

MEDIA

MANDIRI INHEALTH

Edisi April- Juni 2021



HEALTH LINE 12

Gangguan tulang belakang bisa menurunkan kualitas hidup bahkan kecacatan.

PARENTING 24

Mengajarkan kebiasaan ngemil pada anak sebaiknya dimulai dari rumah. Bagaimana tipsnya?

TRAVELLING 32

Pilihan destinasi wisata yang tengah dikembangkan untuk *sport tourism*

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Rina Hutauruk

SEKRETARIS

Angga Y Pratama

REDAKTUR

A.A Putu Mawar

Rebekka C Sitorus

Dewanto Permadi

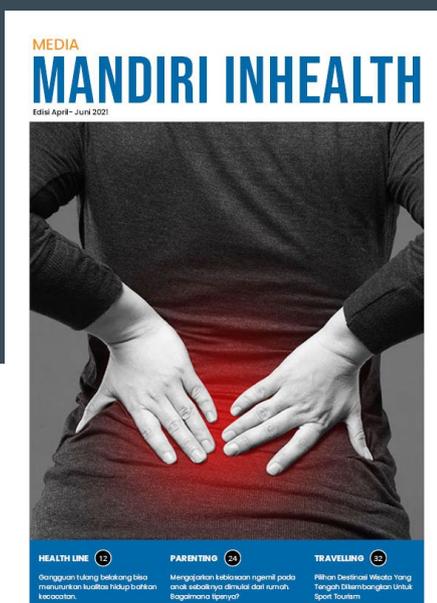
Satriogiri Agung Pribadhi

Arief Setiadarma

Tati Nurlela

ADMINISTRASI

Rina Daniyati



Info & Saran:

media.inhealth@mandiriinhealth.co.id

KELAINAN TULANG BELAKANG

12

Sejumlah kondisi atau cedera bisa memengaruhi kondisi tulang belakang, sehingga menimbulkan rasa nyeri dan kerusakan yang nantinya membatasi mobilitas tubuh. Ketika Anda mengalami kelainan pada tulang belakang, cakupan dokter yang mungkin terlibat dalam pengobatan sangat beragam. Mulai dari ahli bedah ortopedi, ahli fisioterapi, psikolog, dan dokter spesialis lain yang memiliki pengetahuan dan pengalaman merawat kondisi ini.

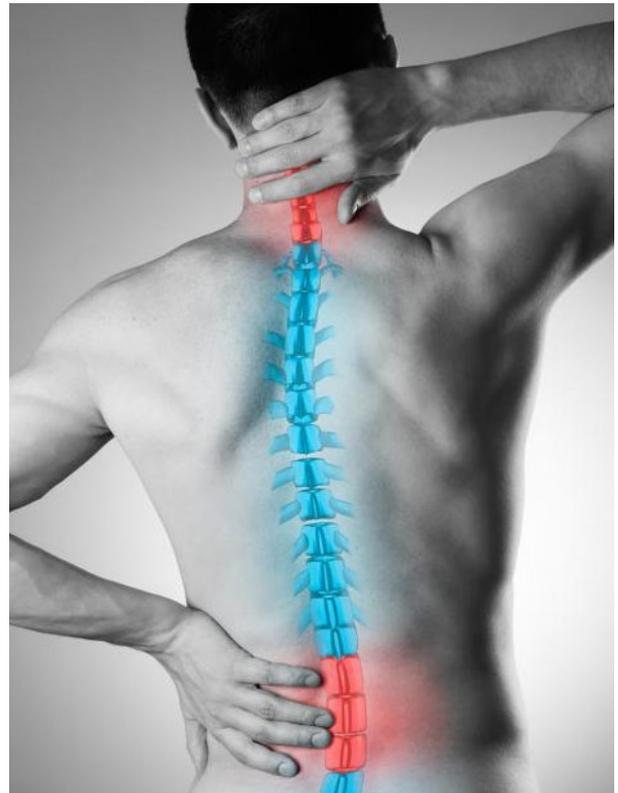
Contents

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

MENCEGAH KELAINAN TULANG BELAKANG

18

Selalu praktekkan postur tubuh yang baik. Sikap tubuh yang baik sangatlah penting, termasuk membiasakan posisi duduk tegak. Hindari duduk terlalu membungkuk ke depan, belakang, atau menyamping. Meskipun tulang belakang yang bengkok ini sebagian besar disebabkan oleh masalah kesehatan tertentu, beberapa penyebab dan faktor risiko bisa dihindari.



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

askar Mandiri Inhealth, ada beberapa kabar baik untuk kita. Yang pertama, telah dibukanya Mandiri Inhealth Contact Center (MICC) di Solo. Hal ini sebagai langkah untuk memperkuat layanan kita dalam memenuhi kebutuhan peserta dan *provider*.

Yang kedua adalah, untuk kesekian kalinya kita kembali mendapatkan penghargaan Infobank Digital Brand Award. Kedua hal itu tentu menjadi sebuah kebanggaan bagi kita.

Terlebih di tengah situasi pandemi seperti saat ini dan di tengah disrupsi hebat dalam berbagai sektor industri, ternyata kita masih bisa memperluas eksistensi dan berprestasi.

Sungguh sebuah kebanggaan bagi kita. Saya pun berharap kita dapat terus berprestasi dan semakin memperluas jaringan layanan.

Ayo tetap berkarya.



Budi Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

DARI REDAKSI

Pembaca setia, bahagia rasanya bisa kembali menyapa Anda melalui majalah kita tercinta, Media Mandiri Inhealth edisi April-Juni 2021. Berbagai informasi menarik telah kami persiapkan untuk Anda para pembaca. Baik seputar kegiatan Mandiri Inhealth dalam 2 bulan terakhir, hingga berbagai artikel seputar kesehatan dan keseharian kita.

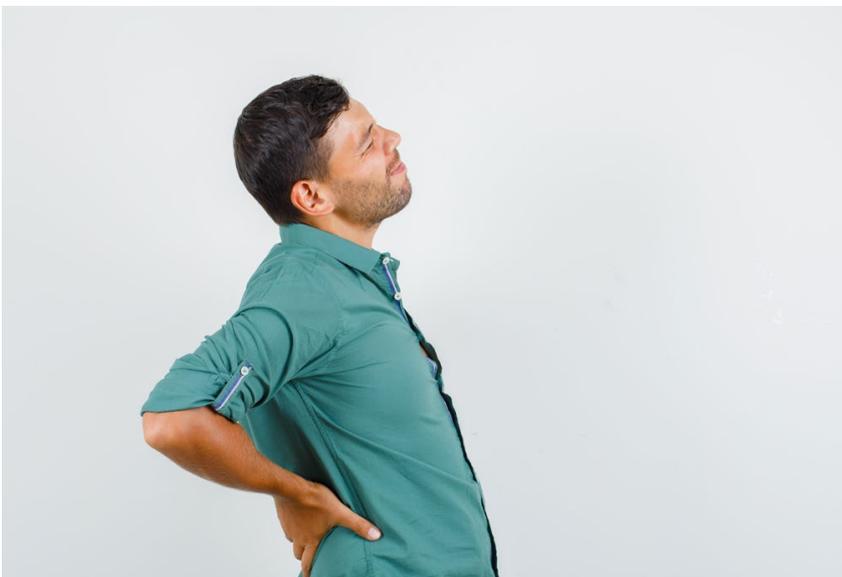
Dalam edisi kali ini, tema kesehatan yang kami angkat adalah seputar permasalahan pada tulang belakang.

