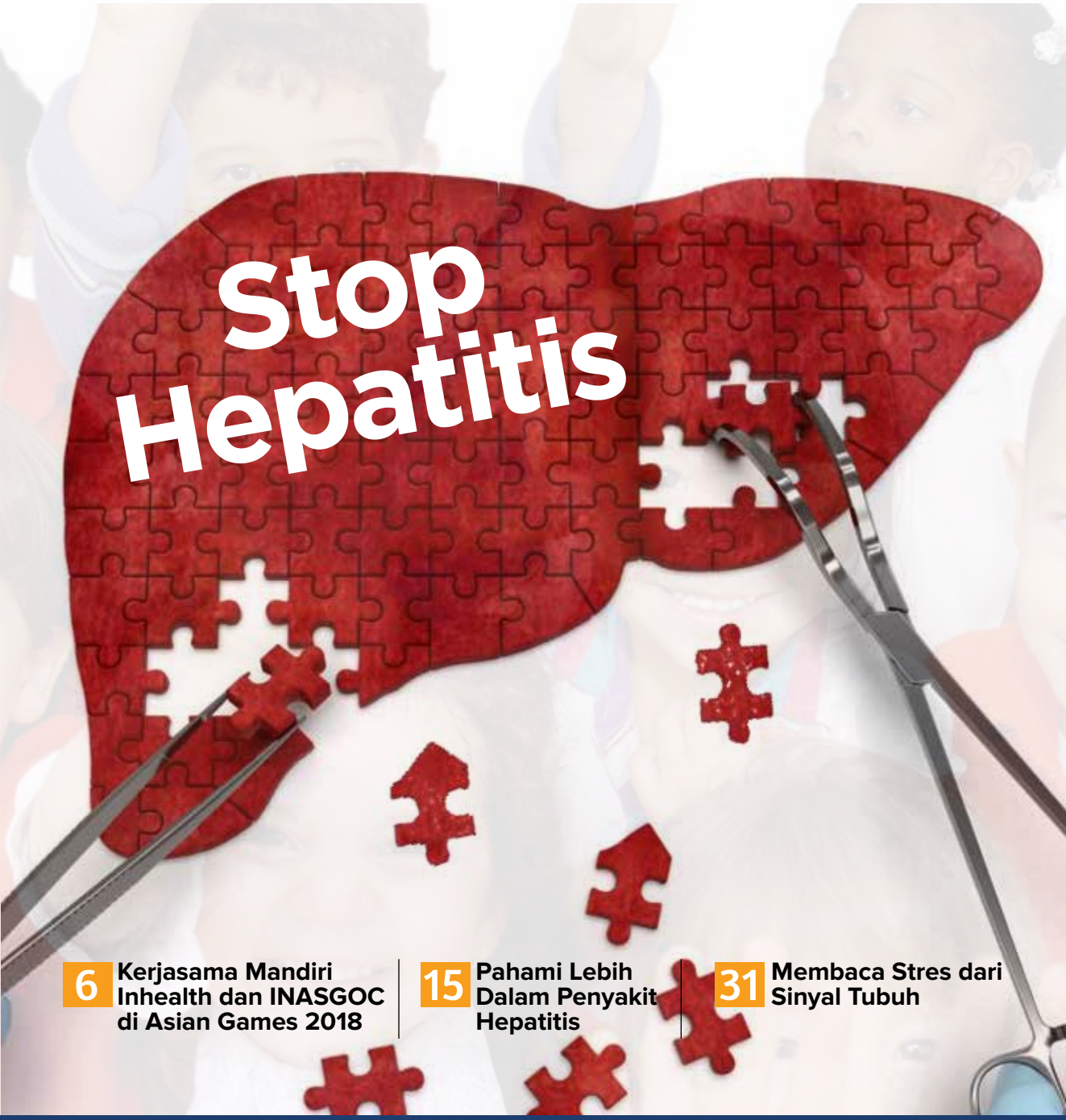
Media

Mandiri Inhealth

Edisi Juli - September 2018



6 Kerjasama Mandiri Inhealth dan INASGOC di Asian Games 2018

15 Pahami Lebih Dalam Penyakit Hepatitis

31 Membaca Stres dari Sinyal Tubuh

mandiri inhealth

Iwan Pasila
Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Mandiri Inhealth Siap Sukseskan **Asian Games 2018**

Dalam hitungan hari, tepatnya pada tanggal 18 Agustus 2018 nanti, gegap gempita Asian Games 2018 akan dimulai. Kita patut berbangga tahun ini Indonesia diberikan kepercayaan untuk menyelenggarakan *event* olahraga terbesar se-Asia tersebut.

Kesuksesan Asian Games 2018 tentu tidak terletak di pundak panitia penyelenggara semata, melainkan juga kita, segenap rakyat Indonesia dapat ikut berperan di dalamnya lewat berbagai macam bentuk dukungan partisipatif baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung.

Begitu pun dengan Kami, Mandiri Inhealth. Bentuk dukungan kami berikan dengan menjadikan Mandiri Inhealth sebagai *Health Insurance Partner for Athletes and Officials Asian Games 2018*. Melalui kerjasama dengan INASGOC dalam penandantanganan kerjasama tertanggal 6 Juli 2018 lalu, secara resmi Mandiri Inhealth akan menyediakan pelayanan asuransi kesehatan bagi 34.236 atlet dan pendukung Asian Games yang berasal dari 45 Negara.

Meski bukan hal yang mudah, kami percaya, dengan dukungan seluruh elemen yang ada di Mandiri Inhealth, kami pasti mampu menjalankan tanggung jawab tersebut.

Mari sukseskan Asian Games 2018, mari dukung Atlet Indonesia untuk jadi juara. Salam hangat selalu, tetap sehat dan semangat. Kiranya Tuhan terus melimpahkan rahmat dan kesehatan bagi kita.

Salam sehat, pembaca sekalian.

SALAM REDAKSI

Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi Juli-September 2018. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu meliputi Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Edisi kali ini bertepatan dengan perayaan Hari Hepatitis Sedunia yang jatuh setiap tanggal 28 Juli. Oleh karena itu beragam tema kesehatan seputar penyakit hepatitis telah kami siapkan untuk Anda, yang kesemuanya telah kami rangkum dari berbagai sumber yang terpercaya.

Tak hanya itu, berbagai rubrik lain juga kami angkat yang masih berhubungan dengan berbagai tips kesehatan demi menunjang kualitas hidup Anda dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Kami berharap semoga apa yang kami sampaikan di Media Mandiri Inhealth, mampu mengubah hidup Anda menjadi lebih sehat dan menularkannya kepada keluarga terkasih atau kerabat terdekat.

Media ini dapat juga diakses di:

http://www.mandiriinhealth.co.id.

Selamat membaca!

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH
Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM
Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI
Rina Hutauruk

SEKRETARIS
Keni Dadari

REDAKTUR
Revindo Ireine
Andi Gustiyanti Kaimuddin
Abdul Rojak
Satriogiri Agung Pribadhi
Wahyudi Nur
Jogiara MH. Sirait

ADMINISTRASI
Rina Daniyati

KONSULTAN KONTEN & DESAIN

PT MITRA GRAFINDO MANDIRI

Jl. KH Dewantoro
Rt.02 Rw. 04 Kel. Ciputat
Kec Ciputat Kota
Tangerang Selatan
T: 021-7407751

Info & Saran:
media.inhealth@mandiriinhealth.co.id

CONTENT

Juli – September 2018

INSIDE MANDIRI INHEALTH

6

KERJASAMA MANDIRI INHEALTH DAN INASGOC DI ASIAN GAMES 2018

Lewat penandatanganan kerjasama yang telah dilakukan, Mandiri Inhealth resmi bekerja sama dengan Indonesia Asian Games Organizing Committee (INASGOC), menjadi *Official Supplier Partner Asian Games 2018*.

HEALTH LINE

PAHAMI LEBIH DALAM PENYAKIT HEPATITIS

15

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI tahun 2014, 10 dari 100 orang Indonesia terinfeksi hepatitis B atau C. Artinya, 28 juta penduduk terinfeksi hepatitis B dan C. Sebanyak 14 juta di antaranya berpotensi berkembang hingga stadium kronis, dan 14 juta kasus hepatitis kronis berisiko tinggi untuk berlanjut ke kanker hati.

FAMILY

24

Piknik Hemat untuk Keluarga Muda

Terkadang kendala keluarga muda melakukan *travelling* adalah butuh biaya besar. Padahal, ada berbagai cara untuk merealisasikan *travelling* tanpa perlu modal besar. Ini dia 5 cara untuk melakukan *travelling* hemat.

WORK AND HEALTH

30

Kala *High Heels* Menyiksa Anda

Tidak dipungkiri sepatu hak tinggi dapat membuat kaki Anda terlihat jenjang sehingga terlihat lebih langsing. Namun, penggunaan sepatu hak tinggi atau *high heels* yang terlalu lama dapat berbahaya bagi tubuh dan kesehatan.

FIGURE

26

Isabella Fawzi

PROFESI TAK HAMBAT WAKTU BERSAMA KELUARGA

"Sudah menjadi risiko dan suka duka saya menjadi jurnalis. Tapi Alhamdulillah sejauh ini masih bisa menyempatkan waktu bersama keluarga."

HEALTH MASTER

HEPATITIS A PADA ANAK SERINGKALI TANPA GEJALA

dr. Arief Gunadi, SpA
Dokter Spesialis Anak RS Hermina Podomoro

20

Secara umum, semua kelompok anak rentan terjangkit. Namun dari banyak literasi dan pengamatan, anak usia di bawah 6 tahun adalah kelompok yang paling rentan. Hal itu disebabkan karena perilaku mereka sebagai anak-anak yang belum paham benar tentang kebersihan.

