

MEDIA

MANDIRI INHEALTH

Edisi April-Juni 2022



HEALTH LINE 12

650 kasus Hepatitis Akut
Ditemukan Sejak April Indonesia
Makin Waspada!

PARENTING 30

Daftarkan Anak ke Kursus, Apa
Saja Pertimbangannya?

TRAVELLING 28

Destinasi Yogyakarta Kekinian,
Cocok Jadi Wishlist Anda

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Marcello Dwinanto Herdhanie

SEKRETARIS

Farai Tody Syalar

REDAKTUR

Aulia Nur Rahmah

Andi Gustiyanti Kaimuddin

Achmad Sachowi

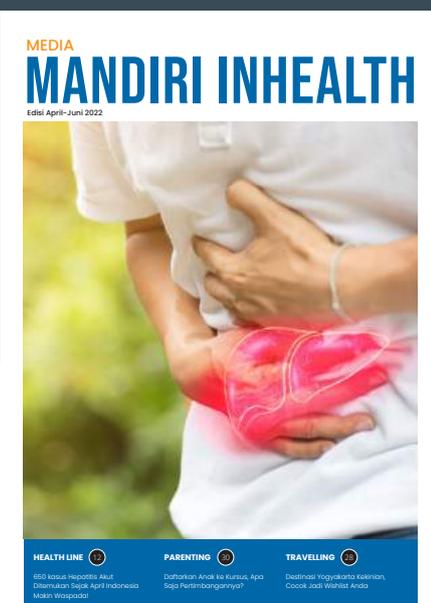
Unggul Satria

Arief Setiadarma

Tati Nurlela

ADMINISTRASI

Rina Daniyati



Info & Saran:

media.inhealth@mandiriinhealth.co.id

650 KASUS HEPATITIS AKUT DITEMUKAN SEJAK APRIL INDONESIA MAKIN WASPADA!

12

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mencatat lebih dari 650 kasus hepatitis akut pada anak di dunia sejak April 2022 hingga saat ini. Melansir Medical News Today, WHO mengkonfirmasi sembilan anak meninggal dunia akibat hepatitis akut pada, 27 Mei 2021. Sementara sekitar 38 anak membutuhkan transplantasi hati.

Contents

- 4 FROM CEO
- 5 DARI REDAKSI
- 6 INSIDE MANDIRI INHEALTH

PARENTS, YUK KENALI 5 JENIS HEPATITIS PADA ANAK DAN PENCEGAHANNYA

14

Tahukah Anda bahwa 95 persen orang tidak memperhatikan tanda-tanda pertama infeksi hepatitis dan baru sadar setelah infeksi mulai parah? Namun, kabar baiknya adalah bahwa beberapa jenis hepatitis dapat disembuhkan sepenuhnya dan sebagian besar dapat dicegah. Hepatitis mengacu pada peradangan hati. Meskipun ada beberapa alasan yang menyebabkan kerusakan hati dan menyebabkan hepatitis, infeksi virus adalah penyebab hepatitis yang paling umum.



12 HEALTH LINE

22 HEALTH MASTER

24 PHARMACY

26 INTERMEZZO

28 TRAVELLING

30 PARENTING

32 WORK & HEALTHY

34 KNOW YOUR BODY

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 Mandiri Inhealth, berbagai pencapaian dan penganugerahan yang diterima, bukan hanya untuk Laskar Mandiri Inhealth semata. Semua penghargaan ini juga kami persembahkan kepada para pelanggan setia.

Tak dapat dipungkiri, pencapaian Mandiri Inhealth Contact Center selama periode 2021 merupakan hasil kontribusi seluruh *agent* dan staf. Salah satu bukti kualitasnya adalah saat Mandiri Inhealth memperoleh penghargaan di ajang “The Best Contact Center Indonesia 2021” dengan predikat platinum dalam dua kategori, inilah hasil yang patut diapresiasi. Selain itu kinerja *agent* yang optimal juga secara tidak langsung berpengaruh terhadap menurunnya *loss ratio* Mandiri Inhealth di periode 2021.

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.

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



Budi Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

DARI REDAKSI

Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi kali ini. Kembali kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu meliputi Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

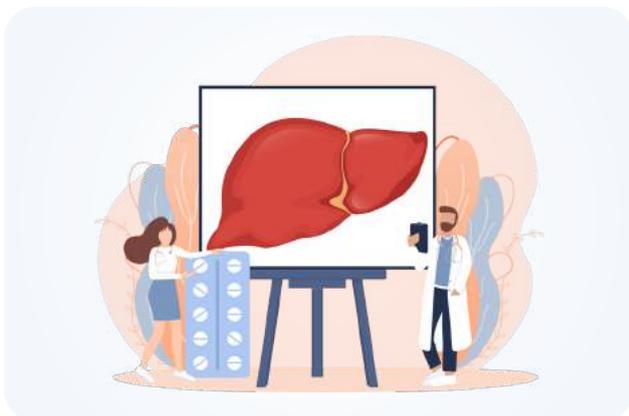
Tak bosan-bosannya kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan menjawab segala pertanyaan Anda di dunia tersebut.

Kali ini berkenaan dengan Hepatitis misterius yang beberapa waktu belakangan menjadi ketakutan khususnya bagi mereka yang memiliki Si Kecil, di edisi kali ini kami membahas tentang apa dan bagaimana

penyakit yang seolah menjadi momok baru di masyarakat. Hal tersebut kami sajikan secara mendalam di Rubrik Healthline. Kami juga banyak menyuguhkan ragam tips kesehatan, yang kami harap dapat bermanfaat agar Anda tetap fit menjalani aktivitas Anda.

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.

Maka tak ada kalimat lain yang patut diucapkan selain 'Selamat membaca!' 📖



26 April 2022

BUKA PUASA BERSAMA MANDIRI INHEALTH

Mandiri Inhealth menyelenggarakan acara Buka Puasa Bersama bertempat di Hall A-B lantai 6 Kantor Operasional Mandiri Inhealth, Jakarta. Acara yang mengambil tema 'Indahnya Ramadan Meraih Taqwa' ini dimulai pada sore hari pukul 16.30 WIB dan diawali dengan tausiah dari Ustaz Soleh Mahmood (Ust. Solmed) dengan tema Indahnya Ramadan Meraih Taqwa. Pembacaan ayat suci Al-Quran pun tak luput dari penyelenggaraan acara. Begitu pula penyampaian beberapa kegiatan yang dilakukan oleh Ketua Rohis Mandiri Inhealth dan dilanjutkan dengan sambutan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Budi Tampubolon. Acara kemudian ditutup dengan pembagian souvenir peralatan sekolah untuk anak yatim, dilanjut dengan foto bersama serta doa penutup yang dibacakan oleh Ust. Solmed. 



29 April 2022

BAKTI SOSIAL MANDIRI INHEALTH KEPADA YATIM PIATU DAN DUAFA

Mandiri Inhealth melalui Rohis Mandiri Inhealth memberikan Sumbangan Paket Sembako dan Paket Ramadan kepada 4 Yayasan Yatim Piatu dan Duafa, antara lain: Lembaga MUI Desa Purwadana Teluk Jame Timur Karawang, Pondok Pesantren Al-Ikhwan Setu, Yayasan Darut Taubah Harapan Jaya, dan Majelis Ta'lim Savinatunaja Menteng Dalam. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka memperingati Hari Raya Idulfitri 1443 Hijriah dan sebagai bentuk kepedulian Mandiri Inhealth terhadap keberadaan anak-anak yatim dan kaum duafa. 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 Pengurus Rohis Mandiri Inhealth kepada para perwakilan dari Yayasan dan Pondok Pesantren Yatim Piatu dan Duafa. 

12 Mei 2022

PERESMIAN KONTER MANDIRI INHEALTH RS EMC PEKAYON

Mandiri Inhealth kembali meluaskan jaringan melalui peresmian konter yang ditempatkan di RS EMC Pekayon, Bekasi. Konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu dan memberi kemudahan bagi pelanggan. Konter Mandiri Inhealth dapat diakses peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Silver hingga Diamond.

Hadir dalam peresmian ini Direktur RS EMC Pekayon Dr. Deddy Nugroho, MARS; Direktur Utama Mandiri Inhealth Budi Tampubolon, dan Jusup Halimi selaku President Director EMC Healthcare. 📍



19 Mei 2022

MANDIRI INHEALTH GELAR PROVIDER GATHERING JAKARTA DAN BOTABEK

Mandiri Inhealth kembali menggelar Provider Gathering yang dilaksanakan sebagai bentuk apresiasi Mandiri Inhealth terhadap rekanan rumah sakit, klinik, apotek dan dokter keluarga yang telah berkomitmen untuk selalu bersinergi dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan kepada para Peserta Mandiri Inhealth. Hadir dalam kegiatan ini Direktur Utama Mandiri Inhealth Budi Tampubolon; Medical Advisor Mandiri Inhealth, dr. Bambang Wibowo, Sp. OG (K) MARS, FISQua; Ketua Tim Ahli Formularium Obat Inhealth Prof. Dr. dr. Rianto Setiabudy, Sp.FK; dan perwakilan Provider Mandiri Inhealth.



