

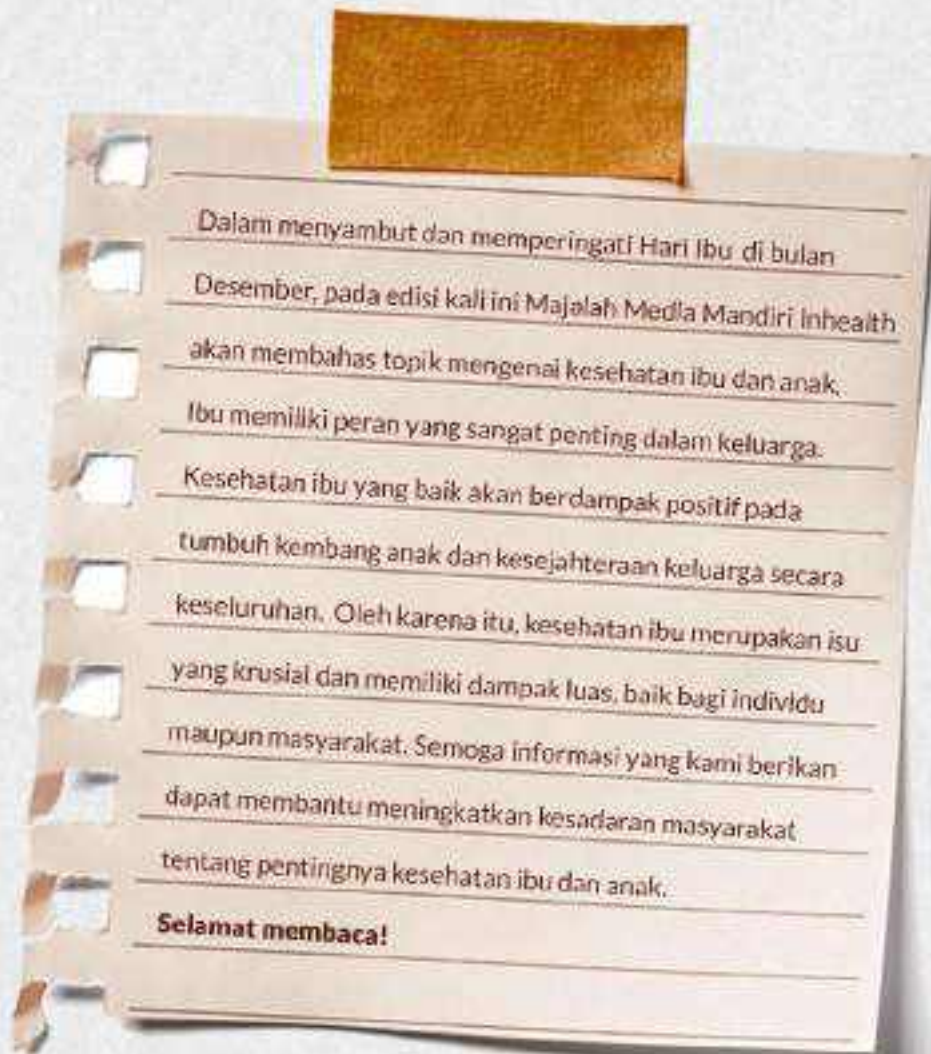
MEDIA **MANDIRI** INHEALTH

Edisi Oktober - Desember 2024



*Kesehatan Ibu, Masa Depan Anak :
Pentingnya Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak*

greetings from CEO



| Salam Direksi

greetings from CEO

Salam Redaksi.

Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi Oktober-Desember 2024 ini. Dengan senang hati kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan membantu Anda agar tetap sehat melalui informasi dan tips yang kami berikan.

Majalah Media Mandiri Inhealth senantiasa membahas berbagai informasi kesehatan yang dikemas dalam berbagai rubrik, serta informasi *parenting* dan juga *travelling*.

Harapan kami, semoga informasi yang kami berikan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan ibu dan anak untuk menciptakan keluarga dan masyarakat yang sehat dan sejahtera.

Selamat membaca!

Pengarah : Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
[Pimpinan Umum : Rony PT Handoko **| Pimpinan Redaksi** : Gokma Hutagaol
Sekretaris : Moses Silitonga **| Redaktur** : Ni Wayan Arini, Andi Gustiyanti
Kaimuddin, Nohardi Siregar, Clarica Adriana Degrantina, Hulyani Kin Penawar,
Ruseto Saptono **| Administrasi** : Teresia Okta Alvionita Br Sinuraya

Greetings from CEO	1
Salam Redaksi	2
Contents	3-4
Inside Mandiri Inhealth	5-14
Testimoni	15-17
Health Line	18-22
Health Life	23-26
Health Master	27-28
Family	29

16 Pentingnya Kesehatan Mental Ibu : Lebih dari Sekadar Bahagia.

Menjadi orang tua seringkali menjadi masa transisi yang berat bagi banyak orang, khususnya ibu. Kecemasan dan depresi adalah masalah kesehatan mental yang umum dialami ibu hamil dan pasca melahirkan, terutama setelah persalinan yang sulit.

18 Vaksinasi Sebelum dan Selama Kehamilan Proteksi Terbaik untuk Ibu dan Bayi

Vaksinasi tidak hanya penting bagi anak-anak. Bagi perempuan, vaksinasi dapat mencegah berbagai penyakit berbahaya, khususnya untuk ibu hamil dan menyusui karena memiliki sistem kekebalan tubuh yang unik.

THE CONTENT

Parenting	30	
Pharmacy	31	
Intermezzo	32	
Work and Healthy	33	
Know your body	34	
Travelling	35-36	
Quiz	37	
Inhealth Ad/promo	38	

Perkuat Kemitraan Keberlanjutan, Mandiri Inhealth dan EMC Healthcare Jalin Kerja Sama Digitalisasi Layanan

Bekasi, 5 September 2024 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) yang merupakan asuransi komersial berpengalaman dan terpercaya di Indonesia, bersama EMC Healthcare yang merupakan jaringan rumah sakit swasta yang berada dalam naungan PT Elang Mahkota Teknologi Tbk (EMTEK), melakukan penandatanganan pemantapan kerja sama digitalisasi layanan yang diwakili oleh Jenni Wihartini, Direktur Operasional Mandiri Inhealth, dan drg. Naifular, MARS, Direktur sales & Marketing EMC Healthcare, di Rumah sakit EMC Pekayon - Bekasi.

Kerja sama ini dijalin untuk mendorong optimalisasi alur dan proses layanan kesehatan sehingga lebih cepat, mudah, transparan dan memberikan pengalaman yang lebih baik bagi pasien EMC Healthcare yang merupakan tertanggung asuransi Mandiri Inhealth, sejalan dengan komitmen kedua belah pihak dalam menerapkan bisnis yang berkelanjutan berdasarkan prinsip ESG (Environmental, Social, Governance).

Layanan digitalisasi ini dapat terlaksana atas kolaborasi dan kemitraan yang baik antara Mandiri Inhealth dan EMC Healthcare. Melalui kemitraan ini kiranya semakin menciptakan industri kesehatan yang senantiasa terpercaya dan memperhatikan penerapan ESG dalam setiap proses bisnis dan layanan.

Disrupsi digital terjadi dalam seluruh aspek kehidupan dan industri, termasuk industri kesehatan dan keuangan. Lebih dari sekadar mewujudkan layanan pelanggan yang prima dengan meningkatkan kemudahan dan kecepatan layanan, digitalisasi juga mendorong dampak positif pada pencapaian kinerja ESG.



Komitmen Nyata Kerja Sama Mandiri Inhealth dan RS H Darjad Samarinda

Balikpapan, 11 September 2024 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) terus berkomitmen meningkatkan kualitas layanan bagi peserta. Sebagai bentuk nyata dari komitmen tersebut, Mandiri Inhealth Balikpapan meresmikan counter dan lounge eksklusif di RS Haji Darjad Samarinda. Peresmian ini dihadiri oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Balikpapan, dr. Rebekka Katharina Sitorus, serta Direktur PT Medical Etam.

Lounge ini merupakan yang pertama di daerah kantor operasional Balikpapan dan khusus diperuntukkan bagi Peserta Mandiri Inhealth.

Dengan adanya fasilitas ini, peserta dapat menikmati pelayanan yang lebih nyaman dan mudah dalam mengakses informasi terkait program asuransi mereka.

Pihak rumah sakit juga berkomitmen menjadikan rumah sakit dengan akreditasi bintang lima dan pelayanan yang ramah terhadap pasien serta fasilitas yang terbaik di kota Samarinda.



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia raih Best Life Insurance 2024 Kelompok Ekuitas Rp 1,25 Triliun - Rp 4 Triliun

Jakarta, 1 Oktober 2024 - PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) kembali menorehkan prestasi dengan meraih penghargaan Best Life Insurance 2024 untuk Kelompok Ekuitas Rp 1,25 Triliun - Rp 4 Triliun.

Penghargaan ini diberikan oleh Media Asuransi di JS Luwansa, Jakarta Selatan dan diterima langsung oleh Marihot H. Tambunan selaku Direktur Kepatuhan Mandiri Inhealth.

Penghargaan ini adalah bukti dedikasi dan komitmen untuk terus menghadirkan solusi inovatif di bidang asuransi jiwa.

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berperan dalam pencapaian luar biasa ini!



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia Raih Penghargaan "The Best of The Best – State Owned Enterprise Subsidiary 2024"



Jakarta, 3 Oktober 2024 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia meraih prestasi membanggakan dengan dinobatkan sebagai "The Best of The Best – State Owned Enterprise Subsidiary 2024."

Penghargaan ini diberikan oleh The Asian Post yang merupakan bagian dari Infobank. Berdasarkan hasil rating anak perusahaan BUMN, menjadikan Mandiri Inhealth sebagai *State Owned Enterprise Subsidiary* dengan skor tertinggi di tahun ini. Penghargaan ini diterima dan dihadiri secara langsung oleh Plt Direktur Utama Mandiri Inhealth, Rahmat Syukri.

Pencapaian ini menjadi bukti komitmen Mandiri Inhealth untuk terus berinovasi di industri asuransi jiwa. Terima kasih kepada semua pihak atas dukungannya.



Mandiri Inhealth Gelar Kuliah Umum di Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

Yogyakarta, 4 Oktober 2024 - Otoritas Jasa Keuangan (OJK) menempatkan peningkatan literasi keuangan sebagai prioritas utama untuk menciptakan kesejahteraan yang menyeluruh. Sebagai upaya mendorong peningkatan literasi tersebut, PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) turut serta dan berperan aktif dalam meningkatkan literasi keuangan masyarakat, khususnya generasi muda. Gandeng OJK dan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta, Mandiri Inhealth hadir memberikan Kuliah Umum dengan topik "Literasi Keuangan dan Perkembangan Industri Asuransi" kepada lebih dari 100 Mahasiswa.

Eko Yudianto, Kepala Otoritas Jasa Keuangan Daerah Istimewa Yogyakarta yang hadir sebagai pembicara dalam Kuliah Umum menyampaikan, "berdasarkan Survei Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan (SNLIK) tahun 2024 menunjukkan indeks literasi keuangan penduduk Indonesia sebesar 65,43%, sementara indeks inklusi keuangan sebesar 75,02%. Masih relatif kecilnya indeks literasi dan inklusi keuangan tersebut menjadi tantangan OJK, akademisi, industri jasa keuangan maupun stakeholder lainnya. Untuk itu diperlukan sinergi dan kolaborasi yang lebih intens antara OJK dengan seluruh stakeholders.