2 FROM CEO
3 SALAM REDAKSI
6 INSIDE MANDIRI INHEALTH
12 ACTIVITY
14 TESTIMONI
15 HEALTH LINE
20 HEALTH MASTER
22 HEALTH LIFE
23 INTERMEZZO
24 FAMILY
25 PHARMACY
26 FIGURE
28 PARENTING
29 HEALTHFOOD
30 WORK & HEALTHY
31 KNOW YOUR BODY
32 TRAVELLING
34 QUIZ

Kerjasama Mandiri Inhealth **dan INASGOC di Asian Games 2018**

Pada tanggal 6 Juli 2018, Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila bersama Ketua Indonesia Asian Games 2018 Organizing Committee (INASGOC) Erick Thohir, disaksikan oleh Wakil Presiden sekaligus Ketua Pengarah Asian Games 2018, Jusuf Kalla, Menteri BUMN, Rini Soemarno, dan Menteri Koordinator Bidang Pemberdayaan Manusia dan Kebudayaan, Puan Maharani melakukan penandatanganan kerjasama Mandiri Inhealth menjadi *Official Supplier Partner Asian Games 2018*.

Selain itu, Mandiri Inhealth juga bersinergi sebagai *Health Insurance Partner for Athletes and Officials* dengan menyediakan pelayanan asuransi kesehatan bagi 34.236 peserta yang terdiri dari atlet dan pendukung Asian Games 2018 yang berasal dari 45 Negara.

Partisipasi Mandiri Inhealth Di Kirab Obor Asian Games 2018

Dalam seremoni Kirab Obor (*Torch Relay*) Asian Games 2018, Mandiri Inhealth sebagai *Official Supplier Partner* dan *Health Insurance Partner for Athletes and Officials* Asian Games 2018 ikut berpartipasi.

Jogjakarta merupakan kota pertama untuk seremonial *Torch Relay* pada rute Kirab Obor di Indonesia dimana api obor tersebut dibawa langsung dari India oleh mantan atlet Indonesia, Susi Susanti, pada tanggal 19 Juli 2018.

Komisaris Independen Mandiri Inhealth, Prof. dr Ali Ghufron Mukti M.Sc.,Ph.D membawa obor pada dua titik tempat historis di Jogjakarta yaitu antara Pojok Benteng Kulon dan Alun Alun. Ali menerima api obor tersebut dari Nurhayati, Mantan Juara Lari Asian Games 1999, dan menyerahkan kembali kepada Nabila Marwa, Pelari Penyandang Disabilitas.

Begitu pun dengan Kirab Obor di Denpasar, pada tanggal 24 Juli 2018 yang bertempat di Garuda Wisnu Kencana (GWK), Denpasar, Bali. Obor dibawa oleh Direktur Treasury and International Banking Bank Mandiri Darmawan Junaidi. Prosesi Kirab Obor ini dibawakan oleh 10 pelari secara bergantian dari Bunderan Besar GWK oleh Menteri Pemuda dan Olahraga, Imam Nahrawi hingga berakhir di Festival Park GWK.

Pada dua kesempatan tersebut, Mandiri Inhealth sebagai *Health Insurance Partner* bersinergi dengan *provider* di Jogjakarta dan Bali sebagai penyedia layanan kesehatan dengan menyediakan pertanggungan kesehatan berupa pelayanan asuransi kesehatan bagi seluruh peserta *Torch Relay* yang turut serta.

Mandiri Inhealth Raih Penghargaan Infobank Insurance Awards 2018

Mandiri Inhealth menerima penghargaan dari Infobank Insurance Awards 2018 sebagai Kategori Asuransi Jiwa berpredikat "Sangat Bagus" dan juga meraih predikat “Sangat Bagus Selama 5 Tahun Berturut Turut” kategori Asuransi Jiwa “Berpremi Bruto Rp1 Triliun ke Atas” atas kinerja keuangan sepanjang tahun 2017. Penghargaan tersebut diterima oleh Bapak Iwan Pasila, Direktur Utama Mandiri Inhealth, dan diserahkan langsung oleh Pemimpin Redaksi Infobank Eko B. Supriyanto dan Karnoto Mohammad selaku Wakil Pemimpin Redaksi Infobank di Shangri-La Hotel, 26 Juli 2018.

Sinergi Mandiri Inhealth dan RS Siloam TB Simatupang

Mandiri Inhealth bersinergi dengan Rumah Sakit (RS) Siloam TB Simatupang dengan meresmikan beberapa pelayanan untuk peserta Mandiri Inhealth di RS Siloam TB Simatupang, Jakarta, pada 10 Juli 2018. Pertama, RS Siloam TB Simatupang menyediakan konter khusus yang melayani peserta Mandiri Inhealth yang bertempat di lobby RS Siloam TB Simatupang.

Disamping itu, Mandiri Inhealth juga membuka akses bagi peserta plan Gold untuk dapat mengakses layanan kesehatan di RS Siloam TB Simatupang yang sebelumnya hanya dapat diakses bagi pemegang kartu Plan Platinum dan Diamond.

Acara peresmian dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila didampingi Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Jakarta, Tunggul Yogi Hernowo bersama Chief Executive Officer Siloam Hospitals TB Simatupang dr. Danny Widjaja, MM. Acara bertempat di Auditorium lantai 21, RS Siloam TB Simatupang. Konter Mandiri Inhealth di RS Siloam TB Simatupang ini merupakan konter pelayanan bagi peserta Mandiri Inhealth ke 38.

“Konter ini adalah upaya bersama kami dengan Rumah Sakit untuk memberikan pelayanan yang optimal bagi peserta. Kami akan terus meningkatkan kualitas layanan melalui kerjasama yang saling menguntungkan untuk memudahkan akses bagi peserta kami dalam memperoleh layanan kesehatan,” tutur Iwan Pasila.

Mandiri Inhealth telah menjalin kerjasama dengan Siloam Hospitals TB Simatupang sejak Juni 2016. Proses *bridging* sistem aplikasi *online* kedua belah pihak sedang dalam proses.

Pembukaan konter di rumah sakit dimaksudkan untuk memberikan kemudahan layanan bagi peserta. Lebih dari sekedar loket, konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu peserta.

Peresmian Konter Mandiri Inhealth di RS Hermina TangkubanPrahu

Untuk memperluas jaringan *provider*, Mandiri Inhealth bersinergi dengan RS Hermina TangkubanPrahu, Malang, dengan meresmikan konter serta penandatanganan komitmen pelayanan, pada tanggal 19 Juli 2018.

Peresmian konter dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila didampingi Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Surabaya, dr. Maria C. Lenny bersama Direktur RS Hermina Tangkubanprahu, dr. Agnes Widayu Estiningsih, MMRS. Konter Mandiri Inhealth di RS Hermina TangkubanPrahu ini merupakan konter pelayanan bagi peserta Mandiri Inhealth yang ke-39 dari keseluruhan konter Mandiri Inhealth yang tersebar di Indonesia.

Sinergi Mandiri Inhealth dengan RS Hermina TangkubanPrahu merupakan upaya bersama untuk memberikan pelayanan yang optimal bagi para peserta. RS Hermina TangkubanPrahu dapat menjadi pilihan yang bisa diakses oleh peserta Mandiri Inhealth *Indemnity* dan *Managed Care* mulai dari *plan Silver*.

Kerjasama antara Mandiri Inhealth dengan RS Hermina TangkubanPrahu sudah terjalin sejak Mei 2015 dan kedepannya akan dilengkapi oleh *bridging system online* oleh kedua belah pihak. Kerjasama ini diharapkan dapat memberikan kemudahan layanan bagi peserta. Konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu peserta.

Provider Gathering Mandiri Inhealth dan RS Mitra Keluarga Group

Bertemakan "*Strategic Partnership with Providers*", Mandiri Inhealth dan Mitra Keluarga Group bersinergi menggelar acara *Providers Gathering*. Acara tersebut sekaligus menjadi momentum peresmian konter Mandiri Inhealth pada tiga Rumah Sakit Mitra Keluarga Group di Surabaya.

Selain itu, dilakukan juga penandatanganan kesepakatan kerjasama *online bridging* obat antara Mandiri Inhealth dengan Mitra Keluarga Group Surabaya yang akan bertujuan untuk mempermudah proses klaim di RS dan juga efektivitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang bertugas untuk meng-*input* data jenis obat.

Acara yang berlangsung pada tanggal 18 Juli 2018 dan bertempat di Ciputra Water Park tersebut, dihadiri oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila dan Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Surabaya, dr. Maria C. Lenny bersama dengan Direktur Utama PT Alpen Agung Raya, dr. Dian M. Tandela, Direktur RS Mitra Keluarga Surabaya, dr. Jeanny Suryatin, Direktur RS Mitra Keluarga Waru, dr. Christina Dian Anggraeni, dan Direktur RS Mitra Keluarga Kenjeran, dr. Anastasia W. Jefuna.

Konter ini merupakan upaya bersama untuk memberikan pelayanan yang optimal bagi para peserta. Mandiri Inhealth juga berkomitmen untuk selalu meningkatkan kualitas layanan yang optimal dengan memudahkan akses bagi para peserta dalam memperoleh layanan kesehatan. Tiga RS Mitra Keluarga group Surabaya dapat menjadi pilihan yang bisa diakses oleh peserta Mandiri Inhealth *Indemnity* dan *Managed Care* mulai dari *plan Silver*.

RS Mitra Keluarga Surabaya, Waru dan Kenjeran ialah *provider* Mandiri Inhealth dengan jumlah rata-rata peserta rawat jalan sebanyak lebih dari 2000 kasus/bulan, dan jumlah rata-rata peserta rawat inap sebanyak lebih dari 100 kasus/bulan. RS Mitra Keluarga Surabaya, Waru dan Kenjeran telah lebih dulu melakukan *bridging system* aplikasi *online* dengan Mandiri Inhealth.

Pembukaan konter di rumah sakit dimaksudkan untuk memberikan kemudahan layanan bagi peserta. Lebih dari sekedar loket, konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu peserta.

Pernik Ramadan 2018 Mandiri Inhealth

Telah menjadi tradisi bagi Mandiri Inhealth untuk menjalani bulan Ramadan setiap tahunnya dengan berbagai kegiatan yang dibalut dalam kebersamaan.

Begitupun tahun ini, kegiatan Ramadan kembali diisi dengan buka bersama serta santunan kepada anak yatim dan kaum dhuafa, serta halal bihalal dari seluruh kantor operasional Mandiri Inhealth di Indonesia. Berikut liputan dan serba-serbinya.

