

## Latih Anak Puasa Sesuai Usianya

## Bahaya Konsumsi Suplemen Vitamin C Dosis Tinggi

# Puasa, Kok Berat Badan Malah Bertambah?

### **6** Hidup Lebih Tenang Dengan Inhealth-iFlexy

Selama beberapa tahun belakangan, perkembangan asuransi di Indonesia menunjukkan pertumbuhan yang positif.

### **18** Terapi Nutrisi Penderita Lupus

Jika Anda percaya bahwa diet itu dapat menyelamatkan badan, agar dapat beraktivitas sehari-hari, itu tidak berlaku untuk seseorang yang mempunyai penyakit Lupus.

### **22** Puasa, Kok Berat Badan Malah Bertambah?

Saat puasa, frekuensi makan memang akan berubah drastis. Biasanya kita akan makan paling tidak tiga kali dalam sehari, namun saat Ramadan kita hanya makan pada saat sahur dan berbuka.

### **32** Jelajahi 'Negeri Dongeng' The Wizarding World of Harry Potter

Jika Anda merupakan penggemar novel seri Harry Potter selama belasan tahun, melihat yang biasa hanya ada di imajinasi atau hanya melalui film, mengunjungi The Wizarding World of Harry Potter.

**Iwan Pasila**

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

# Fasilitas Mumpuni, Siap Layani Hak Masyarakat untuk Sehat



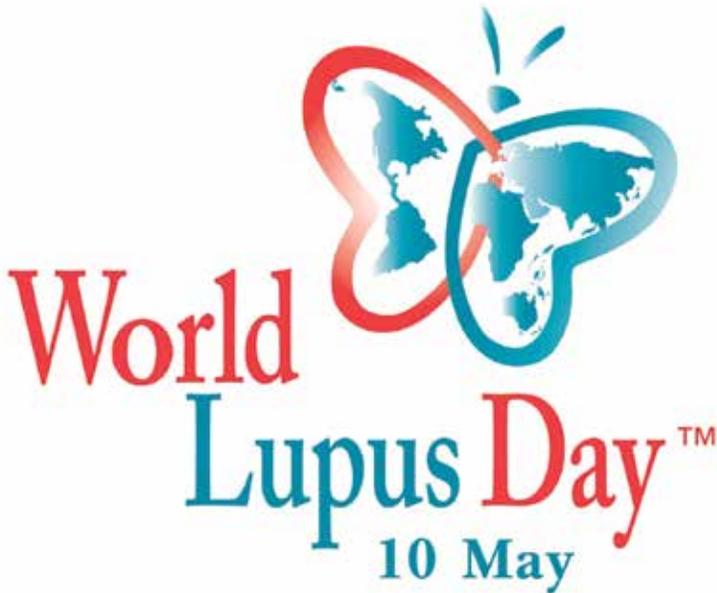
**D**i era yang serba berkembang kini, kebutuhan masyarakat akan layanan kesehatan begitu tinggi. Hal tersebut juga sejalan dengan tingginya biaya pelayanan kesehatan khususnya pelayanan rawat inap. Sebagai perusahaan asuransi yang berkeinginan untuk terus memenuhi keinginan para pelanggan, masalah ini bukan lagi masalah yang klasik bagi Mandiri Inhealth.

Mandiri Inhealth ingin senantiasa konsisten dalam memberikan pelayanan terbaik berupa asuransi kesehatan yang memberikan solusi atas permasalahan yang ada, khususnya permasalahan pelayanan rawat inap. Karena itu berbagai inovasi pun kami lakukan secara berkelanjutan, seperti yang baru-baru ini kami tawarkan, yakni produk asuransi Inhealth Indemnity Flexy atau yang biasa dikenal Inhealth I-Flexy.

Kami senantiasa berharap, adanya produk ini dapat memberikan keleluasaan bagi para pelanggan. Baik dari sisi benefit maupun kualitas pelayanan kesehatan pada rawat inap. Kami berkomitmen akan menyediakan pelayanan terbaik bagi pelanggan melalui provider Mandiri Inhealth yang tersebar seluruh Indonesia.

Sekadar *flashback*, bulan lalu, tepatnya pada tahun 1879 silam, R.A Kartini lahir. Kehadirannya ibarat oase di tengah padang pasir. Semangat dan kemauan keras Kartini telah membawa kaum wanita kepada kemajuan tingkat berpikir dan perbuatan yang tentu tak terlepas dari tanggung jawab.