Marihot H Tambunan, Direktur Kepatuhan Mandiri Inhealth selaku pembicara kuliah umum menuturkan, "Mandiri Inhealth berkomitmen untuk secara aktif mendukung OJK dalam meningkatkan literasi keuangan di Indonesia, salah satunya yaitu melalui upaya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manajemen keuangan kepada masyarakat, khususnya generasi muda. Melalui kolaborasi ini kami juga berharap dapat menciptakan sinergi yang positif dengan perguruan tinggi untuk bersama-sama mendorong peningkatan literasi keuangan bagi mahasiswa, yang saat ini adalah generasi Z."

Selain diberikan pemahaman terkait manajemen keuangan, mahasiswa juga dibekali pemahaman atas pentingnya pengelolaan risiko dalam keuangan, yang jika terjadi dapat memberikan dampak besar atau signifikan terhadap kondisi keuangan dan kelangsungan hidup.

Prof. Dr. Didi Achjari, S.E., M.Com., Ak., CA, Dekan Fakultas Ekonomika dan Bisnis UGM yang juga hadir dalam kuliah umum mengapresiasi upaya Mandiri Inhealth dalam menggelar kuliah umum kepada mahasiswa dengan topik literasi keuangan. "Melalui kolaborasi ini, diharapkan dapat semakin mendorong berbagai pihak yang terkait untuk meningkatkan literasi keuangan kepada masyarakat luas terutama generasi muda. Dengan begitu, kita bersama-sama dapat membangun fondasi yang kuat bagi generasi mendatang, sehingga dapat mengambil keputusan finansial yang cerdas dan mencapai kesejahteraan finansial yang berkelanjutan," ucapnya.

Dalam kesempatan ini, Mandiri Inhealth juga membuka peluang bagi mahasiswa melalui program magang hingga kesempatan untuk berkarir dalam industri asuransi pasca lulus perkuliahan. Diharapkan momen ini dapat menjadi peluang emas bagi mahasiswa untuk memasuki dunia kerja yang kompetitif.



Rayakan Hari Ulang Tahun ke-16 Mandiri Inhealth Wujudkan Kepedulian Kesehatan ke Panti Asuhan di 16 Kota

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) merayakan Hari Ulang Tahun (HUT) pada 6 Oktober 2024. Mengusung tema "Terus Melangkah dan Melindungi" pada HUT ke-16, perayaan diwujudkan dalam kegiatan kepedulian "Melangkah dalam Kebersamaan" kepada Panti Asuhan di 16 Kota dengan total penerima manfaat lebih dari 600 anak. Rangkaian kegiatan kepedulian ini dimulai sejak 30 September 2024, meliputi kegiatan berbagi kebahagiaan, bantuan alat kesehatan, obat-obatan, vitamin serta donasi buku edukatif.

Rahmat Syukri, Plt Direktur Utama Mandiri Inhealth menyampaikan, "merayakan hari jadi Mandiri Inhealth ke-16 dengan tema 'Terus Melangkah dan Melindungi,' lebih dari sekadar memperkuat langkah kami untuk terus melindungi para peserta namun juga memperkuat komitmen kami untuk memberikan dampak positif bagi masyarakat luas. Dalam mewujudkan program Tanggung Jawab Sosial ini, kami mengajak pegawai Mandiri Inhealth di 16 kota untuk berkolaborasi di masing-masing wilayah."

Rangkaian aksi kepedulian ini dilaksanakan di 16 kota yang meliputi Jakarta, Tangerang, Medan, Pekanbaru, Padang, Batam, Palembang, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, Banjarmasin, Balikpapan, Denpasar, Makassar hingga Jayapura.

Kegiatan ini juga menghadirkan dokter untuk memberikan edukasi kesehatan khususnya terkait Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Melalui edukasi ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak-anak panti asuhan dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perjalanannya, Mandiri Inhealth senantiasa menghadirkan inovasi dan solusi kesehatan yang mendukung kesejahteraan masyarakat. Mandiri Inhealth berkomitmen untuk terus berkontribusi melalui berbagai kegiatan Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan yang meliputi lima pilar, yakni kesehatan, pelestarian lingkungan, pendidikan, keagamaan dan bencana.



Implementasi Corporate Social Responsibility (CSR) Mandiri Inhealth di Usia 16 Tahun

Balikpapan, 16 Oktober 2024 - PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth), dalam peringatan ulang tahun ke-16 turut serta untuk terus memberikan dampak positif bagi masyarakat luas. Hal tersebut diwujudkan salah satunya melalui program *Corporate Social Responsibility (CSR)* yang menjadi bagian integral dari strategi bisnis Perusahaan.

Dengan Mengangkat tema “*Melangkah dalam Kebersamaan*”, kegiatan CSR yang dilakukan oleh Mandiri Inhealth Balikpapan adalah mengunjungi Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Panti Asuhan Nurul Ihsan yang berlokasi di Jalan Mulawarman Balikpapan. Dalam kegiatan tersebut turut hadir langsung Direktur Kepatuhan Mandiri Inhealth, Marihot H. Tambunan.

Dalam kegiatan CSR tersebut, Mandiri Inhealth memberikan edukasi kesehatan bagi 20 anak-anak panti asuhan. Melalui edukasi ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak-anak panti asuhan dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Rangkaian aksi kepedulian tersebut juga ditutup sangat apik dengan penyerahan donasi berupa alat kesehatan (tensi meter, timbangan badan dan pengukur tinggi badan), kotak P3K beserta obat, vitamin dan supplement, alat tulis, dan perlengkapan mandi. Tak lupa dalam kegiatan tersebut juga diserahkan buku bacaan.

Pihak pemilik Yayasan Panti Asuhan Nurul Ihsan sangat menyambut baik kegiatan ini dan berharap Mandiri Inhealth dapat terus tumbuh serta senantiasa menghadirkan inovasi dan solusi kesehatan yang mendukung kesejahteraan masyarakat.



Mandiri Inhealth Raih 2 Penghargaan di The Finance Award 2024

Jakarta, 22 Oktober 2024 – Mandiri Inhealth mendapatkan penghargaan di ajang Top 20 Financial Institution & The Finance Awards 2024 yang diadakan oleh The Finance, member dari Infobank Media Group pada 22 Oktober 2024.

Plt Direktur Utama Mandiri Inhealth, Rahmat Syukri, yang juga merupakan Direktur Keuangan, meraih penghargaan Best CFO Category Life Insurance sebagai pengakuan atas kontribusinya dalam pengelolaan keuangan perusahaan.

Selain itu, Mandiri Inhealth juga terpilih sebagai salah satu dari Top 20 Financial Institution dengan kategori Perusahaan Asuransi Jiwa Berpremi Bruto Rp 1 Triliun s.d. < Rp 5 Triliun dengan predikat SANGAT BAGUS pada ajang yang sama.

Penghargaan ini menjadi refleksi dari pencapaian Mandiri Inhealth dalam memberikan layanan asuransi bagi negeri.



Mandiri Inhealth Memperkuat Layanan Digitalisasi Bersama Primaya Hospital Group

Bekasi, 24 Oktober 2024 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersama Primaya Hospital Group jalin kerja sama layanan digitalisasi yang terintegrasi antara sistem Hospital Information System (HIS) milik Primaya Hospital dengan Mandiri Inhealth melalui Application Programming Interface (API). Pemantapan kerja sama ini dilakukan di Primaya Hospital Bekasi Utara.

Kolaborasi ini bertujuan untuk mempermudah tertanggung Mandiri Inhealth dalam proses administrasi layanan kesehatan, dari pendaftaran hingga penagihan, yang kini dapat dilakukan dalam satu sistem yang terintegrasi.

Untuk menggunakan layanan ini, tertanggung Mandiri Inhealth cukup mengunjungi counter pendaftaran di Primaya Hospital. Setelah itu, tertanggung hanya perlu melakukan scan QR Code pada aplikasi FitAja!, setelah memindai QR Code, bukti pra-registrasi akan tampil di aplikasi, yang kemudian dapat ditunjukkan untuk mengambil surat jaminan di *admission* atau *nurse station* secara otomatis, surat rujukan dan Surat Jaminan Pengobatan (SJP) akan diunggah oleh staf rumah sakit, setelah itu tertanggung langsung menuju poliklinik yang dituju.

Kerja sama ini tidak hanya mempercepat proses administrasi, tetapi juga menekan risiko kesalahan pengisian data tertanggung dan langsung terhubung dengan sistem Primaya Hospital dan Mandiri Inhealth. Layanan digitalisasi ini mendukung keberlanjutan dengan mengurangi penggunaan kertas, serta dengan layanan digitalisasi ini tidak perlu lagi mencetak dokumen klaim atau Surat Jaminan Pengobatan dalam proses administrasi.

Jenni Wihartini, Direktur Operasional Mandiri Inhealth, mengungkapkan, "Layanan digitalisasi ini merupakan hasil kolaborasi yang baik antara Mandiri Inhealth dan Primaya Hospital. Hal ini sejalan dengan misi Mandiri Inhealth untuk menjadi perusahaan asuransi kesehatan berkelanjutan yang memudahkan tertanggung dalam mengakses layanan kesehatan dengan cepat. Kemitraan ini juga menunjukkan komitmen dalam menciptakan industri kesehatan yang mengedepankan penerapan ESG (Environmental, Social, and Governance) dalam setiap proses bisnis."

CEO Primaya Hospital Group, Leona A. Karnali, turut menyatakan bahwa digitalisasi memiliki peran penting dalam pengembangan Primaya Hospital. "Selain memberikan kemudahan bagi para pasien kami, digitalisasi adalah strategi keberlanjutan yang kami terapkan untuk mengurangi penggunaan kertas. Kami berterima kasih kepada Mandiri Inhealth atas kolaborasi ini dan berharap ke depannya Primaya Hospital dan Mandiri Inhealth dapat terus berinovasi dalam menghadirkan program yang bermanfaat bagi masyarakat Indonesia."

Dengan langkah ini, Primaya Hospital Group dan Mandiri Inhealth telah membuktikan komitmennya dalam memberikan layanan kesehatan modern dan efisien. Integrasi sistem ini diharapkan dapat semakin mempermudah akses layanan kesehatan yang cepat, akurat, dan berkelanjutan.



Mandiri Inhealth Bersama AAJI Untuk Masa Depan Asuransi Jiwa Berkelanjutan



Sebagai bagian dari komitmen terhadap kelestarian lingkungan, PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersama Asosiasi Asuransi Jiwa Indonesia (AAJI) kembali melaksanakan program “AAJI Peduli Bumi” dengan 22 perusahaan asuransi jiwa lainnya. Bertempat di Pantai Bahagia, Muara Gembong, Bekasi pada 12 Desember 2024.

Dalam kegiatan ini, sebanyak 1.525 bibit pohon mangrove ditanam dengan Inisiatif diperkirakan dapat menyerap 18.757 kg karbon dioksida (CO₂) dan menghasilkan 4.117 kg oksigen (O₂). Penanaman mangrove di Muara Gembong menggunakan jenis bibit *Rhizophora mucronata*, yang dikenal memiliki akar kuat untuk melindungi garis pantai dari abrasi.

Harapannya dengan program “AAJI Peduli Bumi” sejalan dengan semangat bisnis industri asuransi jiwa yang berfokus pada perlindungan jangka panjang yang berkelanjutan bagi pemegang polis sekaligus menerapkan prinsip ESG dalam bisnis asuransi jiwa.

LAYANAN AKSI MEDIS ERUPSI GUNUNG LEWOTOBI LAKI-LAKI KABUPATEN FLORES TIMUR - NTT

Mandiri Inhealth Bersama Mandiri Amal Insani Menyalurkan Bantuan Kepada Masyarakat NTT yang Terdampak Bencana Erupsi Gunung Lewotobi Laki-Laki



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) menyalurkan bantuan kepada masyarakat Flores Timur, Nusa Tenggara Timur (NTT) yang terdampak bencana erupsi gunung lewotobi laki-laki bersama Mandiri Amal Insani.