Kantor Pusat

Kantor Operasional Jakarta

Kantor Operasional Surabaya

Kantor Operasional Bandung

Kantor Operasional Balikpapan

Kantor Operasional Makasar

Kantor Operasional Denpasar

Kantor Operasional Semarang

Kantor Operasional Medan

Kantor Operasional Pekanbaru

Kantor Operasional Palembang

Yanti Handayani
SPV PT Rajawali

Dengan **Mandiri Inhealth** tak Pernah Dipersulit

Dengan adanya Asuransi Mandiri Inhealth, kami mendapatkan jaminan fasilitas kesehatan. Layanan rawat jalan dan rawat inap semuanya kami dapatkan sesuai dengan perjanjian kerjasama antara Perusahaan kami dengan Mandiri Inhealth.

Dari pengalaman kami, sepanjang kami sebagai peserta mengikuti jalur-jalur atau prosedur yang sudah ditentukan, maka pelayanan yang kita dapat tidak akan ada hambatan yang berarti. Artinya kita tidak akan mendapatkan kesulitan.

Keberadaan PIC Mandiri Inhealth di rumah sakit juga sangat membantu kami. Meski begitu kami berharap pelayanan mereka terus ditingkatkan, karena mereka salah satu ujung tombak pelayanan Mandiri Inhealth. Saat melakukan pengobatan rawat jalan atau rawat inap, dengan mereka lah kami lebih banyak melakukan komunikasi.

Terakhir, sedikit masukan juga untuk Mandiri Inhealth, dengan semakin beratnya persaingan dalam industri asuransi kesehatan, sekiranya dapat ditambahkan juga fasilitas pada kartu BLUE II dan SILVER I yang saat ini kami pakai.

Sukses selalu untuk Mandiri Inhealth. Semoga pedoman "*We Love Customers*" dapat terus diterapkan dalam setiap pelayanan Mandiri Inhealth.

Trisno Rahmat Dewanto
PT ASDP Indonesia Ferry (Persero)

Bebas Dari Kebutaan Berkat **Mandiri Inhealth**

Waktu itu saya terdiagnosa *Macroadenoma hipofisis*. Dan terancam mengalami kebutaan jika tidak ditangani segera. Beberapa hari bertolak ke Jakarta untuk mencari kesembuhan kami sempat berputus asa, kemudian teringat bahwa perusahaan kami baru saja bekerjasama dengan Mandiri Inhealth.

Alhamdulillah, dengan bantuan CRO yang cepat tanggap kami segera menemui jalan keluar. Beliau membantu kami melalui panduan telpon untuk segera mencari provider terdekat dan langsung mendapatkan rujukan ke rumah sakit terbaik, yaitu RS Siloam Lippo Karawaci.

Dalam waktu kurang dari 24 jam, kami sudah mendapatkan jadwal untuk tindakan operasi. Terima kasih Mandiri Inhealth atas bantuannya, semoga semakin sukses.

Pahami Lebih Dalam

Penyakit Hepatitis

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI tahun 2014, 10 dari 100 orang Indonesia terinfeksi hepatitis B atau C. Artinya, 28 juta penduduk terinfeksi hepatitis B dan C. Empat belas juta di antaranya berpotensi berkembang hingga stadium kronis, dan 14 juta kasus hepatitis kronis berisiko tinggi untuk berlanjut ke kanker hati.

Sebenarnya, apa itu hepatitis? Penyakit hepatitis adalah peradangan hati yang disebabkan oleh virus hepatitis. Ada 5 jenis virus hepatitis: A, B, C, D, dan E. Karakteristik dari masing-masing jenis ini berbeda, maka dari itu gejala dan pengobatannya juga beragam.

Hepatitis bisa berupa hepatitis virus (infeksi virus) atau hepatitis non-virus (hepatitis alkoholik dan hepatitis autoimun). Hepatitis virus disebabkan oleh virus yang masuk ke dalam tubuh melalui penggunaan jarum yang terkontaminasi virus, tinggal bersama atau melakukan hubungan seks dengan seseorang yang terinfeksi hepatitis.

Selain itu, menjadi petugas kesehatan yang bekerja dengan pasien hepatitis juga dapat berakibat pada infeksi hepatitis. Ada juga risiko infeksi virus hepatitis jika Anda mengonsumsi sumber air atau makanan yang tidak aman.

Sedangkan Hepatitis non-virus disebabkan alkohol yang dapat melemahkan kerja hati sehingga membuat Anda lebih rentan terhadap infeksi hepatitis. Selain itu juga terdapat Hepatitis autoimun akibat sistem kekebalan tubuh yang menyerang hati. Ini normalnya tidak terjadi, tetapi dapat menyebabkan penurunan fungsi hati dan menyebabkan kerusakan hati.

Siapa yang Berisiko?

Beberapa perilaku tertentu meningkatkan risiko Anda terhadap hepatitis. Di antaranya adalah berbagi jarum baik untuk penggunaan obat atau modifikasi tubuh (tato atau tindik), melakukan hubungan seks tanpa kondom (baik anal dan oral), menggunakan obat yang merusak hati, seperti *acetaminophen*, atau *methotrexate,* berbagi alat makan dengan penderita hepatitis A dan E.

Selain itu, melakukan prosedur medis seperti transfusi darah, kemoterapi atau terapi penekan sistem kekebalan tubuh. Begitu juga orang dengan HIV, sangat berisiko terjangkit hepatitis.

Apa Komplikasi yang Mungkin Terjadi?

Jika dibiarkan tanpa pengobatan, hepatitis dapat mengakibatkan *sirosis* (kerusakan hati permanen), dan pada akhirnya gagal hati. Tahap pertama dari kerusakan hati adalah *fibrosis*, dimana terjadi pengerasan jaringan hati.

Setelah sekian lama, *fibrosis* akan berubah menjadi *sirosis* — kerusakan jaringan yang parah pada hati. Bisa diperlukan waktu hingga 20 sampai 30 tahun bagi *fibrosis* untuk berkembang menjadi *sirosis*. Jaringan yang rusak menghalangi aliran darah ke hati.

Menurut *American College of Gastroenterology*, sekitar 20% penderita hepatitis C kronis akan mengalami *sirosis*. Begitu *sirosis* terjadi, sekitar 50% pasien akan mengalami komplikasi yang mengancam nyawa dalam 5 sampai 10 tahun berikutnya.

Apa Gejala Hepatitis

Tidak semua kasus hepatitis menimbulkan gejala, atau jikapun ada, gejalanya cukup samar pada tahapan awal dalam sekitar 80% kasus. Dua puluh persen kasus lainnya bisa menunjukkan gejala dengan tingkat bervariasi. Ada kemungkinan bagi Anda untuk langsung mengalami gejala setelah terinfeksi.

Beberapa gejala umum Hepatitis

- Demam, Mudah Lelah, Hilang Nafsu Makan, Mual atau Muntah
- Nyeri Lambung, Nyeri Sendi/Otot, Buang Air Kecil/Besar tidak Lazim
- Warna kulit dan bagian putih mata menguning.
- Perubahan mental, seperti kurangnya konsentrasi atau koma

Bagaimana Hepatitis Didiagnosis?

Kebanyakan orang yang menderita hepatitis tidak menyadari penyakit yang ia miliki, sehingga hepatitis sering terdiagnosis “tanpa sengaja” ketika pemeriksaan medis rutin. Cara terbaik untuk memeriksa hepatitis adalah dengan tes darah.

Tes darah akan menunjukkan hasil dari fungsi hati dengan mengukur:

Alanineaminotransferase (ALT)/SGPT, *aspartateaminotransferase* (AST)/SGOT dan *alkalinephosphatase* (ALP).

Ketiga enzim tersebut dihasilkan oleh hati. Ada terlalu banyak enzim-enzim ini berarti ada masalah pada hati Anda.

Bilirubin: kadar *bilirubin* darah meningkat dalam penyakit hati. *Bilirubin* diangkut ke hati untuk diekstrak. Kadar *bilirubin* yang tinggi berarti kadar faktor pembekuan yang tinggi dan peningkatan risiko kecendrungan perdarahan dan mudah memar.

Albumin dan total Protein (TP): kadar protein darah dan albumin merupakan indikatif dari fungsi hati yang sehat.

Hepatitis merupakan penyakit peradangan hati yang disebabkan oleh infeksi virus. Berdasarkan jenis virusnya, hepatitis terbagi menjadi lima yakni hepatitis A, B, C, D dan E.

