

MEDIA

MANDIRI INHEALTH

Edisi Juli-September 2021



HEALTH LINE 12

Kesehatan Mental: Antara Awareness dan Stigma Masyarakat

PARENTING 24

No Worries! Kelola Kesehatan Mental, Atasi Stres Kerja

TRAVELLING 32

WOW! Bali Punya Restoran Bawah Laut Mirip Bikini Bottom

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Rina Hutaeruk

SEKRETARIS

Angga Y Pratama

REDAKTUR

A.A Putu Mawar

Rebekka C Sitorus

Dewanto Permadi

Satriogiri Agung Pribadhi

Arief Setiadarma

Tati Nurlela

ADMINISTRASI

Rina Daniyati



Info & Saran:

media.inhealth@mandiriinhealth.co.id

Kesehatan Mental: Antara Awareness dan Stigma Masyarakat

12

Peringatan Hari Kesehatan Mental Sedunia yang diperingati setiap tanggal 10 Oktober banyak meningkatkan kesadaran masyarakat. Peningkatan kesadaran tersebut tercermin lewat munculnya sejumlah komunitas, kampanye, dan perbincangan di media sosial terkait kesehatan mental. Masyarakat pun makin sering menjumpai istilah skizofrenia, bipolar, kecemasan, atau depresi.

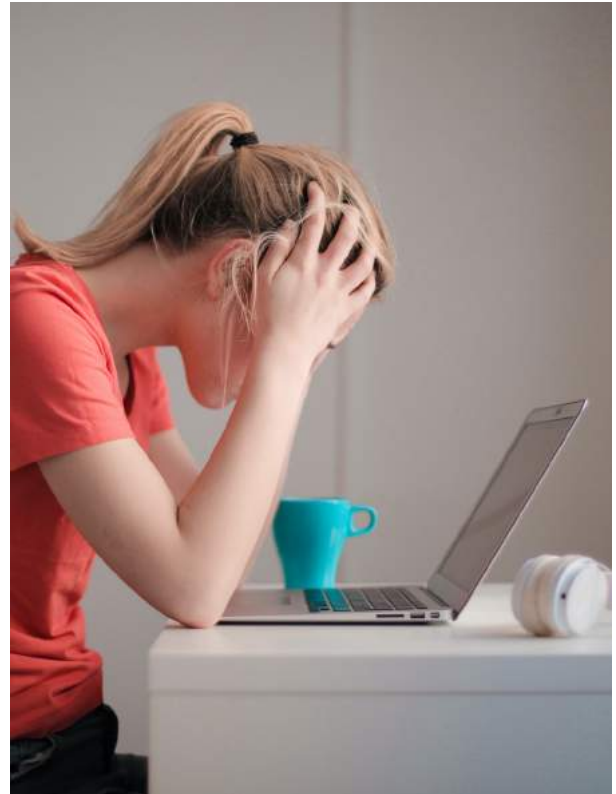
Contents

- 4 From CEO
- 5 Dari Redaksi
- 6 Inside Mandiri Inhealth

Macam Penyakit Mental yang Umum Terjadi. Jangan Anggap Sepele!

18

Macam-macam penyakit mental sangat beragam. Istilah penyakit mental juga dikenal sebagai gangguan kejiwaan atau penyakit psikologis. Umumnya, macam-macam penyakit mental dikaitkan dengan gangguan pemikiran, persepsi, emosi, dan perilaku. Ada banyak penyakit mental dengan presentasi yang berbeda. Macam-macam penyakit mental tidak bisa dianggap sebagai masalah yang disepelekan. Pasalnya, penyakit mental dapat memengaruhi aktivitas dan kehidupan sehari-hari.



12 Health Line

22 Health Master

24 Work & Healthy

25 Pharmacy

26 Intermezzo

28 Know Your Body

30 Travelling

32 Parenting

35 Quiz

FROM CEO

Keberadaan *customer* atau pelanggan menjadi fokus utama dari sebuah perusahaan untuk mengembangkan layanannya. Dari sanalah, kualitas sebuah produk dan jasa bisa senantiasa diukur dan ditingkatkan. Bagi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia, berbagai pencapaian dan penganugerahan yang diterima, bukan hanya untuk Laskar Mandiri Inhealth semata. Semua penghargaan ini juga kami persembahkan kepada para pelanggan setia.

Salah satu penghargaan yaitu sebut saja, Mandiri Inhealth berhasil diklaim menjadi “Most Innovative Insurance Companies 2021” oleh Majalah The Iconomics. Selain dapat dijadikan motivasi untuk kami semakin berkembang, penghargaan ini juga menjadi cerminan bahwa kami senantiasa dinamis memenuhi kebutuhan pelanggan.

Tiada hal lain yang utama, selain kesehatan dan kepuasan pelanggan adalah harapan kami sepenuh hati dan segenap jiwa, terlebih di kondisi pandemi COVID-19 saat ini.

Sehat selalu, pelanggan. Sehat selalu, Laskar Mandiri Inhealth. Tetap berkarya! 



Budi Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

DARI REDAKSI

Apa kabar para pembaca? Tiada harapan selain kami, dari redaksi ingin Anda selalu dalam keadaan sehat dan bahagia. Senang rasanya Redaksi kembali menyapa melalui Media Mandiri Inhealth edisi Juli - September 2021. Tak bosan-bosannya kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan menjawab segala pertanyaan Anda di dunia tersebut.

Memperingati Hari Kesehatan Mental Sedunia yang jatuh setiap tanggal 10 Oktober, Media Mandiri Inhealth kali ini mengangkat tema yang berkenaan dengan isu tersebut. Kesehatan mental kerap diabaikan, padahal tak kalah pentingnya dengan kesehatan organ tubuh lainnya. Kesadaran kita akan pentingnya kesehatan mental inilah yang

perlu ditingkatkan. Pasalnya, tak dapat dipungkiri bahwa masalah kesehatan mental yang berkepanjangan dapat membuat sistem imun kita menurun dan menyebabkan suatu penyakit. Inilah yang menjadi alasan Redaksi menyajikan sejumlah artikel berkenaan dengan apa saja permasalahan kesehatan mental yang kerap terjadi; bagaimana cara mengatasinya; dan tak ketinggalan, bagaimana menghadapi stigma masyarakat yang menganggap remeh permasalahan kesehatan mental.

Kami senantiasa berharap agar apa yang kami sampaikan di Media Mandiri Inhealth, mampu mengubah hidup Anda agar lebih sehat dan menularkannya kepada keluarga terkasih atau kerabat terdekat. Tak ada kalimat lain yang patut diucapkan selain 'Selamat membaca!'.



23 Juli 2021

SINERGI BUMN DALAM PELUNCURAN APLIKASI FITAJA!



Kementerian Badan Usaha Milik Negara (BUMN) bersama dengan beberapa perusahaan BUMN yang bergerak di bidang *healthcare* meluncurkan platform kesehatan dalam rangka memperluas akses Digital Healthcare SuperApp, melalui aplikasi bernama FitAja!. Peresmian dilakukan langsung oleh Menteri BUMN Republik Indonesia, Bapak Erick Thohir.

Perusahaan BUMN yang bersinergi tersebut antara lain Mandiri Inhealth, Mandiri Capital Indonesia, Telekomunikasi Indonesia, Bio Farma, BRI Life, BNI Life, Axa Mandiri Financial Services, dan juga Pertamina Bina Medika IHC. Sinergi antar perusahaan ini bertujuan untuk mendukung pelaksanaan kebijakan pemerintah untuk memutus rantai penyebaran COVID-19.

Aplikasi FitAja! merupakan platform yang dikembangkan dengan menawarkan berbagai macam layanan dalam satu aplikasi, peserta dapat mengakses berbagai macam kemudahan sehubungan dengan kebutuhan pemeliharaan kesehatan, baik pencegahan maupun pengobatan dan memberikan kemudahan akses konsultasi kepada peserta seperti *telemedicine (chat, voice dan video interactive)*, e-resep,

e-klaim, info provider, pesan dan antar obat, gaya hidup sehat, dan ke depan masih banyak lagi fitur layanan lainnya yang akan dikembangkan.

Selain itu, Aplikasi FitAja! juga merupakan transformasi dari Mandiri Inhealth Mobile (MiMo) yang sudah digunakan oleh para peserta Mandiri Inhealth dengan ekosistem kesehatan secara luas. Melalui adanya Aplikasi FitAja! ini, diharapkan masyarakat dan atau pengguna aplikasi semakin mudah dalam menghadapi era adaptasi baru. Aplikasi FitAja! bisa dengan mudah diunduh melalui Google Play Store dan Apple Store.

