

■ Page 8

Perayaan hut ke-12
mandiri inhealth
dirayakan sederhana

■ Page 13

Kupas Tuntas
Masalah Obesitas

■ Page 32

6 Destinasi Wisata
Taman Bunga

Edisi oktober-Desember 2020

Media

Mandiri Inhealth

HEALTH LINE

Kupas Tuntas Masalah Obesitas

FROM CEO



Bugi Riagandhy

Plt. Direktur Utama

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Kita baru saja merayakan 12 tahun perjalanan Mandiri Inhealth dalam industri asuransi kesehatan. Meski perayaan tahun ini dilakukan dengan sederhana di tengah situasi pandemi, tidak mengurangi semangat kita untuk menjadikan momen ini sebagai refleksi dan pembelajaran.

Di usia perjalanan ini, prestasi terus kita capai dengan banyaknya penghargaan yang kita raih. Termasuk yang terbaru adalah penghargaan Infobank Award, penghargaan Majalah Investor, dan penghargaan dari Iconomics.

Semua itu tak boleh membuat kita terlena. Persaingan akan semakin berat. Terlebih berubahnya tatanan sosial ekonomi masyarakat dan industri yang diakibatkan oleh pandemi pandemi.

Namun saya yakin, kita, laskar Mandiri Inhealth pasti dapat menjadi salah satu yang terdepan dalam persaingan.

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

Salam. ●

EDITORS NOTE

Pembaca setia, senang rasanya Redaksi bisa kembali menyapa Anda melalui Majalah Mandiri Inhealth Edisi Oktober-Desember 2020. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu menyertai Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Dalam edisi kali ini, Redaksi mengangkat tema “Kupas Tuntas Masalah Obesitas”. Berbagai artikel terkait tema tersebut telah disiapkan. Antara lain, Penyakit yang Lekat dengan Obesitas, Penyebab Susah Turun Berat Badan Setelah Melahirkan, dan lain-lain.

Selain itu, rangkuman beberapa kegiatan Mandiri Inhealth juga kami muat.

Selamat membaca sajian dari kami. 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

Bima Astrio

REDAKTUR

A.A. Putu Mawar
Rebekka C. Sitorus
Dewanto Permadi
Satriogiri Agung Pribadhi
Arief Setiadarma
Elizabeth Ira Wangkai

ADMINISTRASI

Rina Daniyati

.....
Info & Saran:

media.inhealth@mandiriinhealth.co.id

INSIDE MANDIRI INHEALTH



6

PENGHARGAAN FINANCIAL AWARD 2020 DIRAIH MANDIRI INHEALTH

Mandiri Inhealth meraih penghargaan Financial Award 2020 (*Millennials' Choice*) kategori *Brand Awareness, Brand Image* sebagai Perusahaan Asuransi Jiwa beraset <5T, yang diselenggarakan oleh Iconomics. Penghargaan ini diberikan berdasarkan riset Iconomics terhadap 10.000+ milenial Indonesia di bulan September 2020. ●

HEALTH LINE



13

KUPAS TUNTAS MASALAH OBESITAS

Obesitas atau kegemukan adalah kondisi saat terjadi penumpukkan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas dan berat badan berlebih adalah dua hal yang berbeda. Berat badan berlebih terjadi karena kenaikan berat badan yang disebabkan oleh penambahan lemak atau penambahan massa otot. ●

HEALTH LIFE

5 PENYAKIT INI LEKAT DENGAN OBESITAS

16 Penumpukkan lemak yang dialami oleh pengidap obesitas dapat memicu kerusakan organ dan fungsi tubuh lainnya sehingga dapat berujung pada berbagai penyakit tidak menular. Komplikasi yang ditimbulkan dapat bermacam-macam, seperti ketegangan tulang dan otot serta memengaruhi metabolisme tubuh. ●

PARENTING

AKTIVITAS INDOOR MENDORONG DAYA EKSPLORASI ANAK

24 Kondisi pandemi seperti saat ini tidak memungkinkan anak untuk bisa beraktivitas bebas di ruang terbuka. Padahal saat usia sekolah, anak sedang berada dalam fase aktif yang membutuhkan eksplorasi untuk perkembangan mental, kecerdasan, dan fisiknya. Orangtua dituntut untuk menjadi lebih kreatif dan responsif bereksplorasi meski di dalam rumah. ●

HEALTH MASTER



AUTOIMUN, SENJATA MAKAN TUAN BAGI TUBUH

Prasna Pramita, Sp.PD, MARS-FINASIM
Konsultan Alergi Immunologi RS Premier Bintaro

Meski berbahaya, bukan berarti penyakit autoimun tidak dapat dicegah. Bahkan mencegahnya bisa dibilang bukan hal yang sulit. Menurut Dr. Prasna, gaya hidup sehat merupakan kunci dari pencegahan autoimun. ●

TRAVELLING



6 DESTINASI WISATA TAMAN BUNGA

Untuk bisa menikmati keindahan berbagai jenis bunga, Anda tidak perlu jauh-jauh menyambangi mancanegara karena Indonesia juga memiliki banyak taman bunga yang cantik sebagai destinasi liburan Anda. ●

- 2 FROM CEO
- 3 EDITORS NOTE
- 6 INSIDE MANDIRI INHEALTH
- 12 TESTIMONI
- 13 HEALTH LINE
- 22 HEALTH LIFE
- 24 HEALTH MASTER
- 26 PARENTING
- 28 WORK & HEALTHY
- 29 PHARMACY
- 30 INTERMEZZO
- 32 TRAVELLING
- 34 QUIZZ

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

PENGHARGAAN FINANCIAL AWARD 2020 DIRAIH MANDIRI INHEALTH



Mandiri Inhealth meraih penghargaan Financial Award 2020 (*Millennials' Choice*) kategori *Brand Awareness, Brand Image* sebagai Perusahaan Asuransi Jiwa beraset <5T, yang diselenggarakan oleh Ionomics. Penghargaan ini diberikan berdasarkan riset Ionomics terhadap 10.000+ milenial Indonesia di bulan September 2020. Dalam proses survei, Ionomics melakukan secara *online* kuantitatif di 10 kota besar di Indonesia. Responden terdiri dari 3 segmen usia milenial yakni *Early* (18-24 tahun), *Mid-term* (25-31 tahun), *Late* (32-37 tahun) dengan 3 segmen pendapatan *Low, Middle, dan High*. ●

MANDIRI INHEALTH RAIH PREDIKAT BEST LIFE INSURANCE VERSI MEDIA ASURANSI



Mandiri Inhealth meraih penghargaan Best Life Insurance 2020 dengan kategori Ekuitas Rp1,25 Triliun – Rp4 Triliun dalam acara Best Insurance 2020 yang diselenggarakan oleh Media Asuransi secara virtual, 19 November 2020. Penghargaan ini diberikan berdasarkan penilaian dewan juri insurance award 2020 dengan dasar indicator penilaian, Pertumbuhan Premi Neto, Pertumbuhan Cadangan Teknis dan Rasio beban. ●

MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN INFOBANK AWARDS



Mandiri Inhealth meraih penghargaan di Majalah “21st Infobank Insurance Award 2020” sebagai Perusahaan Asuransi Jiwa dengan Kinerja Terbaik Tahun 2019 Berpremi Bruto Rp1 Triliun sampai dengan di bawah Rp5 Triliun, yang diselenggarakan oleh Majalah Infobank. Dalam me-*rating* perusahaan asuransi jiwa, Biro Riset Infobank mengelompokkan perusahaan asuransi jiwa berdasarkan premi bruto dan menggunakan 9 kriteria dalam penilaian antara lain *Risk Based Capital*, likuiditas, total aset, rasio kecukupan investasi, pertumbuhan premi bruto & modal sendiri, rasio pendapatan premi bruto terhadap modal sendiri, rasio pertimbangan hasil investasi terhadap pendapatan premi neto, beban dan rasio laba rugi. ●

PREDIKAT PERUSAHAAN ASURANSI TERBAIK VERSI MAJALAH INVESTOR



Tahun ini, Mandiri Inhealth kembali meraih penghargaan pada acara “Best Insurance 2020” yang diselenggarakan oleh Majalah Investor sebagai Perusahaan Asuransi Terbaik 2020 kategori Asuransi Jiwa Aset Di Atas Rp 1 Triliun – Rp5 Triliun. Pemingkatan asuransi versi Majalah Investor mengacu pada 15 kriteria. ●

PERAYAAN HUT KE-12 MANDIRI INHEALTH DIRAYAKAN SEDERHANA



Mandiri Inhealth merayakan Hari ulang Tahun ke-12, pada tanggal 6 November 2020 di Kantor Pusat Mandiri Inhealth. Dalam perayaan yang dilakukan dengan sederhana ini, Plt. Direktur Utama Mandiri Inhealth Bapak Bugi Riagandhy melakukan pemotongan tumpeng secara simbolis.