Permasalahan yang sehari-hari sering kita alami, namun sering juga kita abaikan. Padahal bila dibiarkan, keluhan seputar tulang belakang bisa berakibat fatal. Oleh karena itu memang

ada baiknya bila kita lebih memahami lagi mengenai risiko gangguan tulang belakang, gejala, serta metode penanganannya bila kita mengalami keluhan tersebut.

Selamat membaca sajian dari kami.

Majalah ini juga bisa diakses di: www.mandiriinhealth.co.id



25 Maret 2021



KUNJUNGAN DIREKTUR UTAMA BPJS KESEHATAN KE MICC

Bapak Prof. Ali Ghufron Mukti, Direktur Utama BPJS Kesehatan melakukan kunjungan kehormatan ke Kantor Mandiri Inhealth Contact Center (MICC), Yogyakarta. Dalam kesempatan itu beliau disambut dan ditemani oleh Komisaris Independen Mandiri Inhealth Bapak Bambang Wibowo, Jajaran Direksi Mandiri Inhealth Bapak Bugi Riagandhy, Bapak Oni Jauhari, Bapak Rahmat Syukri, beserta Manajemen Mandiri Inhealth.

6 April 2021

SILAHTURAHMI DIREKSI MANDIRI INHEALTH DENGAN RCEO MANDIRI REGION I/SUMATERA 1 BANK MANDIRI



Direksi Mandiri Inhealth yang diwakili oleh Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth Bugi Riagandhy, Direktur Keuangan Rahmat Syukri, Direktur Operasional Oni Jauhari beserta jajaran manajemen lainnya melakukan silaturahmi dengan RCEO Mandiri Region 1/Sumatera 1 Bank Mandiri Bapak Angga Erlangga Hanafie, yang bertempat di Medan, Sumatera Utara.

12 April 2021

PENANDATANGANAN PERJANJIAN KERJASAMA (PKS) ANTARA MANDIRI INHEALTH DAN MAHKAMAH AGUNG RI



Penandatanganan Perjanjian Kerjasama (PKS) antara Mandiri Inhealth dan Mahkamah Agung RI dilakukan untuk pengelolaan asuransi kesehatan bagi para Hakim AdHoc seluruh Indonesia. Penandatanganan dilakukan oleh Sekretaris Mahkamah Agung RI Bapak Dr. Hasbi Hasan, M.H. dan Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth Bapak Bugi Riagandhy yang disaksikan oleh Bank Mandiri di Kantor Mahkamah Agung RI, Jakarta.

15 April 2021

BANTUAN KEMANUSIAAN MANDIRI INHEALTH UNTUK NTT



Ibu Bernadeta Rosalia Dembo sebagai Staf Umum dan Keuangan Mandiri Inhealth menyerahkan secara simbolis bantuan kemanusiaan Mandiri Inhealth kepada para perwakilan korban terdampak banjir bandang dan badai siklon di daerah Kupang, Kafamenanu dan Malaka, NTT. Pemberian bantuan kemanusiaan ini merupakan komitmen Mandiri Inhealth untuk hadir dan berkontribusi langsung kepada masyarakat Indonesia yang tengah dilanda bencana alam.

21 April 2021



SILATURAHMI DIREKSI MANDIRI INHEALTH DENGAN BPJS KESEHATAN

Silaturahmi Mandiri Inhealth dengan BPJS Kesehatan yang dihadiri oleh Komisararis Mandiri Inhealth Bambang Wibowo beserta dengan Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth Bugi Riagandhy, Direktur Keuangan Mandiri Inhealth Rahmat Syukri, Direktur Operasional Mandiri Inhealth Oni Jauhari beserta Direktur Utama BPJS Kesehatan Ali Ghufron Mukti dengan jajarannya. Silaturahmi ini sekaligus juga membahas sinergi ekosistem *digital healthcare* BUMN di Jakarta.

27 Mei 2021

PEMBERIAN BINGKISAN LEBARAN KEPADA YAYASAN YATIM PIATU DAN DHUAFAN

Mandiri Inhealth memberikan bingkisan Lebaran kepada Yayasan Yatim Piatu & Dhuafa Al-Makmur Menteng Dalam. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka bentuk kepedulian Mandiri Inhealth terhadap keberadaan anak-anak yatim dan kaum dhuafa. Simbolisasi pemberian santunan diserahkan kepada Pahrur Rozi sebagai perwakilan dari Yayasan Yatim Piatu & Dhuafa Al-Makmur Menteng Dalam, Jakarta.



9 Mei 2021

PEMBERIAN PAKET SEMBAKO KEPADA YATIM PIATU DAN DHUAFa SERTA BANTUAN PEMBANGUNAN PONDOK PESANTREN

Mandiri Inhealth melalui Rohis Mandiri Inhealth memberikan sumbangan paket Sembako dan paket Ramadan kepada 4 yayasan yatim piatu & dhuafa, yaitu Lembaga MUI Desa Purwadana Teluk Jambe Timur Karawang, Pondok Pesantren AL-Ikhwana Setu, Yayasan Darut Taubah Harapan Jaya, Yayasan Al - Makmur Menteng Dalam.

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka memperingati Hari Raya Idul Fitri 1442 H dan juga sebagai bentuk kepedulian Mandiri Inhealth terhadap keberadaan anak-anak yatim dan kaum dhuafa. Selain pemberian sumbangan paket Sembako dan paket Ramadan, Mandiri Inhealth juga memberikan bantuan sumbangan untuk pembangunan Pondok Pesantren Daarul Aitam Wadduafa Baitul Habib SAW Jonggol – Jawa Barat.

Simbolisasi pemberian santunan dan bantuan sumbangan ini diserahkan langsung oleh Ketua Rohis Mandiri Inhealth, M. Nur Fadhli kepada para perwakilan dari Yayasan dan Pondok Pesantren Yatim Piatu & Dhuafa.



4 Juni 2021

PERESMIAN MANDIRI INHEALTH CONTACT CENTER (MICC)



MICC atau Mandiri Inhealth Contact Center diresmikan secara langsung oleh Komisaris Utama Mandiri Inhealth Yusak Labanta S Silalahi, Direktur Utama Mandiri Inhealth Budi Tampubolon dan juga RCEO Bank Mandiri Region VII Wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta Dessy Wahyuni beserta dengan seluruh jajaran Komisaris, Direksi dan Manajemen, yang bertempat di Solo, Jawa Tengah.

Melalui kehadiran MICC ini laskar Mandiri Inhealth khususnya di MICC diharapkan senantiasa dapat memberikan solusi dan layanan terbaik serta profesional kepada seluruh Badan Usaha, Peserta dan RS *Provider*.

3 Juni 2021

MANDIRI INHEALTH RAIH INFOBANK DIGITAL BRAND AWARD



Untuk kesekian kalinya Mandiri Inhealth kembali mendapatkan penghargaan Infobank Digital Brand Award untuk kategori Kategori Perusahaan Asuransi Jiwa Konvensional Berpremi Bruto Rp1 triliun s/d di bawah Rp2,5 triliun. Hal ini tentu sebuah pencapaian yang luar biasa. Mengingat kondisi dalam segala aspek termasuk sektor bisnis asuransi sedang mengalami penurunan karena pandemi.

Sukses terus Mandiri Inhealth.

TESTIMONI

MANDIRI INHEALTH DIKELOLA DENGAN SANGAT PROFESIONAL



Mukhriza Damayanti

Secretaris Bussiness Unit
PT Riau Andalan Pulp & Paper

Secara pribadi kami merasa sangat terbantu dengan kehadiran Mandiri Inhealth. Selain cepat, pelayanan juga profesional, apalagi bagi karyawan yang memiliki penyakit akut dan membutuhkan obat secara *continue* setiap bulannya. Untuk mendapatkan obat ini kita dipermudah, serta obat sesuai dengan resep dari dokter spesialis.