29 Mei 2022

“THE BEST AGENT MANDIRI INHEALTH 2022”: MENJADI MOTIVASI AGEN CONTACT CENTER UNTUK BERPRESTASI

Agent sebagai ujung tombak layanan di Mandiri Inhealth Contact Center merupakan aset perusahaan dalam memberikan layanan yang optimal kepada peserta. Setiap pegawai memerlukan pengakuan atas hasil kerjanya, dengan demikian pegawai merasa menjadi bagian yang penting dan terlibat dalam perusahaannya. Pemberian *reward* atau penghargaan bagi pegawai adalah salah satu cara untuk meningkatkan motivasi kerja dan meningkatkan kepercayaan kepada perusahaan.

Tak dapat dipungkiri, pencapaian Mandiri Inhealth Contact Center selama periode 2021 merupakan hasil kontribusi seluruh *agent* dan staf. Salah satu bukti kualitasnya adalah saat Mandiri Inhealth memperoleh penghargaan di ajang “The Best Contact Center Indonesia 2021” dengan predikat platinum dalam dua kategori, inilah hasil yang patut diapresiasi. Selain itu kinerja *agent* yang optimal juga secara tidak langsung berpengaruh terhadap menurunnya *loss ratio* Mandiri Inhealth di periode 2021.

Seiring dengan berkembangnya Departemen Contact Center dan bertambahnya jumlah *agent* Contact Center yang ada di MICC Yogyakarta dan Solo, *employee engagement* dirasa perlu untuk dilakukan. Bentuknya adalah dengan mengadakan acara “The Best Agent Mandiri Inhealth 2022” sebagai penghargaan kepada para *agent* yang telah memberikan kontribusi terbaiknya selama periode tertentu.

Selain sebagai bentuk apresiasi bagi performa *agent* terbaik, “The Best Agent Mandiri Inhealth 2022” yang diselenggarakan pada 29 Mei 2022 ini juga bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan semangat kerja *agent* lainnya serta secara tidak langsung dapat menekan angka *turn over agent*. Manajemen juga meyakini, bentuk apresiasi ini juga bisa menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif. Gelaran yang dilakukan di *poolside* Marriot Hotel Yogyakarta itu kemudian semakin meriah dengan penampilan dari penyanyi Pongky Barata & Band. 



31 Mei 2022

DIREKTUR UTAMA MANDIRI INHEALTH KEMBALI RAIH PENGHARGAAN

Direktur Utama Mandiri Inhealth Budi Tampubolon kembali meraih penghargaan. Kali ini beliau dinobatkan sebagai *Best Leader for Business Sustainability Through Development Business Segmentation to Optimize Insurance Services* dalam ajang “**Indonesia Financial Top Leader Awards 2022**”. Penghargaan ini diberikan oleh Warta Ekonomi secara virtual sebagai bentuk apresiasi kepada para pemimpin perusahaan industri keuangan yang dengan konsisten melakukan inovasi, adaptasi, dan pengembangan bisnis dalam kegiatan perusahaannya.

Pada gelaran kali ini, Warta Ekonomi menganugerahkan penghargaan kepada 82 pemimpin perusahaan yang berasal dari lintas sektor. Ajang ini juga turut diapresiasi oleh Deputy Komisioner OJK Institute dan Keuangan Digital, Imansyah. “Penghargaan dari Warta Ekonomi ini bisa disebut sebagai apresiasi terhadap kontribusi positif bagi pengembangan industri yang lebih mumpuni di pertumbuhan ekonomi ke depan,” ujarnya. 



10 Juni 2022

MANDIRI INHEALTH RESMIKAN DUA KONTER BARU

Mandiri Inhealth membuka dua konter khusus yang melayani peserta Mandiri Inhealth. Konter ini dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Silver. Dua konter tersebut, masing-masing bekerja sama dengan RS Awal Bros Pekanbaru dan RS Eka Hospital Pekanbaru.

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



16 Juni 2022

PERUBAHAN KOMPOSISI KEPEMILIKAN SAHAM MANDIRI INHEALTH

Terhitung sejak 16 Juni 2022 telah terjadi proses jual beli saham bersyarat yang menimbulkan perubahan pada komposisi kepemilikan saham Mandiri Inhealth. Kini kepemilikan saham Mandiri Inhealth sebesar

80 persen masih dipegang oleh PT Bank Mandiri (Persero), Tbk; sementara Kimia Farma memiliki 10 persen saham dan PT Bahana Pembinaan Usaha Indonesia atau Indonesia Financial Group memegang sebesar 10 persen saham. TM



Hallo, Pembaca dan Laskar Mandiri Inhealth!
Kini Mandiri Inhealth juga hadir melalui Youtube, lho!

Ayo scan QR Code-nya dan Subscribe

untuk melihat tayangan menarik lainnya!



SCAN ME



TESTIMONI

APLIKASI FITAJA, MUDAHKAN PELANGGAN AKSES LAYANAN KESEHATAN



ARIE ABADI

MANAGER IKLAN SUMATERA EKSPRESS

"Kami sangat bersyukur dan berterima kasih kepada Mandiri Inhealth yang menjadi rekanan asuransi Sumatera Ekspres. Seiring dengan waktu, Mandiri Inhealth semakin maju dan mengutamakan pelayanan kesehatan. Salah satu yang menjadi impresi bagi kami adalah dengan diperbaharuinya aplikasi MIMO menjadi FitAja yang mempermudah peserta untuk mengakses layanan kesehatan. Misalnya melalui fitur kartu digital untuk mempermudah mencari lokasi rumah sakit yang bekerja sama dengan Mandiri Inhealth dan bisa langsung berkonsultasi dengan para dokter. Tetap maju dan semangat, Mandiri Inhealth."

MICARE INDEMNITY PROVIDER: BUAT LAYANAN SEMAKIN MUMPUNI



MAYANG

PETUGAS ADMINISTASI RS BUNDA PALEMBANG

Micare Indemnity Provider dari Mandiri Inhealth telah memudahkan kami dalam melayani peserta Mandiri Inhealth di RS Bunda Palembang. Aplikasi Micare Indemnity Provider memiliki tampilan yang mudah dipahami dan fitur yang lengkap. Selain tersedianya call center 14070, aplikasi Micare Indemnity Provider juga dilengkapi dengan fitur chat yang memudahkan kami untuk berkoordinasi dengan Tim MICC. Micare Indemnity Provider juga menyediakan akses koordinasi melalui WhatsApp Group sehingga akses koordinasi semakin menjadi mudah. 

650 kasus Hepatitis Akut Ditemukan Sejak April **Indonesia Makin Waspada!**

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mencatat lebih dari 650 kasus hepatitis akut pada anak di dunia sejak April 2022 hingga saat ini. Melansir Medical News Today, WHO mengkonfirmasi sembilan anak meninggal dunia akibat hepatitis akut pada, 27 Mei 2021. Sementara sekitar 38 anak membutuhkan transplantasi hati.

Hingga saat ini, penyebab hepatitis akut masih belum diketahui dengan pasti. Namun, para ahli menduga Adenovirus menjadi biang kerok penyakit yang menyerang organ hati ini. Kasus ini pertama kali ditemukan di Inggris. Wabah ini kemudian menyebar ke lebih dari 30 negara, termasuk Amerika Serikat, Kanada, Jepang, dan Indonesia.

Penyakit ini umumnya menyerang kelompok anak usia 1 bulan hingga 16 tahun. Namun,

menurut WHO, lebih dari 75 persen kasus terjadi pada anak usia di bawah lima tahun atau balita. Sejauh ini, tak ditemukan virus penyebab hepatitis A, B, C, D, dan E dalam sejumlah hasil tes. WHO mengatakan, Adenovirus telah terdeteksi di sebagian besar kasus. "Sementara Adenovirus adalah hipotesis yang paling mungkin. Penyelidikan masih berlangsung untuk mengetahui penyebabnya," ujar WHO dalam sebuah pernyataan.

Center for Disease Control and Prevention (CDC) Amerika Serikat mengatakan ada sejumlah gejala hepatitis yang umum muncul pada anak. Di antaranya demam, lemas, kehilangan nafsu makan, mual dan muntah, diare, sakit perut, urine berwarna pekat, feses berwarna pucat.



“Diare adalah gejala yang cukup umum pada anak-anak dan bisa juga disebabkan oleh sejumlah penyakit infeksi, termasuk virus serta beberapa penyebab non-infeksi,” ujar spesialis penyakit menular anak di Minneapolis, AS, Anupama Kalaskar.

HEPATITIS AKUT DI INDONESIA

Dilansir dari laman kemenkes.go.id, Juru Bicara Kementerian Kesehatan, dr. Mohammad Syahril, Sp.P, MPH mengatakan Kemenkes telah melakukan berbagai upaya mitigasi untuk mengantisipasi meluasnya penyakit hepatitis akut di Indonesia. Langkah pertama, mengumpulkan informasi global seputar hepatitis akut secara cepat.

“Sejak ditemukan penyakit hepatitis akut di Inggris Raya, Kemenkes bergegas melakukan koordinasi dengan lembaga-lembaga kesehatan dari negara-negara lain seperti CDC dan pemerintah Inggris untuk mendapatkan pembelajaran terkait dengan kondisi yang sedang terjadi. Kemenkes juga aktif informasi global maupun regional melalui informasi resmi yang dikeluarkan oleh WHO, CDC, dan Pemerintah Inggris,” katanya.

Sementara langkah kedua, menurut Kemenkes adalah meningkatkan kewaspadaan publik. Upaya peningkatan kepedulian publik dengan melakukan sosialisasi dan edukasi terkait kejadian ini sejak akhir bulan April kemarin. Pemerintah berkoordinasi dengan seluruh Dinas Kesehatan di Indonesia juga mensosialisasikan langkah-langkah penanggulangan penyakit ini serta menerbitkan surat edaran tentang kewaspadaan terhadap temuan hepatitis akut yang belum diketahui penyebabnya.