Meski berbeda dari tahun-tahun sebelumnya, karyawan dan jajaran Direksi Mandiri Inhealth yang hadir tampak begitu bersemangat dan khidmat mengikuti jalannya prosesi perayaan yang dilakukan dengan tetap mengedepankan protokol kesehatan Covid-19. ●

PEMENANG LOMBA PERINGATAN HUT KE-12 MANDIRI INHEALTH

Pemenang Mandiri Inhealth Virtual Cycling

Kategori Pria

Kategori Wanita



Musliadi
Kly Lhokseumawe



Rifki Umar
Kly Jember



Hidayatur Rahman
Kly Tanjung



Amira Rahmilla
Kly Batam



Ellya Supria
Kly Mataram



Laila Masitoh
Kly Tangerang

Pemenang Lomba Video Inovasi



Juara 1

Kantor Operasional
Semarang



Juara 2

Kantor Operasional
Surabaya



Juara 3

Divisi
Human Capital

Pemenang Lomba Foto 12 Tahun Mandiri Inhealth



@siwisdks



@puput_retno



@iibrokib10



@arumnintyasp

PEMBERIAN MASKER MANDIRI INHEALTH UNTUK GARUDA INDONESIA



Sebagai bentuk kerjasama dan untuk mempererat hubungan kemitraan antara Mandiri Inhealth dan Garuda Indonesia, Mandiri Inhealth memberikan masker untuk Garuda Indonesia. Secara simbolis, masker diberikan oleh Plt. Direktur Utama Mandiri Inhealth Bapak Bugi Riagandhy yang diterima

oleh Direktur Utama Garuda Indonesia Bapak Irfan Setiaputra, yang didampingi oleh jajaran Direksi dan Manajemen Mandiri Inhealth dan Garuda Indonesia. Bantuan ini juga diharapkan dapat memutus mata rantai penyebaran Covid-19 yang terjadi di Indonesia. ●

“GO GREEN” DI MANDIRI INHEALTH KANTOR OPERASIONAL SEMARANG



Dalam rangka ulang tahun Mandiri Inhealth ke-12, Kantor Operasional Semarang mengadakan kegiatan *Go Green* yang melibatkan seluruh karyawan internal Kantor Operasional Semarang yang dibagi dalam beberapa kelompok. Dalam kegiatan ini seluruh pegawai terlibat mulai dari pegawai inti, *office boy*, *security*, dan *driver*. Kegiatan ini bertujuan untuk menyadarkan kita dalam menjaga dan melestarikan alam dengan menghijaukan kantor dengan tanaman hidup. ●

MUDAHNYA PELAYANAN MANDIRI INHEALTH DI RUMAH SAKIT



Wahyu Utomo

PT Taruna Kusuma Puri Nusa

Saya akan menceritakan sedikit pengalaman saya menggunakan asuransi Mandiri Inhealth. Kejadian pada tanggal 17 September 2020, HNP saya kambuh, kemudian saya ke RS Columbia Asia setelah mendapat rujukan dari Klinik keluarga Inhealth. Di RS Columbia Asia saya mengambil antrian Inhealth (sebelumnya sudah mendaftar janji temu dokter syaraf di aplikasi) dan langsung dipanggil bagian pendaftaran.

Tidak menunggu lama bagian pendaftaran memproses pendaftaran dan meminta saya tanda tangan di SJP. Setelah dari pendaftaran, langsung menuju ke ruang suster untuk pengecekan tensi dan berat badan. Setelah itu dipanggil ke ruang dokter untuk dilakukan pemeriksaan.

Setelah diperiksa dokter syaraf, kemudian tanpa kesulitan dokter meresepkan obat-obat yang saya butuhkan di komputer karena obat-obat Inhealth memiliki kode "IH-" di aplikasi peresepan RSCA. Keluar ruangan dokter langsung ke bagian kasir. Di bagian kasir menunggu 10 menit kemudian diminta untuk tanda tangan biaya yang seluruhnya ditanggung oleh Mandiri Inhealth.

Dari kasir ke bagian farmasi, tinggal menyebutkan nama, obat sudah tersedia. Oleh pihak farmasi dikonfirmasi nama dan tanggal lahir kemudian tanda tangan pengambilan obat. Total proses dari pendaftaran sampai dengan pulang memakan waktu kurang lebih 30 menit. Hingga saat ini saya puas dengan pelayanan Mandiri Inhealth – Columbia Asia karena tidak membutuhkan waktu lama untuk diperiksa sehingga bisa dilakukan di sela waktu istirahat kerja.

Tetaplah menjaga kualitas layanan Mandiri Inhealth. Bravo. ●

BANYAK MANFAAT DAN KEMUDAHAN MENJADI PESERTA MANDIRI INHEALTH



Terdaftar di kepesertaan Mandiri Inhealth sejak 2011, sudah banyak sekali manfaat dan kemudahan yang didapatkan dari kepesertaan Mandiri Inhealth. Seperti *benefit* kaca mata dengan proses klaim yang sangat cepat. Serta *provider* yang tersebar dimana-mana sehingga sangat memudahkan saya yang sering dinas ke berbagai daerah. Pelayanan sangat memuaskan karena biasanya Mandiri Inhealth memiliki loket tersendiri. Selain itu Mandiri Inhealth juga memiliki aplikasi *mi-mobile* yang menurut saya sangat informatif. ●