"Selamat atas peluncuran Aplikasi FitAja!. *insyaallah* dengan niat tulus, aplikasi ini akan bermanfaat untuk banyak orang. Hal ini adalah hal yang luar biasa dan semoga bisa menjadi solusi dan kemudahan bagi masyarakat, terutama di masa pandemi. Saya harap ini gaungnya tidak meriah saat peluncuran saja, tetapi pastikan juga bahwa secara operasional, aplikasi ini bisa berjalan dengan baik dan menjadi solusi serta pilihan masyarakat. Transformasi dan inovasi BUMN harus dirasakan rakyat. BUMN jangan pernah lelah melayani rakyat Indonesia," ujar Bapak Erick Thohir dalam sambutannya. 🙏

23 Juli 2021

DONASI AMBULANCE MANDIRI INHEALTH PADA PELUNCURAN FITAJA!



Beberapa waktu lalu Mandiri Inhealth melakukan peluncuran Aplikasi FitAja!. Aplikasi ini merupakan layanan khusus peserta korporasi Asuransi Mandiri Inhealth juga peserta korporasi Asuransi BRI Life, BNI Life, dan AXA Mandiri. Jumlah *existing captive market* yang besar dari empat asuransi tersebut merupakan fondasi yang sangat kuat bagi Aplikasi FitAja! untuk terus bertumbuh secara progresif.

Di mana ke depannya Aplikasi FitAja! tak hanya melayani peserta dari asuransi Grup BUMN, melainkan juga peserta asuransi korporasi lainnya dan individu atau perorangan. Bukan hanya itu, dalam peluncuran tersebut Mandiri Inhealth juga memberikan bantuan tiga unit ambulance kepada

Pertamina Bina Medika, IHC, serta rumah sakit lain yang ditunjuk guna membantu Pemerintah dalam menanggulangi pandemi COVID-19. 

28 Juli 2021



MANDIRI INHEALTH GELAR VAKSINASI COVID-19 BAGI PEGAWAI DAN KELUARGANYA

Mandiri Inhealth bekerja sama dengan Kimia Farma melakukan program vaksinasi COVID-19 kepada pegawai beserta anggota keluarga mereka. Hal Ini dilakukan dalam upaya pencegahan penyebaran virus COVID-19 di wilayah Jakarta dan sekitarnya. Pelaksanaan program vaksinasi tahap pertama dilakukan pada 28 Juli 2021 dan tahap kedua pada tanggal 18 Agustus 2021. Pemberian vaksin dilakukan mulai pukul 08.00 hingga 13.00 WIB di Kantor Pusat Mandiri Inhealth, Jakarta. 

28 Juli 2021

DIREKTUR UTAMA MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN “INDONESIA FINANCIAL TOP LEADER AWARD 2021”



Sebuah prestasi dan penghargaan kembali diraih oleh Mandiri Inhealth. Kali ini Direktur Utama Mandiri Inhealth, Bapak Budi Tampubolon mendapatkan penghargaan “Indonesia Financial Top Leader Award 2021” sebagai Best Leader for Business Resilience Through Corporate Development Initiative-Stakeholders Engagement and Risk Mitigation dengan kategori Asuransi Jiwa Aset Rp1-Rp5 Triliun.

Penghargaan ini sendiri diberikan sebagai bentuk apresiasi setinggi-tingginya kepada para pemimpin institusi keuangan bank dan non-bank dalam menjalankan perannya untuk menopang keberlanjutan bisnis perusahaan. 

23 Juli 2021

PENGHARGAAN “BEST CEO AWARDS 2021” UNTUK DIREKTUR UTAMA MANDIRI INHEALTH



Direktur Utama Mandiri Inhealth, Bapak Budi Tampubolon meraih penghargaan “Best CEO Awards 2021” dengan kategori Employee's Choice in Life Insurance Under Rp5 Trillion. Penghargaan ini diberikan sebagai bentuk apresiasi bagi Direktur atau CEO terhadap upaya yang dilakukan selaku pimpinan, dalam menyikapi situasi yang umum maupun dalam khusus seperti krisis pandemi yang dialami saat ini.

Penilaian dilakukan melalui survei kepada ribuan staf atau karyawan dari berbagai industri dan kategori. Total responden yang ikut serta adalah mendekati 10.000 orang (kumulatif), pada survei yang dilakukan di awal Juni 2020. Sementara itu, penilaian juga dilakukan melalui kuesioner *online*, tanpa kuota geografis maupun jenjang jabatan. 

3 Juni 2021

PENGHARGAAN “MOST INNOVATIVE INSURANCE COMPANIES AWARDS 2021” MEMOTIVASI MANDIRI INHEALTH SEMAKIN INOVATIF



Mandiri Inhealth meraih penghargaan di ajang “Most Innovative Insurance Companies Awards 2021” yang diselenggarakan oleh Majalah The Iconomics. Ajang ini merupakan penghargaan dari Majalah The Iconomics

atas berbagai inovasi yang dilakukan perusahaan-perusahaan asuransi di Indonesia di masa-masa yang sangat menantang ini.

Proses penilaian dilakukan dengan melihat kinerja perusahaan asuransi dari tahun 2020. Beberapa kinerja yang dilihat adalah premi neto dan laba setelah pajak perusahaan asuransi. Selanjutnya, Tim Riset akan melihat inovasi-inovasi

yang telah dilakukan oleh perusahaan yang sudah diseleksi di tahap awal. Sedangkan untuk melengkapi penilaian, The Iconomics melakukan survei persepsi dari penilaian responden yang dilakukan secara online oleh sekitar 300 responden di Jakarta dan Surabaya. Survei dilakukan dengan melihat *product innovation*, *service innovation*, dan *image innovation*. 

TESTIMONI

MANDIRI INHEALTH RESPONSIF, CEPAT TANGGAP, DAN MUDAH



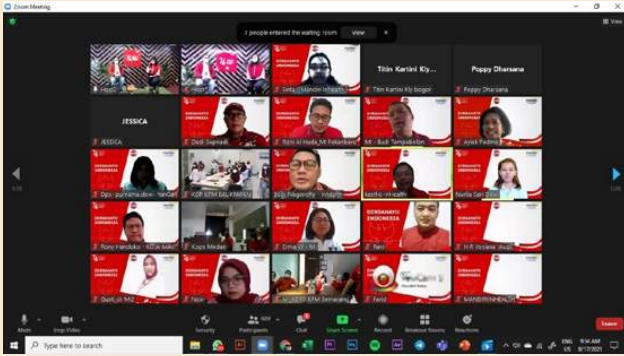
Ibu Retno Dewi Priutami
Project Manager PT Sucofindo
Project Pertamina Hulu
Mahakam

Jika harus menggambarkan Mandiri Inhealth dalam tiga kata, maka patutlah kata “responsif, cepat tanggap, dan mudah” yang disematkan kepada Tim Mandiri Inhealth Balikpapan, atas pelayanan yang diberikan. Hal itu dibuktikan pada saat terjadinya layanan medivac dari site handil Pertamina Hulu Mahakam (PHM) untuk karyawan PT Sucofindo Project PHM yang memerlukan penanganan segera menuju provider Mandiri Inhealth RS Siloam Balikpapan. Sesampainya di Instalasi Gawat Darurat, pasien hanya

diminta menunjukkan kartu Mandiri Inhealth, setelah itu bisa langsung ditangani serta diarahkan untuk melakukan pengurusan administrasi dengan sangat jelas, cepat, tidak ribet. Semua proses lain juga dilakukan tanpa tambahan biaya apapun seperti konsultasi dengan Dokter Spesialis Jantung dan layanan CT Scan. Saya selaku PIC Badan Usaha sangat terbantu dengan adanya Tim Mandiri Inhealth yang cepat tanggap dan kartu Mandiri Inhealth Gold yang sangat mudah digunakan. 

17 Agustus 2021

PERAYAAN HUT RI LIVE VIRTUAL NASIONAL



HUT ke-76 Republik Indonesia tahun 2021 ini merupakan menjadi hari kemerdekaan RI kedua, di masa pandemi COVID-19. Bukan malah menyurutkan semangat, kondisi seperti ini justru membuat Mandiri Inhealth semakin beradaptasi dengan lebih baik.

Dalam merayakan hari jadi kemerdekaan ini, Laskar Mandiri Inhealth melaksanakan perayaan HUT ke-76 Republik Indonesia secara virtual. Meski diadakan secara virtual, namun tidak mengurangi keseruan acara ini. Persiapan telah dilakukan sebaik mungkin untuk memberikan penampilan terbaik walau dengan segala keterbatasan interaksi secara langsung.

Perayaan HUT ke-76 Republik Indonesia Mandiri Inhealth, diisi dengan berbagai kegiatan mulai dari mengikuti live streaming upacara bendera dari Istana Negara, pemutaran video afirmasi dan implementasi AKHLAK dari teman-teman TIB, hingga mengadakan

permainan interaktif yang dapat diikuti oleh seluruh pegawai. Tema “Indonesia Tangguh Indonesia Tumbuh” yang diusung, sekaligus menjadi motivasi Laskar Mandiri



Inhealth untuk semakin berinovasi dan adaptif dengan segala perubahan saat ini.