Upaya ketiga adalah memperkuat deteksi dengan melakukan penyelidikan epidemiologi, melakukan analisis *pathogen* menggunakan teknologi Whole Genome Sequencing (WGS) dan pengembangan pelaporan kasus menggunakan sistem NAR. Terakhir yaitu menyusun pedoman tata laksana terkait kasus hepatitis akut.

Kementerian Kesehatan juga telah menunjuk RSPI Sulianti Saroso sebagai salah satu RS rujukan untuk kasus hepatitis akut yang masih belum diketahui penyebabnya ini. Penunjukan ini karena RSPI Sulianti Saroso dinilai memiliki tenaga kesehatan yang akseptabel dan fasilitas kesehatan yang memadai seperti ruangan bertekanan negatif dan laboratorium pemeriksa.

(Dari berbagai sumber)



Parents, Yuk Kenali 5 Jenis Hepatitis pada Anak dan Pencegahannya

Tahukah Anda bahwa 95 persen orang tidak memperhatikan tanda-tanda pertama infeksi hepatitis dan baru sadar setelah infeksi mulai parah? Namun, kabar baiknya adalah bahwa beberapa jenis hepatitis dapat disembuhkan sepenuhnya dan sebagian besar dapat dicegah. Hepatitis mengacu pada peradangan hati. Meskipun ada beberapa alasan yang menyebabkan kerusakan hati dan menyebabkan hepatitis, infeksi virus adalah penyebab hepatitis yang paling umum.

Tidak seperti orang dewasa, anak-anak memiliki sistem kekebalan yang lebih lemah, sehingga membuat mereka rentan terhadap virus. Ada lima jenis virus hepatitis: A, B, C, D dan E. Sementara hepatitis D dan E tidak begitu umum, orang dewasa dan anak-anak sering terinfeksi hepatitis A, B atau C. Hepatitis

A adalah versi yang kurang parah. Hepatitis C dan D termasuk dalam bentuk hepatitis yang lebih parah.

HEPATITIS A

Hepatitis A dapat menular. Ini adalah virus hepatitis yang paling banyak ditemukan pada anak-anak. Pada anak-anak, penyakit ini umumnya bersifat jangka pendek dan ringan.

GEJALA

Anak-anak yang terinfeksi hepatitis A biasanya mengalami gejala ringan atau tidak akan pernah mengalami gejala sama sekali. Beberapa gejala umum meliputi:

- Kehilangan selera makan
- Demam
- Muntah

- Sakit perut
- Mual
- Kulit dan bagian putih mata menjadi menguning
- Urine berwarna gelap

Virus ini disebarkan melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi, juga ditemukan pada kotoran orang yang terinfeksi. Untuk mencegah anak dan anggota keluarga terjangkit virus ini, Anda dapat melakukan beberapa hal berikut:

- Pastikan anggota keluarga di rumah sering mencuci tangan sebelum menyentuh atau memberi anak makanan.
- Buah dan sayuran harus dicuci bersih.
- Jangan pernah memberi anak makanan setengah matang.
- Pastikan anak minum air yang sudah terjamin kebersihannya.
- Hindari jajan makanan di tempat yang tidak terjaga kebersihannya.

HEPATITIS B DAN D

Hepatitis B juga dikenal sebagai hepatitis serum. Hepatitis B dapat menimbulkan masalah hati kronis seperti sirosis hati, kanker hati, dan kemungkinan gagal hati, sehingga memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan anak.

GEJALA

Anak-anak di bawah 5 tahun jarang mengalami gejala hepatitis B. Anak-anak di atas 5 tahun dapat menunjukkan gejala selama 3 hingga 4 bulan setelah terkena virus. Gejala hepatitis B dan D umumnya serupa dengan hepatitis lainnya, hanya saja beberapa kasus juga disertai dengan gejala kelelahan ekstrem dan nyeri otot juga sendi.

Hepatitis B ditemukan dalam darah atau cairan tubuh orang yang terinfeksi seperti

air mata, air liur dan air mani. Tidak seperti hepatitis A, virus ini tidak ada dalam kotoran orang yang terinfeksi. Beberapa hal berikut dapat menjadi penyebab anak tertular penyakit ini:

- Anak dapat terinfeksi ketika pembawa penyakit ini menggaruk hingga kulit terkelupas.
- Berbagi barang pribadi, seperti sikat gigi, dengan seseorang yang memiliki virus.
- Virus berpindah dari ibu ke bayi yang baru lahir jika ibu membawa virus pada saat persalinan.
- Tertular melalui jarum suntik.

Berita baiknya adalah walaupun sangat berbahaya, hepatitis B dapat dicegah dengan mengambil beberapa langkah hati-hati, seperti:

- Skrining HBV pada semua ibu hamil. Jika hepatitis B akut atau kronis didiagnosis, ada beberapa langkah yang diambil untuk menjaga agar infeksi tidak menular ke bayi selama persalinan.
- Bayi baru lahir harus mendapatkan vaksin hepatitis B pertama mereka dan satu suntikan imunoglobulin dalam 12 jam pertama. Bayi tersebut harus menyelesaikan semua vaksin hepatitis B sesuai petunjuk selama enam bulan pertama.
- Orangtua harus mengambil langkah-langkah untuk menjaga anak-anak mereka dari kontak langsung dengan darah dan cairan tubuh orang yang terinfeksi.
- Anak-anak tidak boleh berbagi sikat gigi atau barang pribadi lainnya yang memiliki kemungkinan terinfeksi.
- Selalu pastikan bahwa anak mendapatkan jarum suntik yang baru.
- Lakukan vaksin hepatitis pada anak.

Sementara hepatitis D (atau juga disebut delta) atau HDV adalah penyakit hati serius yang disebabkan oleh virus hepatitis D. Anak-anak yang mengalami infeksi hepatitis B kronis berisiko tertular HDV. Penyakit ini memiliki gejala yang mirip dengan hepatitis B serta ditularkan melalui kontak dan cairan tubuh.

HEPATITIS C

Infeksi Hepatitis C (HCV) adalah infeksi virus kronis yang mempengaruhi hati yang disebabkan oleh virus hepatitis C. Ada dua jenis infeksi hepatitis C yaitu akut dan kronis. Jenis hepatitis C akut relatif tidak berbahaya dan sembuh dalam waktu 6 bulan. Anak-anak yang tidak dapat menghapus infeksi HCV pada tahap akut akan mengalami bentuk hepatitis C kronis. Ini merupakan penyakit serius yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang dan membutuhkan perawatan jangka panjang.

Walaupun hepatitis C lebih jarang terjadi pada anak-anak (mempengaruhi sekitar 0.15 persen anak usia 6-11 tahun dan 0.4 persen anak usia 12-19 tahun), hepatitis C berpotensi bisa saja menyebabkan sirosis hati bahkan untuk anak berusia 8 tahun.

GEJALA

Gejala-gejalanya mungkin tidak muncul selama tahap awal penyakit. Setelah masa inkubasi dua hingga enam minggu, virus dapat menyebabkan kerusakan hati yang semakin besar, dan anak akan menunjukkan tanda-tanda umum penyakit hepatitis, disertai dengan kulit yang gatal, kelelahan, dan kotoran yang berwarna abu-abu.

Hepatitis C tidak menyebar melalui udara, sentuhan, atau ASI. Dalam kasus yang sangat



jarang, infeksi dapat menular dari ibu ke bayi baru lahir. Karena virus hepatitis C ditularkan melalui darah, kemungkinan besar anak akan mendapatkannya melalui:

- Jika anak disuntik dengan jarum yang digunakan pada orang yang terinfeksi.
- Ketika peralatan medis digunakan kembali tanpa disterilkan.
- Anak mendapatkan transfusi dari darah yang terinfeksi.

Hepatitis C akut dan kronis diobati dengan cara yang sangat berbeda. Jika anak menderita hepatitis C akut, dokter akan menyarankan istirahat yang cukup, pola makan yang baik, dan mengonsumsi banyak



cairan. Bila infeksi telah bertahan lebih dari 6 bulan, anak menderita hepatitis C kronis, dokter akan merekomendasikan rencana perawatan yang mencakup pemberian obat anti-virus yang menghilangkan HCV dari tubuh anak. Jika anak mengalami kerusakan hati yang parah, transplantasi hati mungkin diperlukan. Untuk mencegah anak tertular virus ini, pastikan anak selalu mendapatkan jarum suntik baru atau mendapatkan darah yang aman dari virus saat transfusi.

HEPATITIS E

Hepatitis E adalah infeksi yang ditularkan melalui air. Hepatitis E terutama ditemukan di daerah dengan sanitasi buruk. Virus ini menyebar dengan bersentuhan dengan

makanan dan air yang terkontaminasi. Selain itu juga, daging yang terkontaminasi, terutama daging babi, dapat menyebabkan infeksi hepatitis E.

Mirip dengan hepatitis C dan D, hepatitis E tidak membutuhkan perawatan khusus. Biasanya akan sembuh dengan sendirinya dan tidak akan berkembang menjadi tahap yang parah. Namun, jika itu terjadi maka anak akan diobati dengan obat anti-virus untuk menghilangkan virus dari tubuh. Untuk mencegah infeksi, lakukan beberapa hal ini:

- Pastikan anak-anak hanya minum air bersih dan makanan yang disiapkan di rumah.
- Selalu cuci dan bersihkan semua buah dan sayuran dengan seksama sebelum dikonsumsi.
- Jangan pernah membiarkan anak makan makanan dari pedagang kaki lima, terutama di daerah di mana infeksi tersebar luas.
- Selain itu, hindari daging dan kerang yang kurang matang.
- Pastikan anak menerapkan kebersihan pribadi dengan ketat.