Muh. Azhari Khadafi H
Kalla Otto

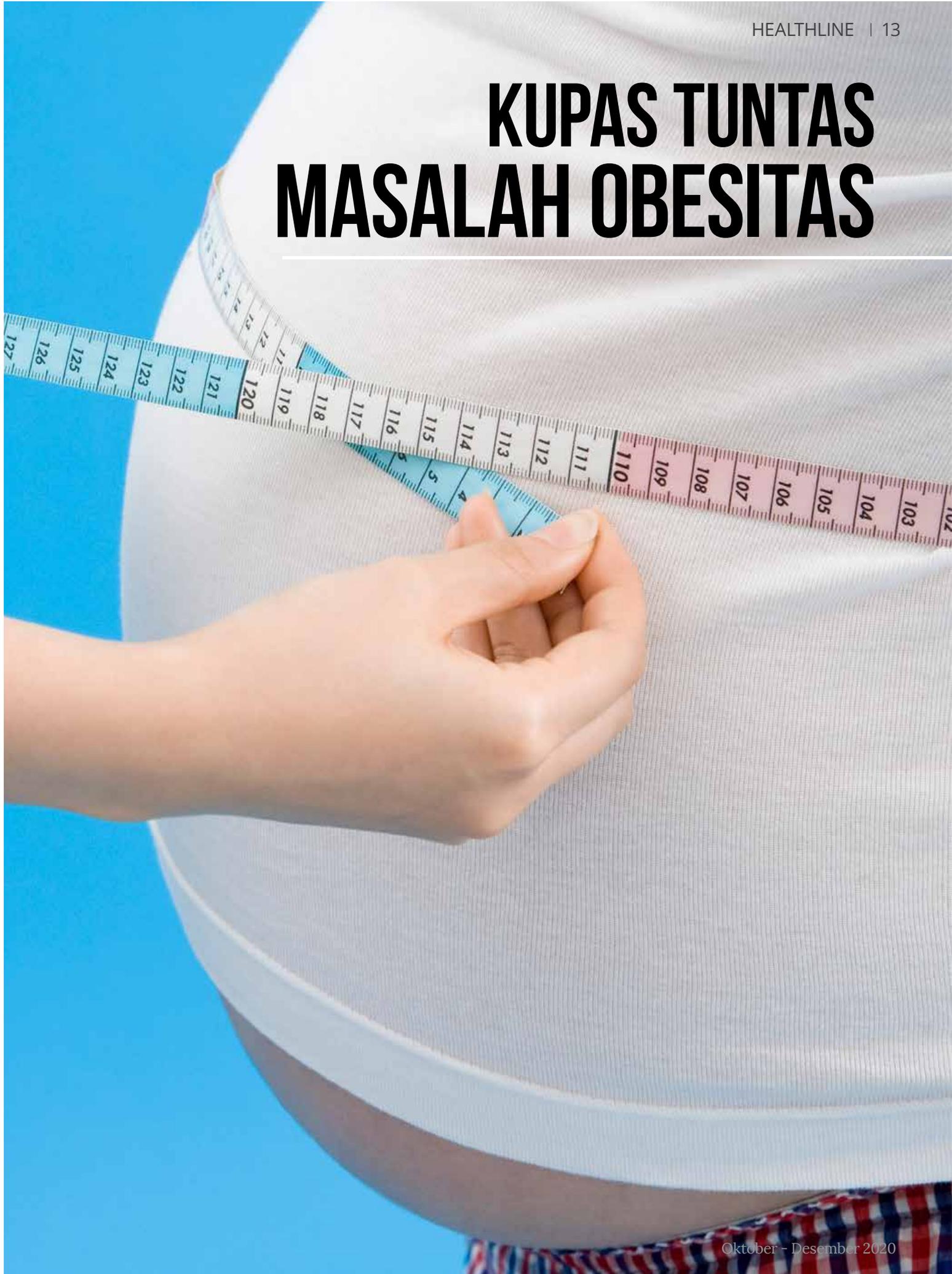
LAYANAN MANDIRI INHEALTH SEPERTI BERADA DI JALAN TOL



Sejak menggunakan Mandiri Inhealth, pelayanan yang saya rasakan ibarat berada di jalan tol, tidak pernah ada hambatan berarti. PIC Mandiri Inhealth sangat sigap bila ada pertanyaan dari kantor, dan selalu menjawab dengan baik dan sesuai harapan. Belum lagi saat di rumah sakit, antrian menunggu layanan dokter sangat cepat karena Mandiri Inhealth punya konter sendiri di banyak *provider* rumah sakit, ini salah satu keunggulan yang sangat saya senangi. Semoga Mandiri Inhealth terus meningkatkan pelayanan untuk pesertanya. ●

Harpan Jaya Sakti
PT Fajar Graha Pena

KUPAS TUNTAS MASALAH OBESITAS





Biasanya obesitas tahap awal tidak disadari oleh pengidapnya yang kian mengalami penambahan berat badan. Pakaian yang biasa digunakan kian menyempit. Umumnya, pengidap akan menyadarinya setelah ada kerabat atau orang di sekitarnya memberitahu.

Obesitas atau kegemukan adalah kondisi saat terjadi penumpukkan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas dan berat badan berlebih adalah dua hal yang berbeda. Berat badan berlebih terjadi karena kenaikan berat badan yang disebabkan oleh penambahan lemak atau penambahan massa otot.

Jika dibiarkan terus menerus, obesitas bukan hanya memengaruhi penampilan fisik, melainkan juga fungsi kerja organ tubuh lain sehingga meningkatkan risiko kesehatan, seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung.

Lebih parahnya lagi obesitas juga bisa menyebabkan masalah psikologis, seperti stress dan depresi. Oleh karena itu obesitas tidak bisa dianggap remeh. Apalagi prevalensinya kian meningkat.

Ada berbagai faktor yang menyebabkan obesitas, di antaranya:

Kurang Aktivitas Fisik

Saat tubuh tidak banyak bergerak, kalori yang dibakar tubuh hanya sedikit. Hal ini akan menyebabkan penumpukan lemak dalam kurun waktu tertentu jika tidak diimbangi dengan asupan kalori dengan jumlah yang diperlukan.

Pola Makan yang Tidak Sehat

Terlalu banyak mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan *processed food* akan meningkatkan risiko obesitas.

Kondisi Medis

Kondisi kesehatan seseorang juga bisa menjadi

faktor obesitas. Contohnya pengidap arthritis atau nyeri sendi akan mengalami kesulitan bergerak sehingga tidak dapat melakukan banyak kegiatan fisik.

Gaya Hidup Keluarga

Orang yang tinggal dalam satu rumah cenderung memiliki pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup yang sama sehingga sangat memengaruhi risiko obesitas.

Kehamilan

Ketika hamil, wanita akan mengalami kenaikan berat badan. Usai persalinan, wanita cenderung sulit menurunkan berat badan sehingga meningkatkan risiko obesitas.

Baik anak-anak maupun orang dewasa dapat mengalami obesitas. Seseorang memiliki risiko tinggi mengalami kondisi ini jika tidak melakukan olahraga cukup dan tidak menjaga pola makan. Oleh karena itu obesitas banyak diderita oleh orang kantoran yang kerjanya bersifat administratif, lebih banyak di tempat duduk sepanjang hari dan malas bergerak.

Contoh lain dari masalah medis yang bisa menyebabkan obesitas adalah sindrom *Prader-Willi* dan sindrom *Cushing*. Namun kedua sindrom ini cukup jarang terjadi.

Gejala Obesitas

Biasanya obesitas tahap awal tidak disadari oleh pengidapnya yang kian mengalami penambahan berat badan. Pakaian yang biasa digunakan kian menyempit. Umumnya, pengidap akan menyadarinya setelah ada kerabat atau orang di sekitarnya memberitahu.

Seseorang didiagnosis obesitas ketika Indeks Massa Tubuhnya (BMI) adalah 30 atau lebih. Cara menghitung BMI adalah dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat.

Orang kerap salah mengira bahwa BMI menyatakan perkiraan jumlah lemak. Tidak semua yang memiliki BMI di atas 30 dikatakan obesitas. Contohnya seperti atlet, dikarenakan massa ototnya, atlet biasanya memiliki BMI di atas 30.

Pencegahan Obesitas

Jika Anda ingin terhindar dari obesitas, Anda bisa lakukan cara di bawah ini:

Menambah Asupan Protein Harian

Orang yang melakukan diet tinggi protein akan merasakan kenyang dengan jumlah kalori lebih sedikit. Selain itu metabolisme tubuh akan meningkat dengan adanya asupan protein yang banyak.

Cukup Tidur dan Minum Air Putih

Kecukupan tidur sangatlah penting bagi kebugaran. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang tidur akan mengalami risiko kenaikan berat badan lebih besar. Konsumsi air putih yang cukup juga berpengaruh pada kenaikan berat badan sebagaimana air adalah zat yang sangat memengaruhi regulasi tubuh.

Makan dengan Perlahan

Makan dengan ritme terlalu cepat akan membuat Anda tidak cepat kenyang sehingga membutuhkan porsi lebih banyak. Oleh karena itu penting untuk makan dengan perlahan dan mengunyah makanan hingga benar-benar halus.

Lakukan Olahraga Kardio

Ada banyak jenis olahraga kardio, seperti jogging, bersepeda, jalan kaki, dan berenang. Tentunya olahraga akan memberi manfaat bagi fisik dan psikis Anda. Olahraga kardio terbukti bisa menurunkan risiko penyakit jantung dan kenaikan berat badan.

Menyikat Gigi Setelah Makan

Selain untuk kebersihan dan kesehatan mulut, menyikat gigi setelah makan juga bisa mencegah Anda dari kegiatan ngemil yang sering tidak disadari menyumbang asupan kalori yang tinggi untuk tubuh Anda. Dengan menyikat gigi, Anda akan butuh berpikir ulang untuk kembali mengonsumsi cemilan.

Pilih Cemilan Sehat

Kudapan manis memang sangat menggiurkan dan memberi efek adiktif. Kegiatan ngemil sebenarnya tidak sepenuhnya buruk, namun Anda harus memperhatikan nutrisi yang Anda konsumsi. Pilihlah cemilan yang sehat seperti buah-buahan yang kaya akan serat dan vitamin.

