *As Nominies of Asean Risk Champion Award*.

Pencapaian tersebut tentu sebuah hal yang luar biasa yang kami dapatkan atas apa yang telah kami kerjakan selama ini. Selain juga menjadi sebuah 'pecutan' untuk terus bekerja, berinovasi, dan melayani Anda para peserta Mandiri Inhealth dengan lebih baik lagi.

Akhir kata, selamat membaca Majalah Mandiri Inhealth Edisi kali ini. Semoga kesehatan terus menyertai kita semua.

Salam. ●

## EDITORS NOTE

Pelanggan dan pembaca setia, senang rasanya Redaksi bisa kembali menyapa Anda melalui Majalah Mandiri Inhealth Edisi Januari-Maret 2020. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu menyertai Anda semua dalam menjalankan aktivitas. Masih menjadi sebuah fakta, bahwa ternyata di kalangan masyarakat luas, penyakit reumatik dianggap sebagai penyakit ringan berupa pegal-pegal dan nyeri sendi saja. Alhasil, penanganan pun hanya sebatas minum obat penghilang pegal atau nyeri, bahkan juga dengan urut tradisional.

Kenyataannya padahal tidak seperti itu, dari wawancara dengan salah satu narasumber, reumatik ternyata merupakan banyak jenis penyakit yang berhubungan dengan persendian, yang masing-masing membutuhkan penanganan khusus dan bisa berakibat fatal bila dibiarkan. Apa saja dan bagaimana penanganannya? Dalam edisi ini lah kami membahas dengan tuntas berbagai hal terkait penyakit tersebut.

Media ini dapat juga diakses di:

<http://www.mandiriinhealth.co.id> ●

## SUSUNAN REDAKSI

### **PENGARAH**

Direksi PT Asuransi Jiwa  
Inhealth Indonesia

### **PIMPINAN UMUM**

Anna Novy Handayani

### **PIMPINAN REDAKSI**

Rina Hutauruk

### **SEKRETARIS**

Keni Dadari

### **REDAKTUR**

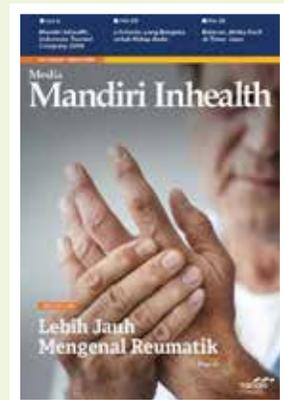
A.A. Putu Mawar  
Andi Gustiyanti Kaimuddin  
Dewanto Permadi  
Satriogiri Agung Pribadhi  
Arief Setiadarma  
Elizabeth Ira Wangkai

### **ADMINISTRASI**

Rina Daniyati

Info & Saran:

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



## INSIDE MANDIRI INHEALTH



6

## Mandiri Inhealth Kembali Dinobatkan Sebagai Indonesia *Trusted Company* 2019

Predikat *Trusted Company* kembali diraih Mandiri Inhealth berdasarkan penilaian Corporate Governance Perception Index (CGPI) yang mengambil tema “Penguatan Platform Bisnis dalam Kerangka GCG”. Aspek penilaian CGPI 2019 mencakup tahapan analisis instrumen dan dokumen, tahapan observasi melalui paparan eksekutif dan diskusi dengan Organ Perusahaan.

## HEALTH LINE



15

## Lebih Jauh Mengenal Penyakit Reumatik

Penyakit reumatik seringkali hanya dianggap sebagai gangguan pegal linu seputar persendian saja. Padahal tidak sesederhana itu. Tercatat, lebih dari 200 penyakit turunan dari reumatik yang dapat terjadi pada setiap orang. Penyakit-penyakit ini pada akhirnya dapat menyebabkan hilangnya fungsi pada bagian-bagian tubuh tersebut. Penyakit reumatik termasuk radang sendi, dan tercatat jenis reumatik yang dapat terjadi mencakup lebih dari 100 gangguan berbeda.

## HEALTH LIFE

## Tips Olahraga untuk Anda yang Punya Reumatik

22

Olahraga yang dilakukan secara cukup dapat meningkatkan kelenturan tubuh. Hal ini penting agar pasien penyakit reumatik dapat menjalani kegiatan sehari-hari dengan lebih mudah. Namun, pastikan Anda melakukan olahraga dengan tepat, sehingga Anda tidak memperburuk masalah sendi yang Anda derita.

## FAMILY

## Road Trip Bersama Si Kecil? Begini Tipsnya

26

Banyak keluarga yang ingin berlibur dan memilih jalur darat alias *road trip* untuk menikmati perjalanan. Mampir dari satu kota ke kota lain, tak jarang menyempatkan menginap di kota tertentu. Khusus untuk yang bawa bayi, ada beberapa kiat yang akan membuat perjalanan darat *mommies* tetap menyenangkan dan *no drama*.

HEALTH MASTER

24



**Sakit pada Sendi? Mungkin Anda Mengalami Arthritis Rheumatoid**

**dr. Linda Kurniaty Wijaya, Sp.PD**

Dokter Spesialis Penyakit Dalam RS Premier Bintaro

Gejala awal yang hanya berupa pegal atau linu pada persendian seringkali membuat penderita Arthritis Rheumatoid (AR) terlambat ditangani. Akibatnya, pasien datang ke dokter saat AR sudah dalam stadium lanjut. Penangananpun harus dilakukan dengan tindakan operasi.

TRAVELLING



32

**Baluran, Afrika Kecil di Timur Jawa**

Taman Nasional Baluran yang dijuluki *Little Africa* ini memiliki tipe vegetasi sabana, hutan mangrove, hutan musim, hutan pantai, hutan pegunungan bawah, hutan rawa, dan hutan yang selalu hijau sepanjang tahun. Pintu gerbang utama dari Taman Nasional Baluran berada di Jalan Situbondo-Banyuwangi yang merupakan akses utama jalan dari Jakarta atau Jawa Timur menuju Bali.

- 2 FROM CEO
- 3 EDITORS NOTE
- 6 INSIDE MANDIRI INHEALTH
- 11 TESTIMONI
- 15 HEALTH LINE
- 22 HEALTH LIFE
- 24 HEALTH FOOD
- 26 FAMILY
- 27 PARENTING
- 28 PHARMACY
- 29 INTERMEZZO
- 30 WORK & HEALTHY
- 31 KNOW YOUR BODY
- 32 TRAVELLING

CONTENT CONSULTANT & GRAPHIC DESIGN

PT MITRA GRAFINDO MANDIRI  
 Jl. KH Dewantoro  
 Rt.02 Rw. 04 Kel. Ciputat  
 Kec Ciputat Kota  
 Tangerang Selatan  
 T: 021-7407751

# Mandiri Inhealth Kembali Dinobatkan Sebagai Indonesia *Trusted Company* 2019



Predikat *Trusted Company* kembali diraih Mandiri Inhealth, dalam penghargaan Indonesia *Trusted Company Award 2019*, yang diadakan oleh The Indonesian Institute for Corporate Governance (IICG) dan Majalah SWA, 11 Desember 2019. Dalam kesempatan ini, Direktur Utama Mandiri Inhealth, Iwan Pasila, menerima langsung penghargaan yang diserahkan oleh Chairman IICG, G. Suprayitno dan Pemimpin Redaksi Majalah SWA, Sujatmaka di Hotel Shangri-La, Jakarta.

Penilaian dilakukan berdasarkan Corporate Governance Perception Index (CGPI) yang mengambil tema “Penguatan *Platform* Bisnis dalam Kerangka GCG”. Aspek penilaian CGPI 2019 mencakup tahapan analisis instrumen dan dokumen, tahapan observasi melalui paparan eksekutif dan diskusi dengan Organ Perusahaan.