Sekarang Anda sudah mengetahui bahwa hepatitis bisa menjadi infeksi berbahaya ketika dibiarkan tidak terdeteksi dan tidak diobati terutama di kalangan anak-anak. Ini dapat merusak hati yang kemudian akan mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup anak. Itulah macam-macam hepatitis yang bisa dialami oleh anak. Jadi, lakukan semua tindakan pencegahan yang diperlukan untuk menjauhkan anak dari infeksi ini dan pastikan anak mendapatkan vaksin tepat waktu.

(Dari berbagai sumber)



Benarkah COVID-19 Jadi Pemicu Penyakit Hepatitis Akut pada Anak?

Penyebab hepatitis akut pada anak masih menjadi misteri. Penyakit ini masih terus menjadi momok menakutkan bagi anak-anak maupun orang dewasa. Dilansir dari Reuters, sebuah penelitian terbaru memerlukan studi lebih lanjut untuk menguatkan temuan dan belum disertifikasi oleh *peer review*. Penelitian ini melaporkan kemungkinan virus COVID-19 sebagai penyebab kasus hepatitis akut pada anak di seluruh dunia.

Menurut sebuah laporan di MedRxiv, sebelum *peer review*, anak-anak pengidap COVID-19 memiliki peningkatan risiko yang signifikan untuk disfungsi hati sesudahnya. Tetapi, sebagian besar anak dengan hepatitis akut tidak melaporkan infeksi COVID-19 sebelumnya.

Sebagian besar anak telah ditemukan terinfeksi adenovirus yang disebut 41F. Virus ini tidak diketahui dan menyerang hati. Tim peneliti terpisah di The

Lancet Gastroenterology & Hepatology menyarankan, ada kemungkinan anak-anak yang terkena dampak, banyak di antaranya terlalu muda untuk divaksinasi, mungkin memiliki infeksi COVID-19 ringan atau tanpa gejala yang tidak diketahui.

Menurut mereka, jika itu benar maka partikel virus corona yang tertinggal di saluran pencernaan pada anak-anak ini bisa memicu sistem kekebalan untuk bereaksi berlebihan terhadap adenovirus-41F dengan sejumlah besar protein inflamasi. Pada akhirnya, inilah yang merusak hati.

Tim peneliti itu juga menyarankan supaya anak-anak dengan hepatitis akut diselidiki keberadaan SARS-CoV-2 dalam tinjanya. Mereka juga berkata, sinyal lain kerusakan hati karena protein lonjakan virus corona adalah 'superantigen' yang membuat sistem kekebalan terlalu peka.

(Dari berbagai sumber)

Diare Biasa dan Akibat Hepatitis Akut pada Anak, Ternyata Berbeda

Hepatitis akut misterius telah terdeteksi di beberapa wilayah Indonesia. Kementerian Kesehatan mencatat 15 orang terpapar penyakit ini sejak 27 April lalu. Beberapa suspek pun telah terdeteksi di sejumlah wilayah.

Ada beberapa gejala hepatitis akut misterius yang bisa diwaspadai orang tua saat anak mengalami sakit demam mirip hepatitis. Salah satu gejala yang paling umum dari hepatitis akut misterius ini adalah diare atau buang air besar terus menerus yang dialami anak.

Hal ini juga diungkap oleh Ketua Unit Kerja Koordinasi Gastrohepatologi Ikatan Dokter Anak Indonesia, Muzal Kadim. Kata dia untuk membedakan diare akibat hepatitis dan diare biasa memang bukan hal yang mudah. Para orang tua sebaiknya

memeriksa anak ke fasilitas kesehatan jika mencurigai anak terkena hepatitis akut.

“Secara umum agak sulit membedakannya. Perlu tenaga kesehatan yang lebih ahli, kalau kita sebagai orang tua atau awam lebih baik periksakan ke fasilitas kesehatan terdekat,” kata Muzal dalam webinar yang digelar IDAI pada 10 Mei 2022 lalu.

Meski begitu, Muzal menyebut meski sulit tetap ada perbedaan antara diare biasa dengan diare akibat hepatitis. Berikut perbedaan diare akibat virus biasa dengan diare akibat hepatitis.

DIARE BIASA

Diare adalah penyakit umum yang kerap dialami anak. Penyakit ini bisa terjadi karena infeksi virus yang dikenal dengan sebutan rotavirus. Biasanya anak akan mengalami demam tinggi sebelum diare, sehingga dapat disimpulkan demam lebih dulu, kemudian muntah dua hingga tiga kali, baru kemudian diare. Diare akibat rotavirus juga biasanya lebih cair, berbau asam yang disertai dengan kembung di bagian perut.

DIARE HEPATITIS

Diare akibat hepatitis juga disertai dengan demam dan mual. Hanya saja demam yang dialami anak biasanya lebih ringan. Sebaliknya, mual dan muntah yang dialami anak justru lebih hebat dan sering hingga anak merasa lemas. Gejalanya biasanya mual, ada diare tapi jarang buang airnya dan demamnya ringan. Anak juga mengalami nyeri perut karena pembesaran hati.

(Dari berbagai sumber)



Lima Makanan Cegah Hepatitis dan Tingkatkan Imun

Baru-baru ini beberapa negara di belahan dunia, termasuk Indonesia sedang diteror oleh penyakit hepatitis akut yang menyerang anak-anak. Beberapa sumber informasi mengatakan bahwa hepatitis akut ini disebabkan oleh infeksi virus yang menyebabkan kerusakan pada liver.

Dalam pencegahan pertama bisa dimulai dengan mengonsumsi makanan yang dapat mencegah hepatitis tersebut, salah satunya buah alpukat yang banyak mengandung

nutrisi, antioksidan dan kaya akan protein untuk pencegahan virus menginfeksi manusia

Faktor lain penyebab hepatitis ini adalah menurunnya imunitas seseorang yang membuat virus menjadi mudah untuk menginfeksi sel-sel pada tubuh manusia. Untuk mencegah hal tersebut bisa dimulai dengan mengonsumsi makanan tertentu yang dapat membantu menjaga sistem kekebalan Anda tetap kuat.



BUAH JERUK

Hampir semua buah jeruk mengandung vitamin C yang tinggi. Vitamin C ini dianggap bisa meningkatkan produksi sel darah putih, yang merupakan kunci untuk melawan infeksi. Agar pencegahan efektif maka disarankan untuk mengonsumsi buah jeruk secara berkelanjutan, dengan jumlah harian sebanyak 75 mg untuk wanita dan 90 mg untuk pria.

BROKOLI

Brokoli kaya akan vitamin dan mineral, dalam kandungan brokoli terdapat kandungan vitamin A, C, dan E, serta serat dan banyak antioksidan lainnya. Agar dapat mempertahankan kandungan brokoli tetap utuh yaitu dengan cara mengolahnya dengan benar, seperti dikukus yang merupakan cara terbaik untuk menyimpan lebih banyak nutrisi dalam makanan.



PEPAYA

Pepaya adalah buah lain yang sarat dengan vitamin C. Anda dapat menemukan jumlah vitamin C yang dibutuhkan setiap hari dalam satu buah berukuran sedang. Pepaya juga memiliki enzim pencernaan yang disebut papain yang memiliki efek anti-inflamasi dan Pepaya memiliki jumlah potasium, magnesium, dan folat yang bermanfaat bagi kesehatan Anda secara keseluruhan.



KIWI

Seperti pepaya, kiwi secara alami kaya akan nutrisi penting, termasuk folat, potasium, vitamin K, dan vitamin C. Lalu, Vitamin C dalam kiwi dapat meningkatkan sel darah putih untuk melawan infeksi, sementara nutrisi kiwi lainnya berfungsi untuk menjaga seluruh tubuh agar berjalan dengan baik.



YOGURT

Yogurt dianggap memiliki kandungan untuk melawan infeksi karena di dalam yogurt terdapat vitamin D yang sangat banyak dan bisa mengatur sistem kekebalan tubuh juga dapat dianggap meningkatkan pertahanan alami tubuh terhadap penyakit. Tips mengonsumsi yogurt dianjurkan dengan menggunakan yogurt tawar untuk meminimalisir tambahan kadar gula yang tinggi, untuk itu penambah rasa dari yogurt bisa memakai buah-buahan segar dan sedikit madu.