Pengobatan Obesitas

Jika kini Anda telah mengidap obesitas, sebaiknya Anda mulai berpikir cara keluar dari kondisi ini. Ubahlah pola hidup Anda dengan pola makan sehat, diet rendah kalori, dan alokasikan waktu untuk berolahraga secara teratur.

Penting juga bagi Anda untuk meminta dukungan dari orang sekitar Anda agar program yang Anda jalankan dapat berhasil karena mendapatkan kontrol internal dari dalam diri Anda dan kontrol eksternal dari orang-orang terdekat Anda. Teruslah berpikir positif bahwa Anda dapat menjalani hidup yang lebih sehat.

Jika Anda mengalami kondisi yang tidak nyaman saat mengubah pola hidup, Anda sebaiknya konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan input program yang tepat untuk tubuh Anda. Ingat bahwa kondisi tubuh tiap orang berbeda-beda sehingga wajar jika *treatment* yang dibutuhkan berbeda satu orang dengan yang lainnya. ●

(Dari berbagai sumber)

5 PENYAKIT INI LEKAT DENGAN OBESITAS



Penumpukan lemak yang dialami oleh pengidap obesitas dapat memicu kerusakan organ dan fungsi tubuh lainnya sehingga dapat berujung pada berbagai penyakit tidak menular. Komplikasi yang ditimbulkan dapat bermacam-macam, seperti ketegangan tulang dan otot serta memengaruhi metabolisme tubuh. Berikut adalah penyakit yang bisa muncul akibat obesitas:

Tekanan Darah Tinggi

Adanya penumpukan lemak membuat jantung harus bekerja ekstra untuk dapat memompa darah ke seluruh tubuh sehingga meningkatkan jumlah darah yang bersirkulasi. Peningkatan ini memberi tekanan pada pembuluh darah arteri atau dikenal dengan kondisi darah tinggi.

Stroke

Stroke terjadi saat aliran darah ke otak terputus. Hal ini bisa terjadi karena adanya penumpukan lemak yang mengganggu kerja sirkulasi darah. Penderita stroke akan mengalami kecacatan seperti kesulitan bicara, susah berpikir, dan otot melemah.

Gangguan Tidur

Gangguan tidur *sleep apnea*, yakni kondisi saat napas berhenti karena kesulitan

bernapas biasa terjadi pada pengidap obesitas. Hal ini dikarenakan adanya lemak yang menumpuk di leher sehingga biasanya pengidap obesitas juga cenderung lebih suka mendengkur.

Diabetes Tipe 2

Diabetes terjadi saat gula darah meningkat. Hal ini dapat dipicu oleh diet yang tidak sehat, seperti terlalu banyak gula, garam, dan lemak. Terdapat studi yang menunjukkan bahwa pengidap obesitas yang berhasil menurunkan berat badan 5-7% dari berat badannya dan melakukan olahraga secara teratur akan menurunkan risiko diabetes tipe 2.

Depresi

Depresi kerap mengintai pengidap obesitas. Biasanya diawali dengan rasa kurang percaya diri yang berkontribusi besar terhadap stres dan depresi. Orang dengan obesitas tidak jarang kurang menghargai dirinya.

Itulah lima penyakit yang sangat lekat dengan pengidap obesitas. Perlu diingat tidak berarti bahwa semua pengidap obesitas akan mengalami penyakit-penyakit tersebut. Namun, dengan kondisi obesitas dan gaya hidup yang tidak sehat, risiko terkena penyakit ini akan meningkat. ●



PENYEBAB SUSAH TURUN BERAT BADAN PASCA MELAHIRKAN



Perlu diingat bahwa menjadi ibu beserta dinamika yang ada adalah hal yang mulia. Meski Anda sulit menurunkan berat badan usai melahirkan, Anda harus memberikan apresiasi untuk *progress* sekecil apapun

Kehamilan menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko obesitas. Hal ini dikarenakan setelah persalinan, wanita cenderung susah untuk mengembalikan berat badan mereka. Tetapi, apa hal yang menyebabkan berat badan sulit untuk diturunkan? Simak 5 alasan berikut ini.

Stres dan Kelelahan

Kedua hal ini sangat lazim terjadi pada wanita yang baru melahirkan, terutama saat bulan-bulan pertama usai kelahiran anak. Stres dan kelelahan sering kali membuat seseorang lebih banyak makan dan tidak memikirkan asupan kalornya. Selain itu hormons stres, yakni





kortisol yang diregulasi saat tubuh mengalami stres dapat memengaruhi metabolisme tubuh sehingga pembakaran kalori tidak efisien. Pada akhirnya, berat badan makin sulit dikendalikan dan diturunkan.

Cadangan Lemak Setelah Melahirkan

Selama kehamilan, wanita akan mengalami kenaikan berat badan secara bertahap. Hal ini sangat penting untuk dapat memenuhi kebutuhan si bayi.

Setelah melahirkan, ibu menyusui akan kehilangan 6-7 kilogram per bulan dalam 4 bulan pertama. Namun setelah itu, berat badan akan lebih sulit untuk diturunkan, terlebih bagi ibu yang tidak menyusui langsung.

Perubahan Profil Tubuh Setelah Melahirkan

Hampir semua orang usai melahirkan akan mengalami perubahan tubuh. Salah satunya adalah perubahan otot perut yang tidak bisa langsung kembali ke bentuk semula.

Selain itu sejumlah wanita secara genetik memang cenderung mudah memiliki *stretch mark* dan kulit Perut yang mengendur. Dengan kondisi seperti ini, kulit dan otot kehilangan daya elastisitasnya. Olahraga yang dilakukan

mungkin tidak akan seefektif seperti saat sebelum hamil.

Perlu diingat bahwa menjadi ibu beserta dinamika yang ada adalah hal yang mulia. Meski Anda sulit menurunkan berat badan usai melahirkan, Anda harus memberikan apresiasi untuk progress sekecil apapun. Hindari diet terlalu ketat dan olahraga yang berlebihan karena akan menyebabkan stress yang justru bisa menjadi penghalang suksesnya program turun berat badan Anda.

Kurang Tidur

Kurang tidur dapat menyebabkan stres dan kelelahan. Hal ini akan menyebabkan nafsu makan yang berantakan dan gangguan metabolisme.

Jarang Berolahraga

Dengan kesibukan mengurus bayi, waktu untuk berolahraga sering kali berkurang. Hasilnya, asupan kalori tidak dibarengi dengan pembakaran kalori sehingga akan berujung pada penumpukan lemak. Apalagi laju metabolisme juga akan melambat seiring pertambahan usia. ●

(Dari berbagai sumber)



TERHINDAR DARI OBESITAS DENGAN 5 APLIKASI INI

Salah satu cara menghindari obesitas, yakni dengan cara rutin melakukan kegiatan fisik dan mengatur pola makan atau diet. Cara diet pun banyak macamnya disesuaikan dengan tipe dan kemampuan tubuh. Kini diet sehat semakin menyenangkan untuk dilakukan dengan bantuan aplikasi yang bisa diunduh di *smartphone*-mu. Simak 5 aplikasi kebugaran yang bisa Anda coba berikut ini!

Lose It!

Aplikasi ini memiliki fitur untuk merekam perjalanan diet Anda dengan cara menghitung kalori dan nutrisi yang Anda konsumsi setiap

harinya. Lose It! Memiliki *database* berbagai jenis makanan dan jumlah kalorinya bahkan makanan Indonesia sekali pun. Apabila makanan yang Anda konsumsi tidak terdapat pada *database*, Anda bisa menambahkannya secara manual. Jangan lupa untuk juga mencatat olahraga yang Anda lakukan agar bisa dikalkulasikan. Tentu ini menjadi keunggulannya dibanding aplikasi serupa.