Dampak dari erupsi gunung lewotobi laki-laki menyebabkan 10 orang meninggal dunia, 1 orang dalam kondisi kritis, dan 64 orang mengalami luka berat atau ringan. Sebanyak 2.472 orang mengungsi dari 8 desa yang terdampak (sumber: Basarnas Maumere).

Mandiri Inhealth bersama Mandiri Amal Insani memberikan bantuan berupa Layanan Aksi Medis yang meliputi cek kesehatan, pemberian obat-obatan dan multivitamin. Bantuan tersebut diberikan pada 15 - 16 Desember 2024 di Desa Boru Dusun Riangwulu, Desa Boru Dusun klobong Barat dan Klobong Timur, Flores Timur, Nusa Tenggara Timur (NTT).



Fika Dessy

Branch Manager - Bank Syariah Indonesia



Mandiri Inhealth Memberikan Pelayanan Excellent

Saya dan keluarga merasa puas dengan pelayanan Inhealth selama ini. Saat suami saya pernah dilakukan perawatan intensif rawat inap di RSUD Kanudjoso Djatiwibowo Balikpapan untuk tindakan pemasangan ring jantung, semua biaya atas coverage Mandiri Inhealth, termasuk saat layanan kontrol rawat jalan. Untuk benefit tertentu seperti scaling gigi dengan sistem reimburse selalu dikawal dengan sangat baik oleh Mandiri Inhealth. PIC-nya ramah dan memberikan pelayanan yang excellent. Semoga bisa terus bekerja sama dan lebih meningkat lagi setiap tahunnya. Sukses untuk Inhealth.



Alexander Damenta, S.H, M.Hum

Ketua Pengadilan Negeri Tarakan



Medical Check Up dan Rawat Inap Ditanggung Mandiri Inhealth

Sebagai salah satu pengguna asuransi Mandiri Inhealth, saya sangat terbantu ketika mengalami masalah kesehatan. Kebetulan ada salah satu rumah sakit swasta yang berafiliasi di kota Tarakan, yang mana rumah sakit tersebutlah yang menjadi langganannya saya dalam urusan kesehatan. Dari mulai sekedar medical check up sampai rawat inap, Puji Tuhan semua di-cover oleh Mandiri Inhealth. Untuk itu, saya ucapkan terima kasih untuk Mandiri Inhealth atas pelayanannya.



Sarah Louis S SH M.Hum

Hakim Karier Mahkamah Agung RI



Pendampingan Mandiri Inhealth Sangat Membantu Perawatan Saya

Halo! Saya Sarah Louis, peserta Mandiri Inhealth dari Hakim Karier Mahkamah Agung Republik Indonesia.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Mandiri Inhealth yang sudah membantu saya dalam rangka evakuasi ketika saya jatuh sakit di Tanjung Selor dari Kalimantan Utara sampai kemudian saya dibawa dengan speedboat ke Tarakan, dan dari Tarakan saya mendapat penjemputan serta pendampingan Mandiri Inhealth ke Jakarta. Sampai di Jakarta, saya juga didampingi dan dijemput oleh ambulan Mandiri Inhealth hingga tiba di kota Pekanbaru, dan kemudian dibawa ke RS Eka Hospital Pekanbaru tempat saya dirawat inap saat ini.

Sungguh luar biasa pelayanan yang kami terima dari Mandiri Inhealth. Dan tidak lupa sekali lagi mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Saya tidak tahu seandainya Mandiri Inhealth tidak campur tangan dalam pendampingan saya, apakah hari ini saya masih bisa seperti saat ini. Dan untuk itu, mudah-mudahan kita semua masih bisa mendapat pendampingan dan pelayanan yang terbaik dari Mandiri Inhealth.

Terima kasih, Mandiri Inhealth.



Egyib Pratama

PT Pemodalan Nasional Madani Cabang Pekanbaru



Proses Klaim Sangat Cepat dan Mudah

Beberapa tahun terakhir saya merupakan pemegang polis dari asuransi Mandiri Inhealth yang didaftarkan oleh perusahaan, baik saya sebagai karyawan maupun keluarga (istri dan anak).

Bicara soal pengalaman menggunakan Mandiri Inhealth, pada saat anak saya mengalami sakit dan harus di rawat inap di rumah sakit, yang ternyata saat itu kamar rawat inap untuk anak sudah full. Pihak rumah sakit yang kebetulan juga rekanan dari Mandiri Inhealth menyarankan saya untuk menggunakan fasilitas COB sehingga pada saat itu juga anak saya dapat dirawat dan ditempatkan di kamar rawatan 1 tingkat lebih tinggi dari hak kelas rawat saya, serta ditangani oleh dokter dengan segera. Di sini saya dan keluarga tidak mengeluarkan biaya sedikit pun selama rawatan di rumah sakit tersebut.

Selain itu, saya sangat senang dan berterima kasih kepada Mandiri Inhealth karena proses klaim yang sangat cepat dan mudah serta tim yang kooperatif.

Semoga kedepannya Mandiri Inhealth selalu berkomitmen untuk memberikan pelayanan terbaik kepada seluruh pesertanya.

Terima kasih, Mandiri Inhealth.

Pentingnya Kesehatan Mental Ibu : Lebih dari Sekadar Bahagia

Menjadi orang tua seringkali menjadi masa transisi yang berat bagi banyak orang, khususnya ibu. Kecemasan dan depresi adalah masalah kesehatan mental yang umum dialami ibu hamil dan pasca melahirkan, terutama setelah persalinan yang sulit. Menurut data WHO, sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu yang baru melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. Di negara berkembang, angka ini bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan.

Hampir semua perempuan dapat mengalami gangguan mental selama kehamilan dan pada tahun pertama setelah melahirkan. Banyak faktor yang melatarbelakangi peningkatan gangguan mental pada seorang ibu, seperti kemiskinan, migrasi, stres, kekerasan dalam rumah tangga, seksual dan berbasis gender, situasi darurat dan konflik, bencana alam, dan dukungan sosial yang rendah. Ibu yang terkena depresi dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak serta menghambat keterikatan ibu dan bayi.

Dukungan dari keluarga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap cara menjalani transisi menjadi orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa ikatan antara ibu baru, ibu kandung, dan ibu mertua secara positif memengaruhi ibu baru saat mereka memperoleh kepercayaan diri dalam menjalani peran baru. Sebaliknya, kurangnya dukungan dan keterhubungan sosial dengan pasangan dan anggota keluarga lainnya berisiko depresi pasca persalinan pada perempuan, yang menyebabkan ketidakpuasan perkawinan serta ikatan ibu dan bayi yang buruk.

Selain mendapat dukungan dari keluarga, dukungan dari pasangan berperan penting dalam kesehatan mental ibu. Dukungan emosional dan praktis dari seorang ayah dapat memvalidasi dan mengurangi beban emosional, fisik, dan sosial seorang ibu dalam perannya. Dorongan, persahabatan, bimbingan, dan bantuan dalam tugas sehari-hari dapat menciptakan rasa dukungan dan tanggung jawab bersama.

Cara Memberikan Dukungan Bagi Seorang Ibu

Berikut ini adalah bentuk dukungan yang sangat penting untuk seorang ibu:

1

Tidak memberikan nasihat tentang pengasuhan anak jika tidak diminta dan sampaikanlah komentar yang mendukung saat diminta saran

2

Penerimaan tanpa syarat dengan cara menerima dan mendintai seorang ibu apa adanya

3

Mendapatkan cukup dukungan dari orang-orang di sekitar saat sedang menghadapi kesulitan

4

Berikan ibu keberanian untuk menjadi diri sendiri dan kesempatan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan yang sebenarnya

5

Kepuasan dalam persahabatan dengan cara memberikan waktu untuk bertemu dengan teman-teman

Kesehatan mental ibu adalah investasi masa depan. Dengan menjaga kesehatan mental ibu, kita tidak hanya memberikan kebahagiaan bagi keluarga, tetapi juga berkontribusi pada kemajuan masyarakat. Sudah saatnya mengubah paradigma bahwa ibu bukan hanya pengasuh, tetapi juga manusia yang memiliki kebutuhan dan perasaan. Mari kita mulai dari diri sendiri, dengan memberikan dukungan kepada ibu-ibu di sekitar kita. Tindakan kecil dapat membawa perubahan besar.

Sumber: WHO, Insights, Greater Good Science Center.



Langkah Kecil untuk Ibu Sehat, Dampak Besar untuk Keluarga

Kesehatan ibu adalah investasi jangka panjang. Menjaga kesehatan sejak dini dapat mencegah berbagai penyakit yang sering menyerang perempuan, khususnya seorang ibu, seperti diabetes, hipertensi, dan osteoporosis.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan seorang ibu:

Gaya hidup sehat

Menerapkan gaya hidup sehat bisa dimulai dari makan dengan baik, cukup tidur, dan aktif secara fisik. Lakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150 menit per minggu.

Hindari merokok

Menghindari rokok dan asap rokok berarti meminimalisir risiko penyakit paru obstruktif kronik dan kanker paru-paru. Merokok juga merupakan faktor risiko utama serangan jantung.

Batasi asupan alkohol

Minum alkohol terlalu banyak dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai jenis kanker.

Lakukan pemeriksaan rutin atau tes secara teratur

Melakukan pemeriksaan rutin penting untuk mengukur tekanan darah, kolesterol, dan kadar gula darah. Dalam banyak kasus, semakin dini masalah terdeteksi, semakin mudah untuk diobati.

Merawat kesehatan gigi dan mulut

Merawat kesehatan gigi dan mulut bisa dilakukan dengan cara sikat gigi dengan pasta gigi berfluoride dua kali sehari. Kunjungi dokter gigi setidaknya setahun sekali untuk melakukan perawatan rutin agar terhindar dari gigi berlubang, penyakit gusi, hingga kanker mulut.

Rutin cuci tangan dengan sabun

Mencuci tangan dengan sabun biasa dan membilasnya dengan air mengalir, diikuti dengan pengeringan menyeluruh, dianggap sebagai cara terpenting untuk mencegah penularan penyakit.

Hindari hewan pengerat saat masa kehamilan

Jika memiliki hewan pengerat peliharaan, seperti hamster, mintalah orang lain untuk merawatnya. Beberapa hewan pengerat mungkin membawa virus berbahaya yang menyebabkan *Lymphocytic Choriomeningitis (LCM)*.

Melakukan pemeriksaan kesehatan reproduksi dan pasca persalinan

Manfaatkan kunjungan kesehatan reproduksi dan pasca persalinan untuk membantu perawatan dan pencegahan, seperti mengurangi kebiasaan merokok, dan skrining penyakit kronis, seperti obesitas dan kelebihan berat badan, hipertensi, kolesterol tinggi, diabetes, dan penyakit seksual yang menular.

Melakukan vaksinasi

Beberapa vaksin dianjurkan sebelum masa kehamilan, selama kehamilan, atau setelah melahirkan. Mendapatkan vaksinasi yang tepat pada waktu yang tepat dapat membantu menjaga ibu tetap sehat. Misalnya, vaksin flu sangat penting saat masa kehamilan. Vaksinasi juga dapat membantu mencegah bayi sakit parah atau mengalami masalah kesehatan seumur hidup.

Dengan menjaga kesehatan ibu sejak dini, kita tidak hanya melindungi kesehatannya, tetapi juga memastikan generasi penerus tumbuh dalam lingkungan yang sehat dan bahagia.