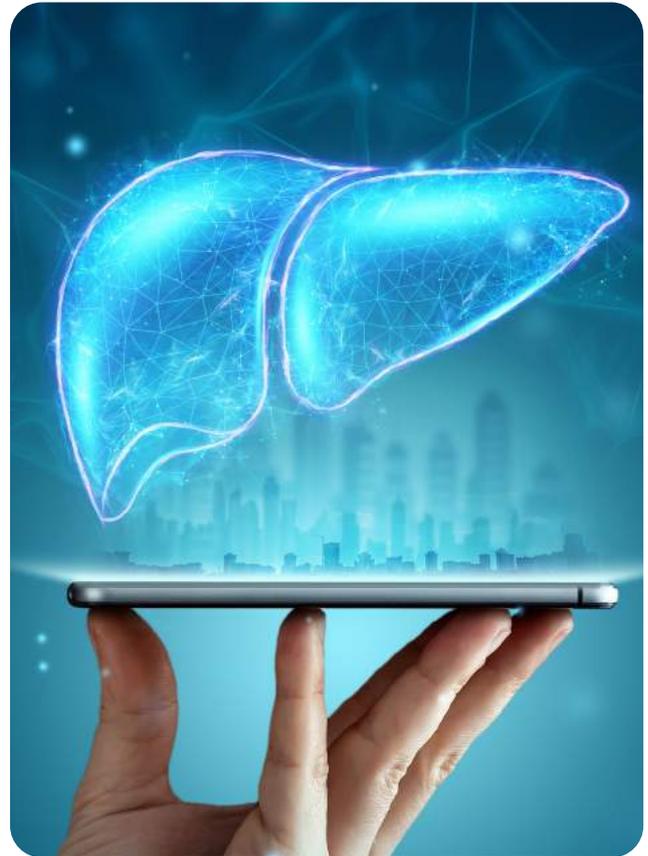
(Dari berbagai sumber)

Hepatitis Akut Mengintai Anak? Orang Tua Perlu Waspada

Hepatitis merupakan peradangan pada hati yang dapat mengancam nyawa. Pertengahan tahun ini muncul hepatitis akut misterius yang dikabarkan menyerang anak-anak di berbagai belahan dunia. Benarkah Hepatitis akut menyerang anak-anak? Berapa usia rentan yang dapat tertular Hepatitis akut? Spesialis Anak Konsultan Gastrohepatologi RS Premier Bintaro, Prof. dr. Badriul Hegar, Ph.D, Sp.A (K) menjelaskannya untuk Anda.

Data Kementerian Kesehatan Indonesia, telah ditemukan bahwa usia rentan Hepatitis akut adalah anak-anak di bawah 16 tahun. Tetapi kebanyakan kasus telah berusia di bawah 10 tahun dan lima tahun. Anak-anak yang terjangkit ini juga sebagian besar sebelumnya sehat dan tidak memiliki penyakit lain. Dilansir dari berbagai jurnal ilmiah, memang ada peningkatan drastis terhadap kasus hepatitis anak-anak. Rata-rata kasus hepatitis per tahun pada anak-anak di Inggris sebelumnya adalah satu digit, namun kini telah ada lebih dari 110 kasus dalam empat bulan pertama. Secara misterius, anak-anak di Inggris juga telah ditemukan memiliki kebutuhan untuk melakukan operasi hati, yang sebelumnya jarang ditemukan pada anak-anak kecil.

"Hepatitis secara sederhana bisa dikatakan sebagai inflamasi atau peradangan organ Hewan (hati). Penyebabnya yang paling sering terjadi adalah dari virus. Dalam kasus yang saat ini sedang menjadi sorotan, dari data yang ada infeksi hepatitis tersebut tidak bisa dideteksi sebagai Hepatitis A, B, C, atau D.



Perjalanan penyakitnya juga unik, dia bersifat akut dan lama-kelamaan menjadi berat," ujar Prof. dr. Badriul.

Ia menambahkan, dari beberapa kasus hepatitis misterius yang dilaporkan, ada beberapa virus yang bisa dideteksi. Salah satunya yang paling banyak adalah jenis *Adenovirus* sekitar 70 persen, selain itu ada pula sekitar 11 persen virus SARS-CoV-2. "Pertanyaan berikutnya adalah apakah ini menjadi penyebab atau suatu kebetulan yang mendorong atau mendukung terjadinya hepatitis misterius ini," imbuhnya.

Sejatinya *Adenovirus* biasa menyerang anak-anak dengan daya tahan tubuh yang minim.

Namun, Prof. dr. Badriul memaparkan hal ini masih menjadi penelitian lebih lanjut dari beberapa ahli.

Kapan seharusnya kita mencurigai anak terkena hepatitis? Menurut Prof. dr. Badriul, gejala awal hepatitis anak tidak ada yang spesifik. "50 sekian persen datang dengan keluhan muntah, sakit perut, diare, bahkan ada gejala sesak nafas. Kemudian kami lihat ternyata itu adalah gejala awal yang kami temukan. Selanjutnya, kulit menjadi kuning. Kemudian bila gejala ini menerus, akan timbul pula gejala buang air kecil yang berwarna peka dan biasanya diikuti dengan penurunan kesadaran," jelasnya.

ORANG TUA PERLU SIGAP WASPADA

Meski tengah marak terjadi, setidaknya para orang tua bisa mencegah terjadinya hepatitis pada anak dengan cara-cara berikut:

MELAKUKAN VAKSINASI/IMUNISASI

Imunisasi merupakan cara paling efektif melindungi anak-anak dari berbagai infeksi tertentu pada masa pertumbuhan. Selain itu, juga melindungi anak-anak terlalu muda untuk divaksinasi dan memiliki kondisi medis yang menghalangi untuk divaksinasi. Lalu, imunisasi juga menghentikan penyebaran infeksi di masyarakat dengan memberikan kekebalan kelompok.

PERGI KE RUMAH SAKIT

Ketika anak kurang sehat, baik batuk pilek, diare, demam, belekan, ruam-ruam, dan lain. Walaupun ringan, hendaknya tinggal di rumah, kecuali perlu berobat ke dokter. Hal ini membantu mencegah penularan penyakit. Selain itu anak-anak dapat beristirahat dengan baik sehingga, pemulihannya bisa lebih cepat. Perlu diingat bahwa infeksi menular beberapa hari, sebelum gejala



Prof. dr. Badriul Hegar, Ph.D, Sp.A (K)
Spesialis Anak Konsultan Gastrohepatologi
RS Premier Bintaro

muncul dan sesudah gejala hilang, perlu pastikan anak untuk beraktivitas kembali.

MENJAGA KEBERSIHAN

Kebersihan adalah hal penting dalam menjaga kondisi anak tetap sehat atau terhindar dari infeksi virus tertentu. Salah satu cara sederhana untuk membantu mencegah penyebaran infeksi adalah mencuci/ membersihkan tangan. Cuci tangan Anda sebelum, setelah menggunakan kamar mandi, dan setelah menyentuh benda apa pun yang mungkin mengandung banyak kuman. Pastikan meminum air minum yang bersih dan matang. Jauhi hewan liar. Hindari hewan peliharaan yang tidak sehat dan jangan lupa membersihkan kotak atau kaleng makanan sebelum membukanya. 



Polifarmasi: Mengapa harus dihindari?

Prof. Dr. dr. Rianto Setiabudy, SpFK

Menurut WHO, polifarmasi ialah penggunaan banyak obat pada waktu bersamaan atau penggunaan terlalu banyak jenis obat. Kelompok pasien usia lanjut biasanya mempunyai berbagai penyakit dan keluhan sehingga sering mendapat pengobatan yang terlalu banyak jenis dan ragamnya. Prevalensi polifarmasi bervariasi dari 10-90% tergantung dari kelompok umur pasien dan letak geografis. Penelitian di Australia menunjukkan bahwa 7,9% orang yang berumur 80-84 tahun mendapat lebih dari 10 macam obat (*hyperpolypharmacy*). Polifarmasi juga mudah terjadi bila seorang pasien berobat ke beberapa dokter pada saat yang bersamaan, sementara para dokter yang mengobati pasien itu tidak tahu pasien mendapat obat apa saja dari dokter lainnya.

Ada ahli yang berpendapat bahwa polifarmasi terjadi ketika seorang pasien mendapat lebih dari 6 macam obat. Pendapat ini bisa diperdebatkan karena

pada usia lanjut, orang bisa mengidap beberapa penyakit sekaligus yang masing-masing membutuhkan obat yang berlainan. Polifarmasi pada keadaan ini tidak tergolong penggunaan obat irasional.

Di Indonesia, kebiasaan kurang baik membuat racikan puyer juga untuk anak juga memudahkan terjadinya praktik polifarmasi pada anak. Polifarmasi dalam bentuk puyer ini tidak kasat mata karena campuran berbagai obat sudah digerus menjadi satu.

Di masa lalu “kemahiran” dokter-dokter senior untuk mencampur dan meracik berbagai obat dianggap karya seni kedokteran yang patut dibanggakan. Sekarang konsep pengobatan yang “berbasis seni” ini seharusnya sudah dibuang jauh-jauh karena penggunaan obat yang rasional sekarang adalah berbasis bukti ilmiah (*evidence-based medicine*, EBM) dan *precision medicine*.

APA SEGI NEGATIF DARI POLIFARMASI?