Secara tampilan, aplikasi ini menyajikan *user interface* yang mudah dipahami dan digunakan. *Input* data personal seperti berat badan dan tinggi badan juga bisa dalam unit kilogram dan



Untuk mengetahui perkembangan diet secara detail, terdapat fitur yang akan menampilkan grafik perjalanan diet Anda sehingga bisa memantau kesuksesan program diet yang sudah dijalani.

centimeter sehingga ramah bagi pengguna Indonesia. Fitur lainnya yang membuat aplikasi ini semakin canggih saja adalah pemindai *barcode* makanan, integrasi dengan aplikasi kesehatan seperti MyFitnessPal, RunKeeper, dan GoogleFit, serta kemampuan untuk *pairing* dengan perangkat kebugaran seperti FitBit dan Jawbone.

Ideal Weight

Salah satu diagnosis awal apakah seseorang mengalami obesitas adalah dengan mengetahui indeks massa tubuh. Kini Anda tidak perlu repot menghafal rumus atau pergi ke ruang praktik dokter untuk mengetahuinya. Anda bisa gunakan aplikasi Ideal Weight yang akan secara otomatis mengkalkulasi setelah Anda memasukkan data tinggi dan berat badan. Selain itu, melalui aplikasi ini Anda juga dapat mengetahui estimasi berat badan ideal yang perlu dicapai.

Nike+ Run Club

Anda bisa memulai program olahraga dengan aplikasi ini. Sesuai namanya, aplikasi ini sangat cocok untuk mengiringi kegiatan lari Anda. Sejak awal diliris, aplikasi ini sangat digandrungi oleh para pelari. Seiring waktu, Nike+ Run Club melakukan pengembangan fitur yang membuat para penggunanya semakin setia mengoperasikannya.

Salah satu fitur yang sangat membantu baik untuk pelari pemula maupun yang sudah sejak lama memulai adalah Nike+ Coach. Fitur ini membuat program lari siapa pun menjadi fleksibel. Apabila Anda tidak dapat menyelesaikan *goals* harian Anda, secara otomatis aplikasi ini akan melakukan kalkulasi ulang *goals* yang perlu Anda capai.

Fitur lainnya yang juga menjadi kelebihan Nike+ Run Club –adalah fitur *Challenge*. Dengan fitur ini, Anda bisa mengikuti berbagai tantangan lari dari berbagai penjuru dunia. Setiap tantangan ini akan disemarakkan dengan *#hashtag* tertentu.

Weight Watchers

Cara yang digunakan aplikasi ini yaitu dengan menetapkan sistem poin untuk makanan berdasarkan kandungan kalori, lemak jenuh, dan juga kandungan gula. Setiap pengguna sejak awal akan diberi sejumlah poin yang akan bertambah maupun berkurang tergantung pada diet yang dilakukan. Tentunya Anda harus tertib dalam menginput setiap data agar bisa merasakan manfaatnya.

Selain bisa menjadi monitor kalori, Anda juga bisa berpartisipasi dalam komunitas untuk berbagi cerita mengenai perkembangan diet. Untuk mengetahui perkembangan diet secara detail, terdapat fitur yang akan menampilkan grafik perjalanan diet Anda sehingga bisa memantau kesuksesan program diet yang sudah dijalani.

Calorie Counter & Diet Tracker

Aplikasi untuk menghitung jumlah kalori agar Anda dapat memonitor asupan kalori harian Anda secara akurat. Di dalam aplikasi ini terdapat database yang berisi lebih dari 5 juta makanan yang bisa Anda manfaatkan hanya dengan memasukkan nama makanan tersebut. Aplikasi ini juga dilengkapi dengan fitur *barcode scanning* yang memudahkan Anda mengetahui jumlah kalori suatu produk makanan. ●

(Dari berbagai sumber)

AUTOIMUN, SENJATA MAKAN TUAN BAGI TUBUH

Meski berbahaya, bukan berarti penyakit autoimun tidak dapat dicegah. Bahkan mencegahnya bisa dibilang bukan hal yang sulit. Menurut Dr. Prasna, gaya hidup sehat merupakan kunci dari pencegahan autoimun.

Penyakit autoimun adalah kondisi ketika sistem kekebalan tubuh seseorang menyerang tubuh sendiri. Sebagai benteng pertahanan tubuh, sistem kekebalan tubuh berfungsi melawan dan menghancurkan zat-zat asing yang masuk ke tubuh dan membahayakan tubuh Anda, seperti bakteri dan virus. Namun, ada kalanya sistem kekebalan tubuh itu mengalami gangguan dan penyimpangan fungsi, sehingga keliru menyerang sel-sel tubuh itu sendiri, ibarat istilah “senjata makan tuan”. Itulah yang dikenal dengan sebutan autoimun.

Apa sih Penyebab Penyakit Autoimun?

Menurut Dr. Prasna Pramita, Sp.PD, K-AI, FINASIM, MARS, Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Sub Spesialis Alergi dan Imunologi RS Premier Bintaro, Belum diketahui apa penyebab pasti dari penyakit autoimun.

“Ada beberapa hal yang bisa meningkatkan risiko seseorang untuk menderita penyakit autoimun. Antara lain faktor genetika atau keturunan, faktor lingkungan seperti paparan sinar matahari, bahan kimia, virus dan bakteri. Juga faktor hormonal,”

Observasi epidemiologi menunjukkan penyakit autoimun lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Sebagian besar penyakit autoimun mempunyai puncak usia onset dalam masa reproduktif, dengan beberapa bukti klinis dan eksperimental menyebutkan estrogen sebagai faktor pencetus.

Apa Saja Gejala Penyakit Autoimun?

Autoimun bisa berdampak pada banyak bagian tubuh. Karena sangat beragamnya penyakit autoimun, maka gejalanya pun bervariasi.





Prasna Pramita, Sp.PD, MARS-FINASIM
Sub-Spesialis. Konsultan Alergi Imunologi
RS Premier Bintaro

“Dalam banyak kasus, penyakit autoimun memiliki gejala-gejala yang sama. Antara lain rasa nyeri di sekujur tubuh seperti ditusuk-tusuk, nyeri sendi berulang, demam ringan disertai rasa lelah yang berlebihan, bola mata yang lebih menonjol, kerontokan rambut, dan lain sebagainya,” ujar Dr. Prasna.

Dalam banyak sumber disebutkan gejala lain autoimun yaitu *Brain fog*. Disebut demikian karena otak sewaktu-waktu seperti tertutup kabut, sehingga untuk sesaat Anda kehilangan memori, fokus, dan konsentrasi, entah sedang menulis maupun saat berbicara.

Kapan Harus Memeriksa Diri?

Menurut Dr. Prasna, dari sekian banyak kasus autoimun yang ia tangani sebagian besar merupakan rujukan dari dokter lain.

“Artinya sebagian besar kasus yang saya tangani bisa dibilang sedikit terlambat karena merupakan diagnosa terakhir. Pada pemeriksaan sebelumnya mungkin saat

dilakukan pengecekan keadaannya normal-normal saja, namun setelah kita lakukan pengecekan dengan laboratorium baru diketahui bahwa si pasien mengalami penyakit autoimun,”

Oleh karena itu menurut Dr. Prasna, dari gejala-gejala penyakit autoimun bisa dikatakan hampir sama seperti penyakit lain yang tidak berbahaya, masyarakat harus lebih waspada.

“Jangan tunda untuk melakukan pemeriksaan ke dokter spesialis agar diagnosa lebih akurat. Pemeriksaan pertama yang akan dilakukan dengan metode ANA (IF) atau ANA Immunofluorescence untuk mendeteksi autoantibodi dalam darah. Bila memang terindikasi autoimun, kita lakukan pemeriksaan-pemeriksaan lanjutan untuk mengetahui jenis penyakit autoimun apa yang diderita pasien,” tambah Dr. Prasna.

Bagaimana Mencegah Autoimun?

Meski berbahaya, bukan berarti penyakit autoimun tidak dapat dicegah. Bahkan mencegahnya bisa dibilang bukan hal yang sulit. Menurut Dr. Prasna, gaya hidup sehat merupakan kunci dari pencegahan autoimun.

“Asupan makanan harus dijaga, seperti mengurangi tepung-tepungan, gula, makanan dan minuman berbahan pengawet. Olahraga rutin juga harus dilakukan minimal dengan melakukan jalan kaki 30 menit setiap pagi. Jaga asupan vitamin D di dalam tubuh.” terang Dr. Prasna.