Maka tak ada salahnya, dalam 'euforia' Hari Kartini yang tak pernah lekang oleh zaman, terlepas dari pandangan *gender*, kita semua wajib untuk mencontoh semangat seorang Kartini. Semangat untuk berpikir maju dan mendapatkan hak-hak kita sebagai manusia yang sehat. Salam hangat selalu, tetap sehat dan semangat.



**S**enang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi April-Juni 2017. Kembali kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu meliputi Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

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

Kali ini berkenaan dengan Hari Lupus sedunia, kami sekilas membahas tentang apa dan bagaimana penyakit yang seolah menjadi momok baru di masyarakat. Hal tersebut kami sajikan secara mendalam di Rubrik Healthline. Sementara di Bulan Ramadan ini, kami juga banyak menyuguhkan ragam tips kesehatan, yang kami harap dapat bermanfaat agar Anda tetap fit menjalani aktivitas di tengah ibadah puasa Anda.

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

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

## SUSUNAN REDAKSI

### PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa  
Inhealth Indonesia

### PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

### PIMPINAN REDAKSI

Rina Hutauruk

### SEKRETARIS

Kenji Dadari

### REDAKTUR

Irfan Yunus Muluk  
Andi Gustiyanti Kaimuddin  
Wawan Setiawan  
Satriogiri Agung Pribadih  
Wahyudi Nur  
Jogiara MH. Sirait

### ADMINISTRASI

Rina Daniyati

### KONSULTAN KONTEN & DESAIN

PT INOVASI SAMUDERA BIRU

Jl. Kayu Jati IV No. 19  
Rt.009 Rw. 004 Kel. Rawamangun  
Kec Pulo Gadung  
Jakarta Timur  
T: 021-4898219



Info & Saran:  
[media.inhealth@mandiriinhealth.co.id](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id)



## ACTIVITY



10

## Semangat Kartini Karyawati Mandiri Inhealth

Tak lekang zaman, jasa pahlawan R.A Kartini di hari kelahirannya pada 21 April masih selalu dikenang. Sebagai sosok yang inspiratif, Kartini menjadi motivasi bagi kebanyakan masyarakat Indonesia khususnya wanita.

## HEALTH LINE

## Lupus : Momok yang Lebih Banyak Menyerang Wanita



16

Selama ini Anda mungkin hanya familiar dengan Kanker, penyakit yang berasal dari dalam tubuh manusia sendiri, dan membunuh jutaan manusia setiap harinya.

## FAMILY

24

## Amankah Ibu Menyusui Berpuasa?

Ibu menyusui boleh saja berpuasa selama Bulan Ramadan, namun agama Islam masih memberikan kelonggaran bagi ibu menyusui untuk tidak berpuasa dan mengantinya di lain waktu atau dengan membayarkan fidyah. Saat puasa, umumnya ibu menyusui mengalami akan mengalami dehidrasi (kekurangan cairan) pada ibu yang menyusui eksklusif sebelum bayi berusia 6 bulan.

## WORK AND HEALTH

30

## Puasa Lemas? No Way!

Saat menjalankan ibadah puasa, mengantuk dan konsentrasi kerja yang menurun menjadi keluhan umum para pekerja. Kombinasi rasa lapar, haus, dan mengantuk memang mengganggu konsentrasi kerja. Namun jangan sampai bekerja jadi alasan untuk meninggalkan ibadah puasa.

## FIGURE



DUDE HERLINO

## Ramadan Membawa Berkah

Sejak pertama kali muncul di dunia perfilman, sosoknya selalu dikaitkan dengan sosok pria yang berwibawa, kalem, dan religious. Dude Herlino memang selalu memerankan tokoh yang tadi tergambar dan menjadi cerminan dirinya di benak penggemar.

## HEALTH MASTER

## Lupus Bukan Akhir Hidup Anda



Lupus yang dalam dunia kedokteran disebut *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE), adalah penyakit yang terjadi karena adanya kelainan sistem imun tubuh. Sistem kekebalan tubuh yang normal seharusnya melindungi tubuh dari serangan virus dan penyakit, namun pada pasien Lupus sistem kekebalan tubuh tersebut mengikat jaringan tubuhnya sendiri sehingga sering disebut *auto imun*.