1. Makin banyak jenis obat yang diberikan, makin beragam pula efek samping yang bisa timbul karena masing-masing obat membawa spektrum efek samping tersendiri
2. Bila terjadi efek samping pada pasien yang mendapat pengobatan polifarmasi, akan sulit menentukan obat yang mana yang menjadi penyebabnya
3. Makin banyak jenis obat yang diberikan bersamaan, makin besar pula kemungkinan terjadinya interaksi obat yang merugikan bagi pasien
4. Makin banyak jenis obat yang diberikan, makin sulit bagi pasien untuk mematuhi rejimen penggunaannya masing-masing (*non-adherence*). Masalah ini terutama terlihat pada pasien berusia lanjut
5. Pada pasien usia lanjut, polifarmasi juga meningkatkan risiko jatuh
6. Penambahan berbagai obat yang tidak berbasis bukti ilmiah biasanya tidak lebih efektif dari pengobatan baku yang sesuai dengan *clinical pathway*
7. Biaya pengobatan meningkat

KIAT MENGHINDARINYA:

1. Hindarkan pengobatan yang menganggap bahwa harus disediakan satu obat untuk tiap keluhan
2. Jangan gunakan lagi konsep lama yang mengatakan bahwa *medicine is an art*
3. Gunakanlah obat yang paling efektif, aman, dan terjangkau (obat pilihan utama) untuk penyakit yang dituju. Bila tidak efektif baru digantikan dengan obat lain (obat lini kedua)
4. Hindarkan penggunaan suplemen makanan, vitamin berlebihan, dan berbagai produk obat yang tidak berbasis bukti ilmiah
5. Tegakkanlah diagnosis dengan baik sehingga tidak terjadi pengobatan yang melebar ke mana-mana akibat diagnosis yang tidak jelas
6. Hentikan penggunaan obat yang sudah tidak diperlukan. 

(Dari berbagai sumber)





Cegah Bibir Kering dan Pecah-pecah Tanpa Dikelupas

Bibir yang terlihat retak dan pecah-pecah tak hanya mengganggu penampilan, tetapi juga terasa tidak nyaman bahkan perih. Hal ini tentu saja akan memengaruhi aktivitas sehari-hari dan berisiko menurunkan produktivitas. Kondisi bibir yang kering dan pecah-pecah ini dapat terlihat lebih parah dari penampakan kulit bibir yang retak dan mengelupas. Bibir kadang-kadang terlihat sangat merah, terasa terbakar dan juga berdarah.

Bibir yang pecah-pecah bisa disebabkan oleh banyak faktor seperti cuaca, kurangnya kelembapan bibir, kesalahan penggunaan kosmetik, terpapar sinar matahari, kurang minum air putih dan terlalu sering menyentuh bibir entah dengan jari ataupun lidah. Agar bibir Anda terhindar dari kondisi kering dan pecah, berikut cara mencegahnya, dilansir WebMD dan AAD.

GUNAKAN LIP BALM

Pilihlah *lip balm* dengan kandungan bahan yang bersifat lembut bagi kulit bibir. Cek komposisi *lip balm*. *Lip balm* dengan kandungan *emollient*, *petrolatum*, dan *dimethicone* yang bermanfaat untuk membantu menjaga kelembapan bibir dan mengurangi kekeringan pada bibir yang terlihat seperti retakan.

PAKAI LIP BALM DENGAN BENAR

Oleskan pelembap bibir sebelum menggunakan lipstik bukan sesudahnya. Anda perlu mengolesi bibir dengan *lip balm* beberapa kali sehari. Karena itu letakkan lip balm di tempat yang mudah Anda jangkau dan bawalah satu di dalam tas untuk memudahkan Anda memakainya saat bepergian.

PILIH PRODUK DENGAN TABIR SURYA

Paparan sinar ultraviolet matahari adalah salah satu penyebab bibir menjadi kering dan pecah-pecah. Karena itu Anda perlu melindungi bibir Anda dari efek buruk sinar ultraviolet matahari dengan cara mengoleskan produk perawatan bibir yang mengandung *sun protection* dengan kadar SPF yang memadai.

MINUM AIR PUTIH CUKUP

Kekurangan cairan yang menyebabkan dehidrasi juga menyebabkan bibir kehilangan kelembapan dan menjadi pecah-pecah. Anda perlu minum air putih yang cukup agar tak mengalami dehidrasi. Bawalah air minum dalam tumbler saat tidak di rumah agar Anda tetap ingat untuk minum.

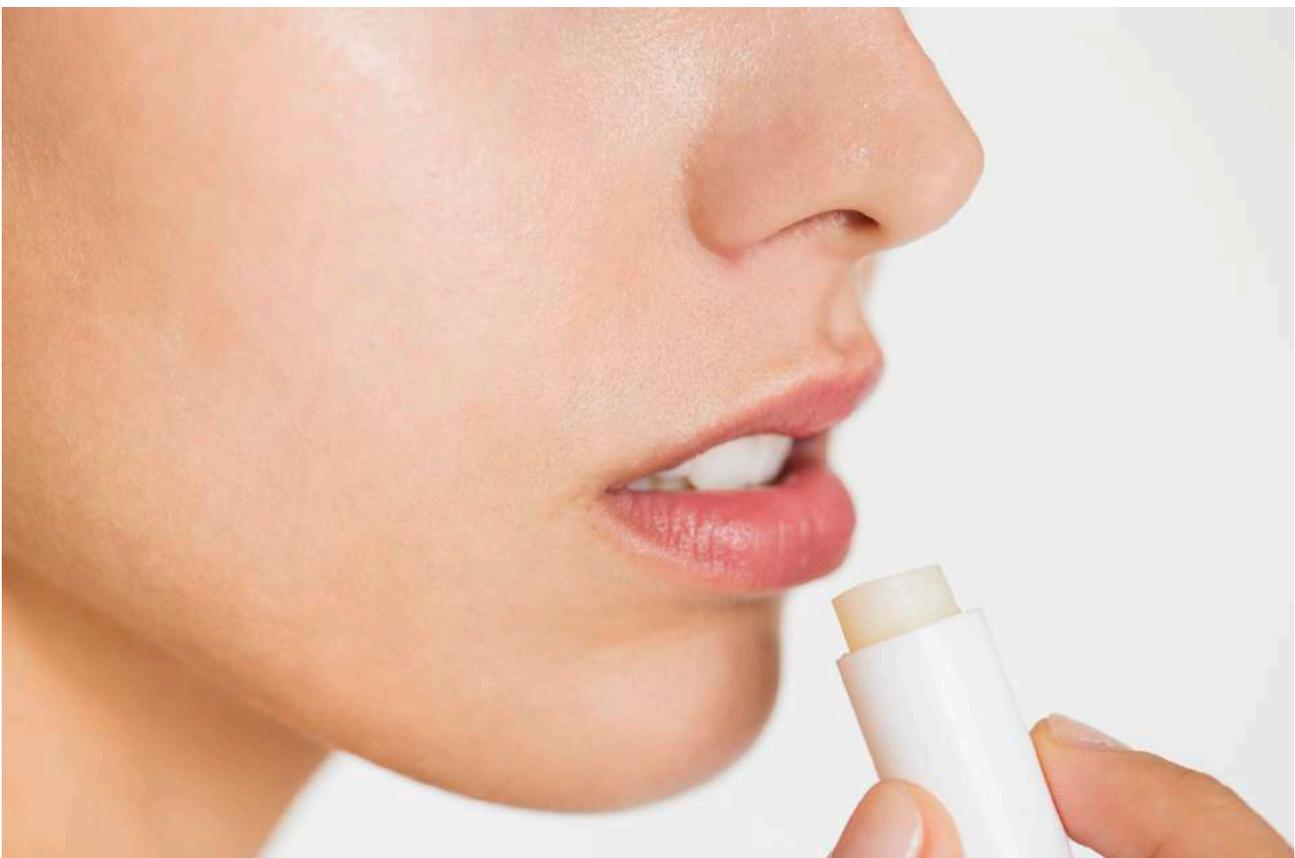
HENTIKAN EKSFOLIASI UNTUK SEMENTARA

Walaupun eksfoliasi bermanfaat untuk menjaga bibir tetap segar dan lembut, namun saat kondisi bibir Anda sedang kering dan pecah-pecah, jangan melakukan proses eksfoliasi dulu. Menggosok bibir yang kering akan membuatnya merah dan teriritasi. Anda bisa melakukan eksfoliasi ketika kondisi bibir Anda sudah kembali sehat.

KENALI KONDISI BIBIR

Beberapa orang mempunyai kondisi bibir yang memerlukan perlakuan khusus. Misalnya ada orang yang alergi terhadap bahan-bahan tertentu. Dengan mengenali keadaan bibir Anda sendiri, Anda bisa memilih produk yang tepat. Perhatikan komposisi bahan produk dan hindari jika mengandung salah satu bahan pemicu alergi. 

(Dari berbagai sumber)



Destinasi Yogyakarta Kekinian, Cocok Jadi Wishlist Anda

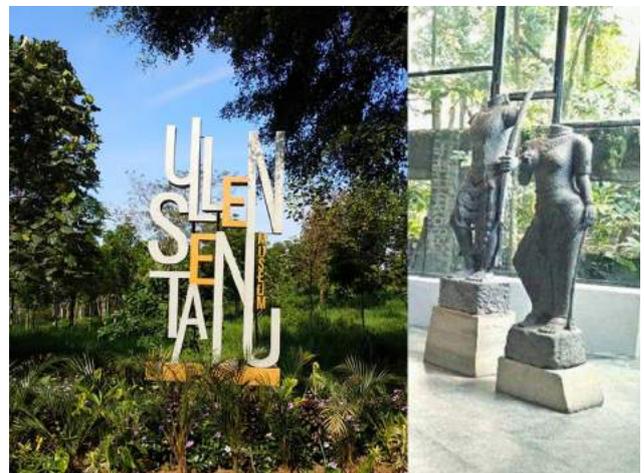
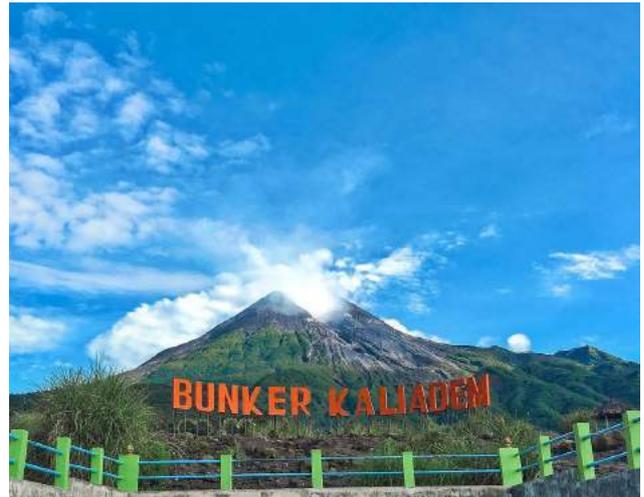
Jangan ngaku petualang sejati kalau setiap berkunjung ke Yogyakarta cuma mampir ke Malioboro atau Pantai Parangtritis. Padahal, Yogyakarta sudah punya puluhan tempat wisata baru yang lagi hits, kekinian, dan *instagramable* buat dikunjungi. Biar Anda tidak kurang update, Redaksi Mandiri Inhealth telah merangkum tempat wisata di Yogyakarta untuk referensi liburanmu selanjutnya, mulai dari ujung utara hingga selatan.