Apalagi di masa pandemi sekarang ini kita bisa melakukan *telemedicine* dengan dokter yang dirujuk (spesialis) tanpa harus *visit* ke

rumah sakit. Untuk karyawan rawat inap juga sangat terbantu dan dilayani dengan baik. Pelayanan yang sangat baik (*excellent*) ini tidak hanya saya saja yang merasakan tapi dari teman-teman yang lain juga merasakan hal yang sama.

Kami berharap agar perusahaan kita tetap memilih asuransi kesehatan Mandiri Inhealth untuk ke depannya. Semoga Mandiri Inhealth tetap Jaya dan selalu memberikan pelayanan kesehatan yang terbaik bagi *customer*-nya.

KELAINAN TULANG BELAKANG

Ketika Anda mengalami kelainan pada tulang belakang, cakupan dokter yang mungkin terlibat dalam pengobatan sangat beragam.

Kelainan tulang belakang atau *spinal disorder* adalah kondisi yang memengaruhi kelengkungan atau posisi susunan tulang belakang. Tulang belakang terdiri dari 26 tulang yang disebut *vertebrae*, berfungsi melindungi dan menopang sumsum tulang belakang dan saraf.

Sejumlah kondisi atau cedera bisa memengaruhi kondisi tulang belakang, sehingga menimbulkan rasa nyeri dan kerusakan yang nantinya membatasi mobilitas tubuh.

Ketika Anda mengalami kelainan pada tulang



belakang, cakupan dokter yang mungkin terlibat dalam pengobatan sangat beragam. Mulai dari ahli bedah ortopedi, ahli fisioterapi, psikolog, dan dokter spesialis lain yang memiliki pengetahuan dan pengalaman merawat kondisi ini.

Penyakit kelainan tulang belakang adalah kondisi yang sangat umum menyerang, baik anak-anak, orang dewasa, maupun lanjut usia. Meskipun begitu, gangguan pada tulang belakang ini bisa dihindari dengan menurunkan berbagai faktor risikonya. Konsultasikan lebih lanjut mengenai hal ini dengan dokter Anda.



Bila didiamkan, gangguan tulang belakang bisa menurunkan kualitas hidup bahkan kecacatan

Dikutip dari berbagai sumber

JENIS & GEJALA KELAINAN PADA TULANG BELAKANG

Jenis gangguan tulang belakang cukup beragam. Begitu pun dengan gejalanya. Untuk itu ada baiknya kita memahami keduanya.

KIFOSIS

Kelainan tulang belakang yang satu ini membuat punggung atas menjadi membulat ke depan secara berlebihan. Dengan kondisi ini akan membuat tubuh Anda menjadi terlihat bungkuk.

SKOLIOSIS

Kita pasti sering mendengar gangguan yang satu ini, yang merupakan kelainan tulang belakang yang melengkung berlebihan ke samping. Pada kasus parah, skoliosis bisa melumpuhkan dan mengganggu fungsi paru-paru karena lekukan tulang belakang mengurangi jumlah ruang di dada.

LORDOSIS

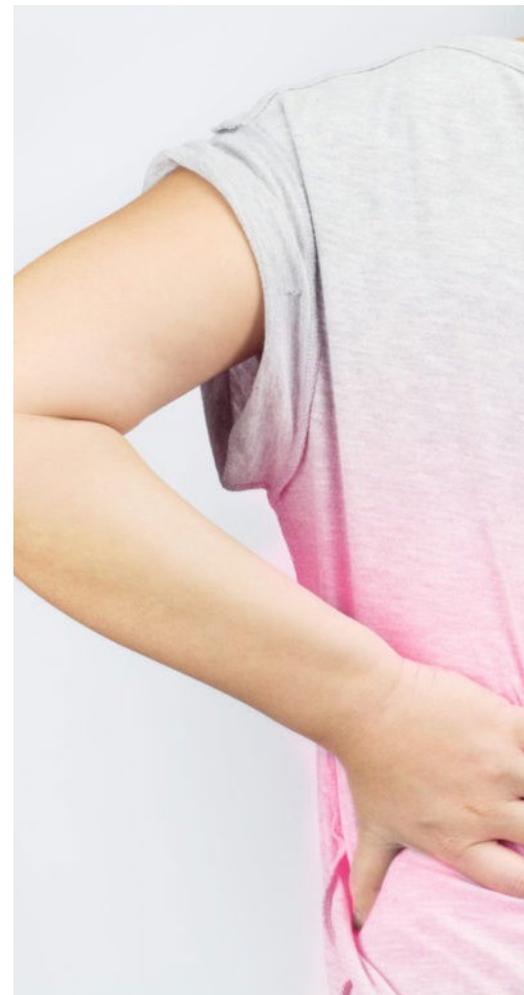
Lordosis adalah kelainan tulang belakang yang menyebabkan kelengkungan berlebihan pada punggung bagian bawah. Kondisi ini dikenal juga dengan istilah *swayback* dan akan membuat bokong tampak lebih menonjol.

SPONDYLOSIS (SPONDILOSIS)

Merupakan degenerasi tulang belakang yang memengaruhi sendi, bantalan tulang, dan tulang belakang itu sendiri. Spondylosis dapat mengganggu pergerakan tulang belakang dan memengaruhi saraf.

SPONDYLOLISTHESIS (SPONDILOLISTESIS)

Spondylolisthesis terjadi akibat bergesernya vertebra dari posisinya akibat adanya fraktur stres terus-menerus. Bagian tulang belakang yang terkena umumnya adalah punggung bawah. Akan tetapi, area punggung atas atau di bagian belakang leher juga bisa terkena.





GEJALA

Kelainan pada tulang belakang atau *spinal disorder* terdiri dari berbagai jenis dan gejala yang berbeda-beda, di antaranya:

Pada orang yang mengalami kifosis, punggung sering terasa nyeri dan merasakan kekakuan pada tulang punggung karena kelengkungannya yang tidak normal. Postur tubuh juga akan berubah menjadi membungkuk.

Orang yang mengalami lordosis memiliki bokong yang menonjol ke belakang dan perut lebih maju ke depan. Saat berbaring telentang, punggung akan sulit menempel di atas lantai. Gejala lain yang menyertai adalah nyeri, mati rasa, kesemutan, atau kelemahan pada satu atau kedua kaki disertai dengan masalah kandung kemih.

Gejala skoliosis umumnya bahu dan pinggang yang tidak rata, satu tulang belikat tampak lebih menonjol daripada yang lain. Jika lengkungan cukup parah, tulang belakang membentuk huruf S menyebabkan tulang rusuk di satu sisi tubuh terlihat lebih menonjol.

Orang dengan spondilosis umumnya merasakan gejala tegang pada otot di sekitar tulang punggung. Rasa tidak nyaman ini bisa menyebar hingga ke area bokong dan paha belakang. Gejala semakin memburuk ketika melakukan aktivitas.

Spondilolistesis menimbulkan gejala nyeri punggung disertai kaku dan mati rasa hingga ke bagian kaki. Orang dengan kondisi ini juga bisa mengalami kifosis dan lordosis.

Dikutip dari berbagai sumber

APA PENYEBAB KELAINAN PADA TULANG BELAKANG?