- 
- 2 FROM CEO
- 
- 3 SALAM REDAKSI
- 
- 6 INSIDE MANDIRI INHEALTH
- 
- 10 ACTIVITY
- 
- 14 TESTIMONI
- 
- 16 HEALTH LINE
- 
- 20 HEALTH MASTER
- 
- 22 HEALTH LIFE
- 
- 24 FAMILY
- 
- 25 PARENTING
- 
- 26 FIGURE
- 
- 28 PHARMACY
- 
- 29 HEALTH FOOD
- 
- 30 WORK & HEALTHY
- 
- 31 KNOW YOUR BODY
- 
- 32 TRAVELING
- 
- 34 QUIZ
- 
- 35 INTERMEZO
-

Oleh: Wahyudi Nur

Head of Actuarial Pricing & Product Department Mandiri Inhealth

# Hidup Lebih Tenang Dengan Inhealth I-Flexy

Selama beberapa tahun belakangan, perkembangan asuransi di Indonesia menunjukkan pertumbuhan yang positif. Hal tersebut seiring semakin meningkatnya tingkat kesadaran masyarakat Indonesia akan pentingnya berasuransi atau melindungi risiko dari kerugian *financial* yang dapat terjadi kepada siapapun, kapan pun, dan dimana pun. Meningkatnya kebutuhan tersebut diimbangi pula dengan semakin variatifnya produk dan layanan asuransi yang ditawarkan oleh perusahaan asuransi baik asuransi jiwa maupun asuransi umum. Peningkatan portofolio penerimaan premi bruto sebesar 16% dari 45.4 Triliun pada tahun 2015 menjadi 52.42 Triliun pada tahun 2016 (data OJK tahun 2016) merupakan bukti nyata bahwa asuransi saat ini merupakan salah satu kebutuhan penting masyarakat Indonesia.

**D**ari sisi industri asuransi kesehatan dengan hadirnya BPJS Kesehatan sebagai penyelenggaran sistem Jaminan Sosial Nasional (JSN) bidang kesehatan ikut membuka paradigma masyarakat akan pentingnya memiliki perlindungan atas segala risiko kesehatan yang dimungkinkan terjadi.

Alternatif produk asuransi kesehatan yang ditawarkan sekarang ini meliputi produk asuransi kesehatan *Managed Care*, *Indemnity*, *Hospital Cash Plan* maupun produk asuransi kesehatan individu yang ditujukan secara khusus untuk suatu penyakit tertentu. Tingginya biaya pelayanan kesehatan di Indonesia saat ini mendorong kebutuhan akan asuransi kesehatan tidak hanya menjadi kebutuhan sekunder atau tersier, melainkan sudah sebagai kebutuhan primer.

Menurut rilis data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015, biaya pelayanan kesehatan berkontribusi sebesar 2.5% sampai dengan 3.5% dari total pengeluaran rumah tangga masyarakat Indonesia. Angka tersebut didominasi oleh pengeluaran biaya pelayanan rawat inap. Dalam catatan BPS pula ditahun yang sama, jumlah masyarakat Indonesia yang melakukan pelayanan rawat inap



sebanyak 9.29 Juta atau sebesar 3.61% dari total penduduk Indonesia, atau meningkat 44% dari tahun 2014 sebesar 6.36 Juta atau 2.50% dari total penduduk Indonesia pada tahun 2014.

Tingginya biaya pelayanan kesehatan khususnya pelayanan rawat inap merupakan permasalahan klasik yang dihadapi setiap individu maupun badan usaha. Hal tersebut disebabkan karena untuk pelayanan rawat inap sering kali membutuhkan perawatan khusus baik dari sisi tindakan maupun dari sisi obat. Dalam pelayanan rawat inap, pihak Rumah Sakit tidak hanya dituntut untuk memberikan pelayanan terbaik secara medis tetapi dituntut pula memberikan pelayanan yang dapat memberikan kenyamanan kepada setiap pasiennya.

Sekarang ini, perusahaan asuransi pada umumnya memberikan solusi atas permasalahan tersebut dalam bentuk produk asuransi kesehatan *Indemnity* baik dalam bentuk benefit *as charge* maupun *inner limit*, tetapi terkadang badan usaha lupa bahwa keterbatasan limit atas benefit rawat inap yang ditawarkan merupakan permasalahan lain yang muncul saat risiko rawat inap tersebut terjadi sehingga *Out Of Pocket* dari peserta tidak dapat dihindari.