Kegiatan semakin menarik dengan diadakannya Pengumuman Pemenang Berbagai perlombaan virtual yang diadakan sebelumnya seperti cover jingle Media Inhealth, video kreatif AKHLAK, foto mirip pahlawan, dan desain masker. Tak ketinggalan, pengundian *doorprize* untuk unit kerja yang beruntung.

Acara yang diikuti oleh seluruh jajaran Direksi Mandiri Inhealth dan Laskar Tangguh Mandiri Inhealth seluruh Indonesia ini dibuka oleh Bapak Budi Tampubolon selaku Direktur Utama Mandiri Inhealth. 🇮🇩



4 September 2021

PERAYAAN HARI PELANGGAN NASIONAL MANDIRI INHEALTH

Hari Pelanggan Nasional yang diperingati setiap tanggal 4 September selalu memberikan semangat bagi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia untuk terus memberikan pelayanan yang istimewa kepada seluruh peserta Mandiri Inhealth. Sama seperti tahun-tahun sebelumnya, Mandiri Inhealth kembali merayakan Hari Pelanggan Nasional dengan melakukan kunjungan kepada pasien rawat inap oleh Kepala Kantor Operasional, Kepala Kantor Pemasaran, Kepala Unit, dan *Customer Relation Officer* (CRO).

Kunjungan tersebut sekaligus memberikan spesial service kepada seluruh peserta Mandiri Inhealth yang berkunjung di counter khusus peserta Mandiri Inhealth pada beberapa

Rumah Sakit dengan membantu pendaftaran dan pelayanan peserta, memberikan informasi tentang Mandiri Inhealth ke peserta serta membagikan bingkisan menarik.

Diharapkan, kegiatan yang dilakukan pada Hari Pelanggan Nasional ini dapat memberikan pengalaman yang berkesan bagi seluruh peserta Mandiri Inhealth. Tindakan-tindakan sepenuh hati dan totalitas dalam memberikan pelayanan berkualitas akan menjadi pengalaman yang tak terlupakan. Memperhatikan suasana hati pelanggan dengan empati dan sikap baik, serta keikhlasan hati untuk melayani kebutuhan pelanggan akan menjadikan pelanggan selalu setia dan memiliki kesan positif kepada perusahaan. 🍪



22 Juli 2021

PENYALURAN HEWAN QURBAN MELALUI BPJS KESEHATAN

Masih dalam perayaan Hari Raya Iduladha 11 Dzulhijah 1442 Hijriah, Mandiri Inhealth juga menyumbangkan hewan qurban kepada BPJS Kesehatan. Penyerahan hewan qurban ini dilakukan oleh Perwakilan Mandiri Inhealth kepada Perwakilan dari pihak BPJS Kesehatan. Penyembelihan hewan qurban dilakukan di Kantor Pusat BPJS Kesehatan, Jakarta. Sesudahnya, daging qurban diberikan untuk masyarakat yang kurang mampu yang berada di lingkungan sekitar Kantor Pusat BPJS Kesehatan. 🇮🇩



20 Juli 2021

MANDIRI INHEALTH SALURKAN HEWAN QURBAN MELALUI BANK MANDIRI



Turut merayakan Hari Raya Iduladha 10 Dzulhijah 1442 Hijriah, Mandiri Inhealth kembali menyalurkan hewan qurban berupa sapi melalui Bank Mandiri. Berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya, dalam situasi pandemi kali ini, pemberian dan penyembelihan hewan qurban dilakukan di Rumah Pemetongan Hewan Kampung 99 Kalisuren, Tajur Halang, Bogor. Penyerahan hewan qurban ini dilakukan oleh perwakilan Mandiri Inhealth kepada perwakilan Mandiri Amal Insani. 🇮🇩

Kesehatan Mental: **Antara *Awareness* dan Stigma Masyarakat**

Peringatan Hari Kesehatan Mental Sedunia yang diperingati setiap tanggal 10 Oktober banyak meningkatkan kesadaran masyarakat. Peningkatan kesadaran tersebut tercermin lewat munculnya sejumlah komunitas, kampanye, dan perbincangan di media sosial terkait kesehatan mental. Masyarakat pun makin sering menjumpai istilah skizofrenia, bipolar, kecemasan, atau depresi.



Namun harus diakui, meski terus meningkat, kesadaran masyarakat Indonesia dalam isu ini dinilai terganjal beberapa tantangan. Sebut saja salah satu tantangannya adalah stigma terhadap gangguan mental di masyarakat. Misalnya, dianggap sebagai orang gila yang harus dijaui, atau bahkan dikucilkan di masyarakat. Padahal, tingginya angka pengidap gangguan kesehatan mental di Indonesia ada kaitannya dengan tingginya angka bunuh diri. Jika harus kilas balik, data statistik nasional

pada tahun 2020 diungkapkan bahwa tercatat ada 9.000 kasus kematian akibat bunuh diri per tahun. Angka ini bahkan lebih tinggi dari kematian akibat pandemi COVID-19 yang masih berlangsung sejak dua tahun ke belakang.

Baik stigma eksternal atau internal dapat menghambat proses pemulihan gangguan kesehatan mental, jika dibiarkan. Padahal sama halnya seperti penyakit fisik, gangguan

mental juga semestinya perlu diwaspadai dan cepat diatasi karena bisa saja menyebabkan kondisi serius. Bahkan, tak jarang stigma negatif masyarakat malah membuat kondisi penderita semakin buruk. Stigma dapat membuat pengidap merasa malu, tidak dimengerti, dan akhirnya tidak mau mencari bantuan atau perawatan medis yang sesuai.

Enam Stigma Masyarakat yang Salah Soal Gangguan Mental

Harus diakui, banyak sekali persepsi negatif atau stigma yang salah tentang kesehatan dan gangguan mental di masyarakat kita. Enam di antaranya yang akan redaksi bahas, yaitu:

Introvert Sama dengan Anso (Anti Sosial)

Introver merupakan salah satu dimensi kepribadian manusia. Seorang introver adalah seseorang yang merasa kesendirian membantunya untuk lebih berenergi. Mereka yang memiliki kepribadian introver menganggap dengan berada di keramaian maka, energi mereka akan tersedot habis. Itulah mengapa orang-orang introver lebih memilih untuk menyendiri. Dengan menyendiri mereka merasa mendapatkan energi dan semangat baru sehingga mereka lebih nyaman dengan kondisi yang demikian.

Orang dengan Bipolar Disebut Gila

Gangguan bipolar memang merupakan gangguan mood yang dikenal memiliki dua fase, yaitu manik dan depresif. Seseorang dengan gangguan bipolar dapat berubah dengan cepat dari yang awalnya sangat senang (manik), tiba-tiba menjadi sangat sedih (depresif). Namun, bukan berarti orang dengan gangguan bipolar adalah orang gila hanya karena mood swing yang tiba-tiba. Maka dari itu, stigma "gila" pada



bipolar adalah stigma yang tidak beralasan bahkan tanpa dasar.

Depresi Disebabkan Karena Kurang Iman dan Kurang Bersyukur

Orang-orang yang mengalami depresi seringkali mendapat cemoohan bahwa mereka kurang



dekat dengan Tuhan, kurang beribadah, atau cemoohan seperti kurang bersyukur. Padahal komentar yang mencemooh tersebut justru akan semakin membuat orang dengan depresi semakin tenggelam dalam fase depresinya. Gangguan depresi adalah gangguan suasana hati yang

berdampak pada penurunan kondisi emosi, fisik dan pikiran akibat sedih, hampa dan ketidakberdayaan berkepanjangan. Depresi bukan tentang bersyukur. Orang-orang dengan depresi klinis memiliki rasa rendah diri yang besar, memiliki perasaan bersalah yang tinggi, dan bahkan memiliki keinginan untuk mati.

Seseorang Dengan Gangguan Mental Tidak Akan Sukses

Orang-orang dengan gangguan mental, seperti bipolar, schizophrenia, ADHD, dan sebagainya bukan berarti tidak akan mencapai kualitas hidup yang baik. Mereka sama seperti manusia pada umumnya yang memiliki kesempatan untuk sukses, asalkan ditangani dengan tepat. Orang-orang dengan gangguan mental sebenarnya berada pada kondisi kesehatan yang dapat mengubah pemikiran, perasaan, atau perilakunya. Hal tersebut yang menyebabkan mereka terkadang kesulitan dalam menjalankan fungsinya sebagai manusia. Namun, bukan berarti mereka tidak bisa berkembang menjadi versi terbaik dari dirinya.

Berbicara Dengan Diri Sendiri Adalah Gangguan Mental

Ada berapa banyak orang yang pada akhirnya membuka pembicaraan dengan diri sendiri pada masa-masa sulit? Self-talk atau berbicara dengan diri sendiri bukan merupakan gangguan mental. Sebaliknya, self-talk justru merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental. Self-talk adalah cara berdialog dengan inner voice diri sendiri saat menghadapi berbagai macam situasi. Self-talk bisa diucapkan dalam hati maupun dengan suara lantang. Berbicara dengan diri sendiri

terkadang menjadi hal yang penting. Apalagi, ketika kita mengalami masa-masa sulit atau situasi yang dihadapkan pada berbagai pilihan. Self-talk menjadi sebuah sugesti untuk diri yang akan membantu diri sendiri menjadi lebih sadar dalam berpikir, merasa, dan bertindak.