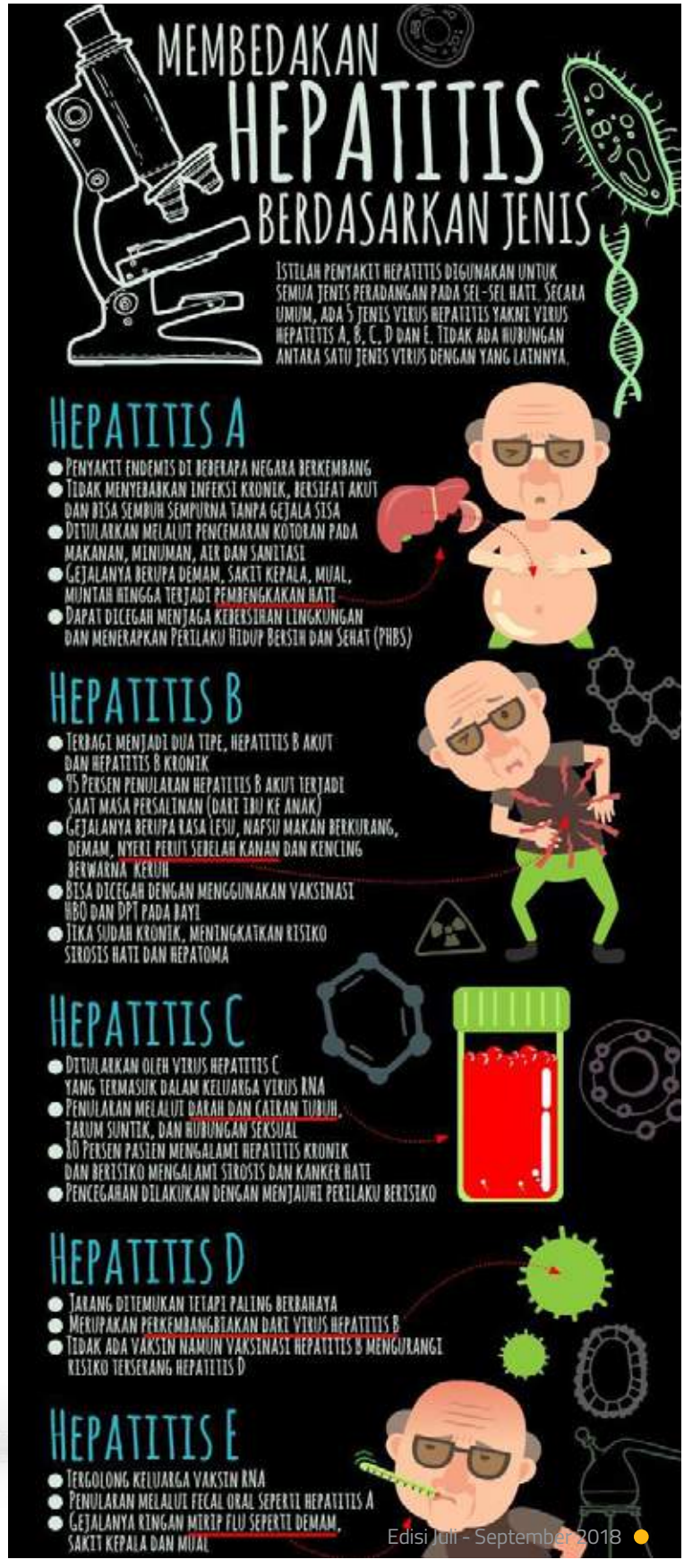
Kelima jenis virus hepatitis ini tidak berhubungan satu sama lain. Penyebab dan gejalanya pun berbeda-beda.

Yang perlu diingat, baik A, B, C, D dan E itu bukan tingkatan penyakit melainkan jenis-jenis virusnya. Tapi yang paling sering terjadi itu hepatitis A, B dan C

Di Indonesia, prevalensi pengidap hepatitis mencapai 1,2 per 100.000 penduduk. Dengan jumlah penduduk yang mencapai 250 juta orang, diperkirakan kurang lebih 2,9 juta penduduk Indonesia merupakan pengidap hepatitis.

Untuk lebih mengenal perbedaan antara perbedaan hepatitis berdasarkan jenis virusnya, silakan simak infografis berikut:

(Dari berbagai sumber)



Yuk, Cegah Hepatitis dengan Pola Hidup Ini!

Mencegah tentu lebih baik daripada mengobati. Sebelum terjangkit, hepatitis sebenarnya dapat cukup mudah dihindari dengan menjalani pola hidup sehat. Apa saja? Berikut penjelasannya.

Lakukan Vaksinasi

Vaksin hepatitis A dan B ternyata merupakan cara pencegahan yang efektif untuk menekan angka kejadian hepatitis. Vaksin ini dapat dilakukan dalam satu kali vaksin atau dalam vaksin yang berbeda. Namun sampai saat ini, hepatitis C tidak bisa dicegah dengan vaksin karena tidak ada vaksin yang tersedia untuk mencegah penyakit tersebut.

Untuk anak-anak, vaksin pertama dapat diberikan ketika anak berusia 12 hingga 23 bulan. Sedangkan untuk perempuan yang sedang hamil, lebih baik diskusikan hal ini dengan dokter karena takut berdampak pada kesehatan janin yang dikandungnya. Ketika vaksin diberikan pada orang yang berisiko terkena hepatitis, maka tubuh akan dirangsang untuk membuat antibodi. Antibodi tersebutlah yang akan 'melawan' virus hepatitis jika sewaktu-waktu masuk ke dalam tubuh.

Biasakan untuk Mencuci Tangan

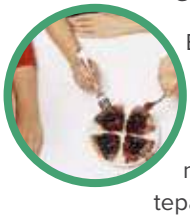
Buatlah kebiasaan di keluarga Anda untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah dari kamar mandi, serta

sebelum dan setelah mengolah bahan makanan. Hal ini dapat mencegah Anda dan keluarga terkena penyakit hepatitis, terutama hepatitis A dan E karena penyakit tersebut menular dari *feses* (kotoran) ke makanan/minuman yang dikonsumsi. Selain itu, menjaga kebersihan tubuh juga penting dilakukan, sehingga risiko terkena hepatitis semakin kecil.

Hati-hati dengan Penggunaan Jarum

Jarum atau peralatan medis lain yang tidak steril dapat menjadi sarana penyebaran dari hepatitis. Hal ini harus diwaspadai terutama oleh tenaga medis yang melakukan kontak langsung dengan penderita hepatitis. Selain itu, penggunaan jarum sembarangan seperti jarum yang digunakan untuk membuat tato atau jarum yang digunakan bergantian ketika memakai obat-obatan terlarang, dapat menjadi sarana yang paling mungkin dan sering menyebabkan terjadinya hepatitis.

Tahu Kapan untuk Berbagi dan Apa yang Bisa Dibagi



Berbagi dengan orang lain bukanlah hal yang buruk untuk dilakukan, namun Anda dan keluarga Anda harus mengetahui kapan waktu yang tepat untuk berbagi dan hal apa yang sebaiknya dibagikan.

Berbagi sikat gigi, pisau cukur, gunting kuku, dan berbagai barang pribadi dapat meningkatkan risiko terkena penyakit hepatitis. Termasuk dengan peralatan medis yang kontak langsung dengan cairan tubuh atau darah si pemakainya.

Pemakaian bersama alat-alat tersebut harus dihindari untuk mencegah penularan hepatitis. Karena, terkadang pasien yang mengalami hepatitis tidak menunjukkan gejala dan tanda yang terlihat, sehingga pilihlah mana barang-barang yang bisa dibagi dan mana yang tidak bisa dipakai bersama.

Melakukan Hubungan Seksual yang Aman

Tiga dari lima jenis hepatitis, penularannya disebabkan oleh hubungan seksual. Sehingga, penting untuk Anda mengetahui riwayat penyakit pasangan Anda. Jika memang pasangan atau keluarga dari pasangan Anda mempunyai riwayat hepatitis, sebaiknya melakukan hubungan seksual dengan menggunakan kondom.

Perhatikan Makanan dan Minuman Anda

Meskipun Anda dan keluarga sudah membiasakan diri untuk menjaga kebersihan makanan dan tubuh dengan cara selalu mencuci tangan dengan bersih, tetap perhatikan apa yang akan Anda dan keluarga makan karena belum tentu orang yang menyiapkan makanan atau minuman tersebut menjaga kebersihan dirinya.

Makanan yang mentah, sebenarnya cenderung berisiko menularkan penyakit hepatitis, oleh karena itu sebaiknya jika Anda makan di luar rumah, pilihlah menu yang makanannya dijamin matang. Jika Anda sedang melakukan perjalanan dan sanitasi di sekitar lingkungan Anda tidak bersih, maka hindari minum air mentah dan lebih baik membeli air mineral kemasan.

Mengetahui Riwayat Keluarga Anda

Cari tahu apakah di keluarga Anda ada yang pernah mengalami hepatitis sebelumnya, jika iya maka Anda dan keluarga Anda setidaknya harus lebih waspada akan risiko penularan yang mungkin terjadi. Lakukanlah vaksinasi tepat waktu untuk mencegah terjadinya hepatitis.

(Dari berbagai sumber)

Hepatitis A pada Anak
Seringkali tanpa Gejala

Kemunculannya seringkali tanpa gejala. Bila pun muncul, gejala Hepatitis tidak seperti gejala penyakit-penyakit berat lainnya. Anak hanya akan terlihat mengalami lemas, lesu, sesekali disertai rasa mual dan muntah. Padahal bisa jadi saat itu anak tengah menjalani masa inkubasi virus Hepatitis A di tubuhnya.

Lantas bagaimana seharusnya kita, khususnya para orang tua mencegah anak terjangkit Hepatitis A? Beberapa waktu lalu, Redaksi berkesempatan berbincang dengan dr. Arief Gunadi, SpA, Dokter Spesialis Anak RS Hermina Podomoro, Jakarta, yang mengajak kita untuk memahami lebih dalam seluk-beluk Hepatitis A pada anak.

Di Indonesia, apakah kasus Hepatitis A pada anak sudah termasuk dalam fase yang mengkhawatirkan?

Untuk lingkup negara berkembang, Indonesia memang termasuk Negara dengan sanitasi yang kurang baik. Hal ini tentu mendorong cukup besarnya angka kejadian Hepatitis A pada anak.

Secara rutin dari tahun ke tahun, Hepatitis A termasuk ke dalam penyakit dengan status Kejadian Luar Biasa (KLB) di beberapa daerah di Indonesia, walaupun tidak sampai menimbulkan angka kematian.

Apa yang menyebabkan Hepatitis A pada anak cukup marak terjadi?

Yang utama tentu karena rendahnya *awareness* orang tua dalam memahami gejala yang terjadi. Masalahnya, Hepatitis A memiliki gejala awal yang sangat mirip dengan penyakit ringan lain seperti misalnya virus saluran pencernaan. Anak hanya mengalami lemah, lesu, terkadang disertai mual, muntah, sakit perut dan diare.

Di fase ini kotorannya sudah mengandung virus dan dapat menularkan ke orang lain. Pada fase yang lebih lanjut, baru terlihat gejala yang lebih spesifik seperti kulit kuning dan kencing berwarna teh. Dan di fase ini biasanya orang tua baru membawa anaknya ke dokter

dr. Arief Gunadi, SpA
Dokter Spesialis Anak RS Hermina Podomoro

Adakah penggolongan berdasarkan usia berapa anak paling rentan terjangkit Hepatitis A?

Secara umum, semua kelompok anak rentan terjangkit. Namun dari banyak literasi dan

pengamatan, anak usia di bawah 6 tahun adalah kelompok yang paling rentan. Hal itu disebabkan karena perilaku mereka sebagai anak-anak yang belum paham benar tentang kebersihan.