KALIADEM

Kalau pernah liat posting-an teman Anda berfoto dengan latar Gunung Merapi yang gagah tepat di belakangnya, itu pasti di kawasan Kaliurang. Tepatnya di Bungker Kaliadem. Selain bisa belajar banyak tentang sejarah letusan Gunung Merapi, Anda juga bisa menemukan *innerpeace*, karena hawanya sejuk, sepi, dan sangat bisa untuk melepas penat.

MUSEUM ULLEN SENTALU

Turun sedikit dari kawasan Kaliurang, Anda bisa mampir ke Museum Ullen Sentalu. Meski bukan tergolong wisata baru, museum ini jadi destinasi wisata antimainstream. Tak cuma bangunan museumnya saja yang unik, Anda juga bisa menemukan karya seni dari seniman-seniman Yogya di masa lalu. Menariknya lagi, Anda juga bisa belajar sejarah tentang Kerajaan Mataram yang



masyhur itu. Seperti kata Bung Karno, bangsa yang besar adalah bangsa yang menghargai sejarahnya.

TAMAN PELANGI

Masih di utara Yogyakarta, Anda bisa menikmati suasana malam bersama ratusan lampu di sini. Taman Pelangi masih satu kawasan dengan Museum Monumen



Jogja Kembali di Jalan Ring Road Utara, Sariharjo, Kabupaten Sleman. Anda bisa mengunjunginya saat malam.

WISATA KALIBIRU

Lokasinya ada di bagian barat Yogyakarta. Buat Anda yang tak alergi dengan ketinggian, tempat ini jadi destinasi yang sangat seru. Anda bisa berfoto di atas ketinggian dari sebuah panggung dan pohon berlatar belakang jurang. Tenang, Anda akan dibekali dengan alat pengaman ketika naik panggung tinggi. Jadi tetap nyaman dan aman saat berfoto ria.



HUTAN MANGROVE KULON PROGO

Destinasi ini sangat cocok buat Anda yang mencari rasa baru dari Yogyakarta. Datanglah menjelang senja, suasananya yang syahdu untuk diabadikan dengan kamera Anda.

EKOWISATA TAMAN SUNGAI MUNDAL

Unik, mungkin kata yang tepat untuk menggambarkan tempat wisata yang menjual suasana tenang aliran sungai ini. Bagaimana tidak, meskipun lokasinya jauh dari keramaian kota, fasilitasnya sudah cukup lengkap, bahkan ada fasilitas wifi juga. Jadi jangan takut tak bisa langsung *upload* instastory. Lokasinya berada di Desa Girimulyo, Kulon Progo. ¹⁰

(Dari berbagai sumber)



Daftarkan Anak ke Kursus, Apa Saja Pertimbangannya?

Kursus merupakan lembaga khusus yang biasanya berfokus pada satu bidang tertentu dalam upaya meningkatkan minat dan bakat. Banyak orangtua yang akhirnya memutuskan untuk mendaftarkan anak-anaknya ke dalam kursus tertentu. Hal ini bukan hanya untuk mendukung minat dan bakat anak, namun sekaligus untuk membantu anak agar dapat menghabiskan waktunya secara lebih produktif. Sebelum memilih jenis kursus yang tepat untuk anak, orangtua dapat terlebih dahulu melakukan beberapa pertimbangan yang berikut ini.

PASTIKAN SESUAI DENGAN MINAT ANAK

Hal pertama yang harus menjadi pertimbangan adalah apa yang menjadi minat dan bakat pada anak. Tentunya ini sangat penting sebab orangtua tidak bisa memaksakan kursus tertentu apabila anak-anaknya tak memiliki minat pada bidang tersebut. Jika orangtua memaksakan kehendaknya sendiri, maka anak tak akan menikmati proses belajar dan justru berisiko stres. Oleh sebab itu, diskusikan dengan anak mengenai apa yang sebenarnya disukai dan diminatinya.

HARGA SESUAI DENGAN KEMAMPUAN

Setiap keluarga jelas memiliki kemampuan finansial yang berbeda-beda dan hal

ini juga tidak bisa dipukul rata. Tak heran apabila pertimbangan mengenai harga tentu menjadi satu hal penting yang harus dilakukan dengan baik. Jangan sampai orangtua justru memaksakan diri dalam mendaftarkan kursus pada anak. Hal ini bisa memberikan banyak efek domino terhadap hal lainnya yang berbeda-beda.



KUALITAS PENDIDIKAN YANG BAIK

Layaknya memilih sekolah untuk anak, orangtua juga tentu menginginkan kualitas yang terbaik dari kursus yang dipilih. Memang biasanya setiap kursus memiliki kualitasnya masing-masing dan hal ini bisa berbeda-beda antara satu kursus dengan kursus yang lainnya. Itulah mengapa orangtua jangan sampai mengesampingkan pentingnya kualitas pendidikan meski untuk setaraf kursus. Hal ini akan menentukan bagaimana pola pendidikan yang dilakukan oleh pihak terkait.

TESTIMONI YANG MEMUASKAN

Kursus biasanya memiliki testimoni yang memiliki tujuan untuk menarik banyak peminat agar mau mendaftar. Testimoni itulah yang dapat menjadi pertimbangan penting bagi orangtua sebelum mendaftar. Orangtua dapat memperhatikan seperti apa testimoni yang diberikan, apakah sudah cukup puas atau masih memerlukan perbaikan. Dengan demikian, maka orangtua bisa mengambil kesimpulan tersendiri untuk tetap lanjut mendaftar atau tidak.

JARAK YANG DITEMPUH

Banyak orangtua yang mungkin terlalu fokus pada beragam hal, namun justru mengesampingkan aspek terpenting, yaitu jarak. Jarak tidak bisa dijadikan hal sepele, sebab jarak merupakan salah satu pertimbangan utama apabila ingin mendaftarkan anak di sana. Jika jarak yang ditempuh terlalu jauh, maka akan memakan banyak waktu untuk anak dan mereka akan berisiko mengalami kelelahan. Dampaknya setelah sampai di sana, anak pun jadi kesulitan untuk berkonsentrasi.

Jelas saja memang bukan hal mudah untuk memilih kursus yang tepat untuk anak. Namun, dengan beberapa pertimbangan di atas, maka orangtua dapat menentukannya secara bijak. Selalu sesuaikan dengan minat anak dan kemampuan masing-masing, ya!TM

(Dari berbagai sumber)

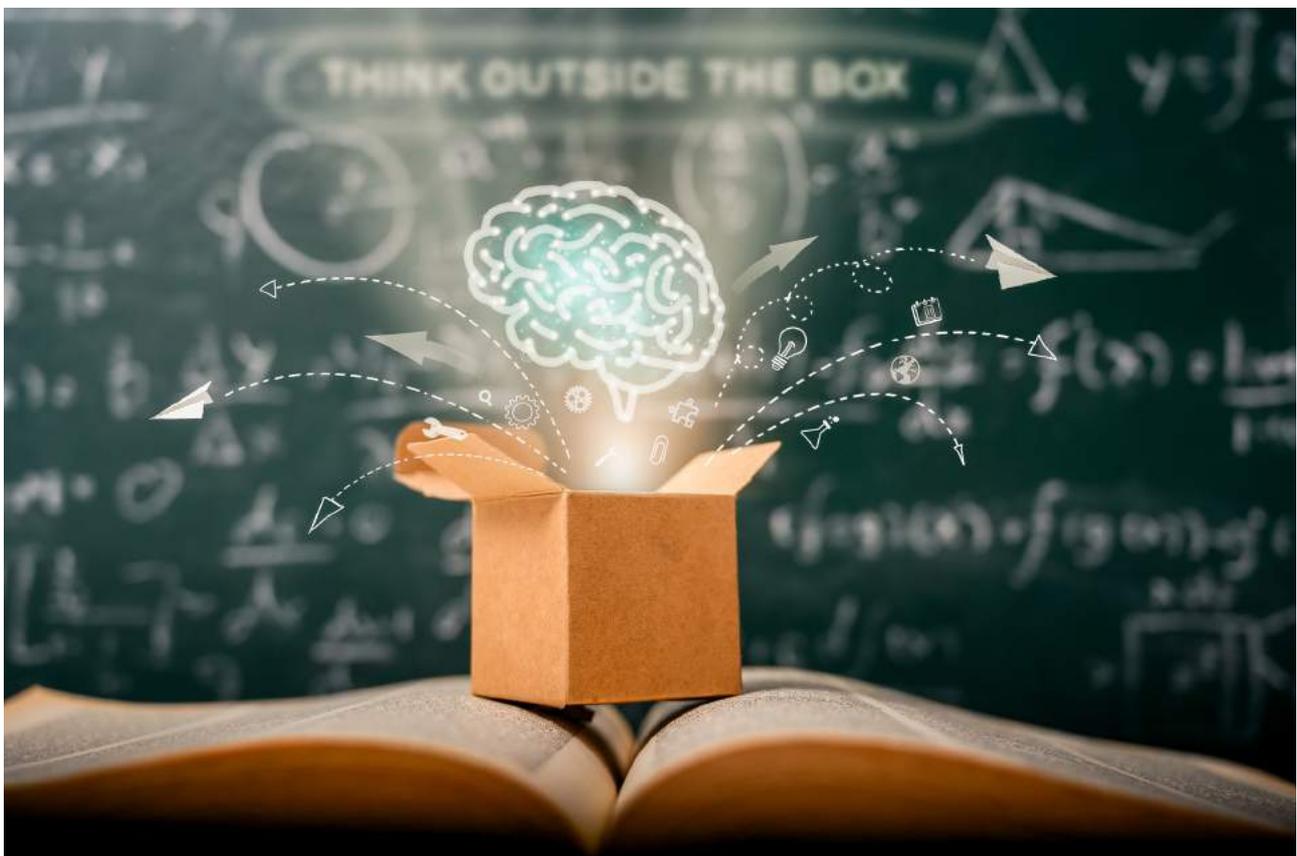
Tanda Anda Mulai Terkena *Fixed Mindset*