Sibuk Dengan Dunianya Disebut Autis

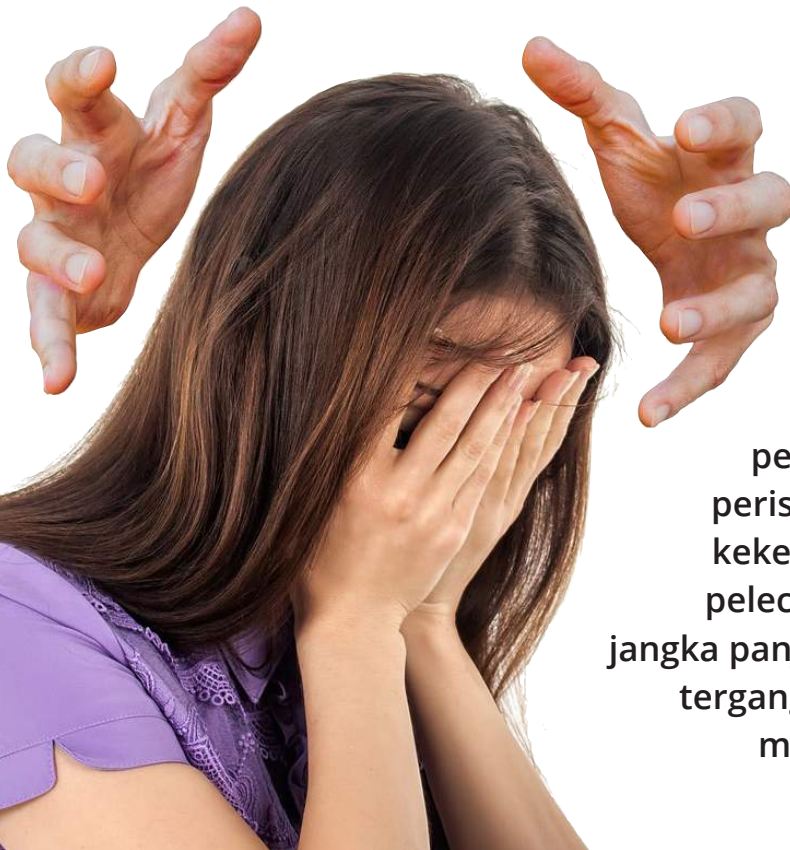
Bagi orang-orang yang seringkali menatap layar handphone, terkadang mendapatkan label autis dari lingkungannya. Label itu pun bisa juga didapatkan ketika ada seseorang yang sibuk dengan 'dunianya' sendiri, atau dunia yang tidak banyak dipahami oleh orang. Namun, tahukah bahwa label autis yang disematkan tersebut jauh sekali dari definisi autis sebenarnya.

Jadi, tidak ada alasan lagi untuk memakai autisme untuk melabeli dan mencemooh orang yang sibuk dengan 'dunianya'. Sudah saatnya kita bersama-sama menghapus stigma yang salah tentang kesehatan dan gangguan mental. Sudah saatnya, kita sebagai manusia tidak buru-buru memberikan label terhadap orang-orang dengan gangguan mental tanpa adanya pemahaman utuh terkait gangguan mental tersebut. Sudah saatnya, kita membuka mata dan terbuka terkait isu-isu kesehatan mental yang telah lama kita abaikan. 

Dikutip dari berbagai sumber



Kenali dan **Atasi Gangguan Kesehatan Mental** dengan Cara yang Tepat



Gangguan kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental.

Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Beberapa jenis gangguan mental yang umum ditemukan, antara lain depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis. Beberapa penyakit mental hanya terjadi pada jenis pengidap tertentu, seperti *postpartum*

depression hanya menyerang ibu setelah melahirkan.

Penyebab Gangguan Mental

Sebenarnya, hampir setiap gangguan kesehatan mental tidak bisa diketahui penyebabnya secara pasti. Berbeda dengan penyakit fisik, gangguan kesehatan mental bisa terjadi karena berbagai faktor atau kombinasinya. Namun, secara umum, berikut ini hal yang bisa jadi faktor pemicu gangguan kesehatan mental:

1. Stres berat atau berkepanjangan.
2. Mengalami peristiwa traumatis, seperti pertempuran militer, kecelakaan serius, atau kejahatan yang pernah dialami di masa lalu.
3. Kekerasan dalam rumah tangga.
4. Kekerasan atau pelecehan ketika masih kecil.
5. Faktor genetik atau keturunan.
6. Kelainan pada struktur kimia otak.
7. Pernah mengalami cedera kepala berat.
8. Merasa terisolasi secara sosial atau kesepian.
9. Menjadi pengangguran atau kehilangan pekerjaan.
10. Mengalami kerugian sosial, kemiskinan atau terlilit hutang.
11. Mengalami diskriminasi dan stigma negatif.
12. Kematian orang terdekat.
13. Menjadi tunawisma atau lingkungan perumahan yang buruk.
14. Sedang merawat anggota keluarga atau teman.

Pengobatan Kesehatan Mental

- ✿ Psikoterapi. Psikoterapi merupakan terapi bicara yang memberikan media yang aman untuk pengidap dalam mengungkapkan perasaan dan meminta saran. Psikiater akan memberikan bantuan dengan membimbing pengidap dalam mengontrol perasaan. Psikoterapi beserta perawatan dengan menggunakan obat-obatan merupakan cara yang paling efektif untuk mengobati penyakit mental. Beberapa contoh psikoterapi, antara lain *cognitive behavioral therapy*, *exposure therapy*, *dialectical behavior therapy*, dan sebagainya.
- ✿ Obat-obatan. Pemberian obat-obatan untuk mengobati penyakit mental umumnya bertujuan untuk mengubah senyawa kimia otak di otak. Obat-obatan tersebut berupa golongan *selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI)*, *serotonin-norepinephrine reuptake inhibitor (SNRIs)*, dan antidepresan trisiklik. Obat-obatan ini umumnya dikombinasikan dengan psikoterapi untuk hasil pengobatan yang lebih efektif.
- ✿ Rawat inap. Rawat inap diperlukan jika pengidap membutuhkan pemantauan ketat terhadap gejala-gejala penyakit yang dialaminya atau terdapat kegawatdaruratan di bidang psikiatri, misalnya percobaan bunuh diri.
- ✿ *Support group*. *Support group* umumnya beranggotakan pengidap penyakit mental yang sejenis atau yang sudah dapat mengendalikan emosinya dengan baik. Mereka berkumpul untuk berbagi pengalaman dan membimbing satu sama lain menuju pemulihan.
- ✿ Stimulasi otak. Stimulasi otak berupa terapi elektrokonvulsif, stimulasi magnetik transkranial, pengobatan eksperimental yang disebut stimulasi otak dalam, dan stimulasi saraf vagus.
- ✿ Pengobatan terhadap penyalahgunaan zat. Pengobatan ini dilakukan pada pengidap penyakit mental yang disebabkan oleh ketergantungan akibat penyalahgunaan zat terlarang.
- ✿ Membuat rencana bagi diri sendiri, misalnya mengatur gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari, untuk melawan penyakit mental. Rencana ini bertujuan untuk memantau kesehatan, membantu proses pemulihan, dan mengenali pemicu atau tanda-tanda peringatan penyakit. 📌

Dikutip dari berbagai sumber

Macam Penyakit Mental yang Umum Terjadi. **Jangan Anggap Sepele!**

Macam-macam penyakit mental sangat beragam. Istilah penyakit mental juga dikenal sebagai gangguan kejiwaan atau penyakit psikologis. Umumnya, macam-macam penyakit mental dikaitkan dengan gangguan pemikiran, persepsi, emosi, dan perilaku. Ada banyak penyakit mental dengan presentasi yang berbeda. Macam-macam penyakit mental tidak bisa dianggap sebagai masalah yang disepelekan. Pasalnya, penyakit mental dapat memengaruhi aktivitas dan kehidupan sehari-hari.

Macam-macam penyakit mental ini bisa menimbulkan tanda-tanda yang berbeda dan khas. Ada pengobatan yang efektif untuk penyakit mental dan cara untuk meringankan penderitaan. Pemulihan macam-macam penyakit mental ini pastinya berbeda-beda. Oleh karena itu, seseorang tidak bisa sembarangan mendiagnosis dirinya mengidap penyakit mental. Diperlukan serangkaian tes dan observasi oleh dokter untuk mengetahui seseorang terganggu mentalnya. Maka dari itu, penting untuk memperoleh banyak informasi tentang macam-macam penyakit mental.