Maksudnya perilaku yang bagaimana?

Begini, penyebaran utama virus Hepatitis A adalah melalui *fecal-oral*. Artinya, penularan melalui makanan atau air yang sudah terkontaminasi kotoran dari penderita Hepatitis A. Anak-anak terutama golongan di bawah 6 tahun seringkali mengonsumsi makanan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu.

Dari penggolongan usia tersebut, apakah mereka memiliki gejala yang sama bila terjangkit virus Hepatitis A?

Untuk anak usia di atas 6 tahun, sekitar 70% gejalanya bisa lebih terlihat jelas. Anak usia di bawah itu kebanyakan tidak menimbulkan gejala meskipun terinfeksi oleh virus Hepatitis a ini.

Lantas bagaimana cara mengetahui apakah anak terjangkit atau tidak?

Tentu dengan cek laboratorium. Dokter akan melakukan cek darah untuk mencari protein (antibodi) yang diproduksi oleh tubuh sebagai reaksi dari virus Hepatitis A.

Berapa lama waktu inkubasi virus Hepatitis A di dalam tubuh penderita?

Biasanya sekitar 28 hari. Di rentang waktu ini yang terlihat adalah gejala-gejala minor seperti lemas dan hilangnya nafsu makan. Setelah fase itu baru terlihat gejala yang lebih berat, seperti mata dan kulit yang menguning.

Biasanya apa saja proses yang dilakukan Dokter untuk menyembuhkan pasien Hepatitis A?

Kita harus lihat dulu pasien sudah berada di fase mana. Kalau memang masih di tahap awal, tidak perlu dengan rawat inap. Yang utama adalah mengontrol gejalanya seperti mengembalikan nafsu makan dan mengurangi muntah-muntah. Namun bila sudah masuk fase gejala yang berat dan tidak menunjukkan perbaikan maka tidak tertutup kemungkinan untuk dilakukan rawat inap. Untuk lamanya proses pemulihan, biasanya pasien akan sembuh setelah dua minggu, walau ada juga kasus yang membutuhkan waktu lebih dari itu. Semua tergantung tingkat imunitas pasien juga.

> *"Dengan melakukan vaksinasi, tingkat kekebalan anak dari virus Hepatitis A bisa mencapai lebih dari 90%"*

Terakhir, ada pesan yang ingin Anda sampaikan bagi para orang tua untuk mencegah anak-anak mereka terjangkit Hepatitis A?

Yang pertama tentu saja vaksin. Dengan melakukan vaksinasi, tingkat kekebalan anak dari virus Hepatitis A bisa mencapai lebih dari 90%. Kedua, bila makan di luar, pilihlah makanan yang dimasak secara berkala dan panas. Virus Hepatitis A bisa bertahan lama di luar, namun akan mati bila dimasak dengan suhu yang panas,

Ketiga, perhatikan kebersihan tangan. Menjaga kebersihan tangan dampaknya sangat besar untuk meminimalisir penyebaran virus.

Jadikan Hunianmu
Sebagai Rumah Sehat

Setiap orang menginginkan yang terbaik untuk huniannya, termasuk dalam segi kesehatan. Tapi, bagaimana caranya kamu bisa menjadikan hunianmu masuk kategori rumah sehat? Simak berbagai cara yang bisa kamu lakukan untuk mewujudkan rumah sehat bagi keluargamu berikut!

1 Rancanglah rumahmu dengan jumlah bukaan dan ventilasi yang sesuai dengan kebutuhan. Pastikan juga ventilasi di rumah sehat bersifat *cross ventilation*, sehingga udara di dalam ruangan bisa beregenerasi dengan udara yang ada di luar. Hunian yang termasuk rumah sehat boleh memiliki AC, tapi sirkulasi udara alami adalah yang terbaik. Untuk menghindari sinar matahari masuk secara langsung, kamu bisa memakai tirai atau gorden.

2 Kebersihan adalah faktor terpenting untuk memastikan bahwa rumahmu masih masuk dalam kategori rumah sehat. Namun, tidak semua bagian dari rumahmu mudah dibersihkan. Misalnya, untuk dinding gunakanlah cat dinding *spotless* yang bisa dilap dengan mudah jika terdapat noda. Bersihkan karpet yang kamu miliki secara berkala karena karpet mudah menyimpan debu dan kotoran. Material *flooring* yang bercelah seperti parket dan kayu juga memiliki potensi menyimpan kotoran yang sulit dibersihkan.

3 Penggunaan material jangan mengandung bahan kimia yang berbahaya. Contohnya penggunaan asbes sebagai atap ataupun plafon. Semua bahan bangunan yang menggunakan material PVC juga bisa menghasilkan gas yang bisa memicu berbagai penyakit, termasuk kanker. Beberapa cat sintetik dan *thinner* juga berbahaya untuk kesehatan rumah.

4 Rumah sehat juga harus terbebas dari hama. Untuk itu, jangan berikan ruang bagi para hama ini untuk hidup di rumah sehatmu. Jika kamu harus menggunakan material kayu, pastikan kayu tersebut bebas rayap dan juga sudah kamu berikan anti-rayap sehingga kayu ini nggak menarik perhatian para serangga, khususnya rayap. Bersihkan sofa di rumah secara berkala.

5 sebuah studi dari "*Clinical and Experimental Pharmacology & Physiology*" menyatakan bahwa memiliki hewan peliharaan bisa memberikan banyak manfaat kesehatan yang positif, termasuk memperbaiki mood dan juga tingkat emosi. Hal ini juga mengontrol tekanan darah dan juga mengurangi resiko penyakit kardiovaskular. Namun, pastikan rumah sehatmu memiliki ruang atau area khusus untuk hewan peliharaan sehingga hewan peliharaanmu tidak sampai berkeliaran di area *private* seperti kamar tidur.

6 Kehadiran taman pada rumah sehat membantu mengontrol sirkulasi udara, temperatur, hingga kelembaban udara. Tidak hanya secara fisik, taman juga bisa memberikan efek relaksasi dan penghilang stres yang baik untuk kesehatan mental dan psikologis. Nggak heran, menghadirkan taman rumah jadi hal yang harus kamu pertimbangkan. Jika kamu memiliki ruang terbatas, hadirkan taman gantung atau taman vertikal sebagai alternatif pada rumah sehat.

(Dari berbagai sumber)

Ngiler Saat Tidur?
Begini Mengatasinya

Mengeluarkan air liur secara tidak sengaja saat tidur atau *ngiler*, sering dianggap sebagai kebiasaan yang memalukan. Apalagi jika terjadi di tempat umum, seperti di bus atau di kereta. Kalau kamu sering *ngiler* saat tidur.

Meski kadang memalukan dan mungkin terasa menganggu, *ngiler* saat tertidur sebenarnya masih dikategorikan sebagai suatu hal yang normal. Kondisi ini bisa terjadi pada siapa saja, termasuk bayi dan Lansia. Pada orang dewasa, ada beberapa hal yang diketahui dapat menyebabkan *ngiler* saat tidur, mulai dari penyakit asam lambung, posisi tidur, efek penggunaan obat, dan sebagainya. Untuk itu, mari cari tahu solusinya:

Mengubah Posisi Tidur

Cara paling sederhana untuk menghentikan kebiasaan *ngiler* saat tidur adalah dengan mengubah posisi tidur. Jika kamu terbiasa tidur menyamping, biasakan untuk tidur dalam posisi telentang. Posisi telentang bisa membantu mengendalikan air liur di dalam mulut agar tidak mengalir keluar. Bagi penderita asam lambung, kamu bisa tidur dengan mengganjal beberapa bantal di punggung agar posisi kepala lebih tinggi, sehingga mencegah asam lambung naik ke kerongkongan.

Perbanyak Minum Air Putih

Dengan memperbanyak minum air putih, kamu akan menjaga tubuh terutama mulut tetap terhidrasi dengan baik. Hal ini akan membantu mengurangi produksi air liur sehingga tidak berlebihan. Selain itu, mengisap jeruk atau lemon, juga dipercaya dapat mengurangi produksi liur berlebih.

Menjaga Kebersihan Mulut

Menjaga kebersihan mulut bisa membantu mencegah *ngiler* saat tidur. Agar mulut tetap bersih dan sehat, usahakan untuk selalu menghindari kebiasaan merokok, membatasi makanan yang manis atau asam, dan jangan lupa untuk selalu menyikat gigi sebelum tidur.

Jika kebiasaan *ngiler* yang kamu alami tidak bisa ditangani dengan cara sederhana di atas, segera cari bantuan medis. Pada kondisi ketika produksi liur terus menerus berlebihan karena kerja kelenjar liur yang terlalu aktif, dokter bisa menyuntikkan botox pada kelenjar liur agar produksi air liur berkurang. Di samping itu, operasi juga mungkin dilakukan untuk membuang kelenjar air liur yang bermasalah.

Ngiler mungkin terlihat sebagai masalah sepele, namun ada baiknya bila kamu berkonsultasi dengan dokter agar dapat diketahui apa penyebab yang mendasarinya. Sehingga, kamu bisa mendapat penanganan yang sesuai jika diperlukan, agar kamu tak perlu lagi merasa minder karena hal ini.

(Dari berbagai sumber)

PIKNIK HEMAT KELUARGA MUDA

Terkadang kendala keluarga muda melakukan *travelling* adalah butuh biaya besar. Padahal, ada berbagai cara untuk merealisasikan *travelling* tanpa perlu modal besar. Ini dia 5 cara yang bisa dilakukan keluarga muda untuk melakukan *travelling* hemat.

Lakukan Survei

Survei ini sangat penting karena Anda dapat mengetahui apakah terdapat potongan harga mulai dari tiket pesawat dan hotel. Pun, dengan berselancar di internet mengenai destinasi tujuan, Anda bisa mengetahui tempat makan, tempat belanja, hingga tempat berburu oleh-oleh murah.