Sumber: Government of Canada, Chronic Disease, National Library of Medicine, HealthyChildren





Vaksinasi Sebelum dan Selama Kehamilan : Proteksi Terbaik untuk Ibu dan Bayi

Vaksinasi tidak hanya penting bagi anak-anak. Bagi perempuan, vaksinasi dapat mencegah berbagai penyakit berbahaya, khususnya untuk ibu hamil dan menyusui karena memiliki sistem kekebalan tubuh yang unik. Untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi, penting bagi ibu untuk mendapatkan vaksinasi yang sesuai. Vaksinasi tidak hanya melindungi ibu dari penyakit, tetapi juga memberikan perlindungan pasif pada bayi, serta menjadi investasi jangka panjang untuk kesehatan diri dan keluarga.

Vaksinasi Sebelum Masa Kehamilan

Vaksin yang dibutuhkan sebelum masa kehamilan akan bergantung pada usia, gaya hidup, status kesehatan, vaksin sebelumnya, dan rencana perjalanan yang mungkin dimiliki saat hamil. Bergantung pada faktor-faktor ini, dokter akan merekomendasikan vaksinasi berikut ini beberapa minggu atau bulan sebelum masa kehamilan:

Vaksin MMR (Measles, Mumps, Rubella)

Vaksin MMR sangat efektif dalam melindungi dari penyakit campak, gondongan, dan rubella, serta mencegah komplikasi yang disebabkan oleh penyakit-penyakit ini. Orang yang menerima vaksinasi MMR sesuai dengan jadwal biasanya dianggap terlindungi seumur hidup terhadap penyakit campak dan rubella. Meskipun MMR memberikan perlindungan yang efektif terhadap penyakit gondongan bagi kebanyakan orang, kekebalan terhadap penyakit gondongan dapat menurun seiring waktu dan beberapa orang mungkin tidak lagi terlindungi terhadap penyakit gondongan di kemudian hari.

Seseorang yang berada di lingkungan berisiko tinggi terhadap penularan campak atau gondongan harus memastikan telah menerima dua dosis vaksin dengan jarak waktu setidaknya 28 hari. Satu dosis vaksin MMR 93% efektif terhadap penyakit campak, 78% efektif terhadap penyakit gondongan, dan 97% efektif terhadap penyakit rubella. Dua dosis vaksin MMR 97% efektif terhadap penyakit campak dan 88% efektif terhadap penyakit gondongan.

Vaksin Varicella

Vaksin varicella merupakan vaksin untuk perlindungan terhadap cacar air dan herpes zoster. Vaksin ini memberikan perlindungan seumur hidup terhadap cacar air. Anak-anak harus mendapatkan dosis pertama pada usia 12 hingga 15 bulan dan dosis kedua pada usia 4 hingga 6 tahun. Orang dewasa yang tidak memiliki kekebalan terhadap cacar air harus mendapatkan dua dosis dengan jarak setidaknya 28 hari.

Sumber: Center for Disease Control and Prevention, Cleveland Clinic

• Vaksin Human papillomavirus (HPV)

Vaksin HPV memberikan perlindungan yang aman, efektif, dan tahan lama terhadap infeksi HPV yang paling sering menyebabkan kanker. Rangkaian vaksin HPV paling efektif bila diberikan sebelum seseorang terpapar virus. Vaksin HPV direkomendasikan untuk anak-anak hingga dewasa. Berikut dosis yang dianjurkan berdasarkan rentang usia:

USIA	DOSIS
11-12 tahun	2 dosis dengan jarak 6 hingga 12 bulan
15-26 tahun	3 dosis dengan jarak 6 bulan
Orang yang memiliki sistem kekebalan lemah dengan usia 9-26 tahun	3 dosis
27-45 tahun yang belum pernah melakukan vaksin HPV	Harus dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dokter

• Vaksin Tifoid

Vaksin tifoid dapat mencegah demam tifoid. Penderita demam tifoid dan orang yang menjadi pembawa bakteri penyebab demam tifoid dapat menyebarkan bakteri tersebut ke orang lain. Ketika seseorang makan atau minum makanan dan minuman yang terkontaminasi, bakteri dapat berkembang biak dan menyebar ke aliran darah, sehingga menyebabkan demam tifoid. Penyakit ini umum terjadi di banyak wilayah di dunia, termasuk sebagian Asia Tenggara.

• Vaksinasi Selama Masa Kehamilan

Pakar kesehatan menyarankan agar semua ibu hamil menerima vaksinasi tertentu saat hamil untuk mencegah masalah kesehatan serius bagi ibu dan bayi. Berikut ini jenis-jenis vaksin yang direkomendasikan selama masa kehamilan:

Vaksin Flu

Flu dapat membahayakan perkembangan bayi pada ibu hamil dan menyebabkan lahir prematur, berat badan lahir rendah, dan kematian pada bayi. Mendapatkan vaksin flu selama kehamilan dapat melindungi ibu hamil dari flu, dan melindungi bayi selama 6 bulan setelah lahir karena ibu hamil menularkan antibodi ke bayi yang sedang berkembang selama kehamilan. Ibu hamil yang mendapatkan vaksin flu saat hamil atau menyusui juga mengembangkan antibodi terhadap flu yang dapat dibagikan kepada bayi melalui ASI.

Vaksin Tdap

Vaksin Tdap melindungi ibu dan anak bayi dari tiga penyakit serius: yaitu tetanus, difteri, dan pertusis. Vaksin ini dapat diberikan kapan saja selama kehamilan, tetapi para ahli menyarankan ibu hamil untuk melakukan vaksin antara minggu ke-27 dan ke-36 untuk menghasilkan tingkat perlindungan terbesar bagi bayi setelah lahir. Bayi paling berisiko mengalami komplikasi parah yang mengancam jiwa akibat pertusis atau batuk rejan, yakni batuk yang tidak terkendali sehingga sulit bernapas, makan, atau minum. Pertusis dapat menjadi sangat serius terutama pada bayi dan anak kecil karena dapat menyebabkan pneumonia, kejang, kerusakan otak, hingga kematian.

Sumber: Center for Disease Control and Prevention, HSE

Olahraga : Kunci Kesehatan dan Kebugaran Ibu

Berolahraga sebelum, selama, dan setelah kehamilan memberikan banyak manfaat bagi ibu dan bayi. Ibu hamil sangat dianjurkan untuk berolahraga dengan aman karena dapat memberikan banyak manfaat, termasuk manfaat fisik, mental, dan sosial.

Manfaat Fisik

- Membantu pemulihan fisik setelah kehamilan, termasuk penurunan berat badan
- Membantu mengembalikan berat badan sebelum hamil
- Memperkuat otot perut
- Mencegah dan mengurangi kebocoran kandung kemih
- Membantu mempersiapkan fisik untuk persalinan
- Menurunkan risiko diabetes, lahir prematur, berat badan bayi yang berlebihan, serta nyeri punggung bawah saat persalinan

Manfaat Mental

- Membantu pemulihan mental setelah kehamilan, termasuk menghilangkan stres dan mengurangi gejala depresi pasca persalinan
- Membantu ibu untuk tidur lebih baik

Manfaat Sosial

- Memberikan contoh yang baik bagi anak dan meningkatkan kualitas hidup

Olahraga yang Aman untuk Ibu Hamil

Para pakar merekomendasikan untuk melakukan 150 menit olahraga sedang seminggu, yang dibagi selama setidaknya tiga hari, bahkan selama kehamilan. Semakin bugar seseorang saat hamil, semakin cepat pula kemungkinan pemulihannya. Berikut ini jenis-jenis olahraga yang aman dilakukan oleh ibu hamil:

- Latihan kegel untuk memperkuat otot panggul dan menghindari risiko inkontinensia urin setelah melahirkan, atau kondisi ketika hilangnya kontrol kandung kemih yang menyebabkan penderitaanya sulit menahan buang air kecil
- Latihan ketahanan dan kekuatan dua kali seminggu untuk membangun otot yang lebih besar
- Latihan aerobik
- Prenatal yoga
- Bersepeda statis
- Berenang
- Berjalan

Hindari olahraga yang dapat meningkatkan risiko jatuh dan trauma pada janin, seperti menunggang kuda, bersepeda di jalan raya, basket, atau hiking.

Olahraga Pasca Persalinan

Untuk memulai olahraga pasca melahirkan, mulailah secara bertahap dengan intensitas rendah. Setelah melahirkan, tubuh mengalami banyak perubahan saat kembali ke kondisi sebelum hamil. Olahraga dapat membantu merasa lebih baik, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi stres saat menyesuaikan diri menjadi orang tua baru. Jika menjalani kehamilan normal dengan persalinan pervaginam atau sesar tanpa komplikasi, dokter akan mengizinkan untuk mulai berolahraga enam hingga delapan minggu setelah melahirkan. Sebelum itu, lakukan olahraga ringan seperti berjalan santai di tanah datar, tetapi jangan terlalu berat.

Sumber: Emory Healthcare



Nutrisi yang Dibutuhkan Anak untuk Tumbuh Optimal

Tumbuh kembang anak adalah proses yang kompleks dan membutuhkan nutrisi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang secara optimal. Anak yang mengonsumsi nutrisi seimbang terbukti memiliki peningkatan pertumbuhan berat badan dan tinggi badan, serta peningkatan dalam tingkat aktivitas fisik. Anak kecil harus tumbuh dengan baik dan berat badannya bertambah dengan cepat. Sejak lahir hingga berusia dua tahun, anak-anak harus ditimbang setiap bulan. Jika berat badan anak tidak bertambah selama sekitar dua bulan, berarti ada sesuatu yang salah. Kenaikan berat badan yang teratur merupakan tanda terpenting bahwa anak tumbuh dan berkembang dengan baik.

Anak yang hanya diberi ASI selama sekitar enam bulan pertama biasanya tumbuh dengan baik. Menyusui membantu melindungi bayi dari penyakit umum serta memastikan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental yang baik. Jika berat badan anak tidak bertambah selama dua bulan, ia mungkin memerlukan makanan yang lebih bergizi, atau memerlukan lebih banyak perhatian dan perawatan.

Setiap anak kecil harus memiliki bagan pertumbuhan. Berat badan anak harus ditandai dengan titik pada grafik pertumbuhan setiap kali anak ditimbang, dan titik-titik tersebut harus dihubungkan setelah penimbangan. Ini akan menghasilkan garis yang menunjukkan seberapa baik pertumbuhan anak. Jika garis naik, berarti anak tumbuh dengan baik. Garis yang tetap datar atau turun menunjukkan kekhawatiran.

Cara Memastikan Anak Tumbuh Sehat

Berikut adalah lima cara untuk memastikan anak tumbuh sehat dan kuat:

● Perhatikan Kalori

Pertumbuhan membutuhkan energi, itulah sebabnya anak-anak yang kekurangan berat badan membutuhkan kalori ekstra untuk mengejar ketinggalan. Pastikan kalori yang anak dapatkan bukan merupakan kalori kosong, seperti junk food.

● Lengkapi dengan Macronutrient

Ketika menambahkan kalori ekstra untuk membantu mendorong pertumbuhan, penting untuk memastikan bahwa kalori tersebut berasal dari campuran sehat macronutrient, yaitu karbohidrat, protein, dan lemak yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar. Protein memainkan peran penting dalam banyak fungsi tubuh, termasuk pemulihan dan perbaikan jaringan di otot, kulit, organ, dan darah. Manfaat protein bisa didapatkan dari daging tanpa lemak dan produk susu.

● Fokus pada Zat Besi

Selama periode pertumbuhan, tubuh sangat bergantung pada zat besi yang membantu mengirimkan oksigen ke sel-sel tubuh. Meningkatkan asupan zat besi, baik melalui makanan maupun suplemen dapat mendorong pertumbuhan anak. Contoh makanan kaya zat besi yang direkomendasikan adalah daging, telur, makanan laut, kacang-kacangan, kacang polong, sereal, dan sayuran hijau tua.