Berikut macam-macam penyakit mental yang umum terjadi, dirangkum Liputan6.com dari berbagai sumber, Jumat (14/2/2020).



Anxiety Disorders

Anxiety Disorders merupakan satu dari macam-macam penyakit mental yang umum terjadi. Keadaan di mana seseorang mengalami gangguan kecemasan saat merespons suatu objek atau situasi. Biasanya penderita mengalami rasa ketakutan yang cukup hebat disertai dengan perubahan tanda fisik, antara lain detak jantung yang semakin cepat dan berkeringat. Kecemasan di tempat umum atau keramaian, kepanikan dan fobia terhadap sesuatu, termasuk dalam Anxiety Disorders ini. Kalau kamu pernah merasa gugup berlebihan ketika tampil di depan umum, kemungkinan kamu mengalami gangguan ini.

Mood Disorders

Mood disorders merupakan macam-macam penyakit mental selanjutnya yang sering terjadi. Bila kamu sering merasa sedih terus-menerus atau pernah mengalami rasa bahagia berlebihan, kemungkinan kamu mengalami penyakit mental ini. Mood Disorders disebut juga gangguan afektif atau gangguan kejiwaan yang memengaruhi perasaan seseorang. Perpindahan emosional yang ekstrem dari semula bahagia berubah mendadak menjadi sedih juga termasuk dalam gangguan ini, atau yang lebih kita kenal dengan Bipolar Disorders.

Personality Disorders

Macam-macam penyakit mental selanjutnya adalah Personality Disorders. Seseorang dengan gangguan ini memiliki ciri-ciri kepribadian yang ekstrem dan tidak fleksibel, seringkali menyusahkan orang lain dan/atau sering menyebabkan masalah di pekerjaan, sekolah maupun hubungan sosial. Cara berpikir si penderita cenderung berbeda dengan masyarakat pada umumnya, terkesan kaku, sehingga mengganggu fungsi normal penderita terhadap sekitar. Contohnya adalah perilaku antisosial dan sifat paranoid terhadap lingkungannya.



Obsessive-Compulsive Disorders (OCD)

Orang dengan gangguan OCD diliputi oleh pikiran atau ketakutan yang konstan terhadap sesuatu. Hal ini menyebabkan mereka melakukan rutinitas atau ritual tertentu. Mereka memiliki obsesi dengan pemikiran yang terganggu dan melakukan ritual dengan kompulsif. Contoh kasus seseorang dengan OCD adalah ada seseorang yang merasa ketakutan berlebih terhadap kuman, sehingga



dia akan terus menerus mencuci tangan dan anggota tubuh lainnya agar terhindar dari kuman.

Post-Traumatic Stress Disorders (PTSD)

Post-Traumatic Stress Disorders (PTSD) merupakan salah satu macam –macam penyakit mental yang sering terjadi. Penderita PTSD memiliki pikiran dan kenangan yang abadi dan menakutkan dari pengalamannya di

masa lalu, penderita gangguan ini cenderung mati rasa secara emosional. Beberapa contoh seseorang memiliki gangguan PTSD yaitu pernah mengalami serangan seksual atau fisik, kematian seseorang yang sangat dia cintai maupun bencana alam yang meninggalkan memori yang sulit untuk dilupakan. Berhubung Indonesia adalah negara yang rawan bencana, kemungkinan besar penderita PTSD di Indonesia cukup banyak.

Stress Response Syndromes

Sindrom Respons Stress (sebelumnya disebut gangguan penyesuaian) adalah sindrom yang terjadi ketika seseorang mengembangkan gejala emosional atau perilaku dalam menanggapi peristiwa atau situasi yang menegangkan. Penyebabnya mirip dengan PTSD, yaitu bencana alam, kecelakaan, masalah interpersonal (seperti perceraian, kematian seseorang yang dicintai), kehilangan pekerjaan atau penyalahgunaan suatu zat. Sindrom ini biasanya dimulai dalam waktu tiga bulan dari peristiwa atau situasi dan berakhir dalam enam bulan setelah penyebab stres berhenti atau dihilangkan.

Psychotic Disorders

Gangguan psikotik ini melibatkan kesadaran dan pemikiran yang terdistorsi dalam diri penderita. Dua gejala paling umum dari gangguan ini adalah penderita sering berhalusinasi terhadap suatu gambaran atau suara yang tidak nyata.

Impulse Control and Addition Disorders (ICAD)

ICAD merupakan istilah bagi orang yang mengalami penyakit mental berupa kecanduan terhadap sesuatu. Penderita gangguan ini tidak dapat menahan dorongan untuk melakukan tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain. Contoh kasus penderita ICAD adalah Pyromania (menyalakan api), Kleptomania (mencuri sesuatu) dan gemar berjudi secara kompulsif. Orang yang menderita gangguan ini menjadi sangat terlibat dengan objek kecanduannya sehingga berakibat mereka mengabaikan tanggung jawab atau suatu hubungan dengan orang di sekitarnya.

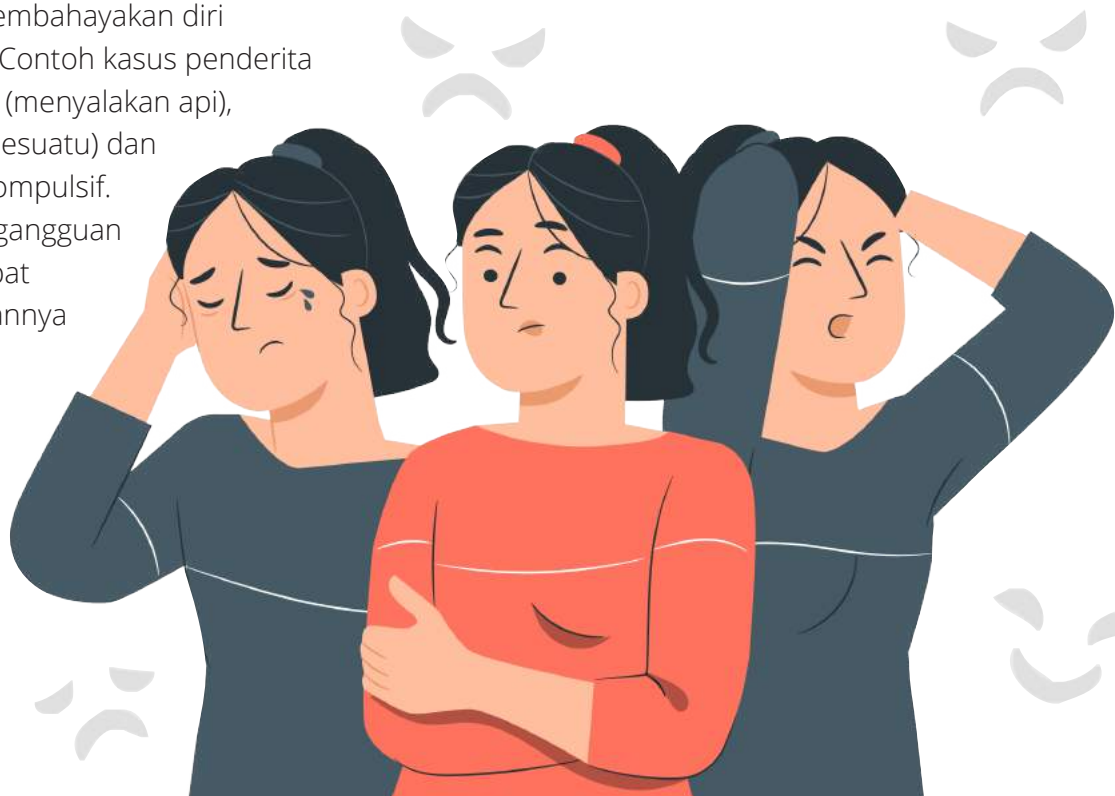
Dissociative Disorders

Dissociative Disorders atau gangguan disosiatif merupakan macam-macam penyakit mental parah atau perubahan dalam ingatan, kesadaran, identitas dan kesadaran umum tentang diri mereka dan lingkungannya bagi si penderita. Gangguan ini biasanya dikaitkan dengan stres yang luar biasa, yang mungkin diakibatkan dari peristiwa traumatis, kecelakaan atau bencana yang sebelumnya dialami atau disaksikan oleh penderita. Contohnya antara lain gangguan identitas “kepribadian ganda” dan gangguan depersonalisasi.

Somatic Symptom Disorders

Somatic Symptom Disorder adalah gangguan fisik yang berasal dari pikiran. Penderita ini mengalami gejala fisik penyakit atau nyeri dengan tingkat kesusahan yang berlebihan dan tidak proporsional. Dan rasa sakit ini tidak dapat dijelaskan secara medis pada umumnya. Penderita penyakit mental ini akan merasakan rasa sakit atau nyeri yang berlebihan sehingga mengganggu dan berpotensi menciptakan stres berat. 

Dikutip dari berbagai sumber





Wanita Rentan **Terkena Osteoarthritis?**

Osteoarthritis atau yang kerap disebut dengan OA merupakan peradangan kronis pada sendi akibat kerusakan pada tulang rawan.