Hasil pembobotan penilaian didapat menurut panel ahli (*expert panel*) dengan menggunakan metode ANP (*Analytical Network Process*)



dan menghasilkan sebaran bobot untuk aspek penilaian struktur tata kelola sebesar 34,73%, aspek proses tata kelola sebesar 32,13%, dan aspek hasil tata kelola sebesar 33,14%. *Inconsistency* data dari 11 responden: <0,1. ●

# Mandiri Inhealth berhasil Meraih Tiga Penghargaan dari Asean GRC Award



Mandiri Inhealth berhasil mendapatkan penghargaan bergengsi pada *Asean Risk Award (ARA) 2019* yang diselenggarakan di Bali, 5 Desember 2019 lalu. Penghargaan yang diraih yaitu 1. *The winner 1 of Asean GRC Award*, 2. *Runner up of Risk Innovation*, 3. *As nominies of Asean Risk Champion Award* diikuti oleh perusahaan terkemuka di Asean seperti Changi Airport, Bank Philiphine Island, BUMN dan Swasta termasuk BMRI, BTN, Pertamina dan lain-lain. Penilaian dilakukan berdasarkan aspek pencapaian, inovasi dan kepemimpinan dalam mengelola manajemen risiko. ●

## Rapat Umum Pemegang Saham Tahunan Tahun Buku 2019



Mandiri Inhealth menyelenggarakan Rapat Umum Pemegang Saham (RUPS) Tahunan Tahun Buku 2019, pada tanggal 12 Februari 2020, di Plaza Mandiri, Jakarta Selatan. Dalam RUPS ini hadir Komisaris dan Direksi Mandiri Inhealth, serta para pemegang saham yaitu Bank Mandiri, Kimia Farma, dan Jasindo. ●



## Peresmian Kantor Mandiri Inhealth Operasional Semarang



Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila bersama dengan SEVP Operasional Mandiri Inhealth Oni Jauhari, melakukan peresmian kantor baru Mandiri Inhealth Semarang, 7 Februari 2020. Sebelumnya gedung Kantor Pemasaran dan Kantor Operasional Mandiri Inhealth Semarang terpisah, namun sekarang telah berada di satu gedung, yang beralamat di Jl. Mayjen. Sutoyo No. 952, Pekuden Semarang. Perpindahan kantor ini diharapkan dapat memudahkan Peserta Mandiri Inhealth dalam mendapatkan pelayanan yang terbaik. ●

# Sinergi Mandiri Inhealth dengan RSU Islam Harapan Anda, Tegal



Mandiri Inhealth bersinergi dengan RSU Islam Harapan Anda, Tegal dengan menyediakan konter khusus yang melayani peserta Mandiri Inhealth. Konter ini dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari *plan Blue*.

Peresmian konter dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Semarang Rukmi Dyah Arimbi bersama dengan Direktur RSU Islam Harapan Anda, Tegal, dr. Hj Shahabiyah MMR, 4 desember 2019. Kerja sama antara Mandiri Inhealth dengan RSU Islam Harapan Anda, Tegal sudah terjalin sejak tahun 2009.

Sinergi ini merupakan upaya kedua belah pihak untuk memberikan pelayanan optimal bagi para peserta. Lebih dari sekedar loket, konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu. ●



## Perayaan Penghujung Tahun 2019 Mandiri Inhealth Kantor Pusat



Menyongsong datangnya tahun 2020 dan merayakan pencapaian tahun 2019, Kantor Pusat Mandiri Inhealth menggelar acara Perayaan Penghujung Tahun 2019 yang bertempat di Kantor Pusat Mandiri Inhealth, Menara Palma, Jakarta, 30 Desember 2019. Dihadiri oleh jajaran Direksi dan Karyawan Mandiri Inhealth Kantor Pusat, acara santai dan penuh kebersamaan ini diisi oleh berbagai rangkaian seperti *games*, musik, dan kaleidoskop 2019.

Dengan diadakannya acara ini, diharapkan kebersamaan dan semangat seluruh Laskar Mandiri Inhealth untuk menyongsong tahun 2020 tetap terjaga. ●

---

## Ibadah dan Perayaan Natal Mandiri Inhealth 2019



Pada tanggal 10 Januari 2020, Mandiri Inhealth menggelar Ibadah dan Perayaan Natal 2019 yang bertempat di Teras Manna, Karet Tengsin, Jakarta Pusat. Acara yang dihadiri oleh Direksi, Karyawan Mandiri Inhealth Kantor Pusat, KPM Jakarta 1,2, dan 3 ini mengambil tema “Hiduplah Sebagai Sahabat bagi Semua Orang”. Selain diisi dengan kegiatan ibadah, acara juga diramaikan dengan ramah tamah, serta makan dan foto bersama seluruh jemaat. Dengan perayaan ini, diharapkan karyawan kristen Mandiri Inhealth khususnya, semakin kompak, semangat, dan antusias, serta memiliki kesamaan visi misi dengan penuh optimis dalam menghadapi tantangan dan target di Tahun 2020. ●

# Semarak Imlek 2020 di Mandiri Inhealth

Dalam rangka merayakan Tahun Baru Imlek 2571, seluruh Pegawai Mandiri Inhealth diwajibkan menggunakan pakaian kerja nuansa Imlek pada tanggal 24 Januari 2020, serta mengadakan lomba swafoto perorangan atau tim di Instagram dengan *mention* @laskarmandiriinhealth. Kegiatan ini merupakan salah satu program internalisasi budaya Mandiri Inhealth untuk meningkatkan kebersamaan dan menghormati keberagaman agama dan budaya yang ada di tanah air. Selamat kepada 5 foto terbaik dan berhak mendapatkan angpao *voucher* belanja sebesar Rp300.000.- Berikut adalah 5 foto terbaik:



@tib\_bekasi



@mi\_jawara



@mandiriinhealth\_balikpapan



@erna\_haribakti



@mandiriinhealth\_palembang

# Evaluasi Akhir Tahun 2019 Kantor Operasional Bandung



Pada akhir tahun 2019, Kops Bandung mengadakan kegiatan evaluasi kinerja tahun 2019 bertema “*I can’t but we can*”. Acara yang dihadiri seluruh Laskar Jawaara Bandung, Karawang, Cirebon dan Sumedang, apik dikemas secara santai dengan *team building*, *gala dinner* serta evaluasi pelayanan. Acara ini juga menjadi ajang evaluasi kinerja 2019 serta penyampaian program kerja 2020 Kops Bandung, sekaligus dilakukan pemilihan Ketua TIB Kops Bandung 2020. ●

## Bantuan Bagi Pegawai Mandiri Inhealth Terdampak Banjir



Bencana banjir yang terjadi pada awal tahun ini ikut menimpa beberapa pegawai Mandiri Inhealth. Untuk itu, pada 2 Januari 2020, Mandiri Inhealth memberikan bantuan kepada pegawai yang terdampak banjir di wilayah Jabodetabek. Bantuan ini diharapkan dapat sedikit meringankan beban dan mempererat kebersamaan seluruh Laskar Mandiri Inhealth lewat penggalangan bantuan yang diberikan. ●



## Kunjungan Direktorat Pemasaran ke Pantti Sosial

(Sumber: IG @marketingmandiriinhealth)



Direktorat Pemasaran Mandiri Inhealth pada tanggal 11 Februari 2020 lalu melakukan kegiatan di Pantti Sosial Bina Netra dan Rungu Wicara, Jakarta Timur. Acara ini sebagai bentuk kepedulian Mandiri Inhealth untuk berbagi kebahagiaan terhadap sesama, juga sebagai bentuk dukungan bagi mereka-mereka yang memiliki keterbatasan fisik. ●



## “Mandiri Inhealth Meng-cover Pengobatan Terbaik Saya”



**Santoso**

Pengajar di Program Studi Teknik Industri,  
Universitas Kristen Maranatha, Bandung

Tahun 2008/2009 saya didiagnosa menderita suatu penyakit yang menyebabkan peradangan terus menerus pada tulang belakang. Namun, pengobatan yang saya jalani waktu itu adalah pengobatan untuk anti radang (nyeri) biasa.

Hingga akhirnya pada tahun 2017 peradangan sudah mencapai tahap sangat mengganggu aktivitas sehari-hari dan benar-benar menyulitkan saya dalam bekerja sebagai pengajar.

Dokter mengatakan bahwa pengobatan anti radang biasa sudah tidak dapat mengimbangi percepatan peradangan yang terjadi dan

menyarankan saya menggunakan sebuah obat untuk menghentikan peradangan dengan mengikat imun yang salah di dalam tubuh saya (cara/obat terbaik yang ada saat ini).

Berat buat saya, karena harga obatnya yang sangat mahal dan harus digunakan secara periodik dalam jangka panjang. Awalnya saya ragu bahwa Mandiri Inhealth dapat membantu saya, karena jenis pengobatannya yang memang belum umum/banyak digunakan.

Tetapi setelah saya konsultasi dengan Bu Selvy selaku Costumer Relation Officer, *benefit* yang ada meng-cover pengobatan yang akan saya lakukan.

Tahun ini sudah memasuki tahun kedua pengobatan saya. Kondisi saya sudah jauh membaik dan memasuki fase mempertahankan kondisi remisi imun saya.

Saya sangat berterimakasih kepada Mandiri Inhealth dan tentunya secara khusus saya ucapkan terimakasih kepada Ibu Selvy karena beliau yang banyak membantu saya pada awal sampai saat ini dan juga saya haturkan banyak terimakasih kepada semua staf Mandiri Inhealth yang menurut saya sangat membantu dengan senyumnya dan keramahannya.