Yang juga tak kalah penting menurut Dr. Prasna adalah dengan mengelola stres.

“Stres dapat mengganggu keseimbangan dan kesehatan tubuh. Gangguan kesehatan yang berlarut-larut akan menurunkan kemampuan sistem imun tubuh, dan dapat berkembang menjadi penyakit autoimun.” tutup Dr. Prasna. ●

AKTIVITAS *INDOOR* MENDORONG DAYA EKSPLORASI ANAK

Kondisi pandemi seperti saat ini tidak memungkinkan anak untuk bisa beraktivitas bebas di ruang terbuka. Padahal saat usia sekolah, anak sedang berada dalam fase aktif yang membutuhkan eksplorasi untuk perkembangan mental, kecerdasan, dan fisiknya. Untuk itu sebagai orangtua Anda dituntut untuk menjadi lebih kreatif dan responsif untuk bisa membantu anak tetap bereksplorasi meski melakukan kegiatan di dalam rumah. Berikut ini adalah 5 aktivitas

indoor yang bisa Anda coba lakukan bersama anak.

Membuat *Scrapbook* atau Album Foto Kolase

Cetak sejumlah foto momen berkesan keluarga Anda dan biarkan anak Anda memilih foto yang mereka suka lalu berkreasi menghias albumnya. Sertakan alat menulis, mewarnai, kertas lipat, serta berbagai aksesoris seperti pita, stiker, dan bunga kering untuk ditempel. Awasi mereka saat menggunakan gunting dan





Ciptakanlah suasana santai dalam setiap kegiatan agar anak lebih mudah mencerna nilai-nilai yang Anda tanamkan dari setiap aktivitas

lem. Kegiatan ini juga bisa menjadi cara untuk mengajari si kecil menyimpan memori atau bernostalgia. Kembangkan juga kemampuan mereka menyampaikan cerita lewat foto-foto.

Membuat Eksperimen Sains Sederhana yang Mengasyikkan

Siapa bilang belajar *sains* itu rumit dan membosankan? Ada banyak eksperimen sains sederhana dan mengasyikkan yang bisa Anda lakukan bersama anak sebagai ajang mereka

belajar. Melalui eksperimen-eksperimen sains ini harapannya anak dapat memunculkan lebih banyak pertanyaan terhadap fenomena alam. Dengan begitu mereka akan terlatih menjadi pribadi yang kritis dan lebih bijaksana.

Bermain Boardgame Sekeluarga

Walaupun judulnya *boardgame*, permainan ini bukan sekadar asyik-asyikan saja. Ada banyak jenis *boardgame* yang bisa mengasah konsentrasi, strategi, dan daya juang si anak. Jadi Anda bisa coba menghabiskan waktu berkualitas dengan permainan, seperti monopoli, ludo, atau mainan kartu.

Berkreasi di Dapur Membuat Pencuci Mulut

Memasak merupakan keterampilan yang penting baik untuk anak perempuan maupun laki-laki. Anda bisa memulai mengasah keterampilan ini dengan mengajak anak Anda membuat hidangan sederhana, seperti puding, agar-agar, dan berbagai pencuci mulut yang mereka sukai.

Menonton Serial Keluarga

Menonton TV bukan hanya sekadar rekreasi, melainkan juga bisa menjadi aktivitas yang penuh dengan pelajaran. Pilihlah serial keluarga yang alur ceritanya bisa mengasah perasaan dan logika anak. Anda juga bisa melakukan diskusi setelah selesai menonton untuk membahas nilai-nilai moral yang terkandung dalam cerita serial yang Anda tonton.

Itu dia aktivitas yang bisa Anda lakukan bersama anak secara *indoor*. Ciptakanlah suasana santai dalam setiap kegiatan agar anak lebih mudah mencerna nilai-nilai yang Anda tanamkan dari setiap aktivitas. Selamat mencoba dan bereksplorasi bersama! ●

(Dari berbagai sumber)



RAGAM DIET SESUAI TIPE TUBUH



mengetahui tipe tubuh Anda. Selanjutnya, Anda bisa menyusun sendiri rencana diet dengan hidangan yang Anda sukai sesuai porsi yang dianjurkan untuk tipe tubuh Anda.

Sering kali orang berbicara tentang tubuh yang ideal dan cara mendapatkannya dengan diet tertentu. Namun sebelum Anda mengikuti berbagai tips yang dibagikan tersebut, sudah kah Anda mengenal tipe tubuh Anda? Apakah tipe tubuh Anda *ectomorph*, *mesomorph*, atau *endomorph*? Hal ini penting untuk diketahui agar Anda dapat memilih rencana diet yang sesuai untuk mendapatkan kondisi badan yang prima.

Selain berkaitan tentang bentuk fisik, tipe tubuh juga berhubungan dengan cara tubuh merespons dan memproses nutrisi secara berbeda. Hal ini disampaikan oleh *coach* kebugaran yang tersertifikasi, yakni Alex Silver-Fagan. Lebih lengkapnya, simak penjelasan tentang tiga tipe tubuh yang dikutip dari buku *Get Strong Women* berikut ini.

Tipe *Ectomorph*

Identifikasi awal tipe tubuh *ectomorph* dapat terlihat dari perawakan. Menurut Silver-Fagan, tipe tubuh ini memiliki postur yang tinggi dengan ukuran tulang yang kecil. Metabolisme tipe tubuh ini tinggi sehingga untuk dapat menambah atau menghilangkan lemak akan butuh waktu yang cenderung lama karena prosesnya terjadi perlahan. Sama halnya dalam menambah atau mengurangi otot.

Tipe *ectomorph* idealnya menghancurkan 50% karbohidrat, 30% protein, dan 20% lemak. Oleh karena itu sebaiknya diet yang dilakukan adalah dengan rasio karbohidrat dan lemak yang lebih tinggi. Asupan protein yang dibutuhkan satu kali makan kira-kira seukuran telapak tangan, disertai dengan satu porsi sayuran seukuran kepalan tangan, dua genggam biji-bijian, dan setengah ukuran jempol untuk lemak.

Tipe *Mesomorph*

Silver-Fagan mengatakan bahwa tipe tubuh *mesomorph* memiliki perawakan yang atletis dan cenderung rectangular. Dari segi metabolisme, tipe ini mudah menambah dan mengurangi lemak, begitu juga dengan otot.