Osteoarthritis adalah jenis peradangan sendi atau *arthritis* yang paling sering terjadi. Kondisi ini menyebabkan sendi-sendi terasa sakit, kaku, dan bengkak. Penyakit ini bisa menyerang semua sendi, utamanya sering terjadi pada sendi di jari tangan, lutut, pinggul, dan tulang punggung. Gejala yang timbul saat mengalami OA akan berkembang secara perlahan.

Secara spesifik, OA terjadi karena adanya gesekan pada ujung-ujung tulang penyusun sendi. Kerusakan ini berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Kondisi ini dimulai saat tulang rawan yang merupakan bantalan pelindung tulang mengalami kemudian menyebabkan terjadinya gesekan langsung antar tulang. Gesekan ini lama kelamaan akan merusak dan menyebabkan peradangan pada sendi. Pertambahan usia adalah salah satu faktor utama terjadinya kondisi ini. Beberapa faktor lain yang menyebabkan OA adalah usia,

jenis kelamin, riwayat cedera pada tulang, faktor genetik, dan riwayat penyakit *arthritis* yang lain. Namun apa benar, OA kerap terjadi pada wanita?

Menurut Dokter Spesialis Ortopedi dan Traumatologi Konsultan RS Premier Surabaya, dr. Jeffry Andrianus, Sp.OT (K) hormon memiliki peranan yang cukup signifikan terhadap sistem imun yang mana sebagian besar merupakan penyebab *arthritis* pada wanita. "Misalnya seperti rematik yang disebabkan oleh gangguan autoimun misalnya," ujarnya.

dr. Jeffry menambahkan, OA pada wanita menopause lebih sering dijumpai karena mulai berkurangnya hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh sehingga menyebabkan gangguan pada sel-sel persendian. Rata-rata gangguan OA terjadi akibat kerusakan yang terjadi secara perlahan.

"Gejalanya beragam, mulai dari nyeri ketika terjadi pergerakan pada sendi, ngilu dan semakin bertambah nyeri ketika didiamkan dan dipakai beraktivitas, terdengar suara retakan



dr. Jeffry Andrianus, Sp.OT (K)

Dokter Spesialis Ortopedi dan Traumatologi Konsultan
RS Premier Surabaya

ketika sendi dihentakkan, hingga rasa sakit yang semakin menjadi-jadi dan menyebabkan pergerakan pada sendi semakin terbatas,” papar dr. Jeffry lebih lanjut.

Gejala yang muncul bisa menjadi tanda agar Anda bisa segera memeriksakan diri ke dokter. Terlebih jika keluhan semakin mengganggu aktivitas sehari-hari. Penderita OA juga perlu melakukan kontrol rutin ke dokter. Pemeriksaan rutin ini bertujuan untuk memantau kondisi, kemajuan terapi, serta mencegah komplikasi. Dokter akan melakukan tanya jawab seputar keluhan dan riwayat kesehatan pasien. Setelah itu, akan dilakukan pemeriksaan fisik menyeluruh, termasuk melakukan pemeriksaan pada sendi yang terasa nyeri dan

mengidentifikasi apakah terjadi pembengkakan serta keterbatasan gerakan sendi.

“Pada dasarnya, OA tidak dapat disembuhkan, namun gejala yang dirasakan dapat dikurangi agar penderita dapat kembali beraktivitas yaitu dengan mulai menurunkan berat badan rutin melalui berolahraga ringan dan menerapkan pola makan sehat, melakukan fisioterapi, hingga mengonsumsi terapi oral atau obat-obatan jika dirasa perlu,” tandas dr. Jeffry.

Upaya Pencegahan Osteoarthritis

- Bagi Anda yang mempunyai berat badan berlebih, segera lakukan diet sehat. Pasalnya kelebihan berat badan akan memberikan tekanan pada sendi-sendi tertentu yang dapat menyebabkan nyeri pada sendi. Selain jalani diet yang sehat, Anda juga bisa mengombinasikannya dengan olahraga secara teratur.
- Olesi krim penghilang rasa sakit. Anda dapat membeli krim jenis ini di apotek terdekat. Krim ini sejatinya dapat membantu meringankan gejala yang dirasakan. Beberapa krim yang dijual akan memberikan efek panas atau dingin pada kulit. Olesi krim ini pada area-area sendi yang mengalami nyeri.
- Olahraga secara teratur guna memperkuat otot-otot pada sendi, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga secara teratur dapat membuat sendi jadi lebih stabil. Anda bisa memulai olahraga dengan berjalan, bersepeda, atau berenang.
- Melakukan terapi panas dingin. Terapi ini bisa kamu lakukan jika gejala nyeri datang. Sensasi rasa panas atau dingin dapat digunakan untuk meringankan rasa sakit pada sendi. Rasa panas akan mengurangi kekakuan pada sendi dan rasa dingin akan membantu meringankan ketegangan pada otot sendi. 

No Worries! **Kelola Kesehatan Mental, Atasi Stres Kerja**



Data kesehatan yang dipublikasikan oleh National Institutes of Health mengungkapkan kalau masalah kesehatan mental pekerja kantoran bisa berdampak produktivitas dan moral karyawan itu sendiri. Stres terkait pekerjaan adalah penyebab utama kesehatan yang buruk di tempat kerja. Termasuk juga produktivitas yang buruk dan *human error*. Tak jarang pula stres dalam pekerjaan berdampak pada efek psikologis, seperti kecemasan dan depresi, kehilangan konsentrasi, bahkan pengambilan keputusan yang buruk. *Yuk*, sudahi kecemasan berlebihan dan kesehatan mental Anda di kantor dengan cara-cara *simple* berikut:

(Sumber: Kompas.com)

Awali Hari dengan Senyuman

Terkadang, stres tidak hanya datang saat Anda sudah sampai di tempat kerja. Berkutat dengan jalanan yang macet di pagi hari acapkali membuat kepala Anda pusing. Ditambah pikiran yang membayangkan beban pekerjaan sudah menanti di kantor. Alih-alih membayangkan kerumitan pekerjaan, mulai hari dengan senyuman dan hal-hal baik. Seperti mendengarkan musik favorit. Atau bisa juga menyusun perencanaan kerja yang tepat.

Gunakan Waktu dengan Efisien

Melakukan perencanaan kerja bisa menjadi cara jitu mengatasi stres akibat pekerjaan. Salah satunya dengan memanfaatkan waktu dengan efisien. Usahakan selalu tepat waktu. Sebab, sekali terlambat Anda bakal merasa segalanya kacau dan jadi terburu-buru.

Ciptakan Lingkungan Kerja yang Nyaman

Negosiasikan secara baik-baik hal apa saja yang membuatmu tidak nyaman di lingkungan kerja. Sebisa mungkin ciptakan lingkungan dan suasana nyaman *ala* Anda saat bekerja.

Stop Lakukan Banyak Hal Bersamaan

Melakukan banyak hal sekaligus dalam waktu bersamaan atau multitasking rentan menimbulkan stres. Sebab, hasil dari pekerjaan yang dilakukan bersamaan dengan pekerjaan lain, tidak bisa maksimal dan tidak fokus. Ketimbang mengerjakan banyak hal sekaligus, coba fokus selesaikan tugas satu per satu. Susun jadwal pekerjaan dengan cermat dan tidak tergesa-gesa. Tujuannya, agar pekerjaan tidak menumpuk. 

Bahaya Minum Obat dengan Selain Air Putih



Kebanyakan obat memiliki rasa pahit sehingga membuat orang malas untuk mengonsumsinya. Untuk mengurangi rasa pahit yang muncul dari obat, sebagian orang memilih minum obat dengan teh manis sebagai pengganti air putih. Padahal, minum obat pakai selain air putih sebenarnya tidak dianjurkan. Berikut beberapa minuman yang tidak dianjurkan dikonsumsi bersamaan dengan obat, yaitu:

Teh

Teh adalah minuman yang mengandung senyawa kafein. Meski kandungan kafein pada teh tidak sebanyak pada kopi, tetapi tetap dapat menimbulkan interaksi obat. Di dalam pencernaan, senyawa kafein yang terkandung dalam teh akan berikatan dengan zat kimia obat sehingga menyebabkan obat sulit dicerna. Efek interaksi obat dengan kafein tersebut dapat menghambat efektivitas kerja obat di dalam tubuh hingga meningkatkan risiko terjadinya efek samping obat. Akibatnya, obat yang kita minum tidak dapat bekerja efektif dalam tubuh untuk menyasar sumber penyakitnya.

Susu

Kita sebaiknya tidak minum obat dengan susu, terutama untuk jenis obat-obatan antibiotik, seperti ampicilin, amoxicillin, chloramphenicol, serta antibiotik kelompok tetracycline dan ciprofloxin. Kandungan kalsium, zinc, zat besi, dan magnesium di dalam susu dapat mengikat beberapa jenis antibiotik tertentu dan menghambat penyerapan obat di dalam usus. Apabila antibiotik berikatan dengan zat-zat tersebut maka dapat membentuk zat yang tidak larut dan tidak dapat diserap oleh tubuh.