Masalah kesehatan itu antara lain osteoporosis (pengeroposan tulang belakang), penyakit scheuermann (kondisi percepatan pertumbuhan sebelum pubertas), distrofi otot (penyakit yang melemahkan otot), cerebral palsy (kondisi yang memengaruhi otak dan saraf), dan kanker tulang yang menyerang tulang belakang dan menjalani pengobatan kemoterapi atau radioterapi. Selain itu bisa disebabkan faktor lain seperti:

FAKTOR GENETIK

Kelahiran tidak selalu sempurna. Termasuk ada orang dilahirkan dengan tulang belakang yang lebih tipis, sehingga rentan mengalami patah tulang atau fraktur dan masalah pada tulang belakang.

Risiko terjadinya kelainan pada tulang belakang bisa meningkat karena adanya masalah kesehatan. Apa saja?



KELAINAN BAWAAN LAHIR

Ketika masih dalam kandungan, tulang belakang bisa saja tidak berkembang dengan sempurna, sehingga bisa menyebabkan tulang belakang menjadi bengkok.

CEDERA DAN AKTIVITAS TERTENTU

Tulang belakang yang mengalami cedera, seperti fraktur, bisa menyebabkan tulang bergeser atau melengkung. Selain itu,

berlebihan yang memberi beban berat pada tulang belakang secara terus-menerus bisa menyebabkan gangguan pada tulang tersebut.

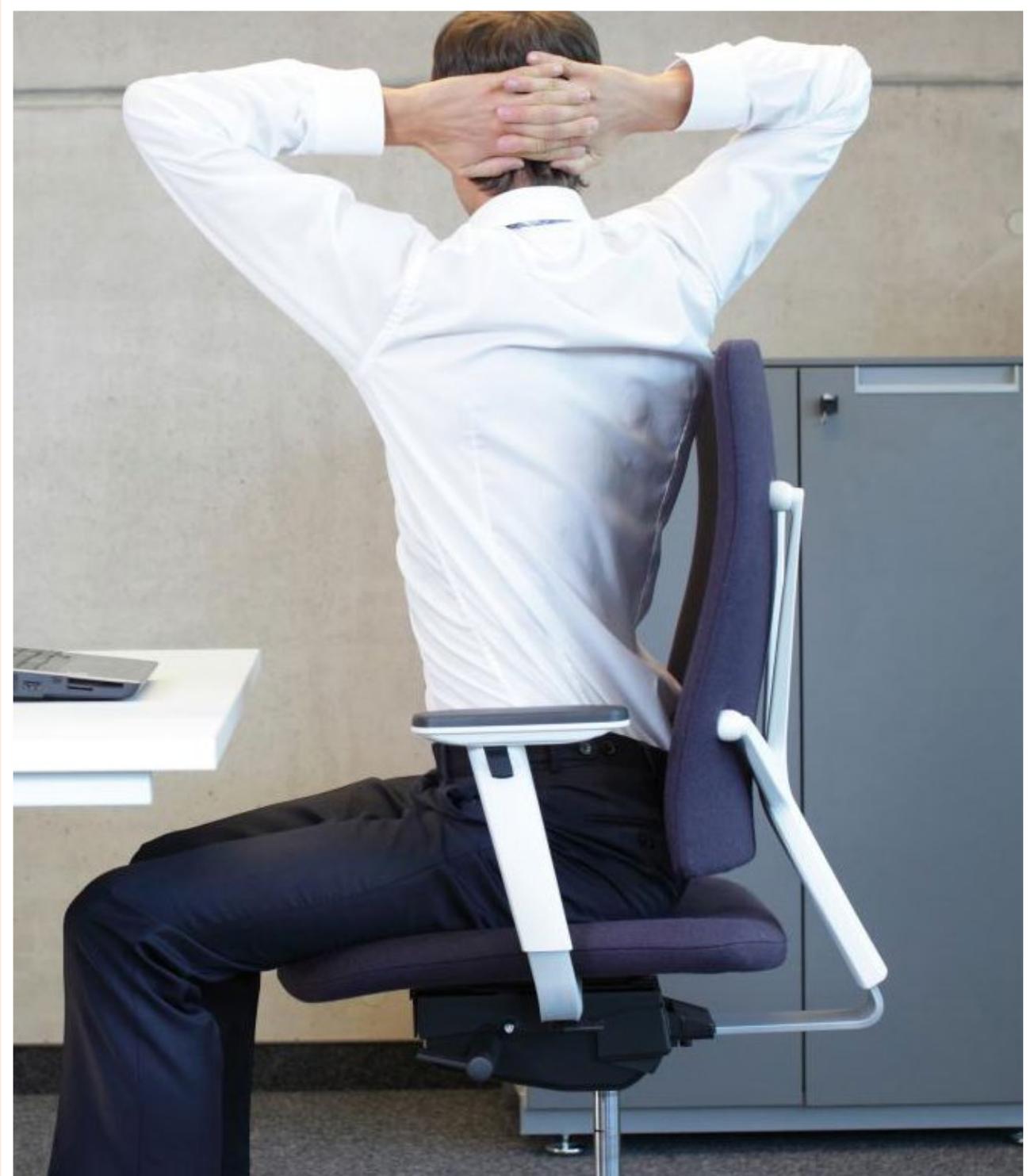
FAKTOR RISIKO KELAINAN TULANG BELAKANG

Selain itu, terdapat beberapa faktor risiko seseorang rentan mengalami kelainan pada tulang belakang, yaitu:

- 01 **Obesitas**
Obesitas berpotensi memberi beban ekstra pada punggung bawah, sehingga tulang punggung menjadi bengkok.
- 02 **Postur Tubuh yang Buruk**
Saat beraktivitas seperti saat berjalan dan duduk yang tidak benar, seperti terlalu membungkuk ke kanan, kiri, depan, atau belakang juga bisa meningkatkan risiko masalah tulang belakang.
- 03 **Riwayat Keluarga**
Meski jarang terjadi, kelainan tulang belakang seperti skoliosis ternyata juga bisa diturunkan dari orangtua.
- 04 **Atlet**
Akibat aktivitasnya yang berat, atlet sangat berisiko mengalami masalah pada tulang belakang.

Dikutip dari berbagai sumber

MENCEGAH KELAINAN TULANG BELAKANG



Meskipun masalah atau kelainan tulang belakang sebagian besar disebabkan oleh masalah kesehatan tertentu, beberapa penyebab dan faktor risiko bisa dihindari. Bagaimana caranya?

SELALU PRAKTEKKAN POSTUR TUBUH YANG BAIK

Sikap tubuh yang baik sangatlah penting, termasuk membiasakan posisi duduk tegak, tidak duduk terlalu membungkuk ke depan, belakang, atau menyamping.

HINDARI AKTIVITAS BERLEBIHAN

Anda juga harus tahu batas aktivitas yang dilakukan. Contohnya, jangan terlalu sering mengangkat beban berat di punggung, juga lakukan istirahat di sela-sela aktivitas.