Jangan Pilih Musim Liburan

Seandainya Anda mau *travelling* hemat maka sangat disarankan untuk memilih jadwal *travelling* di luar musim liburan. Keuntungannya bukan hanya memperoleh harga murah namun Anda dapat menikmati suasana liburan tenang dan jauh dari hiruk pikuk.

Cermat Menentukan Destinasi

Banyak sekali tempat liburan seru dan asyik di dalam negeri. Dan liburan di dalam negeri jauh lebih hemat ketimbang ke luar negeri. Apalagi alam Indonesia sangat menarik untuk dieksplorasi. Anda bisa mengajak pasangan menelusuri pantai-pantai indah di Bali, membawa anak-anak berkeliling museum untuk belajar sejarah di Jogjakarta atau berwisata kuliner dan belanja di Bandung bersama keluarga.

Susun Anggaran *Travelling*

Anggaran ini berguna untuk mencatat kebutuhan selama *travelling*. Usahakan untuk mematuhi anggaran *travelling* yang telah dibuat agar Anda tak kekurangan uang dan membawa pulang utang seusai liburan.

Bawa Kendaraan Pribadi

Tak perlu menyewa kendaraan untuk berkeliling obyek wisata dan membeli tiket pesawat atau kereta api menuju destinasi liburan. Untuk itu, kendaraan Anda harus dipersenjatai kabin luas dan lapang untuk mengakomodasi seluruh anggota keluarga beserta perlengkapan liburan. Jangan lupa fitur hiburan mulai dari CD, DVD, musik terintegrasi ke *Bluetooth* dan *iPod* agar perjalanan liburan Anda jauh dari kata bosan.

(Dari berbagai sumber)

LIBURAN, JANGAN LUPA P3K!

Sudah beli tiket dan *booking* penginapan untuk berlibur? Wah, tinggal berangkat, dong? *Eits*, nanti dulu. Sebelum berangkat liburan, pastikan Anda sudah mengemas berbagai perlengkapan medis untuk dibawa. Bukan cuma baju ganti dan alat *make-up*, kotak P3K dan obat-obatan juga perlu disiapkan untuk liburan. Apalagi kalau Anda berlibur ke tempat yang jauh dari toko atau apotek. Lalu sebaiknya bawa P3K dan obat apa saja saat liburan? Ini daftar lengkapnya.

Obat merah, pembersih luka antiseptik, plester luka, kapas atau kasa steril secukupnya, minyak kayu putih, *lotion* antinyamuk, *hand sanitizer* atau tisu basah, salep pereda nyeri, salep anti jamur tabir surya atau gel lidah buaya untuk mengobati kulit yang terbakar matahari.

Daftar Obat

Obat pereda nyeri dan penurun demam, misalnya *paracetamol* atau *ibuprofen*, obat diare, obat mabuk perjalanan, obat maag dan asam lambung, obat alergi, obat flu, obat tetes mata, obat-obatan yang sudah diresepkan dokter untuk kondisi kesehatan tertentu.

Anda tidak perlu membawa terlalu banyak suplai P3K dan obat-obatan di atas selama liburan. Bawa saja secukupnya. Misalnya dua tablet untuk masing-masing jenis obat. Akan tetapi, sesuaikan juga dengan durasi dan tempat tujuan Anda berlibur.

Bila dokter sudah meresepkan Anda obat-obatan tertentu seperti antibiotik, obat diabetes, obat hipertensi, Anda tentu harus membawa semuanya karena obat harus diminum teratur sampai habis. Sedangkan kalau Anda punya kondisi khusus seperti epilepsi dan penyakit jantung, konsultasikan dulu dengan dokter Anda berapa banyak obat yang perlu dibawa dan apakah dosisnya perlu disesuaikan lagi.

Untuk pengemasan, supaya tidak perlu repot bawa banyak obat, pindahkan saja obat-obatan yang dijual bebas ke kotak obat kecil yang bisa ditutup rapat. Namun, jangan lupa beri label supaya Anda tidak lupa mana yang obat pereda nyeri dan mana yang obat maag misalnya.

Untuk obat resep dokter, sebaiknya bawa beserta kemasan aslinya yang diberikan dari apoteker. Kalau bisa, bawa serta salinan resep dari dokter. Anda bisa minta salinan ini sebelum berangkat liburan.

Obat-obatan, terutama yang resep dokter, sebaiknya disimpan di tas yang Anda bawa sehari-hari. Sedangkan kotak P3K boleh Anda masukkan ke tas baju atau koper.

Bila Anda mau bepergian ke luar negeri, cek dulu ke kedutaan besar apakah Anda boleh membawa obat-obatan yang Anda pakai. Pasalnya, beberapa negara melarang Anda untuk membawa obat-obatan tertentu.

(Dari berbagai sumber)

Isabella Fawzi

Profesi Tak Hambat Waktu Bersama keluarga

Wajah manis putri pertama Ahmad Zulfikar Fawzi (Ikang Fawzi) dan Marissa Haque ini kerap kita temui di program berita salah satu televisi swasta Indonesia. Ya, dialah Isabella Muliawati Fawzi atau yang akrab disapa Bella. Dara cantik kelahiran Jakarta, 28 Januari 1988 ini dengan ramah dan gaya luwesnya meluangkan sedikit dari waktu sibuknya untuk berbincang santai dengan redaksi Media Mandiri Inhealth. Gelak tawa dan celoteh manis Bella pun menjawab satu persatu pertanyaan yang dilontarkan oleh redaksi.

Menjadi jurnalis rupanya bukan cita-cita Bella saat kecil. Dirinya malah sempat bermimpi ingin menjadi pramugari.

“Namanya anak kecil pasti kelak ingin memiliki pekerjaan yang menurutnya keren. Sampai pada akhirnya tahun 2009, saya mengawali karier menjadi *presenter news* di salah satu televisi swasta dan otomatis belajar turun ke lapangan untuk liputan juga. Nah, dari situ saya mulai menikmati profesi ini. Bagi saya, ini adalah sebuah terapi untuk meningkatkan *communication skill*, merubah sifat yang tadinya pemalu menjadi lebih luwes bergaul,” tuturnya.

Bella berkisah, banyak hal menyenangkan saat ia menjadi Jurnalis, apalagi saat diminta meliput peristiwa-peristiwa besar.

Pengalaman paling menyenangkan menurutnya adalah bisa bertemu dengan orang-orang hebat yang mungkin jadwalnya padat, tapi masih mau meluangkan waktu untuk sekadar diwawancarai.

“Orang hebat menurut saya itu bukan saja hanya menteri atau tokoh politisi, tapi juga seseorang yang mungkin biasa tetapi bisa melakukan perubahan besar. Saat kita mewawancarai mereka dan mengetahui apa isi dan jalan pikiran mereka, itulah pengalaman yang sangat berharga buat saya,” imbuh Bella.

Tak sampai di situ, tambahnya, ia juga dapat banyak pengalaman ketika diminta untuk meliput dan mengikuti perkembangan berita di kantor Dewan Perwakilan Rakyat atau mungkin Komisi Pemberantasan Korupsi.

“Padahal saya merasa diri saya tidak seserius berita itu lho. Tapi ya begitulah, saya beruntung bisa ‘dipintarkan’ oleh pekerjaan saya,” ungkapnya bangga.

Bella mengakui jadwal kerja yang padat, kerap menjadi kendala waktu bersama keluarga. Apalagi di momen-momen atau hari raya yang sarat dengan kebersamaan keluarga.

“Itu yang menjadi risiko dan suka duka saya menjadi jurnalis. Tapi Alhamdulillah sejauh ini masih bisa menyempatkan waktu bersama keluarga. Kadang sedih juga ketika melihat teman-teman lainnya, apalagi yang menjadi tim *live* mudik saat Hari Raya IdulFitri, mereka tidak bisa kumpul bersama keluarga saat Lebaran karena harus terus *update* berita terbaru,” imbuhnya.

Bella berkisah, pernah di suatu Lebaran, ia ngotot ingin bisa melaksanakan Shalat Ied bersama keluarga.

“Saya bilang ke tim, pokoknya saya harus cuti dan pengen kumpul dengan keluarga inti dari pagi sampai siang Lebaran. Tapi dibandingkan dengan rekan-rekan yang lain, saya termasuk beruntung karena tidak ada panggilan liputan atau siaran yang mendadak yang mengganggu waktu saya bersama keluarga,” Bella menjelaskan.

Kapan Anak Boleh Punya Akun Medsos?

Media sosial sangat membantu kita untuk mendapat informasi terbaru dan berinteraksi dengan dunia. Akan tetapi di sisi lain, banyak orangtua yang khawatir anaknya menelan mentah-mentah segala berita *hoax* yang wara-wiri di dunia maya, atau malah menyalahgunakan akun sosmednya untuk hal-hal yang keliru. Ada beberapa hal yang bisa jadi pertimbangan ketika si kecil ingin mulai terlibat dalam rumitnya jejaring sosial.

1 **Apakah Anak Sudah Siap?**

Sebuah survei yang dilakukan menyatakan bahwa banyak anak di bawah usia 13 tahun yang sudah punya setidaknya satu akun medsos. Padahal mereka belum memahami benar bahwa setiap tindak-tanduk manusia pasti ada konsekuensinya tersendiri, termasuk di dunia maya. Masing-masing media sosial pasti memiliki kebijakannya sendiri dalam menentukan usia penggunanya. Rata-rata media sosial mengharuskan penggunanya berusia minimal 18 tahun untuk bisa membuat akun. Untuk media sosial seperti Facebook dan Twitter, seseorang sudah boleh membuka akun ketika berusia minimal 13 tahun. Namun tentu saja Anda tetap harus mengawasi anak Anda saat menggunakan media sosialnya.

2 **Gunakan Pengaturan Pribadi**

Buat akun media sosial si kecil aman dengan mengatur privasi pada akunnya. Biasanya, pada beberapa media sosial terdapat pengaturan khusus yang membuat akun media sosial secara otomatis tidak akan memunculkan konten dewasa atau kekerasan.