Jus Jeruk Bali Merah

Jus jeruk bali merah mengandung zat kimia yang dapat mengikat enzim di saluran usus. Akibatnya, kadar darah akan lebih cepat dan lebih tinggi dari biasanya. Pada beberapa kasus, kadar darah yang terlalu tinggi bisa membahayakan. Sebaiknya, jangan minum jus jeruk bali merah bersamaan dengan beberapa jenis obat tekanan darah, obat kolesterol, dan penyumbatan pembuluh darah.

Minuman Bersoda

Selain mengandung kadar gula yang tinggi, minuman bersoda atau minuman berkarbonasi dengan obat-obatan secara bersamaan dapat menyebabkan alergi atau efek samping tertentu. Konsumsi obat dengan minuman bersoda juga dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. ¹⁰

Dikutip dari berbagai sumber

Pelihara Hewan, Senangkan Hati

Memelihara hewan mungkin saja terasa merepotkan untuk sebagian orang. Mereka harus menyisihkan waktu ekstra untuk merawat hewan peliharaan dengan baik dan menjadikannya sebagai bagian dari keluarga. Di balik hal itu, ternyata telah banyak studi menyatakan bahwa memiliki hewan peliharaan memberikan sumbangan yang besar terhadap kesehatan mental. Sebuah studi yang telah dilansir Medical News Today juga mengungkapkan bahwa orang-orang yang memiliki gangguan kesehatan mental seperti depresi, schizophrenia, bipolar disorder, dan orang-orang yang mengalami trauma dapat menstabilkan perasaan dan membangkitkan rasa semangat dalam menjalani hidup.

Memelihara Hewan Bisa Sehatkan Jantung

Dengan memelihara hewan, Anda dan anggota keluarga lainnya akan merasa lebih bahagia

dengan kehadiran hewan tersebut. Apalagi jika salah satu anggota keluarga ada yang mengidap penyakit kronis, jantungnya akan beradaptasi lebih baik dan lebih sehat lagi akibat perasaan bahagia yang ditimbulkan tadi.

Meningkatkan Rasa Peduli

Ketika ada seseorang dari luar yang masuk ke dalam kehidupan seseorang, maka secara otomatis ia akan mulai peduli terhadap kehidupan orang tersebut. Hal ini juga berlaku pada binatang. Anda akan mulai memperhatikan tingkah lakunya, apa yang ia takuti, apa yang ia tidak suka, dan sebagainya.

Mengurangi Kecemasan

Saat kita sedang bermain dengan hewan peliharaan dan mengelus-elusnya, awalnya mungkin kita akan merasa cemas, takut digigit atau dicakar. Namun seiring frekuensi interaksi yang makin intens, proses *bonding* antara



hewan dan pemilik hewan akan makin mudah. Lambat laun kita akan merasa tenang saat bermain dengannya, sehingga kecemasan yang Anda miliki sebelumnya akan berkurang dan hilang secara perlahan.

Menghilangkan Rasa Jenuh

Bagi setiap anggota keluarga, rutinitas yang dilakukan seperti bekerja dan sekolah akan membuatmu merasa jenuh. Namun saat kembali ke rumah dan melihat tingkah lucu si hewan peliharaan, maka *mood* Anda seketika

akan kembali meningkat. Memelihara hewan di rumah juga akan membuat suasana hati Anda menjadi lebih baik, Anda akan merasa tidak sendirian, dan merasa ada teman yang mau mendengarkan masalahmu meski ia tidak membantumu menyelesaikan masalah.

Masih ragu untuk memelihara hewan peliharaan di rumah? Sekarang sudah terbukti bahwa binatang peliharaan bisa cegah dan redakan stress dan membantu menjaga kesehatan mental. 🐾

Dikutip dari berbagai sumber



A hand is holding a black smartphone. The screen of the phone is white and displays the number '5' in a large, bold, black font. Below the number, the text 'Body Hacks' is written in a bold, italicized, black font. Underneath that, the text 'Unik nan Ampuh Atasi Masalah, Mau Coba?' is written in a regular black font. The background of the image is out of focus, showing a globe and some papers.

5

Body Hacks

Unik nan
Ampuh Atasi
Masalah,
Mau Coba?

Garuk kaki dapat mengurangi keinginan untuk buang air

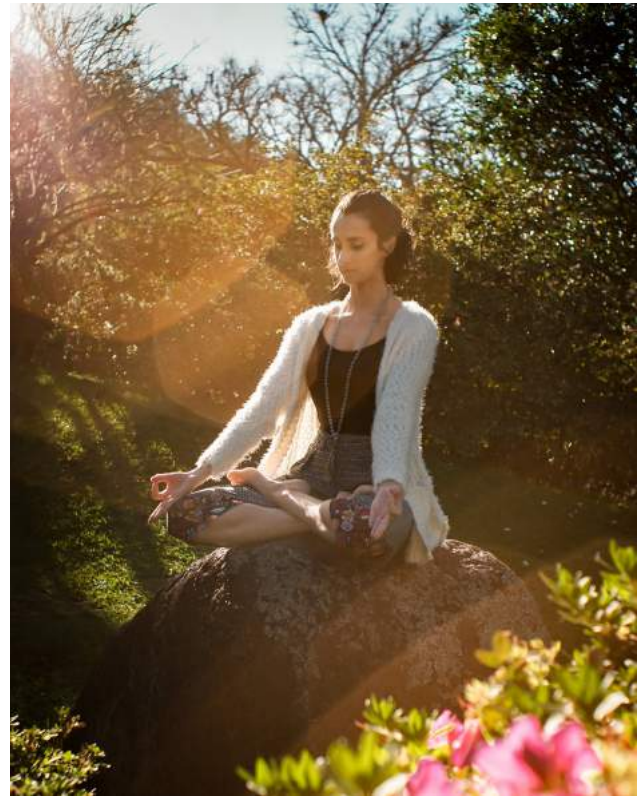
Menurut laman The Sydney Morning Herald menggaruk kaki belakang dapat mengontrol keinginan untuk ke toilet pada perempuan. Ini karena menggaruk kaki bagian belakang dapat meredakan tekanan pada kandung kemih yang penuh dengan cara mengganggu pesan dari kandung kemih ke otak. Walaupun begitu, kebiasaan menahan keinginan buang air dapat membuat otot kandung kemih stres, yang menyebabkan retensi urin. Itu adalah kondisi medis yang berpotensi serius. Sehingga, kamu tidak boleh terlalu sering menahan keinginan untuk buang air.

Mencegah atau mempermudah bersin

Ada *body hacks* yang dapat kamu lakukan untuk mencegah atau mempermudah bersin yang dirangkum dari laman Lifehack. Untuk mengatasi keinginan untuk bersin di waktu yang tidak tepat, cobalah tutup mulut sambil tekan lidah dengan kuat ke belakang gigi untuk membantu mencegah bersin. Kadang kala, kesulitan bersin juga terasa sangat menyebalkan karena menyebabkan rasa gatal di bagian belakang tenggorokan atau hidung. Untuk mengatasi hal ini, cobalah menatap ke arah cahaya yang terang. Cara ini akan mempermudah kamu untuk bersin.

Lihat warna hijau untuk membangun kreativitas

Sebuah studi dalam jurnal *Personality and Social Psychology Bulletin* menunjukkan bahwa warna hijau dapat membantu tugas-tugas kreatif. Ini kemungkinan karena warna hijau dapat berfungsi sebagai isyarat yang membangkitkan motivasi untuk berjuang pada perbaikan dan penguasaan tugas, yang pada gilirannya dapat memfasilitasi pertumbuhan.



Bungkukkan badan di kursi sambil minum untuk menghilangkan cegukan

Menurut ahli neurologi dan biokimia di Georgetown University Medical Center, kamu bisa mengatasi cegukan dengan duduk dan membungkuk ke depan. Kemudian, minumlah cairan non-karbonasi bersuhu ruangan selama 8-10 tegukan cairan dengan tetap di posisi itu sampai selesai minum, lalu duduk perlahan.

Ini semacam penggantian neurologis, di mana refleks menelan membutuhkan koordinasi dari sejumlah saraf yang berbeda, dan kamu dapat benar-benar mengatasi cegukan dengan mengoordinasikan respons pola tersebut.

Garuk telinga untuk mengatasi tenggorokan gatal

Dilansir dari laman Lifehack, kegiatan menggaruk telinga akan merangsang saraf telinga, yang membuat otot di tenggorokan mengalami kejang. Hal ini kemudian dapat meredakan rasa gatal di tenggorokan. 