Saya sangat bersyukur kepada Tuhan yang sudah membantu saya melalui Mandiri Inhealth yang selalu siap siaga untuk menjaga aset perusahaan (karyawan).

Jaya terus Mandiri Inhealth. Semoga testimoni saya ini bisa menjadi inspirasi banyak orang bahwa jangan mudah berputus asa ketika ada cobaan pada hidup kita.. Tuhan selalu memberkati kita semua. Amin. ●

# Lebih Jauh Mengenal Penyakit Reumatik

Di masyarakat kita, penyakit reumatik seringkali hanya dianggap sebagai gangguan pegal linu seputar persendian saja. Padahal tidak sesederhana itu. Tercatat, lebih dari 200 penyakit turunan dari rematik yang dapat terjadi pada setiap orang





**Reumatik adalah sebuah penyakit yang ditandai dengan peradangan yang mempengaruhi struktur penghubung atau pendukung tubuh. Penyakit tersebut paling sering terjadi pada persendian, tetapi juga terkadang menyerang tendon, ligamen, tulang, dan otot.**

Beberapa penyakit reumatik juga dapat mempengaruhi organ. Penyakit-penyakit ini pada akhirnya dapat menyebabkan hilangnya fungsi pada bagian-bagian tubuh tersebut. Penyakit reumatik termasuk radang sendi, dan tercatat jenis reumatik yang dapat terjadi mencakup lebih dari 100 gangguan berbeda. Penyakit yang terkadang disebut dengan penyakit muskuloskeletal dapat menunjukkan gejala umum meliputi nyeri sendi, kehilangan atau kesulitan bergerak pada sendi yang terserang, dan mengalami peradangan seperti bengkak, kemerahan, dan kehangatan di sendi atau daerah yang terkena.

Penyakit reumatik dapat berkembang pada orang-orang dari segala usia, jenis kelamin, atau ras. Terdapat beberapa jenis penyakit reumatik yang berbeda, dan beberapa orang dapat lebih rentan pada jenis reumatik tertentu dibanding yang lain.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengidap penyakit ini, termasuk faktor genetik, lingkungan, jenis kelamin, dan usia.

### **Jenis Penyakit Reumatik**

Di masyarakat kita, penyakit reumatik seringkali hanya dianggap sebagai gangguan pegal linu seputar persendian saja. Padahal tidak sesederhana itu. Tercatat, lebih dari 200 penyakit turunan dari reumatik yang dapat terjadi pada setiap orang. Gangguan tersebut dapat terjadi pada banyak bentuk, ukuran, dan tingkat keparahan. Dari sekian banyak, ada beberapa jenis penyakit reumatik yang paling sering terjadi pada seseorang.

### **Osteoartritis**

Osteoartritis adalah sebuah jenis radang sendi yang paling umum dan menyerang banyak orang.

Kondisi kronis ini ditandai dengan kerusakan tulang rawan sendi. Tulang rawan adalah bagian dari sendi yang sering terserang, terutama pada bantalan ujung tulang yang dapat memungkinkan pergerakan sendi menjadi mudah. Kerusakan tulang rawan menyebabkan tulang saling bergesekan, serta menyebabkan kekakuan dan rasa sakit pada sendi. Beberapa gejala osteoartritis yang mempengaruhi persendian adalah sebagai berikut:

**Persendian terasa sakit, terutama saat berjalan. Persendian menjadi tidak stabil, terasa kaku, dan membengkak. Jika disentuh, persendian akan terasa hangat.**

### **Asam Urat**

Terganggunya metabolisme asam urat dalam tubuh dapat menimbulkan asam urat. Kondisi ini dapat membuat kristal asam urat disimpan pada sendi. Pada keadaan lanjut bisa ditemukan tofus. Keluhan yang muncul adalah rasa sakit dan bengkak serta memerah yang muncul tiba-tiba pada sendi yang terkena. Sering kali awal



serangan asam urat adalah jempol kaki, tetapi pada selanjutnya persendian lain dapat terserang.

### Rheumatoid Arthritis

Rheumatoid arthritis adalah sebuah penyakit kronis yang ditandai dengan peradangan pada lapisan di sendi. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan sendi jangka panjang, yang mengakibatkan rasa sakit kronis, kehilangan fungsi, dan kecacatan. Gangguan ini paling sering mempengaruhi persendian tangan dan kaki. Kondisi ini cenderung terjadi secara merata di kedua sisi tubuh. Gejala tersebut adalah faktor yang membedakan dari jenis reumatik lain yang dapat terjadi. Akibatnya, sendi-sendi yang terserang akan mengalami peradangan.

### Sindrom Sjogren

Sindrom sjogren adalah penyakit sistem kekebalan tubuh yang keliru menyerang jaringan yang sehat dan menyebabkan peradangan. Penyakit ini lebih sering diderita oleh wanita dibandingkan pria, namun penyebab terjadinya sindrom sjogren masih belum diketahui. Kondisi ini bisa terjadi sendiri, tapi bisa juga muncul bersama dengan penyakit sistem kekebalan tubuh lainnya, seperti lupus dan rheumatoid arthritis. Beberapa gejala sindrom sjogren yakni:

Kelenjar yang terdapat di dalam mulut tidak memproduksi air liur yang cukup sehingga membuat mulut terasa kering. Mata terasa perih

dan teriritasi. Kelenjar parotid yaitu salah satu kelenjar air liur, mengalami pembengkakan. Kurangnya produksi air mata oleh kelenjar yang ada di dalam mata membuat mata terasa kering. Sariawan. Serta kesehatan gigi dan gusi yang terganggu.

### Lupus

Lupus juga merupakan penyakit yang terkait dengan kekebalan tubuh manusia dan memiliki istilah medis *Systemic Lupus Erythematosus* atau disingkat SLE. Penyebab terjadinya lupus hingga saat ini masih belum diketahui pasti. Beberapa gejala lupus yang bisa terjadi antara lain rambut mengalami kerontokan, stroke, kejang, persendian terasa kaku dan nyeri, letih, serta sensitif terhadap cahaya matahari. Selain itu, masih ada beberapa gejala lupus yang mungkin dialami seperti di bawah ini:

Lapisan jantung atau paru-paru mengalami peradangan dan menyebabkan dada terasa sakit. Organ dalam tubuh seperti ginjal akan ikut terpengaruh. Muncul ruam di sekitar pipi yang berbentuk seperti kupu-kupu. Munculnya fenomena *Raynaud* atau perubahan warna jari-jari tangan atau kaki saat terpapar cuaca dingin. Timbul kondisi gangguan darah seperti jumlah trombosit dan sel darah putih di bawah normal. ●

(Dari berbagai sumber)

**90%** Penderita lupus adalah kaum wanita. Alasannya belum diketahui secara pasti. Namun menurut studi *Annals of the Rheumatic Disease*, hal itu berkaitan dengan kromosom gen yang dimiliki perempuan.





*Tak hanya indetikt  
dengan Lansia,  
Reumatik dapat  
menyerang siapa saja,  
termasuk orang usia  
muda*

## Penyebab Reumatik di Usia Muda

**M**enurut data kesehatan yang dipublikasikan oleh Arthritis Foundation, faktor lingkungan dan genetik dapat menempatkan anak muda pada risiko reumatik. Mengidap reumatik di usia muda erat kaitannya dengan kondisi genetik. Terkadang orang dengan genetik tertentu sistem kekebalan tubuhnya punya kecenderungan melepaskan tingkat protein tertentu lebih tinggi. Kondisi ini membuat dia lebih rentan mengalami reumatik.

### Jenis Kelamin

Ternyata, perempuan lebih cenderung mengalami reumatik ketimbang laki-laki. Ini dikarenakan perempuan memiliki hormon estrogen. Hormon ini terkadang bisa menyebabkan fluktuasi pada sistem imun. Salah satu dampak dari kesalahan ini adalah timbulnya radang sendi.

### Genetika

Ketika salah seorang anggota keluarga mengalami reumatik, besar kemungkinan kamu juga akan mengalami reumatik.

### Obesitas

Perlu diketahui, sendi seperti lutut dan pinggul

bekerja untuk menopang berat badan. Obesitas bisa menyebabkan sakit atau radang pada sendi karena adanya beban atau tekanan berlebihan yang harus ditahan oleh sendi.

### Gaya Hidup Sehat untuk Pengidap Reumatik

Kamu juga sangat bisa menjalankan pola hidup sehat untuk mengelola reumatikmu. Ini bisa dilakukan dengan cara menjaga pola makan sehat. Menghindari ataupun mengurangi daging-dagingan dan memperbanyak konsumsi sayur serta buah-buahan. Untuk melatih persendian, lakukanlah olahraga intens, tetapi aman dan tidak ada kontak fisik. Kamu bisa menjalani olahraga yang cenderung aman seperti berenang, yoga, ataupun peregangan yang melatih fleksibilitas tubuh.