3 **Buat Jadwal Penggunaan**

Penggunaan sosial media yang berlebihan telah dikaitkan dengan perkembangan depresi, insomnia, dan antisosial. Karena itu, Anda harus tegas menerapkan jadwal penggunaannya. Batasi hanya 1,5 hingga dua jam sehari untuk anak bebas menggunakan media sosialnya. Batasan durasi aman ini sudah disetujui oleh banyak pakar ahli.

Selain itu, dengan mengikuti akun media sosialnya, Anda akan lebih mudah memantau kegiatan si kecil saat ia menggunakan media sosial. Beritahu ia juga bahwa ia harus menghindari berteman dengan orang asing, sebaiknya menerima pertemanan dari teman, keluarga, dan kerabat yang dikenalnya saja.

(Dari berbagai sumber)

Jangan Sekedar Makan di Waktu Makan

Anda mungkin familiar dengan cara-cara diet untuk menurunkan berat badan yang membuat kalian harus melewatkan salah satu waktu makan. Biasanya, makan malam menjadi kambing hitam atas naiknya berat badan sehingga dianjurkan untuk dilewatkan saja. Benarkah ada waktu makan yang 'penting' dan 'tidak penting' sehingga boleh dilewatkan? Yuk, kita simak faktanya!

Sarapan

Hasil studi yang dipublikasi di *Journal of Physiology*, ternyata sarapan bisa membantu mengurangi sel lemak tubuh dengan cara mengurangi tingkat keaktifan gen yang terlibat dalam metabolisme lemak serta menambah daya serap terhadap gula. Karena itu, sarapan bisa membantu menurunkan risiko terkena penyakit berbahaya seperti diabetes dan gagal jantung.

Makan Siang

Situs kesehatan Livestrong pernah menulis, makan siang bisa membantu menaikkan gula darah dan mengembalikan konsentrasi kamu setelah bekerja. Jadi, sempatkanlah selalu untuk makan siang meski kamu sedang diet atau sibuk bekerja. Sebab, melewatkan makan siang akan membuatmu mudah pusing, sulit berkonsentrasi, dan justru makan sembarangan.

Makan Malam

Makan dekat waktu tidur memang sangat buruk untuk kesehatan dan berat badan, tapi bukan berarti kita harus melewati makan malam, lho. Tidur dengan perut lapar akan membuat kamu bangun dalam keadaan pusing dan justru merasa semakin lapar.

Jadi, Waktu Makan Mana Yang Paling Penting? Semua! Ya, sebisa mungkin, jangan pernah kalian lewatkan waktu makan kalian untuk alasan diet apa pun. Yang benar adalah, kamu harus mengatur pola dan waktu makan kalian dengan baik. Disiplin dalam makan sangat baik untuk tubuhmu.

Saran untuk Makan

Dr. Walter Willet dari Harvard School of Public Health, seperti yang dikutip Times, menyarankan untuk memakan sarapan yang terdiri dari biji-bijian, beri, dan yoghurt. Sarapan sebaiknya tidak terlalu berat.

Sementara di siang hari, selalu sempatkanlah untuk makan, betapapun sibuknya pekerjaanmu. Sebab, makanan yang dimakan saat siang ini akan menjadi sumber energi aktivitasmu.

(Dari berbagai sumber)

Kala High Heels Menyiksa

Tidak dipungkiri sepatu hak tinggi dapat membuat kaki Anda terlihat jenjang sehingga terlihat lebih langsing. Namun, penggunaan sepatu hak tinggi atau *high heels* yang terlalu lama dapat berbahaya bagi tubuh dan kesehatan. Berikut dampak negatif dari pemakaian *high heels* yang terlalu lama:

Bunions
Bunions adalah kondisi ketika terdapat benjolan abnormal tulang di pangkal jempol kaki. Menurut *American Academy of Orthopaedic Surgeons*, penyakit ini seringkali terjadi pada wanita dan disebabkan karena sepatu yang sempit dan berhak tinggi. Bunions menimbulkan rasa luar biasa sakit pada penderitanya dan biasanya hanya bisa diobati melalui operasi.

Nyeri pada Kaki
Saat berjalan kaki menjadi tumpuan dari seluruh berat tubuh, dan dengan mengenakan *high heels* maka beban yang diberikan kepada kaki menjadi tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan menggunakan sepatu flat. Menurut ahli penyakit kaki Dr. Greene, memakai *high heels* dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan pembengkakan pada kaki dan dapat memicu penyakit *neuroma* yang mengganggu sistem jaringan saraf di kaki.

Nyeri Otot dan Sendi
Menurut Dr. Greene, tubuh manusia tidak cocok untuk mengenakan *high heels* setiap hari karena ketinggian sepatu tersebut dapat menyebabkan tegangnya otot pada betis. Memakai *high heels* yang terlalu sering juga dapat menyebabkan nyeri tulang belakang, leher, dan bahu.

Osteoarthritis
Wanita yang memiliki berat badan berlebih bisa terkena *osteoarthritis*, yaitu munculnya tulang muda baru atau pengapuran. Tulang rawan pada persendian lutut rusak akibat terlalu sering bergesekan dan menopang beban yang berat.

Memilih Tingginya *High Heels*
Menurut Dr. Greene, mengenakan *high heels* dengan tinggi lebih dari 5 cm sebaiknya digunakan sesekali, untuk makan malam ataupun acara pernikahan. Sedangkan untuk sehari-hari, pakailah sepatu yang memiliki hak sekitar satu sampai satu setengah inci. Selain itu, sepatu dengan hak berukuran lebar juga lebih bersahabat dengan kesehatan Anda.

Pijatan
Setelah selesai memakai *high heels* dengan hak tinggi dari acara spesial, lepaslah sepatu tersebut lalu berikan pijatan pada kaki Anda. Selain itu, gunakanlah sepatu berbeda setiap harinya agar kaki dan betis Anda tidak bergerak ke posisi yang sama dalam jangka waktu lama.

(Dari berbagai sumber)

MEMBACA STRES DARI SINYAL TUBUH

Percayalah, tubuh memiliki alarm alami yang akan memberi tahu bahwa ada sesuatu yang tidak benar. Salah satunya adalah stres. Stres bukan hanya sesuatu yg berkaitan dengan mental. Namun, kondisi itu juga memperlihatkan tanda-tanda secara nyata di tubuh Anda. Berikut adalah tanda-tanda yang ternyata menunjukkan bahwa Anda tengah stres:

Sakit Kepala Berkepanjangan
Stres adalah salah satu penyebab sakit kepala dan leher terasa tegang. Ini adalah jenis sakit kepala yang paling umum yang kurang parah dibanding migrain dan dapat diobati melalui pembunuh rasa sakit biasa.

Masalah Tidur
Kelompok komunitas kesehatan di Inggris, *Mind and NHS England*, mendaftarkan masalah tidur adalah kemungkinan gejala stres. *Mind* menyoroti bahwa ada hubungan erat antara tidur dan kesehatan mental secara umum.

Kulit Rusak
Stres dapat memperburuk kondisi kulit seperti eksim, jerawat, atau psoriasis. Kulit kering atau terkelupas juga bisa karena Anda tidak cukup minum air putih ketika stres.

Tegang dan Nyeri Otot
Menurut *Sleep Advisor*, stres menyebabkan otot tegang yang berujung kerusakan. Cara untuk meredakannya termasuk pijat lembut, peregangan, yoga dan olahraga.

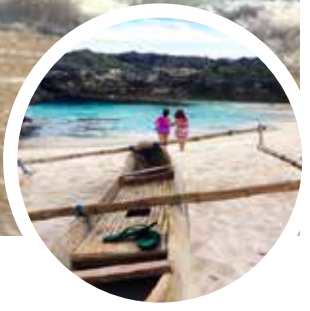
Nafsu Makan
Beberapa orang stres diketahui akan terus menerus makan, dan lainnya kehilangan selera makan mereka sama sekali. Tanda stres terlihat dari perubahan mendadak nafsu makan. Stres mengaktifkan '*fight or flight*' *rush* di tubuh Anda sehingga menekan nafsu makan. Menurut Harvard Health, makan berlebih telah terbukti disebabkan oleh stres dan efeknya terhadap kadar kortisol dan insulin Anda.

Masalah Seksual
Stres juga bisa menyebabkan Anda kehilangan minat pada seks, atau merasa tidak dapat menikmatinya. NHS mengatakan bahwa kehilangan libido 'sering dikaitkan dengan masalah hubungan, stres, atau kepenatan'. Healthline melaporkan bahwa stres juga bisa menjadi penyebab tidak langsung disfungsi ereksi (DE).

(Dari berbagai sumber)

Surga di Sumba

Istilah Timur Indonesia adalah surga memang tidak salah. Bagi "tamu-tamu" yang berkunjung, keindahan dari berbagai destinasi alam adalah sebuah jaminan. Salah satunya tentu saja, Sumba.



Sumba Barat adalah tempat di mana keindahan semesta menyatu dengan adat dan budaya masyarakat lokal yang begitu unik. Danau Weekuri, Pantai Mandorak, Bukit Persahabatan, Pantai Bwana, hanya sedikit dari banyaknya destinasi indah yang wajib dikunjungi.

Tiba di Bandara Tambaloka, Sumba Barat, tempat pertama yang harus kita pastikan dan datangi tentu saja penginapan. Di kota ini cukup banyak terdapat hotel *budget* yang menjadi favorit para *traveler* dengan fasilitas yang cukup nyaman, dan pastinya aman.

Sejenak melepas lelah di penginapan, perjalanan bisa kita mulai menuju destinasi pertama, yakni Danau Weekuri. Butuh waktu sekitar 1,5 jam perjalanan, kita akan melewati sebagian besar jalanan yang belum diaspal dengan suguhan *view* yang begitu indah.

Danau Weekuri merupakan danau yang aman untuk berenang, maupun sekedar berendam. Airnya sangat bersih dengan warna gradasi kehijauan. Hanya saja pengunjung meski sedikit

waspada, karena di lokasi ini cukup banyak terdapat bulu babi yang dapat menyengat.

Sekitar 1 jam perjalanan menggunakan mobil dari Danau Weekuri, terdapat Pantai Mandorak yang tak kalah eksotisnya. Berada di sini ibarat sedang menjelajah *private beach*, karena kondisinya yang tenang, steril dan sangat bersih. Mata kita semakin dimanja dengan kehadiran anak-anak (warga lokal) yang sedang bermain di depan rumah khas Sumba di sekitar pantai.