Dikutip dari berbagai sumber

WOW! Bali Punya Restoran Bawah Laut Mirip Bikini Bottom



Bali baru saja menawarkan restoran baru dengan sensasi lebih modern dan berwarna. Mungkin bagi Anda yang tidak bisa menyelam untuk menikmati indahnya laut Bali, mengunjungi restoran ini bisa menjadi pilihan kalian, *Iho!*

Restoran yang berlokasi di dalam kompleks The Apurva Kempinski Bali ini adalah sebuah resort bintang lima yang terletak di ujung perbukitan kecil di kawasan elit Nusa Dua. Ialah Koral Restaurant. Sebuah restoran pertama yang mengusung konsep *underwater dining* di Bali dengan ruang utama berada di

bawah kolam air asin yang dilengkapi dengan ikan hias laut dan aneka ragam terumbu karang.

Hebatnya, restoran Koral juga menduduki posisi kedua di Asia Tenggara setelah The Ocean Restaurant Singapore. Dibangun dengan ornamen batu bata merah, ubin hitam putih, dan langit-langit kayu jati mengambil inspirasi dari kerajaan Majapahit kuno yang dipadukan dengan akuarium dan terowongan kaca berisi ikan-ikan yang mengitari membentuk kaleidoskop di sekitar Koral.

Tentunya, pemandangan inilah yang akan melengkapi pengalaman menikmati kudapan yang berbeda, serasa berada di restoran Bikini Bottom di serial kartun SpongeBob Squarepants, ya? Terdapat dua area tempat makan yang bisa Anda kunjungi. Pertama ialah regular spot dengan deretan meja makan kayu yang menghadap ke jejeran jendela akuarium berukuran besar.

Sedangkan di area kedua, berada di sebuah lorong kaca akuarium dengan jumlah meja makan terbatas, sehingga harus melakukan reservasi khusus untuk menempatnya.

Selain itu, kuliner yang disajikan juga merupakan olahan makanan dengan cita rasa lokal, terinspirasi dari kekayaan lautan Indonesia dan dilengkapi dengan hasil bumi asli nusantara. Tentunya rasa yang ditawarkan sangatlah lezat dan berkelas internasional,

dengan konsep bistronomic yang diolah oleh Executive Sous Chef Imam Fayumi.

Koral Restoran juga menawarkan set menu khusus yang terdiri dari empat hidangan, di mana kreasinya dibuat secara musiman dengan menyediakan hidangan menggunakan bahan-bahan terbaik di masing-masing musim.

Tak ketinggalan juga, aneka wine dari beberapa winery terbaik di dunia juga tersedia. Terdapat bar yang menyajikan deretan cocktail unik dengan inspirasi mengangkat racikan rempah-rempah khas Indonesia. Seperti Spiced Ink Mojito yang memiliki komposisi unik, yaitu berupa campuran rum yang dibumbui ekstrak tinta cumi, buah jeruk, jahe, dan daun jeruk. Membuat *cocktail* ini menjadi hal yang paling diingat dan disukai oleh para pengunjung yang pernah meneguknya. 🍷

Dikutip dari berbagai sumber



Hati-Hati, Perilaku Toxic Orang Tua Ini Bisa Pengaruhi Kesehatan Mental Anak Lho

Sebagai orang tua, penting bagi Anda untuk mengenali perlakuan seperti apa yang tanpa disadari dapat menyakiti hati anak dan memengaruhi pembentukan karakternya. Berikut adalah beberapa perilaku toxic yang dilakukan orang tua terhadap anak, menurut Psych2Go.

Mengajukan Pertanyaan Provokatif

Mengajukan pertanyaan bersifat provokatif terhadap suatu tindakan atau perilaku anak juga merupakan perlakuan toxic. Misalnya, dengan mengatakan “mengapa kamu bertindak aneh?” atau “mengapa cara jalan, makan, atau caramu berbicara seperti itu?”. Anak cenderung akan mempercayai setiap perkataan orang tuanya, sehingga pertanyaan yang sifatnya memprovokasi, menuduh, atau menyindir sang anak akan membuat mereka merasa bahwa ada yang salah dengan diri mereka. Hal ini akan menyulitkan mereka menjadi diri sendiri saat berada di tengah orang lain, bahkan saat beranjak dewasa. Anak mungkin akan merasa terjebak dan cemas akan cemooh orang lain terhadap ‘kekurangan’ yang diciptakan orang tuanya sendiri.



Melecehkan Fisik Anak

Merendahkan anak sendiri dengan berkata 'kamu jelek', 'terlalu gemuk', 'terlalu pendek', 'terlalu kurus', atau pernyataan yang menyerang penampilan fisik, kemungkinan besar akan meningkatkan rasa ketidakpercayaan diri mereka. Anak akan merasa khawatir dengan bentuk tubuh mereka dan akhirnya mengacu pada berbagai masalah emosional, seperti gangguan pola makan. Orang tua seharusnya bertanggung jawab untuk mengajarkan anak tentang cara mencintai diri sendiri, tidak peduli bagaimanapun penampilan luar mereka.

Ucapan Menyakitkan

Orang tua tidak sepatutnya melontarkan kalimat, seperti 'saya berharap kamu tidak pernah lahir', 'saya menyesal melahirkanmu', atau 'saya harap kamu anak yang berbeda' kepada anak, bahkan ketika mereka melakukan kesalahan. Hal itu akan membuat anak merasa bahwa mereka tidak sepatutnya terlahir di dunia, atau merasa tidak pantas untuk hidup. Ucapan-ucapan seperti itu akan sangat berbahaya terhadap mental anak ataupun manusia pada umumnya. Mereka akan berkecil hati dan tidak lagi menjadi diri sendiri, dan dapat berujung pada tindakan menyakiti diri sendiri atau masuk ke tahap awal depresi. Orang tua harusnya membuat anak merasa dicintai dan berharga.

Membandingkan dengan Anak Lain

Selalu membandingkan anak Anda dengan saudara kandung, sepupu, keponakan, atau anak teman Anda akan mengurangi rasa percaya diri dan harga diri mereka. Ini akan membuat mereka berpikir bahwa mereka tidak cukup baik bagaimanapun usahanya. Selain itu, membandingkan anak dengan saudara kandungnya sendiri akan berakibat pada hubungan yang tidak sehat antara mereka.

Akan muncul rasa iri dengki karena tidak diperlakukan sama oleh orang tuanya. Orang tua harus memberikan ruang kepada anak untuk membangun identitas mereka masing-masing.

Mengancam Meninggalkan Anak

Saat sedang marah, manusia bisa saja lepas kendali dan mengeluarkan ucapan yang tak pantas, begitu juga dengan orang tua. Kata-kata 'saya akan meninggalkanmu', 'kamu akan saya kurung', atau 'saya akan pergi dan menghilang dari hadapanmu' akan mengakibatkan anak merasa terabaikan. Anak akan merasa, cepat atau lambat orang yang mereka sayangi akan meninggalkan mereka karena jati diri mereka. Perasaan ini akan tertanam dalam pikiran mereka hingga ketika dewasa, mereka akan mengalami krisis kepercayaan terhadap pasangannya karena takut ditinggalkan, sehingga sulit untuk memiliki hubungan yang stabil dan bahagia.

Penghinaan Verbal

Perkataan kasar yang begitu nyata, seperti "kamu bodoh", "tidak berguna", "pecundang", atau "kamu tidak akan sukses" akan merusak harga diri anak. Sebaliknya, penting bagi orang tua untuk selalu mendukung anak agar selalu percaya diri.

Janji Palsu

Jangan membiasakan diri memberi janji palsu kepada anak, misalnya dengan berkata 'kalau kamu lakukan tugasmu, nanti dibelikan hadiah', atau 'kita pergi ke sana lain kali saja', tapi pada akhirnya tidak menepatinya. Perilaku ini juga akan mengakibatkan anak merasa dikhianati dan mengajarkannya untuk tidak mudah percaya sehingga memengaruhi hubungannya dengan orang-orang di sekitarnya. 🗣️

Dikutip dari berbagai sumber



Temukan 3 emoji pada gambar di atas!

Kirim jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email: media.inhealth@mandiriinhealth.co.id sebelum tanggal 31 Oktober 2021 dengan subjek "kuis Media Mandiri Inhealth"

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

Inovasi baru hadir khusus untuk Anda



Download dan update aplikasinya, serta dapatkan beragam manfaat kesehatan dalam satu genggam



Cara Melakukan Registrasi

1. Download aplikasi Fit Aja! (untuk peserta baru) atau Update (bagi peserta existing) di IOS dan Android Anda.
2. Pilih **"Daftar"** dan masukkan data-data yang diminta.
 - * Password menggunakan kombinasi karakter, angka, huruf kecil & besar
3. Jika Anda sudah memiliki akun Fit Aja!, Anda cukup login dengan memasukkan Username (No. Kartu Peserta) dan Password yang sudah di setting pada awal memasukkan data-data.



MEDIA MANDIRI INHEALTH DITERBITKAN OLEH:

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
Menara Palma Lantai 20
Jl. HR. Rasuna Said Blok X2 Kav. 6,
Jakarta Selatan 12950