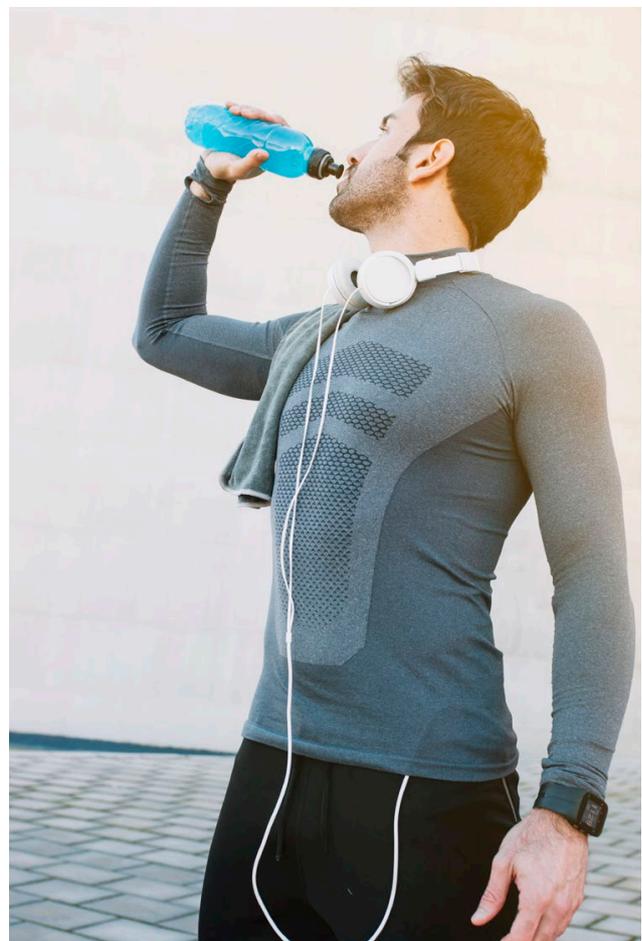
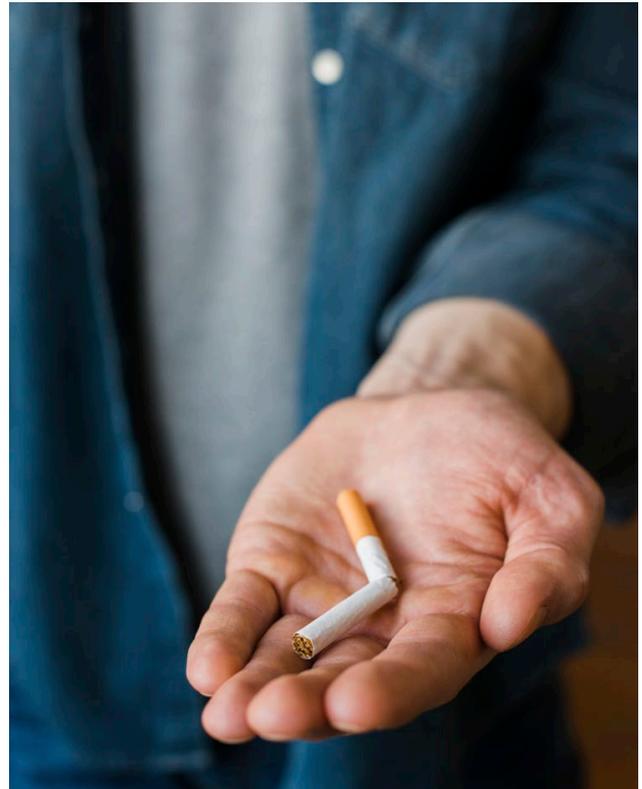
HINDARI MEROKOK

Perokok lebih berisiko mengalami tulang rapuh atau osteoporosis karena kandungan racun yang terdapat pada rokok. Oleh karena itu riset pun menyebutkan bahwa wanita yang merokok lebih rentan mengalami osteoporosis daripada wanita yang tidak merokok.

OLAHRAGA DAN LAKUKAN PEREGANGAN

Melakukan gerakan peregangan sederhana bisa mencegah terjadinya stres pada tulang belakang. Guna menjaga kesehatan tulang, olahraga juga harus dilakukan secara rutin.

Dikutip dari berbagai sumber



RAGAM PENGOBATAN DAN PERAWATAN GANGGUAN TULANG BELAKANG



TES FISIK

Tes ini tentu yang pertama dilakukan dengan menanyakan gejala, melihat riwayat kesehatan Anda dan keluarga, serta cek kelengkungan punggung dan kelurusan pinggang, pundak, serta rusuk.

TES PENCITRAAN

Untuk melihat gambaran kelengkungan tulang belakang dan mendeteksi adanya cedera pada otot, ligamen, tendon, dan saraf, maka akan dilakukan pemeriksaan seperti MRI, *CT scan*, dan *rontgen*.

ELEKTROMIOGRAFI (EMG)

Pemeriksaan elektrodiagnostik untuk mengukur aktivitas listrik yang dihasilkan oleh otot dan saraf. Tujuannya untuk melihat respon tubuh terhadap rangsangan kesehatan



Dilansir UT Southwestern Medical Center, Dokter akan melakukan tes kesehatan untuk mendiagnosis kelainan pada tulang belakang. Apa saja?

tulang, olahraga juga harus dilakukan secara rutin.

Setelah dilakukan pemeriksaan dokter pun bisa menentukan metode untuk mengatasi kondisi *spinal disorder*. Antara lain:

MINUM OBAT PEREDA NYERI

Jika penyebab gangguan tulang belakang disebabkan oleh masalah kesehatan, seperti osteoporosis misalnya, dokter akan meresepkan obat untuk mencegah pengeroposan tulang.

TERAPI DAN FISIOTERAPI

Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pergerakan tubuh dan mengurangi gejala nyeri. Ada juga terapi penggunaan *brace*, yakni alat penyangga untuk mencegah tulang belakang kembali bergeser atau lebih melengkung ke arah yang tidak seharusnya.

OPERASI

Operasi bisa dibutuhkan untuk mencegah komplikasi. Tujuan operasi adalah mengembalikan tulang belakang yang bergeser dan mengembalikan kelengkungan tulang. Operasi ini disebut dengan fusi tulang belakang.

Dikutip dari berbagai sumber

PERAWATAN DI RUMAH

Selain pengobatan dokter, perubahan gaya hidup sangat penting untuk membantu mengatasi kelainan tulang belakang. Anda diwajibkan menjaga postur tubuh saat duduk, berdiri, berjalan, bahkan menyesuaikan posisi tidur yang dokter atau terapis sarankan.

Selama pengobatan, Anda diminta untuk tidak merokok dan minum alkohol. Selain itu, pastikan asupan nutrisi tetap tercukupi dan menyesuaikan aktivitas yang dilakukan, terutama dalam memilih jenis olahraga.