Ketika reumatikmu sedang kumat, sebaiknya jangan melakukan pergerakan yang memberikan hentakan pada bantalan sendi. Pergerakan ini disinyalir dapat memicu nyeri sendi lebih lagi. Kemudian, bangunlah lebih pagi untuk mendapatkan sinar matahari baik yang bagus untuk tulangmu. ●

*(Dari berbagai sumber)*



Gejala demam reumatik umumnya dirasakan 2 hingga 4 minggu setelah radang tenggorokan

## Demam Reumatik Yang Menyerang Anak

**D**emam reumatik merupakan suatu komplikasi dari radang tenggorokan yang disebabkan oleh infeksi bakteri *streptococcus* grup A. Penyakit ini disebabkan karena sistem kekebalan tubuh pengidapnya salah mengenali jaringan tubuh yang sehat sebagai musuh. Demam reumatik dapat menyerang siapa pun, namun terbanyak dialami oleh anak-anak yang berusia 5 hingga 15 tahun.

### Gejala Demam Reumatik

Gejala demam reumatik umumnya dirasakan 2 hingga 4 minggu setelah radang tenggorokan akibat infeksi bakteri *streptococcus* grup A yang tidak tertangani. Pengidap demam reumatik umumnya akan mengeluhkan beberapa gejala seperti demam, sendi bengkak merah dan nyeri terutama pada siku, lutut, serta pergelangan tangan dan kaki. Ruam kemerahan di kulit, nyeri sendi yang menyebar ke sendi yang lain, serta jantung berdebar.

### Komplikasi Demam Reumatik

Komplikasi jangka panjang akibat demam reumatik dapat timbul 10 hingga 20 tahun kemudian, setelah seseorang mengalami demam reumatik. Komplikasi yang terjadi dapat berupa penyakit jantung reumatik, yang memicu terjadinya penyempitan katup jantung, kebocoran katup jantung, kerusakan otot jantung, serta gagal jantung.

### Pencegahan Demam Reumatik

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah demam reumatik, antara lain:

**Membiasakan** mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun.

**Menggunakan** masker saat bertemu dengan pengidap influenza maupun radang tenggorokan.

**Menghindari** berbagi alat makan dan minum dengan orang lain. ●

*(Dari berbagai sumber)*

## Yang Harus Dihindari dan Baik Dikonsumsi Penderita Reumatik

**M**enurut data kesehatan yang dipublikasikan oleh Arthritis Foundation disebutkan kalau pola makan dapat sangat mempengaruhi kondisi peradangan sendi akibat reumatik. Maka dari itu, pengidap reumatik sangat disarankan untuk mengonsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan mengolah makanan dengan minyak zaitun. Lantas, jenis makanan apa saja yang menjadi pantangan buat pengidap reumatik? Berikut penjelasannya.

### Jeroan

Mengonsumsi jenis makanan ini dapat memicu kambuh dan nyeri di bagian yang terserang. Selain dapat memicu reumatik, jeroan juga menyebabkan penyakit lain, seperti jantung, hipertensi, obesitas, dan komplikasi penyakit lainnya.

### Santan

Memang, penambahan santan pada olahan makanan akan memberikan rasa nikmat dan gurih. Akan tetapi, santan mengandung zat purin yang bisa memicu sendi menjadi sakit bagi pengidap reumatik dan juga meningkatkan asam urat.

### Seafood

Bagi pengidap penyakit reumatik, *seafood* dapat memicu munculnya gejala reumatik dan

membuat kambuh. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh American College of Rheumatology, mengonsumsi daging merah dan *seafood* dapat menempatkan seseorang pada risiko penyakit reumatik.

### Daging Kambing

Daging kambing memiliki aroma yang merangsang selera makan, bahkan bila hanya dibakar dengan perasan jeruk nipis dan taburan garam. Namun, di balik sensasi nikmat dari daging kambing tersebut, jenis daging ini adalah pantangan buat pengidap reumatik.

### Jenis Sayuran Tertentu

Beberapa jenis sayuran tertentu ternyata menjadi pantangan buat pengidap reumatik. Tidak lain dikarenakan dalam jenis sayuran tertentu mengandung kadar purin yang tinggi. Beberapa jenis sayuran tersebut adalah bayam, jamur, kembang kol, kangkung, dan sawi.



## Makanan Apa Saja yang Ampuh Meringankan Reumatik?

### Ikan Berminyak

Para ahli merekomendasikan setidaknya 3 sampai 4 ons ikan, dua kali seminggu. Ikan kaya omega-3 termasuk salmon, tuna, mackerel, dan herring. Namun begitu, salmonlah yang memiliki kandungan omega-3 tertinggi di antara semua ikan berminyak, yaitu 2 gram per 3 ons porsi.

### Buah dan Sayur Berwarna-Warni

Variasikan piring makan Anda dengan berbagai macam jenis beri yang mengandung senyawa *anthocyanin* untuk membantu mengurangi frekuensi serangan asam urat, juga bayam, kentang, tomat, terong, kale dan brokoli, cabe dan paprika, nanas, buah-buahan sitrus (jeruk, *grapefruit*, lemon, limau), semangka, wortel, hingga keluarga bawang.

### Kacang, Gandum, dan Biji-Bijian

Konsumsi kacang dan biji-bijian utuh diperkaya oleh serat yang dapat membantu Anda menurunkan kadar protein C-reaktif (CRP), tanda peradangan dalam tubuh. Selain itu, kacang dan biji-bijian utuh juga dipersenjatai oleh lemak tak jenuh tunggal, protein, asam folat, magnesium, zat besi, zinc, dan kalium.



### Teh Hijau

Para peneliti di University of Maryland dan Rutgers University menemukan bahwa gejala arthritis yang ditemukan pada tikus lab berangsur membaik dengan pesat setelah peneliti menambahkan teh hijau ke dalam air mereka selama satu sampai tiga minggu, dilansir dari *Everyday Health*. Teh hijau diperkaya dengan polifenol, antioksidan yang dipercaya dapat mengurangi peradangan dan memperlambat kerusakan tulang rawan.

### Rempah-rempah (Ketumbar, Jahe, Kunyit)

Menurut penelitian yang diterbitkan dalam *Indian Journal of Medical Research*, dua kelompok tikus dengan gejala mirip reumatik disuntikkan dengan steroid dan bubuk ketumbar. Namun tikus yang disuntikkan dengan ketumbar memiliki penurunan pembengkakan dan peradangan yang lebih dramatis daripada tikus yang disuntik steroid.

Para peneliti di University of California melihat enam percobaan manusia yang melibatkan kunyit dan menyimpulkan bahwa rempah ini adalah agen antiperadangan yang aman dan efektif.

Seperti kunyit, jahe juga mengandung bahan kimia yang bekerja seperti obat antiperadangan untuk reumatik. Para peneliti di Jepang menemukan bahwa tikus dengan gejala mirip arthritis membaik dengan cepat ketika diberi ekstrak jahe merah kering. ●

(Dari berbagai sumber)

# Olahraga untuk Penderita Reumatik

*Olahraga yang tepat dilakukan agar tidak memperburuk sendi*

“Olahraga yang dilakukan secara cukup dapat meningkatkan kelenturan tubuh. Hal ini penting agar pasien penyakit reumatik dapat menjalani kegiatan sehari-hari dengan lebih mudah.”

Namun, pastikan Anda melakukan olahraga dengan tepat, sehingga Anda tidak memperburuk masalah sendi yang Anda derita.

## Melakukan Peregangan

Peregangan dapat membantu memperbaiki kelenturan tubuh Anda, sehingga Anda dapat memiliki rentang pergerakan yang maksimal.

## Jangan Memaksakan Diri

Jika Anda sudah merasakan ketidaknyamanan di bagian tubuh tertentu, Anda sebaiknya mencoba mengurangi durasi olahraga atau mengganti dengan variasi gerakan yang baru.

## Konsultasi ke Dokter atau Ahli Fisioterapi

Sebaiknya Anda berkonsultasi terlebih dahulu ke dokter atau ahli fisioterapi. Dengan demikian, Anda dapat mengetahui jenis olahraga apa yang cocok dengan gejala-gejala reumatik yang Anda alami. Lalu, apa saja jenis olahraga yang sesuai untuk penderita reumatik?