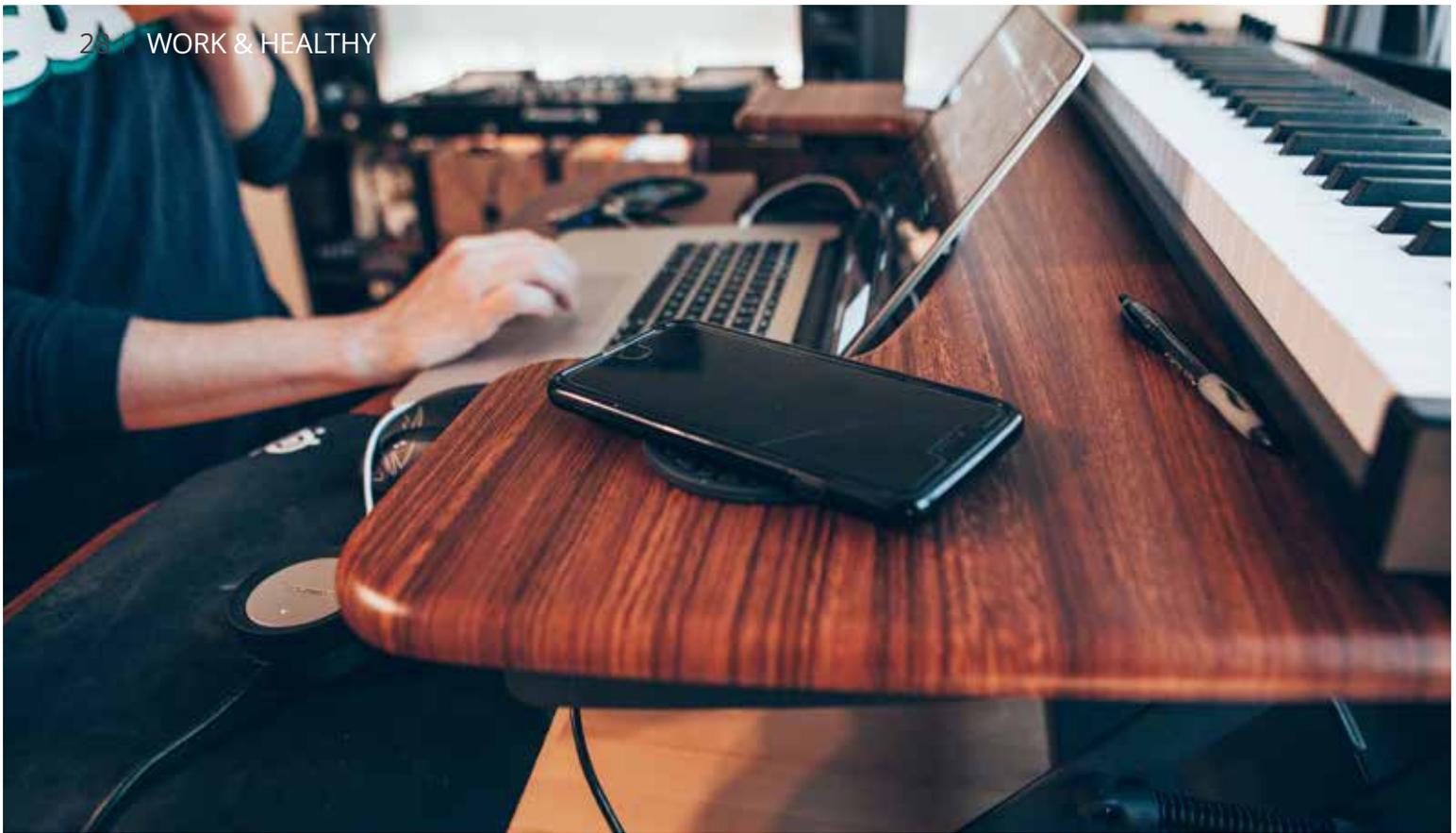
Tipe *mesomorph* idealnya dapat menghancurkan 35-40% karbohidrat, 30-35% protein, dan 30% lemak sehingga dibutuhkan rasio setiap komponen gizi makro yang seimbang untuk perencanaan dietnya. Jika ingin menurunkan berat badan, dibutuhkan porsi karbohidrat yang lebih sedikit. Sebagai contoh, sekali makan harus mencakup satu porsi protein seukuran telapak tangan, satu porsi sayuran seukuran satu kepalan tangan, satu genggam biji-bijian utuh, dan satu porsi lemak seukuran jempol.

Tipe *Endomorph*

Tipe tubuh yang terakhir adalah *endomorph* dimana tipe ini memiliki postur kekar atau secara fisik bulat, struktur tulang lebar, mudah mendapatkan lemak dan otot, tetapi lambat untuk mengurangi lemak.

Tipe tubuh *endomorph* idealnya mengonsumsi 25% karbohidrat, 40% protein, dan 25% lemak. Jadi, dalam satu kali makan dibutuhkan rasio karbohidrat dan lemak yang lebih rendah dan harus mencakup satu porsi protein seukuran telapak tangan satu porsi sayuran seukuran kepalan tangan, setengah genggam pebuah biji-bijian, dan dua porsi lemak seukuran ibu jari.

Kini Anda telah mengetahui tipe tubuh Anda. Selanjutnya, Anda bisa menyusun sendiri rencana diet dengan hidangan yang Anda sukai sesuai porsi yang dianjurkan untuk tipe tubuh Anda. ●



MUSIK PEMANTIK SEMANGAT KERJA

Ada banyak cara yang bisa Anda lakukan untuk menciptakan suasana bekerja yang nyaman, salah satunya dengan mendengarkan musik. Namun Anda perlu memperhatikan jenis musik yang Anda dengarkan saat bekerja. Alih-alih menjadi lebih produktif, musik yang kurang tepat justru bisa membuat Anda terganggu. Berikut ini jenis musik yang bisa Anda pertimbangkan untuk didengarkan saat bekerja.

Musik Klasik

Tentu kita kerap mendengar bahwa musik klasik bisa menstimulasi kerja otak. Musik klasik juga dipercaya bisa menurunkan hormon stres di tubuh, menurunkan tekanan darah, dan memperlambat denyut nadi dan jantung. Musik klasik juga baik didengarkan sesaat sebelum Anda memulai pekerjaan. Hal ini agar Anda terbawa suasana rileks sedari awal bekerja.

Musik Pop Up Beat

Jika Anda sedang dikejar *deadline* dan butuh meningkatkan ritme bekerja, musik pop up beat bisa menjadi pilihan yang tepat. Dengan

ketukannya, musik jenis ini bisa meningkatkan produktivitas Anda dalam menyelesaikan pekerjaan karena membuat Anda lebih bersemangat dan produktif.

Musik Empowering

Terdapat penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Psychology of Music* pada 2005 bahwa musik *empowering* dapat menciptakan emosi positif yang memengaruhi organisasi material kognitif dan kreativitas pekerja. Selain itu musik ini juga dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Contoh lagu *empowering* yang sangat populer adalah lagu *We will Rock You* dari Queen.

Musik Favorit

Terlepas dari genrenya, musik favorit Anda bisa sangat bermanfaat dan membantu Anda dalam bekerja. Musik favorit tentunya bisa membuat mood Anda meningkat sehingga secara tidak langsung Anda dalam keadaan senang dan lebih kreatif. Dengan begitu kondisi badan Anda akan menjadi rileks dan terhindar dari merasa terbebani selama bekerja. ●

(Dari berbagai sumber)



JANGAN SEMBARANG SIMPAN OBAT

Selama obat belum melewati tanggal kedaluwarsanya, obat tersebut tetap memiliki jaminan manfaat untuk tubuh meski disimpan dalam waktu yang cukup panjang. Agar manfaatnya bisa terus Anda dapatkan, simpanlah obat sesuai anjuran dalam kemasan. Bagaimana caranya?

Obat yang Tidak Boleh Disimpan Setelah Dibuka.

Hal ini berlaku untuk obat puyer yang tidak langsung habis karena kondisi tertentu. Obat jenis ini harus langsung dibuang jika sudah dibuka dan tidak diperlukan lagi.

Obat dengan Masa Simpan 28 Hari - 2 Bulan

Contoh dari obat ini adalah insulin yang memiliki masa simpan 28 hari setelah dibuka dan disimpan di luar lemari es. Selain itu juga berlaku untuk obat tetes mata. Setelah dibuka ia punya masa simpan 1 bulan, terkecuali bagi produk yang sudah mencantumkan aturan lain pada kemasannya.

Masa simpan 2 bulan berlaku untuk obat jenis tablet dan kapsul yang sudah dibuka dan disimpan dalam plastik obat.

Obat dengan Masa Simpan 3 - 6 Bulan

Masa penyimpanan 3 bulan berlaku untuk obat tetes dan semprot telinga, hidung, salep, atau krim dalam kemasan pot tertutup. Namun bisa berbeda untuk obat sejenis dengan aturan khusus yang tercantum dalam kemasan. Masa penyimpanan 6 bulan berlaku untuk obat sirup minum, cairan obat luar, salep/krim dalam kemasan tube. Jika ada aturan lain, sebaiknya produk tidak terlalu lama disimpan walaupun belum lewat masa kedaluwarsanya.

Obat yang bisa Dikonsumsi Selama Belum Masa Kedaluwarsa

Obat tipe ini memiliki zat aktif yang cenderung stabil sehingga tidak mudah berubah meskipun wadah sudah dibuka. Contohnya adalah tablet dan kapsul masih dalam kemasan aslinya, inhaler, dan koyo. ●

(Dari berbagai sumber)

UNTUNGNYAJADI *MORNING PERSON*

Orang yang punya kebiasaan bangun tidur sebelum pukul tujuh pagi memiliki perasaan bahagia 25 persen lebih tinggi



Tubuh sebenarnya sudah punya mekanisme sendiri untuk bangun pagi dan memulai aktivitas. Sains juga telah membuktikan bahwa menjadi morning person memberi banyak keuntungan, baik untuk fisik dan psikis. Simak keuntungan bangun pagi berikut ini.