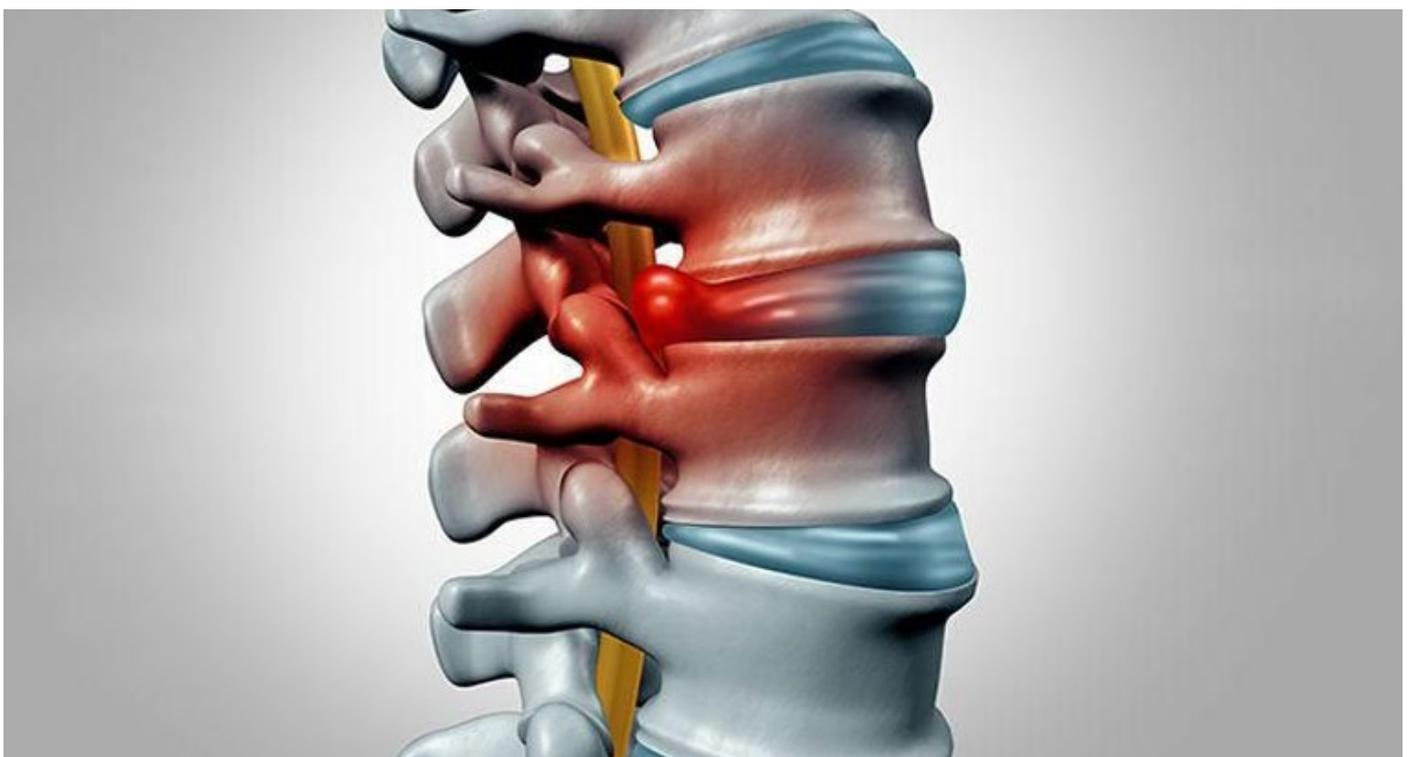
SARAF TERJEPIT DAN PENGOBATANNYA

Hampir setiap orang pasti pernah mengalami nyeri pinggang (*Low Back Pain/LBP*). Keadaan ini tentunya dapat menghambat aktifitas sehari-hari dan produktifitas kerja. Perlu diketahui bahwa 80% dari kondisi LBP disebabkan oleh masalah di otot pinggang dan dapat ditangani secara konservatif/tanpa operasi, yang meliputi istirahat, obat, fisioterapi, akupuntur, dan lain-lain.

Menurut dr. Asrafi Rizki Gatam, Sp.OT (K-Spine), Dokter Spesialis Bedah Ortopedi Tulang Belakang RS Premier Bintaro, tentunya kita harus memberi batas waktu terapi konservatif tersebut,

“jika tidak ada perbaikan nyeri dalam waktu 6-8 minggu, harus dicari masalah lainnya disamping masalah otot. Penyebab lain nyeri pinggang, terutama pada usia produktif, adalah suatu keadaan yang disebut *Herniated Nucleus Pulposus* atau HNP.” ujar dr. Rizki.

HNP merupakan suatu keadaan dimana bantalan sendi tulang belakang menonjol sehingga menyebabkan saraf terjepit. Paling sering HNP terjadi di bagian pinggang, leher dan jarang terjadi di bagian punggung. Keluhan pasien dapat berupa kesemutan yang menjalar ke tangan atau kaki, nyeri leher atau pinggang, kelemahan/kelumpuhan anggota gerak, atau pun sulit menahan buang air besar atau kecil.





dr. Asrafi Rizki Gatam, Sp.OT (K-Spine)
Spesialis Bedah Ortopedi Tulang Belakang
RS Premier Bintaro

80-85% kasus HNP dapat ditangani tanpa operasi, namun 15-20% di antaranya perlu dilakukan tindakan operasi. Perkembangan teknologi kedokteran di hampir semua lini saat ini mengarah ke *minimal invasive*. Begitupun dengan metode operasi pada kasus-kasus tulang belakang seperti HNP.

Endoskopi merupakan metode operasi terkini untuk menangani saraf terjepit.

HNP merupakan suatu keadaan dimana bantalan sendi tulang belakang menonjol sehingga dapat menyebabkan keadaan saraf terjepit

“Prosedur ini dapat dilakukan dengan bius lokal bahkan tanpa rawat inap. Artinya operasi bisa dilakukan *one day care* dan pasien bisa pulang di hari yang sama saat melakukan operasi. Serta proses *recovery* juga menjadi jauh lebih cepat,” dr. Rizky menjelaskan.

Teknik endoskopi dilakukan dengan membuat sayatan kecil sekitar 8mm saja di sekitar lokasi operasi. Lalu dimasukkan alat khusus endoskopi berupa tabung lensa berdiameter 8mm yang dilengkapi dengan kamera dan terhubung dengan layar besar di ruang operasi.

Dengan Teknik tersebut maka operasi dapat dilakukan dengan lebih detail untuk membebaskan saraf yang terjepit.

MEMBENCI PEKERJAAN, KESEHATAN TARUHANANNYA

Yang terpenting,
bahagia dalam
bekerja bukan berarti
harus mencari dan
berpindah-pindah
tempat kerja, lho!

Sebuah penelitian yang dilakukan tim dari Ohio State University, menyebutkan, bila seseorang tidak memiliki kepuasan kerja atau membenci pekerjaan di usia 20 dan 30-an tahun, akan berdampak pada status kesehatan di kemudian hari.

Begitu juga orang yang pada awalnya bahagia dengan pekerjaannya kemudian makin tidak puas, mengalami gejala kesehatan yang sama, namun tidak terlalu depresi.

Penelitian lain menunjukkan bahwa stres bekerja karena pekerjaan yang dibenci memiliki keterkaitan dengan jumlah sel darah putih yang sedikit. Artinya risiko infeksi akan meningkat.



Kabar baiknya, status kesehatan akan meningkat jika kita berusaha untuk menjalani pekerjaan kita dengan rasa senang. Ingatlah untuk memprioritaskan kesehatan. Kita bisa mendapat pekerjaan lain, tapi hanya punya hidup satu kali.

Bahagia dalam bekerja bukan berarti harus mencari dan berpindah-pindah tempat kerja, melainkan dengan bagaimana kita bisa semakin mencintai pekerjaan kita.

Dikutip dari berbagai sumber

KESALAHAN MINUM OBAT YANG BISA BERAKIBAT FATAL



MENGGONSUMSI DUA OBAT PENANGKAL SECARA BERSAMAAN

Interaksi dari dua obat di dalam tubuh bukan tidak mungkin dapat mengurangi efektivitas obat-obatan dan bahkan dapat menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan. Oleh karena itu sangat penting untuk mengikuti anjuran dokter.

TIDAK MEMILIKI PENGETAHUAN TENTANG OBAT YANG DIKONSUMSI

Kapan pun dokter memberi Anda obat-obatan baru atau Anda mengonsumsi obat-obatan bebas, sebaiknya Anda memiliki pengetahuan lengkap tentangnya.

Misalnya mengenai cara minumannya, waktu mengkonsumsinya dan efek samping yang ditimbulkannya.

MENGGONSUMSI OBAT DENGAN DOSIS LEBIH TINGGI

Selain menyebabkan resistensi virus/bakteri, mengonsumsi obat dosis tinggi dapat menyebabkan kerusakan hati yang serius dan juga dapat menyebabkan berbagai efek samping. Contohnya saja kantuk, kebingungan, nyeri dada, muntah, dan diare.