## Latihan dengan Dampak Rendah

Pilih latihan seperti memanjat tangga, berjalan, menari, dan mesin kardio berdampak rendah. Jenis latihan ini lebih baik untuk Anda lakukan dari pada kegiatan yang membuat sendi Anda stres, seperti berlari atau bermain basket.

Untuk melakukannya, berolahraga beberapa menit setiap hari. Lalu, tambahkan lebih banyak waktu yang Anda sanggupi. Pertahankan kecepatan moderat dan berolahraga selama 30 hingga 60 menit setiap hari dalam setiap minggu.

## Perkuat Otot dan Tulang

Lakukan latihan ketahanan dua hingga tiga kali seminggu untuk otot yang lebih kuat, yang akan memberi Anda lebih banyak pengaruh pada bagian sendi. Anda juga akan membakar lebih banyak kalori dalam tubuh.

Untuk melakukannya, Anda bisa menggunakan karet gelang, beban bebas, atau mesin untuk resistensi. Mintalah pelatih di pusat kebugaran atau gym setempat, atau terapis fisik Anda, untuk menunjukkan cara melakukan setiap gerakan yang tepat.

## Jalan Kaki

Berjalan kaki membantu melemaskan sendi-



sendi Anda dan mengurangi rasa nyeri. Anda cukup berjalan selama 30 menit dalam sehari.

### **Bersepeda**

Penderita reumatik lebih rentan terkena masalah jantung dan pembuluh darah, serta berisiko terkena komplikasi kesehatan lainnya. Maka dari itu, Anda bisa mencoba bersepeda. Olahraga jenis ini dapat memperkuat otot kaki, menjaga kesehatan jantung, serta mengurangi rasa kaku di pagi hari.

### **Yoga**

Olahraga ini ternyata bermanfaat untuk penderita reumatik karena gerakannya yang dapat melatih keseimbangan serta kelenturan tubuh.

### **Berenang**

Berenanglah untuk memperbaiki kebugaran tubuh tanpa melelahkan persendian Anda. Air di kolam renang pun terasa nyaman bagi tubuh.

Untuk melakukannya, mulailah perlahan dengan berenang selama beberapa menit di kolam air panas. Gunakan alat bantu seperti papan renang kecil saat pertama kali tubuh Anda mulai terbiasa bergerak di dalam air. Perlahan tapi pasti, tingkatkan waktu berenang hingga 30 menit.

### **Latihan Kardio**

Reumatik bisa berisiko penyakit jantung jika semakin parah dan tidak melakukan latihan kardio. Maka dari itu, tidak ada alasan untuk tidak berolahraga bagi penderita reumatik. Latihan kardio akan membuat jantung Anda lebih kuat, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki kadar kolesterol Anda.

Selain itu, karena kondisi Anda memungkinkan Anda pada risiko pengeroposan tulang, latihan menahan beban, seperti berjalan, menari, dan naik tangga, menjadi pilihan yang tepat. Aktivitas tersebut membantu mencegah osteoporosis.

### **Cobalah Isometrics**

Untuk latihan ini, Anda perlu melakukannya secara perlahan. Menegangkan otot dan kemudian mengendurkannya. Jika seseorang memperhatikan Anda, mereka tidak akan melihat Anda bergerak sama sekali. Jenis latihan ini bisa menjadi pilihan yang lebih baik jika latihan kekuatan lainnya membuat sendi Anda sakit.

### **Ekstensi Bahu Isometrik**

Untuk melakukannya, berdirilah dengan punggung menempel di dinding dan lengan di sisi samping. Siku lurus, dorong lengan ke belakang ke dinding.

Tahan selama lima detik, lalu istirahat. Ulangi gerakan tersebut sepuluh kali. Jika menyakitkan persendian Anda, minta pelatih untuk menunjukkan latihan bahu isometrik lain.

### **Hindari Latihan Berdampak Tinggi**

Saat Anda jogging, berlari, atau bermain tenis di trotoar keras, itu bisa membuat Anda terlalu stres. Mengangkat beban berat juga mungkin bukan bentuk latihan terbaik untuk Anda. Sebab, masing-masing tubuh orang berbeda.

Untuk melakukan latihan yang lebih intens, coba bicarakan dengan dokter Anda. Dokter akan memberikan penjabaran konsultasi tentang apa saja kegiatan olahraga yang boleh Anda terapkan. Penting, imbangi olahraga Anda dengan waktu beristirahat. ●

*(Dari berbagai sumber)*

# Sakit pada Sendi? Mungkin Anda Mengalami Artritis Reumatoid

Gejala awal yang hanya berupa pegal atau linu pada persendian seringkali membuat penderita Artritis Reumatoid (AR) terlambat ditangani. Akibatnya, pasien datang ke dokter saat AR sudah dalam stadium lanjut. Penanganannya harus dilakukan dengan tindakan operasi.

**M**enurut dr. Linda Kurniaty Wijaya, Sp.PD-KR, FINASIM, Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Sub Spesialis Reumatologi RS Premier Bintaro, Pasien AR sering datang berobat terlambat, dimana telah terjadi kecacatan sendi, dan rasa nyeri yang tidak membaik. Hal itu terjadi karena ketidaktahuan dan gejala awal yang dianggap sebagai rasa pegal linu biasa. Beberapa waktu lalu, ditemui Redaksi di ruang prakteknya, dr. Linda memaparkan panjang lebar seputar penyakit AR, Berikut petikannya:

## *Apa itu penyakit Artritis Reumatoid (AR)?*

Artritis Reumatoid adalah salah satu penyakit reumatik inflamasi autoimun yang ditandai dengan peradangan pada lapisan di sendi, yang dapat menyebabkan kerusakan sendi jangka panjang, sehingga mengakibatkan rasa sakit kronis, kehilangan fungsi dan kecacatan. Gangguan ini paling sering memengaruhi persendian tangan dan kaki dan cenderung terjadi secara simetris di kedua sisi tubuh.

## *Apa gejala seseorang mengalami AR?*

Gejala paling khas dari AR adalah rasa nyeri dan kaku pada sendi yang memberat pada pagi hari setelah bangun tidur yang kemudian membaik apabila telah melakukan aktifitas. Sendi yang terkena dapat memerah, bengkak, dan terasa hangat ketika disentuh. Dapat juga disertai dengan badan demam, lemas, lesu, tidak bertenaga, nafsu makan menurun. Pada keadaan lanjut sendi pun menjadi bengkok.

## *Apa yang menyebabkan AR terjadi?*

Belum diketahui secara pasti apa penyebab AR. Diduga faktor genetik dan lingkungan seperti merokok, infeksi, hormon juga berperan terhadap kejadian munculnya AR. Namun AR adalah penyakit reumatik autoimun, artinya penyakit ini disebabkan oleh sistem imun yang menyerang jaringan tubuh yang sehat.

Sistem imun yang keliru ini menyerang lapisan tipis yang menutup sendi yaitu sinovium sehingga menyebabkan sinovium meradang dan kemudian membengkak dimana selanjutnya peradangan ini menginvasi ke ketulang sendi sehingga terjadi kerusakan sendi. Tendon dan ligament yang menyangga sendi kemudian menjadi lemah sehingga tidak mampu lagi menjaga bentuk sendi, dan sendipun menjadi bengkok.

Jika kondisi ini terus dibiarkan tanpa pengobatan yang tepat maka kerusakan berlanjut menjadi berat.

## *Apa saja faktor risiko yang menyebabkan seseorang bisa mengalami AR?*

Yang pertama, jenis kelamin. Wanita berisiko 2-3 kali lebih tinggi dibanding pria. Selain itu faktor Usia. AR dapat terjadi pada usia berapa pun, namun lebih sering terjadi pada usia muda. Ada juga riwayat keluarga. Jika orangtua, saudara kandung, paman, bibi, atau kakek dan nenek Anda terkena penyakit reumatik, Anda dapat berisiko untuk mengalaminya juga. Yang



**dr. Linda Kurniaty Wijaya, Sp.PD**  
Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Sub Spesialis Reumatologi RS Premier Bintaro

harus diingat adalah tidak memiliki faktor risiko bukan berarti Anda tidak akan terkena penyakit ini. Tetapi, belum tentu juga mereka-mereka yang punya faktor risiko keluarga pasti punya penyakit reumatik. Faktor ini hanyalah referensi saja karena banyak faktor yang menimbulkan penyakit reumatik.

#### **Apa saja tes yang biasa dilakukan untuk AR?**

AR sulit didiagnosis pada stadium awal karena gejala awalnya sangat mirip dengan penyakit lain. Untuk memastikan diagnosis, dokter biasanya akan menanyakan seputar riwayat kesehatan Anda. Setelah itu dokter akan melakukan pemeriksaan fisik yang meliputi pemeriksaan sendi dan pemeriksaan darah. Beberapa pemeriksaan yang akan dilakukan dokter adalah tes Laju Endap Darah (LED), C-Reactive Protein (CRP) untuk mengukur peradangan, tes darah lengkap, tes Faktor Rheumatoid (RF) dan juga pemeriksaan radiologi bila diperlukan.