Memiliki Indeks Massa Tubuh Lebih Rendah

Sebuah penelitian di Northwestern University membuktikan bahwa waktu saat tubuh terpapar cahaya dapat memengaruhi berat badan. Orang yang sudah beraktivitas dan terpapar sinar matahari pagi memiliki Indeks Massa Tubuh (BMI) lebih rendah, terlepas dari seberapa aktif atau kalori yang dikonsumsi.

Apabila Anda bangun kesiangan, Anda tidak akan mendapatkan cukup cahaya pada waktu yang tepat sesuai jam tubuh internal sehingga metabolisme terganggu dan meningkatkan risiko penambahan berat badan. Phyllis C. Zee MD menjelaskan bahwa cahaya adalah faktor yang paling ampuh untuk melakukan sinkronisasi jam tubuh yang mengatur ritme sirkadian.

Punya Alokasi Waktu Olahraga

Olahraga adalah kunci kebugaran dan sudah sepatutnya disertakan sebagai kegiatan rutin. Orang-orang yang terbiasa bangun pagi akan cenderung lebih konsisten melakukannya sebelum mereka melakukan aktivitas lainnya. Studi juga menunjukkan bahwa jika ingin efektif berolahraga untuk menurunkan berat badan, pagi hari adalah waktu terbaik untuk melakukannya. Hal ini disampaikan oleh Lara Carlson PhD dari University of New England.



Lebih Proaktif

Christoph Randler, seorang ahli biologi dari Harvard pernah melakukan survei terhadap mahasiswanya. Hasil survei yang ia lakukan menunjukkan bahwa mereka yang termasuk *morning person* cenderung lebih tinggi untuk menyetujui sesuatu dengan pernyataan yang kuat dan positif. Studi lain yang Randler lakukan menunjukkan bahwa mereka yang aktif di malam hari atau bukan *morning person* memiliki kelebihan lebih kreatif dan memiliki selera humor yang baik. Hal ini yang membuat mereka tidak cocok dengan jadwal korporasi. Artinya, mereka yang tergolong *morning person* cenderung dapat menyesuaikan dan proaktif sehingga memiliki tingkat kesuksesan karier lebih tinggi.



Lebih Bahagia

Studi yang dilakukan seorang peneliti dari University of Toronto terhadap 700 orang dewasa mengenai kebiasaan tidur, kesehatan, dan suasana hati menunjukkan bahwa orang yang punya kebiasaan bangun tidur sebelum pukul tujuh pagi memiliki perasaan bahagia 25 persen lebih tinggi. Faktor yang memengaruhi antara lain adanya paparan cahaya matahari yang bisa meningkatkan energi dan menurunkan risiko depresi.

Itulah empat manfaat yang bisa Anda dapatkan jika rutin bangun pagi dan menjadi *morning person*. Jadi, buanglah rasa malas Anda pagi hari dan mulailah hari dengan sikap positif agar menjadi pribadi yang sehat secara fisik dan juga psikis. ●

(Dari berbagai sumber)

6 DESTINASI WISATA TAMAN BUNGA



“

Semua taman bunga ini bisa Anda nikmati di negeri sendiri. Yuk, mulai rancang kunjungan Anda dan keluarga



Keindahan warna-warni bunga beserta bentuknya yang beragam bisa menjadi asupan rekreasi tersendiri untuk jiwa dan raga Anda. Untuk bisa menikmati keindahan berbagai jenis bunga, Anda tidak perlu jauh-jauh menyambangi mancanegara karena Indonesia juga memiliki banyak taman bunga yang cantik sebagai destinasi liburan Anda. Berikut ini adalah 6 taman bunga di Indonesia yang cocok untuk menyegarkan mata dan pikiran Anda, serta menjadi tempat yang tepat untuk menghabiskan waktu bersama keluarga.

Taman Bunga Nusantara, Cianjur, Jawa Barat
Terbentang di lahan seluas 35 hektar, taman bunga ini akan membuat Anda serasa sedang berkunjung ke negeri dongeng. Ada banyak *spot*

menarik untuk menghirup udara segar, berfoto bersama keluarga, atau berswafoto. Di sana terdapat taman yang ditumbuhi jenis bunga tertentu, misalkan taman mawar taman bergaya Perancis. Yang menantang, terdapat labirin yang terbuat dari tanaman sebagai wahana yang seru untuk dicoba. Anak-anak juga akan senang karena area yang luas sehingga bisa berlarian di antara bunga-bunga.

Kebun Bunga Gemitir, Bali

Bali memiliki kebun tempat pembudidayaan berbagai jenis bunga, baik bunga lokal maupun luar negeri yang sangat indah. Kebun Bunga Gemitir berlokasi di sepanjang jalan raya antara Bedugul dan Kintamani. Keindahan Kebun Bunga Gemitir bisa Anda nikmati tanpa harus

mengeluarkan biaya alias gratis. Tentunya *spot* ini sangat menarik menjadi lokasi berfoto bersama keluarga.

Selecta, Batu, Jawa Timur

Udara di Kota Batu yang sejuk membuat rekreasi di lokasi ini selalu menyenangkan dan menenangkan. Ditambah lagi banyak *spot* menarik untuk dikunjungi, salah satunya Selecta, yaitu kebun bunga yang memiliki luas area 15 hektar. Daya tarik Selecta membuat banyak turis lokal maupun asing datang untuk menikmati udara, pemandangan, dan wahana yang ada di sana. Yang perlu diperhatikan adalah jangan menginjak bunga dan berjalanlah pada trek pejalan kaki yang telah disediakan.

Kebun Bunga Matahari, Kediri, Jawa Timur

Bunga matahari menjadi bunga yang sangat menarik untuk dinikmati keindahannya karena warnanya yang khas dan juga makna yang sering diasosiasikan dengannya sehingga memiliki kesan tersendiri bagi banyak orang. Kebun Bunga Matahari yang berlokasi di Kediri ini awalnya merupakan area yang lahan terlantar sebulan akhirnya dimanfaatkan sebagai area penghijauan oleh pemerintah setempat. Anda setidaknya bisa menemukan 3 spesies bunga matahari di kebun ini, yakni *big smile*, *sun spot*, dan *early Russian*. Tentunya semuanya sangat cantik dan memandangnya bisa membuat mata rileks.

Taman Begonia, Lembang, Jawa Barat

Bunga begonia terdiri dari banyak jenis yang mencapai hingga 2000 spesies. Begonia hadir dengan berbagai ukuran dan warna. Anda bisa menikmati berbagai jenis bunga begonia di daerah Lembang. Di Taman Begonia ini Anda akan mendapatkan pemandangan bunga begonia yang tersusun rapi. Jangan lupa untuk mengabadikan momen bersama keluarga di taman ini.

Orchid Garden, Bali

Di kebun yang satu ini Anda akan disuguhkan pemandangan dan suasana merilekskan oleh berbagai jenis bunga anggrek. Sambil menikmati panorama indah ini biasanya wisatawan juga

sembari menikmati kopi luwak yang sangat khas itu. Di sana juga tersedia jasa pemandu yang akan dengan fasih menjelaskan tentang anggrek yang ada di sana sehingga bisa menjadi pengetahuan baru bagi Anda.

Bagaimana, indah bukan? Semua taman bunga ini bisa Anda nikmati di negeri sendiri. Yuk, mulai rancang kunjungan Anda dan keluarga ke taman bunga yang telah disebutkan di atas sebagai tempat rekreasi untuk menghilangkan penat. ●



Sumber: Goodnewsfromindonesia.co.id



**Rangkailah 2 kata di atas
menjadi satu kata yang mempunyai arti**

Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email: media.inhealth@mandiriinhealth.co.id **sebelum 30 Desember 2020** dengan subjek “Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Oktober-Desember 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**
- 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 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 dijaminan
- 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 diamond, 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