MINUM OBAT DENGAN PERUT KOSONG

Tak sedikit obat yang harus diminum dengan perut terisi. Kombinasi makanan yang salah juga menyebabkan hambatan penyerapan obat ke dalam tubuh. Jadi sebaiknya, tanya arahan dokter untuk makanan terbaik sebelum minum obat. Sebaliknya, mengabaikan detail kecil ini akan mengurangi efektivitas obat.

Dikutip dari berbagai sumber

BERTEDUH SAAT HUJAN UNTUK BERBAGAI SITUASI DAN ATURAN 30/30



Siapa pun patut waspada bila hujan deras disertai angin kencang dan gelegar petir. Terlebih bila sedang berkendara atau berada di luar rumah, kita wajib tahu tips yang baik dan benar untuk berteduh dari hujan. Memangnya apa saja sih yang bisa kita lakukan saat berteduh?

- 01** Risiko tersambar petir ini tambah berbahaya jika kita sedang berada di tanah lapang, karena kita jadi objek tertinggi alias sasaran paling utama dari sambaran petir. Makanya, jika terjebak di situasi itu, sebaiknya bergegas masuk ke dalam ruangan.
- 02** Saat berkendara, air hujan bisa menutup pandangan yang sudah buram dan menyebabkan kecelakaan. Kita akan sulit melihat dengan jelas jalanan atau pengendara lain di sekitar kita karena air hujan akan menempel dan membasahi lensa kaca mata, kaca helm, atau kaca mobil. Bila berkendara motor, ada baiknya kita berhenti dan berteduh agar lebih aman.
- 03** Jika kita mengendarai mobil dan terjadi hujan lebat, ada baiknya kita nyalakan AC mobil dengan lebih kencang, untuk menghindari perbedaan suhu yang terlalu jauh antara dalam dan luar mobil.
- 04** Jika kondisi di dalam mobil lebih panas dari pada udara di luar, kaca mobil akan tertutup oleh uap air karena suhu yang lebih panas dan lembab.

Musim hujan tiba, ada baiknya kita perhatikan hal-hal apa saja yang harus dilakukan saat berteduh atau menunggu hujan

- 05** Jika petir terdengar lebih dari 30 detik setelah kilat terlihat, itu berarti kita berada di area yang cukup aman dari risiko sambaran petir. Namun jika petir sudah menggelegar kurang dari 30 detik kemudian, segeralah berlindung di tempat yang aman, misalnya di dalam ruangan.
- 06** Aturan 30/30 ini juga berlaku ketika kita sedang di dalam ruangan. Ketika terdengar gelegar petir yang cukup dekat, kita perlu berhati-hati dengan menjauhi jendela atau tembok, mematikan alat elektronik dengan kabel, serta pipa air karena semua itu konduktor listrik.

Dikutip dari berbagai sumber



MERASAKAN ENERGI POSITIF KETIKA KITA TERHUBUNG DAN MENYATU DENGAN ALAM

Sumber: goodnewsfromindonesia.id



Sebagai kaum pekerja yang setiap hari dipenuhi dengan aktivitas pekerjaan yang padat, tentu sering membayangkan betapa nikmatnya liburan dan menyatu dengan alam terbuka. Mendengar suara ombak, menginjak rerumputan yang basah, bermain di lembutnya pasir pantai, dirasa sangat menyenangkan untuk sejenak melupakan penat.

Dilansir Happiness.com, alam memiliki manfaat utama bagi emosi manusia, seperti mengurangi tingkat stres dan memperbaiki suasana hati.

Selain itu, alam juga bisa membuat ikatan yang lebih kuat antara manusia dengan yang lainnya.

Alam memengaruhi emosi dan hubungan manusia. Pada gilirannya, emosi itu akan memengaruhi kesehatan dan kebahagiaan secara keseluruhan.

Ketika berada di alam, muncul emosi positif seperti rasa kagum, rasa gembira, rasa tenang, merasa terinspirasi, dan menimbulkan rasa syukur.

lingkungan alam memiliki manfaat utama bagi emosi kita, seperti mengurangi tingkat stres dan memperbaiki suasana hati. Selain itu, bisa membuat ikatan yang lebih kuat dengan orang lain.



Penelitian lain menunjukkan bahwa menghabiskan lebih banyak waktu di alam dapat meningkatkan kualitas tidur Anda, terutama jika Anda berusia di atas 65 tahun. Efek ini didorong oleh pengaturan ulang ritme sirkadian, jam alami tubuh Anda, ke siklus tidur yang lebih alami.

Arsitek Amerika Serikat, Frank Lloyd Wright pernah berkata, "Pelajari Alam, cintai Alam, tetap dekat dengan Alam. Itu tidak akan pernah mengecewakanmu."



Tak hanya itu, emosi positif seperti saat seseorang berada di alam dapat meningkatkan daya tahan terhadap penyakit dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Karena ketika mulai menyatu dengan alam, kita akan merasakan suasana hati yang lebih baik, emosi lebih positif, jiwa dan raga terasa lebih rileks, serta kepercayaan diri meningkat.

PILIHAN DESTINASI WISATA YANG TENGAH DIKEMBANGKAN UNTUK *SPORT TOURISM*

Tak sekedar objek wisata, *Sport Tourism* diharapkan mampu menambah geliat kekayaan destinasi wisata di Indonesia

Pemerintah Indonesia tengah serius dalam mengembangkan *sport tourism* di tanah air. Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Menparekraf) bersama Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) akan bersama-sama menggarap pariwisata berbasis olahraga. Sebenarnya *sport tourism* telah lama dikembangkan di Indonesia, khususnya untuk mendatangkan lebih banyak wisatawan.

PARALAYANG DI SIDENRENG RAPPANG (SIDRAP)

Bukit Bujung Pitue, Desa Lainungan, Kecamatan Watang Pulu, Sulawesi Selatan, akan jadi lokasi *sport tourism* untuk paralayang. Pemkab Sidrap ke depannya akan mendukung pengembangan olahraga paralayang. Bahkan, mereka akan membangun tempat latihan untuk mencetak atlet. Nantinya, akan ada dua lokasi yang bisa digunakan untuk wisata paralayang, yaitu Desa Lainungan untuk rekreasi dan pemula serta daerah Mallocie bagi penerbang profesional.