#### **Bagaimana pengobatan AR dilakukan?**

Walaupun penyakit ini memerlukan pengobatan yang tidak sebentar tetapi AR dapat disembuhkan.

Dokter dan pasien akan bekerja sama untuk pengobatan jangka panjang ini. Edukasi dari minum obat sampai mempersiapkan kehamilan dan lahiran pada wanita produktif.

Adapun penatalaksanaan AR adalah dengan menggunakan obat-obatan *Disease-Modifying Antirheumatic Drugs* (DMARDs) misalnya *methotrexate* dan beberapa obat lain yang diperlukan. Fisioterapi, olah raga, edukasi aktivitas fisik yang tidak memicu nyeri sendi juga diperhatikan. Pada kasus yang berat bisa diperlukan tindakan operasi.

Karenanya kenalilah gejala Arthritis Reumatoid ini, apabila ada keluhan nyeri sendi-sendi, simetris, langsung amati apakah di tempat yang nyeri mengalami pembengkakan atau tidak?, apabila sendi ini diraba terasa hangat dan dipijit terasa nyeri segera konsultasi ke dokter Anda untuk segera dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Jangan sampai terlambat. ●



## Roadtrip bersama si kecil? Kenapa tidak

Senang deh kalau sudah dekat-dekat lebaran atau musim libur sekolah. Banyak keluarga yang ingin berlibur dan memilih jalur darat alias road trip untuk menikmati perjalanan. Mampir dari satu kota ke kota lain, tak jarang menyempatkan menginap di kota tertentu. Khusus untuk yang bawa bayi, ada beberapa kiat yang akan membuat perjalanan darat mummies tetap menyenangkan dan no drama.

### Persiapan Mental Orangtua

Suasana hati ibu atau ayah, berbanding lurus dengan anak. Kalau kitanya bawa *fun*, tenang dan yakin semua berjalan lancar. *Output* berupa tingkah laku dan perkataan kita juga positif. Artinya, bisa meminimalkan marah-marah nggak jelas karena jalur mudik macet dan nggak ikutan *cranky*, pas anak merasa *nggak* nyaman.

### Lupakan Mainan yang Terlalu Besar

Iya sih, *baby* kesayangan kita punya mainan kesayangannya. Tapi kan bisa yang dipilih bentuknya *nggak* makan ruang di mobil. Pilih aja yang bisa masuk tas kita, alias *handy*.

### Siapkan Extra Clothes

Agak PR memang bawa *baby* jalan-jalan. Karena

kita nggak akan pernah tahu, apa yang terjadi selama perjalanan. Apalagi kalau yang sudah 6 bulan ke atas. *Duuuh*, jangan berharap pas waktunya makan baju tetap bersih 100%. *Better safe than sorry, right?*

### Snack, Snack & Snack!

Khususnya buat bayi 6 bulan ke atas, yang mulai mengonsumsi snack selain ASI dan MPASI. Kehadiran camian penting banget, lho. Jaga-jaga, kalau kita belum sampai ke tempat istirahat untuk melakukan makan berat, tapi si kecil sudah rungsing minta makan.

### Changing Pad

Yang namanya *traveling*, bukan seperti jalan-jalan ke mall, ya. Dimana *nursery room* yang layak, ada di setiap lantai. Dalam kondisi darurat *changing pad* memainkan perannya dengan baik. Asalkan permukaannya datar, bayi bisa nyaman menunggu popoknya diganti oleh *mommies*.

### P3K

Pastikan obat-obatan pribadi anak, *nggak* boleh ketinggalan. Plus sama thermometer. ●

(Dari berbagai sumber)

## 6 Game yang cocok untuk Anak-anak



**D**i dunia yang serba digital ini, mendapatkan *game* yang ramah dengan anak bukan lagi perkara sulit. Di *smartphone*, kita bisa menemukan banyak aplikasi *game* yang sesuai untuk dimainkan anak-anak, beberapa diantaranya adalah 7 *game* berikut ini.

### Endless Alphabet

Tidak hanya seru, *game* Endless Alphabet juga memuat unsur yang edukatif. *Game* ini sengaja dibuat untuk membantu anak-anak belajar mengenal kosa kata. Yang paling unik dari *game* Endless Alphabet adalah tidak adanya sistem hadiah dan hukuman bagi pemainnya.

### Game 'Explorium: Ocean For Kids'

Explorium mengajak anak-anak untuk mengenal laut dan berbagai kehidupan dibawahnya. *Game* ini dirancang dengan menambahkan fitur ensiklopedia yang berisi lebih dari 50 fakta lucu. Tak kalah pentingnya, *explorium* juga memiliki fitur *multiplayer* yang artinya anak-anak bisa mengajak orang tua untuk ikut bermain bersama.

### Toca Boca

Berbeda dari sebelumnya, fungsi edukasi yang dimiliki *game* Toca Boca justru menitikberatkan pada isu tentang pentingnya hidup mandiri. Beberapa diantaranya adalah *game* dengan tema memasak, sekolah, dan liburan.

### Duck Duck Moose

Duck Duck Moose memiliki banyak sekali daftar *game* yang khusus untuk dimainkan anak-anak. Mulai dari *game* membangun truk, bermain bingo, belajar matematika, hingga *game* petualangan bisa ditemukan.

### The Cut The Rope

Sama seperti Angry Birds, *game* the cut the rope juga dirancang sederhana dengan hanya mempunyai mekanis *game* yang biasa, beberapa *soundtrack*, dan sistem tingkatan serial yang ada pada setiap level.

### Intellijoy

Beberapa aplikasi dan *game* besutan *developer* Intellijoy selama ini mempunyai reputasi yang baik di mata orang tua dan anak-anak. *Game* digital milik pengembang intellijoy seperti permainan puzzle dan mewarnai adalah beberapa contoh permainan yang sesuai untuk dimainkan oleh anak-anak.

Dengan pengawasan orang tua yang baik, *game* dapat memberikan efek yang positif terhadap tingkat kecerdasan seorang anak. Jika memang begitu, kenapa harus dilarang? ●

(Dari berbagai sumber)



## Ini Dampaknya Bila Sembarangan Gerus Obat

Rupanya banyak orang yang kesulitan ketika ingin minum obat. Entah karena rasanya pahit atau ukurannya yang terlalu besar sehingga kadang membuat obat tidak bisa tertelan atau dimuntahkan kembali.

Beberapa yang mengalami kondisi ini biasanya akan menggerus obat sebagai cara mereka agar bisa menelan obatnya. Namun tak mungkin terdapat efek samping yang timbul akibat kebiasaan tersebut. Sebab beda jenis obat beda pula reaksi yang akan ditimbulkannya.

Misalnya kalau yang *sugar coated* pada saat digerus pasti rasanya akan semakin pahit. Lalu yang *sustained release* atau kerjanya lepas lambat pada saat digerus, dia semuanya bekerja dengan cepat sehingga ditakutkan jadi overdosis atau dosisnya salah.

Salah satu contoh obat dengan sifat *sustain release* yakni pil KB. Ketika digerus, maka manfaatnya tidak akan sama dengan meminum

obat secara langsung dan bisa merusak fungsi obat tersebut.

“Yang *sustained release* adalah obat untuk istri, misalnya pil KB. Nah itu kan termasuk obat yang cara kerjanya *sustained release*. Diberikan satu kali, dia bekerjanya satu bulan, atau dua bulan.” kutip salah satu ahli farmasi yang dilansir dari laman detik.com.

Lebih lanjut, ketika obat yang memiliki efek mengiritasi digerus terlebih dulu sebelum diminum maka ditakutkan akan melukai dinding saluran cerna seperti lambung. Itu sangat berbahaya bagi pasien-pasien yang punya penyakit maag.

Obat yang tak boleh digerus biasanya sangat sensitif pada sinar matahari karena memiliki lapisan seperti contohnya pada vitamin C dan obat tablet salut. ●

*(Dari berbagai sumber)*

# Lifehacks yang Dijamin Berguna untuk Hidup Anda

Siapa yang sering kesulitan mencari ujung tape? Atau kabel *charger* yang berantakan dan sulit dirapikan? Dua masalah itu walaupun hanya masalah kecil, tetap saja membuat kesal ya! Nah, simak yuk 7 *lifehacks* yang dijamin berguna banget untuk mengatasi masalah-masalah yang sering kamu temui sehari-hari.