Dalam permasalahan tersebut diatas, PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) sebagai satu-satunya perusahaan asuransi yang senantiasa fokus dan konsisten dalam memberikan pelayanan terbaik berupa asuransi kesehatan yang memberikan solusi atas permasalahan pelayanan rawat inap

dengan menghadirkan produk asuransi Inhealth Indemnity Flexy atau yang biasa dikenal Inhealth I-Flexy.

Inhealth I-Flexy memberikan keleluasaan bagi setiap pesertanya baik dari sisi benefit maupun kualitas pelayanan kesehatan pada rawat inap. Peserta akan mendapatkan pelayanan terbaik dari 931 provider Mandiri Inhealth (rumah sakit) yang tersebar seluruh Indonesia, dimana 85.71% sudah berurusan dengan BPJS Kesehatan dan memudahkan peserta Mandiri Inhealth yang sekaligus merupakan peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).

Saat ini, Produk Inhealth I-Flexy dapat dikombinasikan dengan manfaat persalinan baik bersifat *cashless* maupun *reimbursement*. Dengan begitu badan usaha dapat menentukan benefit yang sesuai dengan kebutuhan maupun kemampuan *financial* badan usaha tersebut. Kekhawatiran akan habisnya limit biaya kesehatan tidak akan terjadi apabila badan usaha telah menjadi bagian dari kepesertaan produk Inhealth I-Flexy.

Dari sisi operasional dan pelayanan, produk Inhealth I-Flexy didukung oleh sumber daya manusia berkompetensi tinggi dan memiliki kapasitas di dunia kesehatan sehingga memberikan rasa aman dan nyaman kepada peserta dalam mendapatkan pelayanan kesehatan. Penyediaan 10 Kantor Operasional dan 50 Kantor Pelayanan Pelanggan merupakan bukti komitmen Mandiri Inhealth untuk memberikan pelayanan yang terbaik bagi setiap pesertanya khususnya peserta produk Inhealth I-Flexy. 📍

## Beberapa keunggulan yang diberikan oleh produk Inhealth I-Flexy adalah :

1. Jaringan provider (Rumah Sakit) yang luas di seluruh Indonesia.
2. Penggunaan obat sesuai indikasi medis sehingga memberikan rasa aman terhadap peserta.
3. Pelayanan Provider Relation Officer dan Customer Relation Officer yang memastikan peserta produk Inhealth I-Flexy mendapatkan pelayanan terbaik dari jaringan provider Mandiri Inhealth.
4. Pelayanan *Customer Care* 24 jam menjadi solusi informasi bagi peserta.
5. *Mandiri Inhealth Mobile App* menjadi teman setia peserta dalam mengakses informasi pelayanan kesehatan.

# Sales Berkualitas, Target Tercapai dan Melampaui Batas

Oleh: Wawan Setiawan  
Head of Sales Training  
PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

**A**ndai saja kita bisa mencermati kehidupan sebuah pohon, maka akan banyak makna dan pelajaran yang dapat kita petik. Mulai dari akar, batang, ranting, dan daun, semua dapat dijadikan filosofi yang berarti. Pohon dapat berdiri tegak salah satunya melalui peran dari akar. Akar merambat semakin jauh ke bawah, merekat kokoh dan kuat. Bukan hanya itu, akar juga berperan sebagai sumber makanan atau nutrisi bagi si pohon. Nantinya nutrisi tersebut sedikit demi sedikit akan terambil dan disimpan oleh pohon ke dalam berbagai tempat seperti daun dan kulit. Semakin dalam akar mencari nutrisi, maka semakin banyak pula energi yang masuk dan disimpan kedalam pohon tersebut, semakin bagus nutrisi yang di bawa oleh akar, maka pohon pun akan tumbuh semakin subur dan sehat. Kebalikannya, apabila akar membawa nutrisi yang tidak bagus, maka akan berdampak pada pohon yang layu dan mungkin akan mati.



Mari kita ibaratkan pohon tersebut sebagai perusahaan. Daun dan kulit pohon mencerminkan bagian operasional yang bertugas menyimpan serta mengatur keluar masuknya anggaran, agar perusahaan semakin maju dan sehat secara finansial. Batang menggambarkan tim strategis yang bertugas menjadi penghubung antara akar dengan tubuh pohon yang berada di atas tanah.