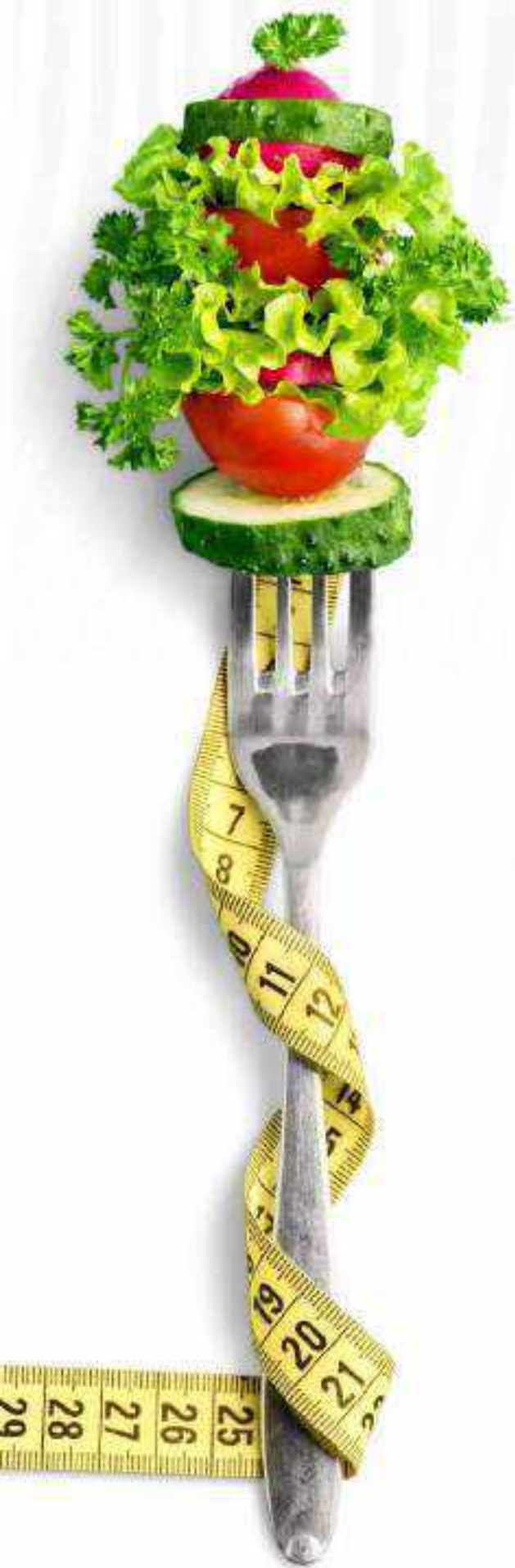
● Dapatkan Lebih Banyak Zinc

Zinc berperan penting dalam pertumbuhan sel. Pada anak-anak, kekurangan zinc dapat memperlambat pertumbuhan keseluruhan dan juga dapat mengurangi ketahanan terhadap infeksi. Tambahkan daging sapi, ayam, udang, atau kacang merah ke dalam makanan anak karena semuanya merupakan sumber zinc.

● Jangan Lupakan Vitamin D

Vitamin D berperan penting dalam pembentukan tulang yang sehat dan pertumbuhan. Anak-anak bisa mendapatkan vitamin D dari sinar matahari, dan makanan kaya vitamin seperti susu, produk susu, dan jamur.

Nutrisi seimbang adalah kunci untuk mendukung pertumbuhan fisik dan kognitif anak. Dengan memberikan makanan yang bergizi dan bervariasi, anak dapat tumbuh sehat dan kuat.





Vaksinasi Lengkap, Jaminan Masa Depan yang Sehat

Vaksinasi adalah kunci untuk menciptakan lingkungan yang sehat bagi anak-anak. Vaksin bekerja dengan cara melatih sistem kekebalan tubuh anak untuk mengenali dan melawan penyakit berbahaya. Ketika sebagian besar masyarakat sudah divaksinasi, penyakit akan sulit menyebar dan membentuk kekebalan kelompok. Ini seperti membangun tembok perlindungan yang kuat terhadap berbagai jenis penyakit.

Dampak Tidak Melakukan Vaksinasi

Tidak melakukan vaksinasi pada anak-anak dapat membawa konsekuensi yang serius, baik bagi anak maupun bagi masyarakat secara luas. Berikut adalah beberapa dampak yang mungkin terjadi:

- **Risiko Tertular Penyakit**

Anak yang tidak divaksinasi sangat rentan terhadap berbagai penyakit menular yang berbahaya, seperti campak, polio, difteri, dan pertusis. Penyakit-penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi serius, bahkan kematian.

- **Penyebaran Penyakit**

Anak yang tidak divaksinasi dapat menjadi pembawa penyakit dan menularkannya kepada anak lain, terutama mereka yang memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah atau belum bisa divaksinasi. Hal ini dapat memicu terjadinya wabah penyakit.

- **Munculnya Kembali Penyakit yang Sudah Terkendali**

Vaksinasi telah berhasil memberantas atau mengendalikan banyak penyakit menular. Namun, jika cakupan vaksinasi menurun, penyakit-penyakit tersebut dapat muncul kembali dan menyebar dengan cepat.

- **Komplikasi Jangka Panjang**

Beberapa penyakit yang dapat dicegah dengan vaksin dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang, seperti kerusakan otak, kelumpuhan, atau gangguan pendengaran.

- **Beban Ekonomi**

Penyakit yang dapat dicegah dengan vaksin dapat menyebabkan biaya perawatan kesehatan yang tinggi, baik bagi keluarga maupun masyarakat.

Lakukan Vaksin Berdasarkan Usia

Anak-anak perlu mendapatkan dosis yang diperlukan sejak mereka lahir hingga berusia satu tahun, serta dosis lanjutan saat berusia 18 bulan, selama usia sekolah, dan dewasa. Vaksin disediakan dan diberikan secara gratis di berbagai fasilitas kesehatan, seperti Puskesmas, Posyandu, fasilitas kesehatan lainnya. Vaksin yang diberikan di Indonesia telah melalui uji klinis yang ketat dan terbukti aman dan efektif.

Agar vaksin bekerja dengan maksimal, anak-anak harus mendapatkannya pada usia yang tepat dan sesuai dosis yang dianjurkan. Setiap penyakit punya usia yang paling rentan. Contohnya, polio sering menyerang anak di bawah 5 tahun, makanya vaksin polio diberikan pada usia itu. Anak yang belum divaksin atau belum lengkap vaksinasinya berisiko lebih tinggi terkena penyakit dan mengalami komplikasi yang serius.

Berikut ini adalah jenis vaksin yang tepat sesuai dengan usia anak, serta jenis penyakit yang dapat dicegahnya:

Usia	Jenis vaksin	Penyakit yang dicegah
0 bulan	Hepatitis B	Hepatitis B, kanker hati
1 bulan	Bacillus Calmette-Guérin (BCG)	TBC
	Oral Polio Vaccine (OPV)-1	Polio
	Pneumococcal Vaccine-1	Pneumonia, infeksi telinga, infeksi sinus, meningitis, bakteremia (infeksi darah)
2 bulan	DPT-HB-Hib 1	Difteri, pertusis (batuk rejan), tetanus, hepatitis B, kanker hati, meningitis, pneumonia
	Oral Polio Vaccine (OPV)-2	Polio
	Pneumococcal Vaccine-2	Pneumonia, infeksi telinga, infeksi sinus, meningitis, bakteremia (infeksi darah)
3 bulan	DPT-HB-Hib 2	Difteri, pertusis (batuk rejan), tetanus, hepatitis B, kanker hati, meningitis, pneumonia
	Oral Polio Vaccine (OPV)-3	Polio
4 bulan	DPT-HB-Hib 3	Difteri, pertusis (batuk rejan), tetanus, hepatitis B, kanker hati, meningitis, pneumonia
	Oral Polio Vaccine (OPV)-4	Polio
	Inactivated Polio Vaccine (IPV)-1	Polio
9 bulan	Campak-rubella	Campak dan rubella
	Inactivated Polio Vaccine (IPV)-2	Polio
12 bulan	Pneumococcal Vaccine-3	Pneumonia, infeksi telinga, infeksi sinus, meningitis, bakteremia (infeksi darah)
18 bulan	Campak-Rubella	Campak dan rubella
	DPT-HB-Hib 4	Difteri, pertusis (batuk rejan), tetanus, hepatitis B, kanker hati, meningitis, pneumonia
Kelas 1 SD	Campak-Rubella	Campak dan rubella
	DT	Difteri, Tetanus
Kelas 2 SD	Td	Tetanus & Difteri pada orang dewasa
Kelas 5 SD	Td	Tetanus & Difteri pada orang dewasa

Tanda-Tanda Gangguan Mental pada Anak dan Solusinya

Kesehatan mental anak adalah kondisi yang menunjukkan anak dapat berpikir, merasa, dan berperilaku dengan baik. Ini memengaruhi bagaimana anak menghadapi masalah dan tekanan hidup. Anak dengan kesehatan mental yang baik akan merasa bahagia, percaya diri, dan mampu bersosialisasi dengan baik. Mereka juga bisa belajar dengan efektif dan mengatasi perasaan negatif seperti sedih atau marah. Kesehatan mental yang baik adalah fondasi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan.

Indikasi Gangguan Kesehatan Mental pada Anak

Tanda-tanda yang menunjukkan adanya masalah emosional pada anak dapat bervariasi tergantung pada usia anak, kepribadian dan banyak hal lainnya. Berikut adalah beberapa tanda yang menunjukkan bahwa anak memiliki masalah kesehatan mental:

- Tidak berperilaku seperti diri mereka sendiri
- Perubahan dalam pola tidur atau makan
- Menghindari orang atau situasi sosial yang biasa mereka nikmati
- Lebih emosional dari biasanya: marah, khawatir, sedih, dan menangis
- Mereka tidak berprestasi sebaik dulu di sekolah
- Kekurangan energi atau motivasi untuk melakukan tugas sehari-hari
- Melukai diri sendiri
- Penyalahgunaan narkoba dan alkohol atau perilaku berisiko lainnya
- Merasa putus asa tentang masa depan
- Mereka memberi tahu orang tua bahwa mereka cemas, depresi, atau sedang berjuang

Strategi Meningkatkan Kesehatan Mental Anak

Berikut adalah beberapa strategi untuk meningkatkan kesehatan mental anak melalui hubungan yang hangat dan mendukung:

- Ucapkan kata-kata sayang pada anak setiap hari. Selain itu, tunjukkan kasih sayang lewat tindakan, seperti memeluk atau menatap matanya. Ini akan membuatnya merasa dicintai dan aman.
- Bimbing anak dengan cara yang konsisten dan penuh kasih sayang. Pujilah setiap kemajuannya dan berikan contoh perilaku yang baik. Dengan begitu, anak akan lebih mudah belajar dan berkembang. Bimbing anak dengan cara yang konsisten dan penuh kasih sayang. Pujilah setiap kemajuannya dan berikan contoh perilaku yang baik. Dengan begitu, anak akan lebih mudah belajar dan berkembang.
- Sediakan waktu setiap hari untuk berkomunikasi dengan anak. Ketika anak ingin berbagi cerita, berikan perhatian penuh padanya. Tunjukkan bahwa apa yang ia katakan itu penting.
- Habiskan waktu berkualitas bersama anak dengan melakukan aktivitas yang mereka senangi. Bisa dengan membaca cerita, bermain olahraga, atau bermain game bersama.
- Makan bersama keluarga secara teratur sangat baik untuk perkembangan anak. Kegiatan ini bisa membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan memiliki hubungan yang erat dengan keluarga.
- Temukan cara yang baik untuk mengatasi masalah dan pertengkaran dengan pasangan, anak, dan anggota keluarga lainnya.
- Ajak anak untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan begitu, anak akan merasa lebih menjadi bagian dari komunitas dan belajar cara berinteraksi dengan berbagai macam orang.