BERKUDA DI DIENG

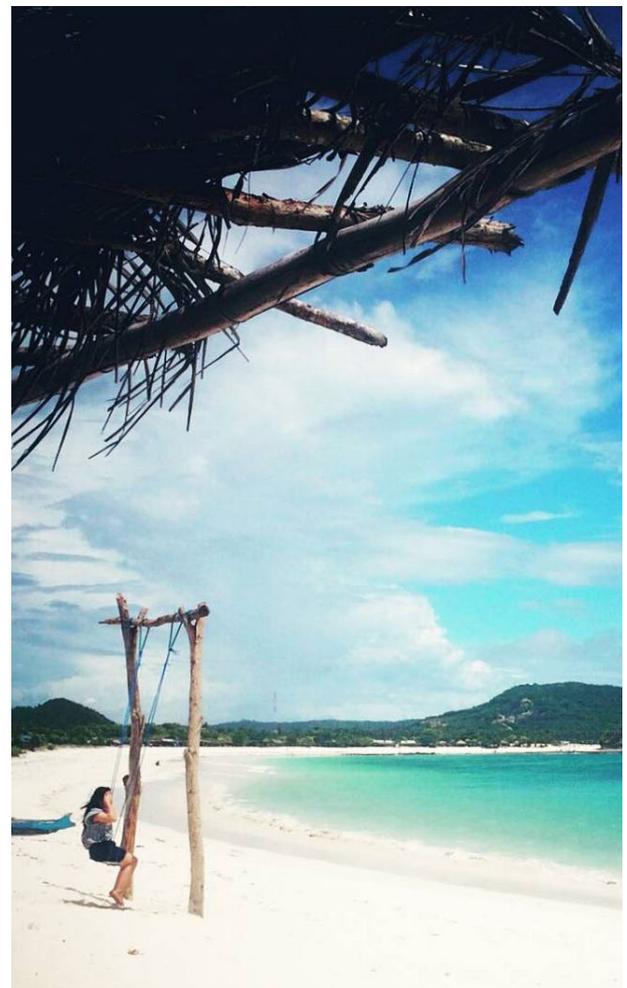
Selama ini, Dieng, Banjarnegara, Jawa Tengah, lebih terkenal dengan aneka wisata alamnya. Nah, kali ini Dieng juga akan dikembangkan untuk menjadi destinasi wisata olahraga berkuda. Sebenarnya potensi cabang olahraga berkuda memang sudah ada di Dieng. Mengingat populasi kuda pacu di daerah tersebut cukup banyak.

MANDALIKA

Kawasan Ekonomi Khusus Pariwisata Mandalika di Lombok Tengah sedang dicanangkan menjadi destinasi wisata olahraga. Menparekraf tengah melakukan percobaan olahraga triatlon di Mandalika.

Nantinya, pengunjung bisa berenang sejauh 500 meter di Pantai Tanjung Aan, lanjut bersepeda 7 kilometer ke arah West Gate The Mandalika, kemudian berlari sejauh 2,5 kilometer sampai Kuta Beach Park.

Dikutip dari berbagai sumber



MENGAJARKAN KEBIASAAN NGEMIL PADA ANAK

Menumbuhkan kebiasaan baik pada anak memang perlu dilakukan, dan sebaiknya bermula dari rumah dengan para orang tua sebagai contoh baik. Termasuk kebiasaan ngemil. Bagaimana tipsnya?

PILIH CEMILAN BARENG ANAK

Cobalah dengan membuat jadwal mingguan dan bicarakan dengan anak cemilan apa yang mereka inginkan, apakah cemilan tersebut baik atau tidak, serta sesering apa anak boleh mengonsumsi. Bila ingin melarang atau menyuruh anak makan cemilan tertentu, berikan alasannya.

BANDINGKAN KANDUNGANNYA

Orang tua bisa mengevaluasi kebiasaan ngemil anak selama ini dengan membuat tabel yang sederhana untuk ditempel di pintu kulkas. Apa gunanya? Paling tidak dengan tabel informatif ini, orang tua bisa mengajari anak untuk membandingkan dan memilih cemilan paling baik untuk sesi ngemil berikutnya.

SELERA ANAK YANG UTAMA

Dari begitu banyaknya ragam cemilan anak tentu tidak semuanya baik untuk dikonsumsi. Selain itu memilih cemilan yang baik bukan berarti orang tua harus memaksakan anak-anak mengonsumsi makanan yang kurang mereka sukai. Lalu harus bagaimana? Cobalah untuk menjaga keseimbangan itu, yakni memilih cemilan yang disukai anak, tapi dengan mengatur porsi atau memilih kandungan yang tepat untuk kebiasaan tubuhnya. Misalnya, jika anak gemar menikmati es krim, pilihlah





es krim yang mengandung kebaikan susu dan buah, yang bisa membantu mengoptimalkan tumbuh kembangnya.

BIKIN SESI EDUKASI JADI FUN DENGAN PERMAINAN

Faktanya, anak-anak belajar dengan menggunakan 5 indera mereka, mulai dari sentuhan, visual, hingga pendengaran. Oleh karena itu, belajar dengan bermain menjadi cara efektif untuk menanamkan pengetahuan baik ke dalam *mindset* anak. Misalnya dengan bermain ular tangga ataupun mengisi teka-teki silang yang seru.

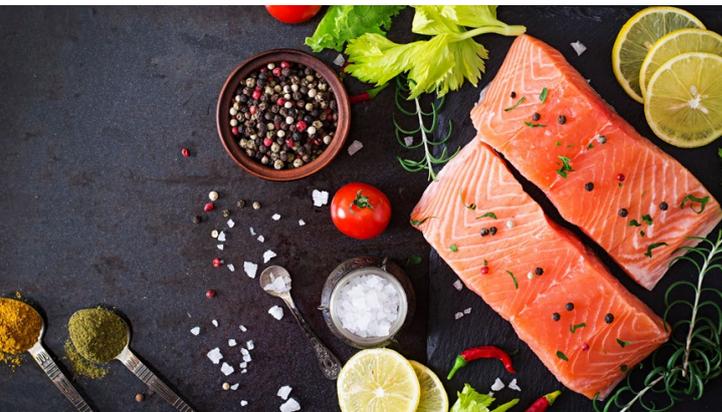
BERIKAN TELADAN YANG BAIK

Berikan juga teladan yang baik di rumah dengan mengonsumsi cemilan yang baik, sesuai dengan kebutuhan gizi harian, dengan porsi yang proporsional.

Dikutip dari berbagai sumber

PENTINGNYA VITAMIN D BAGI PERTUMBUHAN ANAK

Tidak hanya pada orang dewasa, anak-anak pun membutuhkan vitamin D untuk pertumbuhan. Tidak ada salahnya para orangtua ketahui pentingnya vitamin D bagi pertumbuhan anak.



Kebutuhan vitamin D perlu dipenuhi dengan baik agar tubuh dapat menyerap kalsium serta fosfor bagi kesehatan tulang serta gigi. Namun tidak hanya itu, asupan vitamin D yang terpenuhi dengan baik pada anak pun dapat memengaruhi tumbuh kembangnya.

Melansir dari *Jurnal Children*, vitamin D menjadi salah satu nutrisi yang memengaruhi perkembangan otak. Untuk itu, sangat penting memenuhi kebutuhan vitamin D agar perkembangan otak dapat bekerja secara maksimal. Kekurangan vitamin D pada anak maupun remaja ternyata dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah skizofrenia.



Untuk memenuhi kebutuhan vitamin D pada anak, sebaiknya ketahui beberapa sumber vitamin D yang baik bagi anak. Untuk bayi yang belum memasuki usia MPASI, penuhi kebutuhan ASI nya setiap hari.



Untuk bayi yang sudah memasuki usia MPASI dan anak-anak, pastikan makanan yang dikonsumsi mengandung vitamin D yang dibutuhkan oleh tubuh. Ibu dapat memberikan anak-anak makanan yang menjadi sumber vitamin D, seperti ikan salmon, ikan tuna, telur, susu, buah, dan sayuran.

Dikutip dari berbagai sumber



Temukan jawabannya;
Cari 5 (lima) Perbedaan dari 2 Gambar di atas

Kirim jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email:
media.inhealth@mandiriinhealth.co.id sebelum tanggal 30 Agustus 2021
dengan subjek "kuis Media Mandiri Inhealth"

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

Inovasi baru hadir khusus untuk Anda

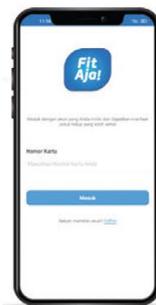


Download dan update aplikasinya, serta dapatkan beragam manfaat kesehatan dalam satu genggaman



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