Fixed mindset memang jadi tantangan tersendiri bagi generasi muda. Apalagi di era sekarang, saat persaingan semakin ketat dan masing-masing orang harus memaksimalkan potensi diri. Adanya *fixed mindset* bisa membuat tenggelam dan tidak bisa mengikuti lingkungan yang terus bersifat dinamis.

Tapi sayangnya, masih cukup banyak orang yang tidak menyadari bahwa dirinya sedang terjebak dalam *fixed mindset*. Padahal hal ini bisa membuat langkah semakin terhambat, lho. Lantas, apa sajakah tanda yang menunjukkan bahwa Anda sedang terjebak dalam pola pikir *fixed mindset*?

ENGGAN MENGEMBANGKAN POTENSI DIRI

Menghadapi era yang selalu berkembang dan mengalami perubahan, sudah keharusan bagi kita untuk memaksimalkan potensi diri. Bukan tanpa alasan, setiap perubahan dan juga perkembangan akan selalu memunculkan keterampilan serta ilmu pengetahuan baru. Salah satu tanda yang menunjukkan bahwa Anda mulai terjebak dalam *fixed mindset* yaitu adanya rasa enggan untuk mengembangkan potensi diri. Anda menganggap bahwa bakat dan potensi diri merupakan suatu kelebihan yang tertanam mutlak dalam diri seseorang. Sebanyak apapun cara yang dilakukan untuk mempelajarinya tidak akan membuahkan hasil karena memang bukan bakatnya.



INGIN MENCAPAI SEGALA SESUATU SECARA INSTAN

Sederet prestasi dan juga pencapaian membanggakan sudah pasti menjadi impian banyak orang. Tapi di balik gemerlap itu semua, kita juga harus sadar bahwa jalan mencapai kesuksesan tidaklah mudah. Perlu upaya dan juga perjuangan panjang. Namun demikian, hal ini sepertinya belum dipahami oleh mereka yang sedang terjebak dalam *fixed mindset*. Salah satu di antara tanda yang menunjukkan jika Anda sedang berada dalam pola pikir tersebut yaitu adanya keinginan mencapai kesuksesan secara instan. Anda enggan berusaha dan juga mengembangkan kemampuan diri.

MUDAH MENYERAH

Tentu kita sudah tidak asing lagi bahwa jalan untuk meraih kesuksesan tidaklah mudah. Ada beragam lika-liku dan juga permasalahan tak terduga yang harus dihadapi. Bahkan tidak jarang Anda dihadapkan dengan persoalan yang susah untuk dipecahkan. Menjadi seseorang dengan pola pikir *fixed mindset*, tentu saja ini menjadi hambatan utama. Salah satu tanda bahwa Anda adalah seseorang yang sedang terjebak dalam pola pikir *fixed mindset* yaitu mudah menyerah. Seringkali permasalahan sedikit saja membuat mundur dan enggan berjuang lebih jauh lagi.

CENDERUNG MENGHINDARI SUATU TANTANGAN

Sejatinya, dalam menjalani hidup kita pasti bertemu dengan tantangan. Apalagi jika kita menginginkan sebuah pencapaian besar

yang membanggakan. Tantangan adalah salah satu hal yang wajib dilewati, entah itu tantangan kecil maupun yang besar sekalipun.

Tapi tahukah Anda? Salah satu tanda yang menunjukkan bahwa dirimu sedang terjebak dalam pola pikir *fixed mindset* yaitu cenderung menghindari tantangan. Bagimu tantangan adalah hambatan yang bisa berpotensi besar menjatuhkan diri. Alih-alih mau belajar menghadapi tantangan, yang ada Anda malah berkutat dalam zona nyaman tanpa ada kemajuan.

MENGANGGAP PENCAPAIAN ORANG LAIN SEBAGAI SUATU ANCAMAN

Pernahkah Anda mendengar ungkapan masih ada langit di atas langit? Peribahasa ini menunjukkan selalu ada orang yang lebih hebat daripada kita. Menyikapi hal tersebut, sudah menjadi keharusan bagi kita untuk bisa menghargai dan belajar dari pencapaian orang lain. Tapi yang jadi pertanyaan, apa kaitannya hal tersebut dengan pola pikir *fixed mindset*? Salah satu tanda yang menunjukkan kalau Anda sedang terkekang dalam pola pikir *fixed mindset* yaitu selalu menganggap pencapaian orang lain sebagai suatu ancaman. Akibatnya, dirimu diliputi kekhawatiran yang tidak pasti.

Fixed mindset menjadi pola pikir yang bisa menghambat kemajuan diri. Kira-kira dari lima tanda di atas, manakah yang sering muncul dalam diri Anda? 

(Dari berbagai sumber)

Inilah yang Terjadi **Ketika Tubuh Mengonsumsi Makanan Pedas**

Belakangan ramai diberitakan soal presenter Irfan Hakim yang dilarikan ke rumah sakit akibat mengalami berbagai keluhan setelah mengonsumsi keripik pedas. Kejadian itu berawal setelah presenter tersebut ditantang makan camilan keripik dengan level super pedas oleh YouTuber, Tanboy Kun. Masalah kemudian muncul ketika salah satu stafnya pingsan setelah makan keripik tersebut. Tak lama berselang, Irfan Hakim mulai merasakan reaksi aneh seperti mulas, muntah-muntah, sulit BAB, lemas hingga detak jantung tak beraturan. Irfan Hakim lalu dilarikan ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Makanan pedas dapat memicu berbagai reaksi pada tubuh setelah masuk ke mulut, diproses dalam sistem pencernaan sampai terbuang menjadi kotoran (BAB). dr. Adam Prabata, dokter umum yang kerap mengedukasi soal kesehatan di laman Instagramnya, @adamprabata mengungkapkan sejumlah reaksi di tubuh setelah makan pedas. Makanan pedas bisa memicu reaksi tertentu pada tubuh karena memiliki kandungan capcaisin yang ada pada cabai. Capcasin ini merupakan zat aktif yang dapat menimbulkan sensasi panas dan terbakar setelah dikonsumsi. Capcaisin bisa ditemukan pada biji cabai, paprika, sejumlah

rempah-rempah lainnya. Berikut pemaparan singkat yang dijelaskan oleh dr. Adam Prabata.

Ketika makanan pedas dikonsumsi, capcaisin dapat melewati indra pengecap dan mengaktifkan respons ujung saraf nyeri di lidah. Seperti kita ketahui, lidah memiliki ujung saraf yang sensitif. Lantaran capcaisin dapat memberikan efek nyeri dan sensasi terbakar, efek tersebut dikirimkan ke otak. Pada umumnya, reaksi ini berasal dari reaksi kimia dan akan pulih sepenuhnya ketika molekul capcaisin berhenti bekerja dan tidak lagi mengikat reseptor nyeri.

Mengonsumsi makanan pedas yang berlebihan juga dapat memicu berbagai keluhan pencernaan, mulai dari kembung, sakit perut, muntah atau bahkan sampai diare. Kondisi ini belum tentu muncul pada setiap orang dan dapat muncul terutama jika terlalu sering atau berlebihan konsumsi makanan pedas. Di samping itu, sebenarnya capcaisin juga memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan. Seperti dapat meredakan nyeri, meredakan pilek, membantu memaksimalkan metabolisme tubuh bahkan membantu menurunkan berat badan. Akan tetapi jika dikonsumsi secara berlebihan, sejumlah gangguan kesehatan kemungkinan bisa dialami dan butuh perawatan medis dalam mengatasinya. 

(Dari berbagai sumber)





Susunlah huruf di atas agar menjadi sebuah kata yang berhubungan dengan penyakit lansia!

Kirim jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email: media.inhealth@mandiriinhealth.co.id sebelum tanggal 31 Juli 2022 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.