Perjalanan dan Tantangan Menjadi Ibu : Dari Kehamilan hingga Masa Keemasan Anak

Menjadi seorang ibu adalah sebuah perjalanan yang panjang. Tidak dimulai saat melahirkan, perjalanan itu sudah dimulai saat persiapan kehamilan hingga anak tumbuh dewasa. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan seorang ibu, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Banyak hal yang perlu disiapkan selama masa kehamilan hingga melahirkan. Menjelang persalinan, yang perlu disiapkan adalah menjaga kesehatan dengan istirahat yang cukup, makan makanan yang sehat dan bergizi, serta selalu menjaga tubuh dalam kondisi fit sampai saatnya nanti proses persalinan. Selain itu, penting untuk melakukan latihan teknik pernapasan untuk membantu saat nanti melakukan stimulus kontraksi dan dapat juga mengurangi rasa nyeri.

Satu hal yang paling penting adalah melakukan kunjungan atau pemeriksaan kehamilan kepada dokter maupun bidan agar memastikan kesehatan janin dan ibu dalam kondisi baik sampai nanti melakukan persalinan. Tanda-tanda yang menunjukkan bahwa bayi lahir dalam kondisi sehat adalah sebagai berikut:

- 1** Warna kulitnya sehat, yaitu kemerahan atau sedikit kekuningan
- 2** Pernapasannya normal dan lancar, tidak ada tanda-tanda obstruksi pernapasan
- 3** Bayi aktif dan menangis spontan saat melahirkan dan biasanya menunjukkan gerakan refleks spontan, seperti menghisap atau menggenggam tangan atau jari orang dewasa
- 4** Suhu bayi yang sehat berkisar antara 36,5 sampai 37,5. Jika terlalu dingin maupun panas biasanya pertanda adanya masalah kesehatan

Kesehatan serta keselamatan ibu dan anak saat masa persalinan tentu tidak lepas dari dukungan orang-orang terdekat. Dukungan tersebut dapat mencakup dalam berbagai bentuk, tetapi pada intinya adalah dapat memberikan rasa aman, nyaman dan penyemangat bagi ibu yang akan melakukan proses persalinan, baik dukungan dari pasangannya maupun dari keluarganya. Hal yang terpenting adalah bentuk dukungan emosional karena bentuk emosional, seperti menyemangati atau dapat hadir di samping mereka dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan ibu yang akan melahirkan. Selain itu, kehadiran dari pendamping, baik suami maupun keluarga dalam beberapa situasi dapat membantu ibu dalam membuat keputusan kepada tim medis jika diperlukan konfirmasi atas kesehatan ibu tersebut.

Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya bahwa dukungan emosional dapat memberikan pengaruh pada kondisi mental seorang ibu selama masa kehamilan hingga persalinan. Secara keseluruhan, kesehatan mental ibu mempunyai dampak yang besar terhadap kesehatan emosional, fisik dan perkembangan kognitif anak. Selama kehamilan, pengelolaan stres atau kecemasan berlebihan dapat memengaruhi perkembangan janin karena ini berkaitan dengan hormon ibu yang pengaruhnya sangat signifikan terhadap perkembangan sistem saraf maupun otak janin tersebut. Sedangkan pengaruh setelah kelahiran bagi ibu yang mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi *post partum*, ditakutkan akan mendapati kesulitan dalam keterlibatan emosional dengan bayi sehingga keterikatan antara bayi dan ibu menjadi terganggu. Saat bayi sudah menjadi balita atau sudah besar, ibu dapat menghadapi kesulitan dalam mengelola tantangan sehari-hari untuk menunjang perkembangan anak sampai dewasa nanti. Hal tersebut membuktikan bahwa kesehatan mental seorang ibu berkaitan dengan tumbuh kembang anak.

Tidak hanya kondisi mental, banyak faktor yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Faktor utamanya adalah faktor lingkungan dan keluarga, nutrisi dan gizi anak, genetik, serta kondisi sosial dan ekonomi. Semua saling memengaruhi, terutama peran orang tua. Adapun ciri-ciri atau tanda-tanda anak tumbuh dan berkembang secara normal bisa dilihat dari berbagai aspek, seperti aspek fisik, motorik, kognitif, sosial, dan emosional. Jika aspek-aspek tersebut tidak menunjukkan perkembangan pada anak, orang tua perlu mengidentifikasi apakah anak mengalami keterlambatan perkembangan atau tidak. Caranya adalah dengan memperhatikan hal berikut:

1. **Perkembangan motorik, seperti terlambatnya kemampuan merangkak pada usia 9 atau 10 bulan, tidak bisa berdiri pada usia lebih dari 12 bulan, atau pada usia 2 tahun anak belum bisa berjalan.**
2. **Keterlambatan perkembangan dalam berbicara maupun berkomunikasi, seperti pada usia 3 tahun yang seharusnya sudah bisa mengucapkan satu kalimat sederhana.**

Untuk tumbuh kembang anak selama masa keemasan atau *golden period*, yaitu 0 s/d 5 tahun sebaiknya dipantau dengan baik dengan cara melakukan kunjungan posyandu secara rutin. Kementerian Kesehatan sudah mempunyai program tumbuh kembang anak agar pemantauan balita dapat dilakukan secara maksimal, salah satunya adalah mendapatkan vaksinasi lengkap. Vaksin untuk anak sangat penting bagi kesehatan dan tumbuh kembangnya, serta dapat menekan *Child Mortality* atau kematian pada bayi dan balita yang disebabkan oleh penyakit infeksi, malnutrisi seperti stunting, kelahiran prematur dan penyebab utama kematian bayi dan anak lainnya. *Child mortality* merupakan salah satu tantangan terbesar yang dihadapi dalam bidang kesehatan ibu dan anak saat ini, selain *maternal mortality* yang disebabkan oleh komplikasi selama masa kehamilan dan persalinan, seperti pendarahan infeksi dan komplikasi lainnya.

Mengingat pentingnya vaksin pada anak, orang tua tidak perlu khawatir apalagi sampai mengabaikan vaksin. Kekhawatiran terhadap vaksin dapat diatasi dengan mencari informasi yang akurat dan valid mengenai vaksin tersebut melalui sumber terpercaya, seperti tenaga medis sehingga kekhawatiran tersebut dapat teratasi dengan memahami manfaat dan keamanan vaksin tersebut. Tenaga medis juga dapat memberikan informasi yang komprehensif tentang bagaimana vaksin bekerja, dan mengapa vaksin penting untuk melindungi anak-anak dari penyakit berbahaya. Selain mendapatkan info dari tenaga medis, orang tua juga bisa mendapatkan sumber referensi yang terpercaya, seperti WHO, CDC, maupun Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).

Kemudahan mendapatkan informasi tersebut perlu didukung oleh stakeholder terkait karena melihat masih banyaknya orang tua yang sulit mendapatkan informasi mengenai pentingnya kesehatan ibu dan anak. Sejalan dengan kemudahan informasi, kemudahan akses terhadap pelayanan kesehatan ibu dan anak juga sangat penting. Kesenjangan akses terhadap pelayanan kesehatan ibu dan anak memerlukan peran multisektoral yang memiliki akses terhadap layanan kesehatan agar dapat setara dan berkualitas. Hal yg dapat dilakukan di antaranya:

1. **Melakukan peningkatan infrastruktur fasilitas kesehatan baik swasta maupun pemerintah**
2. **Pemberian informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya kesehatan ibu dan anak**
3. **Peningkatan program pembiayaan kesehatan baik dari sisi sektor pemerintah maupun sektor swasta seperti Mandiri Inhealth telah lakukan**



Membangun Komunikasi yang Baik dengan Anak

Setiap interaksi yang dilakukan dengan anak merupakan bentuk komunikasi. Baik kata-kata yang diucapkan, nada suara, tatapan mata, serta pelukan dapat menyampaikan pesan kepada anak. Cara orang tua berkomunikasi dengan anak tidak hanya mengajarkan mereka cara berkomunikasi dengan orang lain, tetapi juga membentuk perkembangan emosional mereka dan cara mereka membangun hubungan di kemudian hari. Oleh karena itu, komunikasi yang baik dengan anak sangat penting bagi perkembangannya.

Lalu, bagaimana gambaran komunikasi yang baik antara orang tua dan anak?

- Memberikan perhatian penuh kepada anak saat sedang berkomunikasi satu sama lain
- Mendorong anak untuk berbicara tentang apa yang mereka rasakan dan pikirkan
- Mendengarkan dan menanggapi dengan cara yang peka terhadap semua yang dibicarakan anak, seperti hal-hal baik, serta emosi seperti marah, malu, sedih, dan takut
- Berfokus pada bahasa tubuh dan nada serta kata-kata sehingga orang tua benar-benar dapat memahami apa yang ingin diungkapkan anak
- Menggunakan bahasa tubuh untuk menunjukkan bahwa orang tua tertarik pada apa yang ingin dibagikan anak
- Mempertimbangkan apa yang dapat dipahami anak dan berapa lama mereka dapat memperhatikan.

Tips mengembangkan komunikasi yang baik dengan anak:

- Sisihkan waktu untuk berbicara dan mendengarkan satu sama lain. Makan bersama keluarga bisa menjadi waktu yang tepat untuk melakukan hal ini
- Matikan telepon, komputer, dan televisi saat sedang berkomunikasi dengan anak untuk menunjukkan bahwa orang tua benar-benar fokus pada interaksi yang dilakukan dengan anak
- Bicarakan hal-hal yang dilakukan sehari-hari
- Bersikap terbuka untuk membicarakan semua jenis perasaan, termasuk kemarahan, kegembiraan, frustrasi, ketakutan, dan kecemasan
- Dengarkan apa yang disampaikan bahasa tubuh anak dan cobalah untuk menanggapi pesan non-verbal. Misalnya, "Kamu sangat pendiam sore ini. Apa ada yang terjadi di sekolah?"
- Libatkan anak dalam percakapan, seperti menanyakan pendapat anak tentang suatu hal
- Menjadi pendengar yang aktif saat anak bercerita, seperti melihat matanya, mengangguk, atau senyum. Untuk menunjukkan kepedulian dan perhatian, serta membantu anak belajar menyampaikan pikiran dan perasaannya dengan lebih baik

Sumber: UNICEF, Raising Children Network



Mengenal Pola Asuh “Positive Parenting”

Positive parenting adalah hubungan berkelanjutan antara orang tua dan anak yang mencakup kepedulian, pengajaran, kepemimpinan, komunikasi, dan penyediaan kebutuhan anak secara konsisten. Dalam *positive parenting*, orang tua harus menunjukkan kasih sayang, kehangatan dan kebaikan kepada anak, serta membantu anak berkembang dengan mengirimkan pesan yang kuat bahwa anak dicintai.