Puas di Pantai Mandorak, kita bisa melanjutkan plesiran menuju Pantai Bwana. Jarak tempuh dari Mandorak sekitar 1,5 jam perjalanan darat. Berbeda dengan Pantai Mandorak, menuju Pantai Bwana dibutuhkan sedikit treking jalan setapak dan menurun dengan bebatuan licin.

Pantai Bwana tak kalah indahnya. Dengan ciri khas hamparan tebing-tebing yang terlihat seperti tumpukan batu kapur kecoklatan. Suara dari desiran ombak saat menerjang tebing-tebing bolong terdengar begitu merdu dan sakral, membuat siapapun yang sudah berada di sana enggan untuk beranjak.

Tapi jangan lupa, menurut informasi dari warga lokal, waktu terbaik untuk berkunjung ke Pantai Bwana adalah di bawah jam 10 pagi. Karena setelah waktu tersebut, air laut akan pasang disertai ombak yang begitu besar dan kencang.

Ke Sumba Barat tentu tak lengkap bila belum berkunjung ke Kampung Adat Ratenggaro, tempat dimana penduduknya masih menganut kepercayaan animisme marapu. Berbagai cerita tentang keunikan Kampung Adat Ratenggaro memang begitu banyak.

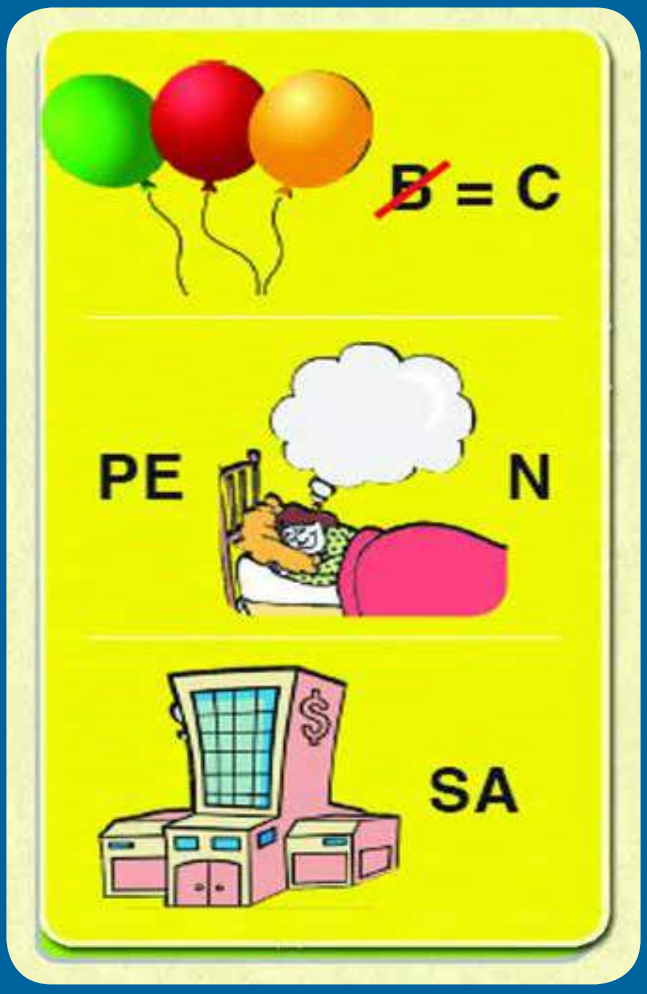
Dan benar saja, sesampainya di sana, kita akan melihat deretan rumah adat dengan pondasi kayu yang beratapkan alang-alang dengan ketinggian lebih dari 20 meter. Sederhana, namun tampak begitu 'megah'.

Kampung ini belum dialiri listrik, sehingga membuat suasana begitu tenang dan sepi, utamanya di malam hari. Sambil menikmati keindahan kampung, jangan segan untuk berinteraksi dengan warga setempat, karena sebagian besar dari mereka sudah fasih berbahasa Indonesia.

Itulah sedikit goresan perjalanan di Sumba Barat. Apa yang tertulis hanyalah sedikit dari begitu banyaknya destinasi lain. Terlebih bagi kita, para pekerja kantoran, Sumba Barat adalah tempat yang pas untuk sejenak melepas lelah, dan melupakan kepenatan dari berbagai rutinitas harian.

Teks dan Foto:
Melan Sinaga
Lecturer, & Traveler

Kalimat apa yang bisa disusun dari gambar di bawah ini?



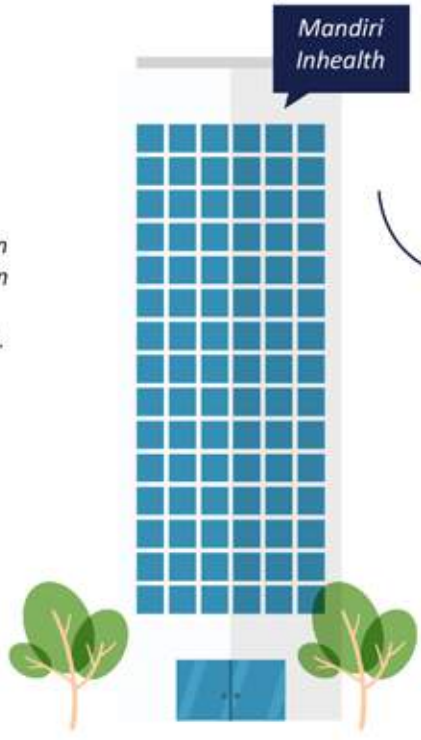
Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : media.inhealth@mandiriinhealth.co.id selambat-lambatnya tanggal 31 September 2018 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Juli - September 2018". Tersedia hadiah menarik bagi 5 (lima) pengirim yang beruntung dengan jawaban yang benar.

mandiri inhealth Jawab Segala Kebutuhan Evakuasi Medis

Evakuasi Medis menyediakan layanan di keadaan darurat medis bagi Peserta plan Diamond, plan Platinum, plan Gold dan Plan Silver, ke suatu fasilitas kesehatan terdekat dengan ketentuan jarak >50 km:

Layanan Repatriasi yang disediakan adalah Layanan Repatriasi Medis dan Layanan Repatriasi Jenazah. Untuk Layanan Repatriasi Medis dilakukan dengan ambulance darat atau dengan penerbangan komersial terjadwal.

Apabila peserta meninggal dunia saat berpergian di luar domisilinya dengan ketentuan jarak > 50 km, pemulangan jenazah (tanpa diawali evakuasi medis), ke tempat tinggal asal peserta yang diwakili oleh wakil sah dari peserta.



Call Center / Dokter Alarm Center melakukan koordinasi dengan dokter yang merawat
Sehingga peserta dalam kondisi "fit to fly

Rumah Sakit Awal Perawatan

Menggunakan transportasi darat maupun udara, sesuai kondisi yang terjadi. Diberikan tiket ekonomi pulang-pergi bagi pendamping untuk menyertai peserta saat dilakukan evakuasi medis/repatriasi

Rumah Sakit Rujukan

**Syarat & Ketentuan Berlaku*

aplikasi **mandiri inhealth** mobile service

mandiri inhealth

aplikasi mandiri inhealth mobile service merupakan aplikasi pada android dan IOS, yang kami hadirkan untuk memudahkan Anda dalam melakukan cek informasi dan data dimanapun Anda berada!

Cara melakukan registrasi:

1. *Download* aplikasi (mandiri inhealth mobile service) di IOS dan android Anda.

Download on the App Store ANDROID APP ON Google play

2. Pilih **"daftar"** dan masukan data-data yang diminta:

**password* menggunakan kombinasi karakter, angka, huruf kecil & besar

3. Jika Anda sudah memiliki akun mandiri inhealth mobile service, Anda cukup login dengan memasukan Username (No. Kartu Peserta) dan Password yang sudah di*setting* pada awal memasukkan data-data.

Lupa *Password:*

1. *Download* aplikasi (mandiri inhealth mobile service) di IOS dan android Anda.

1. Klik tombol **Lupa Password,**

2. Tampil halaman lupa password, masukkan nomor kartu peserta. Pilih tanggal lahir sesuai dengan nomor kartu peserta. Klik tombol **Reset Password,**

3. Akan ada notifikasi by email sesuai dengan email yang diinput waktu registrasi. Masukkan password yang tertera di email. Harap diperhatikan kadaluarsa notifikasi email untuk passwordnya. Setelah Login, diharapkan untuk mengubah password yang mudah diingat, terdiri dari angka, huruf dan karakter khusus, seperti (#,%,&, $....) dan minimal 8 digit.

Info Peserta
memuat profil Anda beserta keluarga sampai plan dan masa berakhir kartu,

Info Benefit
memuat benefit-benefit apa saja yang Anda beserta keluarga dapatkan,

Info Provider
berisi daftar Rumah Sakit, Klinik, Puskesmas, Dokter Keluarga, Dokter Gigi dan Laboratorium yang dapat digunakan,

Info Obat
menu untuk melihat daftar obat mandiri inhealth,

Info Klaim
Untuk melihat informasi *history claim* Anda,

Info Rujukan
daftar rujukan dokter keluarga Anda.

Info Identitas kartu peserta
(*e-card*) yang bisa digunakan sebagai alternative pengganti kartu peserta (hanya produk Managed Care) untuk mendapatkan layanan Kesehatan di provider.

Info Buku Saku
yang merupakan bentuk file "*Soft Copy*" buku saku masing-masing Badan Usaha.

Info sehat
layanan informasi dan edukasi peserta

Info *Geolocation Map*
Untuk mendapatkan informasi lokasi provider Mandiri Inhealth

Kontak Kami
Daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth

aaji Asosiasi Asuransi Jiwa Indonesia (Indonesia Life Insurance Association)

MARI Berasuransi

OJK Otoritas Jasa Keuangan

PT. ASURANSI JIWA INHEALTH INDONESIA TERDAFTAR DAN DIAWASI OLEH OTORITAS JASA KEUANGAN