## Rapikan Kabel *Charger*-mu Dengan Bekas Gulungan Tisu

Siapa nih yang sering bermasalah dengan kabel *charger* yang berantakan dan menumpuk satu sama lain? Nah, coba gunakan bekas gulungan tisu dan masukan kabel tersebut di dalamnya. Pasti langsung rapi!



## Pasta Gigi Untuk Membersihkan Lensa Kacamata

Oleskan pasta gigi pada lensa kacamata, usap dengan kain halus atau microfiber selama 30 detik, lalu bilas dengan air hangat. Dijamin langsung bening alias HD!



## Speaker Murah Meriah Menggunakan Gulungan Tissue Bekas

Mendengarkan musik tentu lebih asyik jika menggunakan *speaker*. Tanpa mengeluarkan uang, kamu bisa mendapatkan sensasi menggunakan *speaker* dengan bekas gulungan tisu seperti pada gambar di atas.



## Sepatumu Berbau Tak Sedap? Coba Masukkan Koran Ke Dalamnya

Tak sempat mencuci sepatu? Masukkan koran ke dalam sepatumu untuk menghilangkan bau tak sedap di dalamnya. Selamat tinggal, bau tak sedap!



## Hemat Waktu, Masukkan Dua Mangkuk Sekaligus Ke Dalam Microwave

Cara ini efektif banget, nih! Hanya dengan meletakkan sebuah gelas di bawah salah satu mangkuk dan dijamin cukup, deh!



## Bekas Botol Minuman Untuk Rapikan Bungkus Makananmu

Potong bagian atas bekas botol minuman, lalu gunakan untuk merapikan bungkus makanan agar tetap tertutup dengan baik. Mudah dan praktis, kan?



## Baju Sering Terjatuh Dari Hanger? Gunakan Karet Di Kedua Ujung Hanger

Hal ini pasti sering kamu alami. Ngeselin, kan? Coba ikatkan karet pada dua ujung hanger, dijamin bajumu tidak akan terjatuh karena akan tertahan oleh gulungan karet yang kamu buat. ●

(Dari berbagai sumber)

# Rahasia *Power Nap* di kantor



**Bekerja dari pukul 9 pagi hingga 6 sore di kantor memang terlihat menyenangkan. Tapi bayangkan bagaimana saat pekerjaan sedang menumpuk?**

Pastinya, waktu 9 jam di kantor akan terasa tidak cukup untuk menyelesaikan semua pekerjaan tersebut. Nah, di tengah-tengah kesibukan Anda, Anda masih harus tetap memperhatikan kesehatan dan kebugaran tubuh, salah satunya dengan melakukan istirahat singkat di kantor atau yang biasa disebut dengan *Inemuri* di Jepang. Nah, ini dia hal yang harus diperhatikan saat melakukan *Inemuri*.

## **Jangan Sampai Menyentuh ‘Deep Sleep’**

*Power nap* baiknya dilakukan selama 10–20 menit, lebih dari itu, Anda akan tidur sangat dalam dan membuat Anda susah terbangun, dan di saat Anda terbangun di menit ke 60, Anda akan merasa pusing karena terlalu cepat terbangun dari *deep sleep* tersebut. Nah, ketidaknyamanan tersebut justru dapat membuat Anda tidak efektif melanjutkan pekerjaan. Jadi, pastikan Anda melakukan *power nap* dengan terarah, salah satunya dengan mengatur posisi tidur Anda.

## **Atur Posisi Tidur yang Nyaman untuk Waktu yang Singkat**

Namun usahakan untuk tidak terlalu nyaman karena justru akan membuat Anda menyentuh *deep sleep* tersebut. Posisi yang aman digunakan untuk *power nap* ini adalah dengan duduk bersandar ke kursi atau duduk menyandarkan

kepala ke meja. Posisi tersebut akan membuat Anda nyaman untuk tidur singkat namun bukan untuk tidur panjang yang lelap.

## **Gunakan Waktu Ideal**

Umumnya, sehabis makan siang adalah waktu di mana Anda merasa mengantuk karena asupan makanan yang baru saja bekerja. Nah, di saat itulah Anda bisa memanfaatkan waktu untuk beristirahat sejenak dan mengembalikan kinerja otak Anda.

## **Jaga Ketenangan**

Anda bisa menggunakan headset untuk mendengarkan lagu-lagu klasik untuk mengantarkan tidur Anda sehingga suara bising di ruangan tidak akan mengganggu. Anda bisa juga menggunakan penutup mata untuk membantu Anda lebih cepat terlelap. Pasalnya, suasana di tengah keramaian memang sangat menantang untuk tidur. Jadi, Anda mungkin membutuhkan dua hal tersebut untuk membantu Anda lebih cepat tidur.

Meskipun singkat, namun *power nap* ini ternyata canggih mengembalikan energi Anda dibandingkan bertahan dengan kantuk tersebut hingga jam kantor selesai. Anda akan bekerja lebih maksimal dibandingkan dengan karyawan lain lho! Selamat melakukan *power nap*! ●

# Manfaat Berlibur ke Pantai Menurut Sains



**M**engunjungi pantai terbilang wisata yang paling mudah dilakukan. Tidak perlu persiapan yang terlalu *ribet*. Cukup baju yang nyaman, pakaian ganti dan tentu saja *sunscreen* untuk melindungi kulit dari pengaruh buruk sinar matahari. Namun, tahukah kamu apa saja manfaat liburan ke pantai menurut sains?

## Membuat Tubuh Lebih Rileks dan Meredakan Stres

Menurut Richard Shuster, Psikolog Klinis yang juga host podcast *The Daily Helping*, suara-suar ombak ditambah dengan keindahan visual yang kita nikmati saat berlibur ke pantai dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang membuat kita bisa lebih *slow down*, rileks, dan terhubung dengan sekitar.

## Refreshing ke Pantai Dapat Membuat Lebih Produktif Ketika di Kantor

Dilansir dari NBC News, Sally Nazari, seorang Psikolog yang juga pemilik Chrysalis Psychological Services mengatakan praktik *mindfulness* atau meditasi punya banyak manfaat kesehatan mental, termasuk menghilangkan stres dan membuat kita menjadi lebih tangguh dalam menangani tekanan. Meditasi dapat dengan maksimal kita lakukan ketika kita *refreshing* ke pantai.

Melatih kesadaran ini dapat membuat otak berfungsi dengan lebih baik dalam melakukan penalaran, meningkatkan daya ingat, hingga berempati. Pikiran bisa menjadi lebih fokus sehingga kita akan menjadi lebih produktif ketika kembali ke rutinitas hidup setelah *refreshing* ke pantai.

## Menjadi Pribadi yang Lebih Kreatif

Ada baiknya ketika sedang merasa ide mentok dan buntu, segeralah berlibur ke pantai. Bisa jadi kamu kurang inovasi di kantor karena kamu kurang piknik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ravi Mehta dari University of Illinois mengenai eksplorasi efek warna dalam performa tugas kognitif yang diterbitkan dalam jurnal *American Association for the Advancement of Science*, ditemukan bahwa warna biru berkaitan dengan peningkatan kreativitas.

## Manfaat Liburan ke Pantai dapat Membuat Perasaan Lebih Bahagia

Dari tiga manfaat di atas, pada akhirnya akan berujung pada satu hal penting dalam hidup, yaitu menjadi lebih bahagia. Kebahagiaan senantiasa didukung oleh kondisi fisik dan psikis yang baik. ●

*(Dari berbagai sumber)*

## Baluran, Afrika Kecil di Timur Jawa



**Ketika berkunjung ke sana, kita akan disuguhkan dengan pemandangan padang savana yang luas, beberapa pohon, dan bebatuan, serta terdapat satwa liar, seperti gajah, rusa, banteng, burung merak, dan monyet ekor panjang.**

**B**erwisata ria dengan memanjakan mata melihat hamparan pegunungan hijau mungkin jadi hal yang sudah biasa. Bagaimana jika kita pergi ke padang savana dengan hamparan tanah luas, serta rumput kering tandus yang menguning? Kira-kira di mana ya tempat seperti itu? Ya, di Afrika! Seperti yang sudah banyak orang ketahui, Afrika merupakan sebuah negara yang memiliki banyak sekali padang savana indah dengan beragam satwanya. Tapi tidak perlu jauh-jauh ke Afrika untuk menikmati padang savana, Indonesia juga punya lho!

Nama padang savana itu adalah Taman Nasional Baluran (TNB). Dinamakan Taman Nasional Baluran ialah karena letaknya yang berada di dekat Gunung Baluran. Padang savana yang indah nan cantik ala Indonesia itu terletak di ujung timur Pulau Jawa tepatnya di antara wilayah Wongsorejo, Banyuwangi, dan Banyuwutih, Situbondo Jawa Timur, Indonesia.