Hasil penelitian menunjukkan beberapa manfaat *positive parenting* sebagai berikut:

- Membangun kepercayaan diri anak-anak dan mendorong pertumbuhan intelektual dan psikososial yang sehat
- Mempersiapkan anak untuk meraih kesuksesan karena *positive parenting* membantu anak berprestasi lebih baik di sekolah, memiliki lebih sedikit masalah perilaku, dan kesehatan mental yang lebih kuat
- Berkontribusi pada fungsi otak yang terkait dengan emosi dan kognisi selama masa remaja
- Dikaitkan dengan masa dewasa yang bahagia dan sehat

Untuk menerapkan *positive parenting*, orang tua dapat melakukan 5 teknik yang dikenal dengan teknik PRIDE, yaitu *praise*, *reflection*, *imitation*, *description*, *enjoyment*. Kelima teknik tersebut dapat dengan mudah digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan telah terbukti dalam penelitian sebagai cara yang berhasil untuk mendukung perkembangan anak.

● Praise

Praise/pujian adalah pernyataan positif yang menyatakan persetujuan. Dengan memberikan pujian, anak akan merasa senang sehingga dapat membangun rasa percaya diri, memperkuat harga diri dan konsep diri.

Dalam memberikan pujian, orang tua bisa mengikuti empat tips berikut:

- Berikan pujian yang spesifik untuk mengajarkan anak apa yang telah ia lakukan dengan benar. Misalnya, mengatakan “kerja bagus sudah membereskan mainan”
- Puji langkah-langkah kecil untuk memotivasi anak saat berusaha mencapai tujuan yang lebih besar
- Puji prestasi dan usaha, bukan hanya pada hasil akhirnya
- Berikan pujian dengan kata-kata dan gestur tubuh, seperti menambahkan senyuman, usapan di punggung, antusiasme, pelukan, ciuman, atau tos dapat membuat pujian terasa lebih istimewa

● Reflection

Refleksi melibatkan pengulangan kembali kata-kata anak dan menguraikan apa yang dikatakan anak tersebut. Dengan melakukan refleksi berarti menunjukkan bahwa orang tua mendengarkan anaknya dengan baik. Refleksi juga dapat mendorong anak untuk lebih sering berbagi pikiran mereka, dan meningkatkan kemampuan bicara anak karena memberikan kesempatan untuk mengoreksi kesalahan tata bahasa secara halus.

● Imitation

Imitation/meniru adalah cara orang tua bermain dengan anak. Dengan meniru apa yang anak lakukan, orang tua menunjukkan bahwa mereka tertarik dan peduli dengan permainan anak. Saat orang dewasa meniru, anak juga akan senang meniru balik. Ini adalah cara yang menyenangkan untuk belajar bersama dan mengajarkan anak cara berinteraksi dengan orang lain.

● Description

Description/deskripsi melibatkan penggambaran atau komentar mengenai kegiatan anak. Teknik deskripsi memberi tahu anak bahwa orang tua memberikan perhatian penuh dan tertarik dengan apa yang mereka lakukan, serta membantu anak mempelajari kata-kata dan konsep baru seperti bentuk, ukuran, angka, dan warna.

● Enjoyment

Enjoyment/kegembiraan berarti mengekspresikan kehangatan dan kepositifan dengan kata-kata dan tindakan saat bermain dan berinteraksi dengan anak. Menambahkan kehangatan dan kegembiraan pada interaksi membuat anak tahu bahwa orang tua peduli terhadap mereka dan menikmati waktu bersama.

Berikut perilaku *enjoyment* yang bisa dilakukan oleh orang tua:

- Tersenyum
- Kontak mata
- Peluk dan cium anak
- Usap punggung anak
- Menunjukkan kegembiraan dengan suara
- Berbicara dengan suara yang hangat dan bersemangat
- Tawa bersama

HEALTH

Nutrisi yang baik bagi Ibu Hamil, Menyusui, dan Anak-anak



cukup dapat membantu mempersiapkan tubuh. Selama kehamilan dan menyusui, kebutuhan nutrisi akan meningkat drastis guna mendukung pertumbuhan janin dan produksi ASI. Oleh karena itu, penting bagi perempuan untuk mendapatkan makanan bergizi dan akses ke layanan kesehatan yang berkualitas, serta pengetahuan tentang gizi yang baik untuk tumbuh kembang anak.

Nutrisi Penting untuk Ibu Hamil

Berikut adalah enam nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil untuk memastikan kehamilan dan kelahiran yang sehat:

● Folat

Nutrisi folat sangat penting untuk pertumbuhan otak dan sumsum tulang belakang janin. Kekurangan folat dapat menyebabkan cacat lahir. Folat bisa ditemukan dalam berbagai makanan seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan.

● Zat Besi

Zat besi membantu membawa oksigen ke tubuh ibu dan bayi. Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat. Untuk memenuhi kebutuhan ini, ibu hamil bisa mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, atau mengonsumsi suplemen zat besi.

● Kalsium

Kalsium sangat dibutuhkan untuk membentuk tulang dan gigi yang kuat pada janin dan menjaga kesehatan tulang ibu. Kalsium bisa didapatkan dari susu, brokoli, sayuran hijau, dan ikan sarden.

● Vitamin D

Vitamin D bekerja sama dengan kalsium dalam membangun tulang dan gigi bayi. Untuk memastikan pertumbuhan tulang yang sehat, ibu hamil perlu mencukupi kebutuhan vitamin D hariannya. Selain dari suplemen, ibu hamil bisa mendapatkan vitamin D dari sinar matahari pagi, ikan salmon, tuna, telur, dan susu yang diperkaya.

● Kolin

Penelitian menunjukkan bahwa kolin sangat penting untuk perkembangan otak bayi selama dalam kandungan. Nutrisi ini banyak ditemukan dalam telur, daging, dan kacang-kacangan.

● Serat

Sembelit sering terjadi pada ibu hamil. Untuk mencegahnya, konsumsi cukup serat dari buah, sayur, biji-bijian, dan air putih.

Kebutuhan Nutrisi Selama Menyusui

ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh sehat. Selain itu, menyusui juga membantu ibu menurunkan berat badan, mengurangi risiko penyakit, dan memperkuat ikatan emosional dengan bayi. Untuk menghasilkan ASI yang cukup, ibu perlu mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan minum banyak air.

Kebutuhan Nutrisi Selama Menyusui

ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh sehat. Selain itu, menyusui juga membantu ibu menurunkan berat badan, mengurangi risiko penyakit, dan memperkuat ikatan emosional dengan bayi. Untuk menghasilkan ASI yang cukup, ibu perlu mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan minum banyak air.

Fakta Penting tentang Nutrisi Anak

- Pola makan yang seimbang dan bervariasi sangat penting untuk memastikan anak-anak mendapatkan semua nutrisi dan energi yang mereka butuhkan untuk tumbuh kembang dan tetap sehat.
- Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari pola makan yang sehat, anak-anak perlu minum 6-8 gelas air sehari, berolahraga setidaknya 60 menit sehari, dan tidur yang cukup.
- Pola makan yang sehat akan membantu anak menjaga berat badan yang sehat.
- Minuman dan makanan manis harus dibatasi untuk membantu mencegah kerusakan gigi.



Sumber: UNICEF, Abbott Nutrition News, British Nutrition Foundation



Tantangan Parenting Modern dan Cara Menghadapinya

Perkembangan teknologi, perubahan gaya hidup, dan tuntutan sosial telah mengubah *landscape parenting* secara drastis. Anak-anak saat ini tumbuh dalam lingkungan yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Akibatnya, orang tua dihadapkan pada tantangan baru yang memerlukan pendekatan yang berbeda pula. Di tengah arus perubahan yang begitu cepat, peran orang tua semakin krusial, sehingga orang tua perlu membekali anak-anak dengan keterampilan yang tepat agar mereka dapat menghadapi masa depan dengan percaya diri.

Lalu, apa saja tantangan yang dihadapi orang tua dalam pola pengasuhan di era modern ini?

● Perkembangan teknologi

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan signifikan pada dinamika keluarga modern. Meningkatnya penggunaan teknologi telah menggeser pola interaksi sosial, sehingga berpotensi mengganggu hubungan antar anggota keluarga. Terlebih lagi, penggunaan gadget yang berlebihan pada anak usia dini dapat menghambat perkembangan kognitif dan sosial mereka.

● Perubahan budaya dan gaya hidup

Tekanan ekonomi yang meningkat dan perubahan nilai-nilai sosial telah menciptakan tantangan baru bagi orang tua. Di satu sisi, orang tua harus bekerja keras untuk menghidupi keluarga. Di sisi lain, mereka juga harus berhadapan dengan anak-anak yang lebih mandiri dan kritis. Kombinasi dari kedua faktor ini membuat tugas mengasuh anak menjadi lebih kompleks dan menuntut.

● Media sosial

Perkembangan pesat media sosial membawa dampak yang signifikan terhadap kehidupan individu, keluarga, dan khususnya anak-anak. Penelitian menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan masalah kesehatan mental pada remaja. Hal ini menimbulkan tantangan baru bagi orang tua dalam membimbing anak-anak mereka untuk menggunakan media sosial secara sehat dan produktif.

● Informasi yang berlebihan

Terlalu banyak informasi dapat menyebabkan *overthinking* dan mengurangi kepercayaan diri orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua dengan tingkat efikasi diri pengasuhan yang rendah cenderung mencari informasi lebih banyak, tetapi hal ini tidak selalu berhubungan dengan peningkatan kemampuan pengasuhan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk selektif dalam memilih sumber informasi dan fokus pada membangun hubungan yang kuat dengan anak.

Memahami tantangan-tantangan tersebut sangat penting untuk pengasuhan yang efektif. Hal ini memungkinkan orang tua untuk menjalankan peran mereka dengan empati dan kesadaran, serta menumbuhkan ketahanan dalam diri mereka dan anak-anak.

Berikut ini tips menghadapi tantangan parenting di era modern:

- Lakukan me time bagi orang tua atau meluangkan waktu untuk diri sendiri agar energi terisi kembali
- Berkomunikasi secara efektif dengan anak
- Menerapkan batasan dan kedisiplinan
- Menyeimbangkan pekerjaan dengan keluarga
- Mencari dukungan dan bantuan ketika membutuhkan
- Mencoba pola pengasuhan berbeda

Tips Menyeimbangkan Pekerjaan dan Keluarga Bagi Seorang Ibu

Menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga adalah salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh perempuan modern. Perasaan bersalah, kelelahan, dan stres seringkali menjadi teman setia bagi ibu bekerja. Menjadi seorang ibu bekerja adalah peran yang kompleks dan menuntut. Di satu sisi, ingin memberikan yang terbaik untuk keluarga. Di sisi lain, juga ingin meraih prestasi dalam karier. Oleh karena itu, penting bagi seorang ibu yang bekerja untuk menerapkan batasan antara pekerjaan dan keluarga.

Batasan adalah pedoman penting yang dibutuhkan untuk menavigasi tanggung jawab yang ditangani. Batasan menentukan apa yang dapat diterima dan dikelola, termasuk komitmen kerja, waktu keluarga, dan kebutuhan pribadi. Menetapkan batasan adalah hal yang memungkinkan ibu yang bekerja untuk menjaga keseimbangan yang sehat. Berikut empat tips untuk menetapkan batasan:

- Kenali prioritas sebagai ibu pekerja
- Komunikasikan batasan dengan jelas kepada atasan, kolega, pasangan, dan anak-anak
- Berikan tugas dan tanggung jawab kepada orang lain jika memungkinkan
- Tetapkan batasan seputar waktu pribadi, seperti aktivitas perawatan diri, hobi, atau relaksasi

Menerapkan batasan untuk ibu yang bekerja tentu tidak mudah. Mereka akan menghadapi hambatan-hambatan seperti perasaan bersalah dan tekanan, ekspektasi di tempat kerja, dan tuntutan keluarga.

Meskipun menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga adalah tantangan yang berat, tetap ada beberapa cara yang bisa diikuti untuk menyeimbangkan antara keluarga dan pekerjaan, seperti berikut ini:

- Bersikap baik pada diri sendiri
- Memprioritaskan pasangan
- Jangan berusaha melakukan segala sesuatu sendirian
- Lepaskan rasa bersalah sebagai seorang ibu atau *mom guilt*
- Melakukan tugas dan pekerjaan sesuai dengan tempatnya
- Luangkan waktu untuk beristirahat
- Bangun tidur sebelum anak-anak
- Mendapatkan pertolongan ketika dirasa membutuhkan

Sumber: *Outside The Norm Counseling; Ramsey Solutions*



Kenali Gejala Depresi pada Anak dan Remaja

Wajar bagi anak untuk merasa sedih, marah, atau memiliki suasana hati yang buruk. Namun, jika suasana hati yang sedih atau buruk berlangsung selama berminggu-minggu atau lebih, dan jika ada perubahan lain dalam perilaku anak, bisa jadi hal tersebut merupakan gejala depresi. Depresi bisa menyerang siapa saja, baik orang dewasa maupun anak-anak. Jika merasa anak mengalami depresi, segera dapatkan pertolongan karena semakin lama depresi berlangsung, semakin besar kemungkinan depresi akan mengganggu kehidupan anak dan berubah menjadi masalah jangka panjang. Menurut laman Cleveland Clinic, sekitar 3% anak-anak dan remaja berusia antara 3 dan 17 tahun mengalami depresi. Sekitar 1 dari 5 remaja telah resmi didiagnosis mengalami depresi berat. Angka sebenarnya kemungkinan jauh lebih tinggi dengan berbagai jenis depresi.

Terdapat lima jenis depresi pada anak yang harus diwaspadai:

1. Major depressive disorder

Ini adalah jenis depresi yang paling umum pada anak-anak yang ditandai dengan rasa sedih, putus asa, atau mudah marah. Mereka juga mengalami kesulitan tidur, atau tidur terlalu banyak, tidak ingin melakukan hal-hal yang dulu membuat mereka senang, serta merasa tidak peduli dengan keluarga dan teman-teman mereka.

2. Premenstrual dysphoric disorder (PMDD)

Kondisi ini dapat terjadi setelah anak mendapatkan menstruasi pertama yang ditandai dengan gejala depresi dan/atau kecemasan yang dimulai sekitar seminggu sebelum menstruasi. Mereka akan lebih mudah marah atau menangis dari biasanya, sulit berkonsentrasi, lebih mudah tersinggung, dan mengalami kesulitan untuk mengatasi masalah sehari-hari. Mereka juga mengalami gejala fisik seperti kram menstruasi, nyeri tubuh, nyeri payudara, dan merasa lelah.

3. Seasonal affective disorder (SAD)

Gejala SAD mirip dengan major depressive disorder, tetapi muncul dan menghilang seiring pergantian musim. Umumnya orang mengalami gejala SAD selama bulan-bulan pada musim dingin. Namun, hal itu dapat terjadi di musim apa pun.

4. Disruptive mood dysregulation disorder

Anak-anak dengan kondisi ini sering mengalami ledakan amarah yang tidak sesuai dengan usia mereka. Mereka menjadi agresif secara fisik atau verbal. Sebaiknya orang tua memberi tahu dokter anak jika dirasa perilaku anak tidak sesuai dengan usianya.

5. Dysthymia

Kondisi ini lebih ringan daripada major depressive disorder. Gejalanya serupa, tetapi muncul dan menghilang selama bertahun-tahun.

Ada berbagai hal yang dapat menyebabkan depresi, seperti berikut:

- Genetika dan riwayat keluarga
- Penyakit atau cedera fisik
- Pengalaman traumatis, seperti perpisahan, perceraian, kepindahan, atau kematian seseorang yang dekat dengan mereka
- Penyalahgunaan zat terlarang
- Perundungan
- Kesulitan keluarga
- Pelecehan fisik, emosional, atau seksual

Jika anak mengalami depresi, lakukanlah langkah-langkah berikut ini:

- Bicaralah dengan anak tentang kesedihan dan depresi. Beri tahu mereka bahwa mereka sedang mengalami masa sulit. Dengarkan, bibur, tawarkan dukungan, dan tunjukkan kasih sayang.
- Jadwalkan kunjungan ke dokter anak. Beri tahu dokter jika anak sedang menghadapi kesulitan, mengalami suasana hati yang sedih selama beberapa minggu, serta terdapat perubahan pada pola tidur, makan, dan energi.
- Jadwalkan kunjungan ke terapis anak untuk membantu kesembuhan anak.
- Bersabarlah dan bersikap baik. Bersikap sabar akan membantu orang tua terhubung dengan anak dengan cara yang tenang. Hal ini membuat anak melihat bahwa orang tua bangga pada mereka.
- Habiskan waktu bersama anak dengan melakukan hal-hal disukai untuk mendorong suasana hati yang positif.

Rencanakan *Family Trip* dengan Baik

Di tengah kesibukan sehari-hari, waktu berkualitas bersama keluarga sangatlah berharga. Liburan keluarga tidak hanya tentang bersenang-senang, tetapi juga tentang memperkaya pengalaman dan mempererat hubungan keluarga. Namun, merencanakan liburan keluarga membutuhkan perencanaan yang matang, misalnya dengan menentukan destinasi wisata yang tepat, memilih akomodasi yang nyaman dan sesuai dengan kebutuhan keluarga, serta menyusun itinerary perjalanan yang menarik dan fleksibel.

Menentukan Destinasi Wisata yang Tepat

Preferensi liburan setiap individu dan keluarga sangat beragam. Mulai dari liburan santai di pantai hingga petualangan menantang di alam bebas. Saat merencanakan liburan keluarga, pertimbangan utama adalah memastikan semua anggota keluarga merasa puas. Oleh karena itu, menentukan tujuan utama liburan menjadi langkah awal yang penting. Apakah liburan ini bertujuan untuk rekreasi, edukasi, atau kombinasi keduanya? Selain itu, penting untuk bersikap realistis dan bepergian ke tempat yang efisien untuk menghindari menghabiskan separuh perjalanan di dalam mobil, kereta api, atau pesawat.

Memilih Akomodasi yang Nyaman

Berikut ini beberapa pertimbangan untuk memilih hotel atau akomodasi untuk berlibur bersama keluarga:

- Apakah lebih suka menginap di resor dengan semua fasilitas yang tersedia atau ingin memiliki ruang sendiri untuk memasak dan menidurkan anak-anak?
- Apakah hotel yang dipilih merupakan pengalaman perjalanan atau hanya tempat untuk beristirahat di sela-sela liburan?
- Apakah ingin berada di pusat kota atau ingin tempat yang tenang dan jauh dari keramaian?
- Apakah memprioritaskan relaksasi atau eksplorasi?

Menyusun Itinerary Perjalanan

Bersikaplah strategis dalam merencanakan liburan. Berikut ini beberapa tips rencana perjalanan untuk family trip:

- Bagi rencana perjalanan menjadi pagi, siang, dan malam
- Jaga agar kegiatan dan tempat makan di sekitar tetap berdekatan pada hari yang sama
- Mulailah dengan mengisi tempat-tempat yang harus dikunjungi pada hari atau waktu tertentu
- Rencanakan untuk mengunjungi beberapa tempat yang lebih terkenal dan ramai pada hari kerja
- Jika melakukan tur, jadwalkan pada hari pertama
- Jadwalkan waktu makan dan waktu senggang
- Jangan lupa untuk memperhitungkan waktu perjalanan

Sumber: A Mom Explores, Our Next Adventure





Aktivitas Seru

Saat Liburan Keluarga

Dalam merencanakan liburan bersama keluarga, jangan lupa untuk membuat daftar aktivitas apa saja yang akan dilakukan selama berlibur. Berikut ide aktivitas seru yang bisa dilakukan saat berlibur bersama keluarga:

1. Mengunjungi taman dan tempat bermain

Bermain di taman bukan hanya sekadar bersenang-senang, tapi juga bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Di taman, anak-anak bisa belajar bersosialisasi, mengembangkan motorik kasar dan halus, serta lebih dekat dengan alam. Selain itu, bermain di luar ruangan juga bisa meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak.

2. Hiking / berjalan kaki di alam bebas

Jalan kaki di alam bebas adalah cara yang bagus untuk mengenalkan anak-anak pada lingkungan sekitar. Mereka bisa belajar tentang berbagai jenis tumbuhan dan hewan, serta merasakan kesegaran udara segar. Selain itu, jalan kaki juga bisa meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak.

3. Bermain di pantai

Bermain di pantai bukan hanya sekadar bersenang-senang, tapi juga bermanfaat bagi kesehatan. Paparan sinar matahari pagi bisa membantu tubuh memproduksi vitamin D. Selain itu, bermain di pantai juga bisa meningkatkan imunitas tubuh dan mengurangi stres.

4. Menikmati konser lokal gratis

Menonton konser gratis atau acara seru lainnya bisa menjadi cara yang bagus untuk memperkenalkan anak-anak pada berbagai jenis musik dan pertunjukan. Selain itu, kegiatan seperti ini juga bisa mempererat hubungan keluarga.

5. Mengunjungi pabrik

Tur pabrik gratis adalah cara yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga. Anak-anak pasti akan senang melihat bagaimana cokelat dibuat, mainan dirakit, atau mobil diproduksi. Selain itu, kegiatan ini juga bisa meningkatkan rasa ingin tahu dan minat belajar anak-anak.

6. Mengunjungi observatorium

Melihat bintang di observatorium bisa menjadi kegiatan yang sangat menyenangkan dan bermanfaat. Selain membuat kita merasa lebih dekat dengan alam, mengamati bintang juga bisa merangsang rasa ingin tahu dan kreativitas anak-anak.

7. Menikmati matahari terbit atau terbenam

Menyaksikan matahari terbit atau terbenam bisa menjadi pengalaman yang sangat menyenangkan. Selain itu, kegiatan ini juga bisa meningkatkan rasa syukur atas keindahan alam.

8. Mengunjungi perpustakaan

Dengan mengunjungi perpustakaan, anak bisa menemukan banyak buku menarik yang bisa menambah pengetahuan dan imajinasinya. Selain itu, membaca juga penting untuk perkembangan otak.

9. Berjalan-jalan di sekitar pusat kota

Menjelajahi pusat kota akan memberikan gambaran yang baik tentang sejarah dan budaya daerah tersebut. Sering kali ada tempat dan bangunan bersejarah yang dapat dikunjungi.

10. Bermain di sungai, danau, atau air terjun

Aktivitas air dapat memberikan hiburan selama berjam-jam. Ada banyak aktivitas yang dapat dilakukan di sungai dan danau seperti memancing, berenang, bermain ban, berselancar dayung, atau bermain olahraga.



Yang termasuk salah satu teknik **Positive Parenting** adalah ?

- a Enjoyment
- b Negotiation
- c Treatment

Dapatkan Hadiah yang menarik bagi 5 (lima) orang yang beruntung dengan jawaban benar!

Kirim jawaban melalui email dengan subjek "**Kuis Media Mandiri Inhealth**" dan dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda.



media.inhealth@mandirihinhealth.co.id
kirim sebelum tanggal 31 Januari 2025



Temukan berbagai penawaran menarik
dan dapatkan keuntungan lainnya dari
merchant rekanan **Mandiri Inhealth**



STORYOURBIRTH
BY KAMERA.HANI



HABITARE
RESTO

HABITARE
APARTMENT

Medikids



OPTIK SEIS



Yellow Fit Kitchen

healthy go
your go to healthy place

Laboratorium & Klinik

WESTERINDO

Tertarik untuk menjadi bagian dari Merchant Mandiri Inhealth?
Segera hubungi kami untuk informasi lebih lanjut:
admins@inhealth.co.id