Tidak sulit untuk menemukan lokasi taman nasional ini. Pintu gerbang utama dari Taman Nasional Baluran berada di Jalan Situbondo-Banyuwangi yang merupakan akses utama jalan dari Jakarta atau Jawa Timur menuju Bali.

Bagi Anda yang dari Surabaya menuju Pelabuhan Ketapang melalui jalur pantura tentu akan melewati taman nasional tersebut.

Taman Nasional Baluran yang dijuluki dengan *Africa Van Java* atau *Little Africa* ini memiliki tipe vegetasi sabana, hutan mangrove, hutan musim, hutan pantai, hutan pegunungan bawah, hutan rawa, dan hutan yang selalu hijau sepanjang tahun. Dari sekian banyak tipe, tipe vegetasi sabana-lah yang mendominasi kawasan Taman Nasional Baluran, yakni sekitar 40 persen dari total luas lahan.

Jika dilihat dari sejarah, Taman Nasional Baluran sebelumnya hanyalah sebuah hamparan padang savana biasa tanpa dilestarikan. Dilansir dari Wikipedia, sebelum tahun 1928, AH. Loedeboer, seorang pemburu kebangsaan Belanda yang memiliki daerah konsesi perkebunan di Labuhan Merak dan Gunung Mesigit pernah singgah di Baluran.

Loedeboer menaruh perhatian penuh dan mempercayai bahwa Baluran mempunyai nilai penting untuk perlindungan satwa, khususnya jenis mamalia besar. Kemudian pada tahun 1930, KW. Dammerman selaku Direktur



Kebun Raya Bogor mengusulkan agar Baluran dijadikan sebagai hutan lindung. Lalu pada tahun 1937, Gubernur Jenderal Hindia Belanda pun menetapkan Baluran sebagai suaka margasatwa dan pada masa pasca kemerdekaan, Baluran ditetapkan kembali secara resmi sebagai Suaka Margasatwa oleh Menteri Pertanian dan Agraria Republik Indonesia. Jauh dari hari tersebut, pada 6 Maret 1980, bertepatan dengan hari Strategi Pelestarian se-Dunia, Suaka Margasatwa Baluran diumumkan sebagai Taman Nasional oleh Menteri Pertanian.

Ketika berkunjung ke sana, Anda akan disuguhkan dengan pemandangan padang savana yang luas, beberapa pohon, dan bebatuan, serta terdapat satwa liar, seperti gajah, rusa, banteng, burung merak, dan monyet ekor panjang. Di antara beberapa satwa tersebut, ada banteng yang dijadikan sebagai maskot Taman Nasional Baluran.

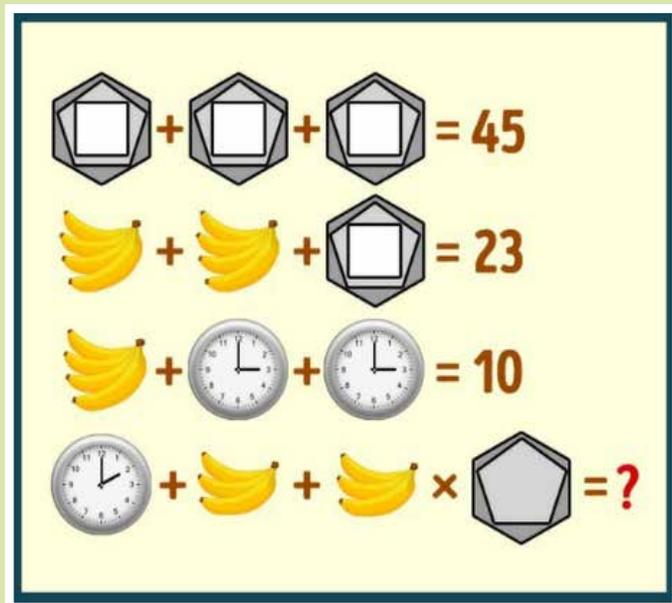
Taman nasional dengan luas 25 ribu hektare ini juga memiliki banyak vegetasi. Ada sekitar 444 jenis tumbuhan yang mampu beradaptasi dengan kondisi lahan yang kering, dan terdapat 26 jenis mamalia, serta 155 jenis burung.

TNB juga dibagi menjadi enam pos pengamatan, di antaranya Batangan, Bekol dan Semiang, Curah Tangis, Manting dan Air Kacip, Bama Balanan dan Bilik, serta Popongan dan Kalitopo.

Dari enam pos pengamatan tersebut, terdapat tempat atau spot menarik yang tidak kalah dengan Afrika aslinya, seperti Padang Savana Bekol, Evergreen Forest, Gua Jepang, Curah Tangis, Sumur Tua, Pantai Bama, Dermaga Mangrove, Pantai Biliki Sijie, Pasir Putih di Pantai Balanan, dan Pantai Baluran dengan latar senja. ●



Sumber: Goodnewsfromindonesia.co.id



**Berapakah hasil penjumlahan soal di atas?**

Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email: [media.inhealth@mandiriinhealth.co.id](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id) **sebelum 30 Maret 2020** dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Januari-Maret 2020".

**Hadiah menarik bagi 5 (lima)** pengirim yang beruntung dengan jawaban yang benar.



# mi-mobile new generation



managed care

fresh look with **new features**



download di:



- 1 buka aplikasi play store / app store di HP Anda
- 2 cari aplikasi **mi-mobile**
- 3 unduh aplikasi **mi-mobile**  
tampilan play store **mi-mobile** PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **INSTALASI**  
tampilan app store **mi-mobile** PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **GET**
- 4 aktivasi **mi-mobile** dengan cara memasukkan kode verifikasi yang dikirimkan ke nomor HP dan email yang didaftarkan.

## Apa saja fitur **mi-mobile** new generation untuk peserta managed care?



### Info Peserta

- Memuat data kepesertaan Anda dan keluarga
- Terdapat gambar kartu yang dapat digunakan untuk memperoleh layanan kesehatan



### Info Benefit

- Memuat benefit-benefit apa saja yang Anda dan keluarga dapatkan



### Info Provider

- Berisi daftar rumah sakit, klinik, apotik, dokter keluarga, dokter gigi, dan laboratorium yang dapat digunakan



### Info Obat

- Menu untuk melihat informasi obat apa saja yang diijinkan



### Info Klaim

- Untuk melihat informasi klaim apa saja yang sudah pernah diajukan



### Info Rujukan

- Daftar rujukan dokter keluarga bagi Anda dan keluarga



### Kontak Kami

- Daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth



### Ubah Dokter Keluarga

- Dapat digunakan untuk melakukan perubahan dokter keluarga



### Buku Saku & Info Sehat

- Berisikan buku saku dan info kesehatan



### Rating Pelayanan

- Tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider



### MI-Doctor

- Aplikasi virtual konsultasi dokter bagi peserta plan diamon, plan platinum, dan plan lain yang telah ditetapkan

Untuk memperbarui aplikasi **mi-mobile** new generation, Anda harus uninstall **mi-mobile** versi lama, terlebih dahulu, lalu mengunduh kembali aplikasi **mi-mobile** new generation



# mi-mobile new generation

fresh look with **new features**



download di:



- 1 buka aplikasi play store / app store di HP Anda
- 2 cari aplikasi **mi-mobile**
- 3 unduh aplikasi **mi-mobile**
- 4 aktifasi **mi-mobile** dengan cara memasukkan kode verifikasi yang dikirimkan ke nomor HP dan email yang didaftarkan

## Apa saja fitur **mi-mobile** new generation untuk peserta indemnity?



### Info Peserta

- Memuat data kepesertaan Anda dan keluarga
- Terdapat gambar kartu yang dapat digunakan untuk memperoleh layanan kesehatan



### Info Benefit

- Memuat benefit-benefit apa saja yang Anda dan keluarga dapatkan



### Info Provider

- Berisi daftar rumah sakit, klinik, apotik, dokter keluarga, dokter gigi, dan laboratorium yang dapat digunakan



### Info Klaim

- Untuk melihat informasi klaim apa saja yang sudah pernah diajukan



### Kontak Kami

- Daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth



### Buku Saku & Info Sehat

- Berisikan buku saku dan info kesehatan



### Rating Pelayanan

- Tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider



### Bantuan Proses Rawat Inap

- Berisikan menu bantuan proses rawat inap

Untuk memperbarui aplikasi **mi-mobile** new generation, Anda harus uninstall **mi-mobile** versi lama, terlebih dahulu, lalu mengunduh kembali aplikasi **mi-mobile** new generation