Pertanyaannya adalah, siapa yang bertindak menjadi akar dalam perusahaan dan memiliki tugas sebagai pencari nutrisi? Dialah Tim Sales yang tiada henti mencari 'nutrisi' dalam bentuk premi bagi perusahaan. Tanpa Sales yang berkualitas, perusahaan tidak akan mendapatkan pemasukan berupa premi untuk menjalankan operasional perusahaan. Semakin berkualitas tenaga Sales suatu perusahaan, semakin tak terbatas pula jumlah premi yang akan didapatkan.

Sebagai anak perusahaan dari Bank Mandiri yang selalu mengutamakan pelayanan prima kepada peserta, Mandiri Inhealth tentunya akan memberikan pelayanan terbaik kepada pesertanya. Tidak hanya petugas Customer Service yang mendapat tanggung jawab tersebut, tenaga Sales pun dituntut untuk dapat memberikan pelayanan terbaik bagi

peserta atau calon peserta dalam bentuk komunikasi dan penyampaian informasi atau produk yang akurat.

Sebagai pemain terbesar di industri asuransi kesehatan Indonesia dengan pangsa pasar 11.2% (McKinsey Analysis, 2012), Mandiri Inhealth terus berupaya menghasilkan tenaga Sales yang handal, berkualitas, dan bertalenta. Dengan tujuan itulah Mandiri Inhealth mengadakan kelas *Sharing Session* yang diadakan rutin bagi seluruh tenaga Sales.

*Sharing Session* dilaksanakan sebanyak 2 kali dalam satu bulan. Kegiatan ini dihadiri oleh departemen atau divisi terkait sebagai *advisor* (penasihat) yang bertugas memastikan bahwa materi yang disampaikan berkaitan dengan produk, alur, prosedur, dan ketentuan lainnya serta pemahaman yang diterima oleh tenaga Sales telah sesuai.

Dalam kelas tersebut setiap tenaga Sales juga kembali di berikan pengetahuan ulang terkait produk, benefit, prosedur, dan ketentuan lainnya. Dengan demikian aktivitas yang dilakukan secara rutin tersebut tidak menimbulkan *miss-selling* yang mengakibatkan keluhan dari pelanggan. Dengan Sales yang berkualitas, target tercapai dan melampaui batas. 📌

# SEMANGAT KARTINI KARYAWATI MANDIRI INHEALTH



**T**ak lekang zaman, jasa pahlawan R.A Kartini di hari kelahirannya pada 21 April masih selalu dikenang. Sebagai sosok yang inspiratif, Kartini menjadi motivasi bagi kebanyakan masyarakat Indonesia khususnya wanita. Bukan hanya persoalan emansipasi, atas tekad dan cita-citanya pun Kartini mampu menjadi motivasi, termasuk di antaranya karyawan Mandiri Inhealth baik di Kantor Pusat, Kantor Operasional, Kantor Layanan, dan Kantor Pemasaran.

Di Mandiri Inhealth sendiri, peringatan Hari Kartini diperingati dengan hari berbusana kebaya dan batik serentak pada 21 April 2017. Nuansa Kartinian juga makin meriah, saat 25 April 2017 diadakan serangkaian acara bernama "Kartini Day" bertemakan 'Wanita Juga Bisa Sukses'. Acara di Kantor Pusat tersebut dilengkapi dengan berbagai lomba seperti lomba baca puisi bertemakan Kartini, lomba mengenakan baju daerah, juga lomba tebak kata. Redaksi Media Mandiri Inhealth pun telah merangkum keseruan peringatan Hari Kartini di Kantor Pusat dan Kantor Operasional. 📌

● Kantor Pusat Jakarta



● Kantor Operasional Jakarta





● Kantor Operasional Semarang



● Kantor Operasional Surabaya



● Kantor Operasional Denpasar



● Kantor Operasional Medan

● Kantor Operasional Pekanbaru

● Kantor Operasional Balikpapan



● Kantor Operasional Bandung

● Kantor Operasional Makasar

● Kantor Operasional Palembang

# Mandiri Inhealth Luncurkan *Counter* Khusus di RS Awal Bros Bekasi

**S**ebagai wujud atas peningkatan kualitas layanan kepada peserta, telah dibuka *counter* khusus bagi peserta Mandiri Inhealth yang berobat ke RS Awal Bros Bekasi. Acara peluncuran *counter* khusus ini diselenggarakan di RS Awal Bros Bekasi, pada 10 Februari 2017 lalu. Selain untuk meningkatkan kualitas layanan, Mandiri Inhealth juga bermaksud untuk semakin mempererat sinergi dengan *provider* di era Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).

Peresmian ditandai dengan simbolisasi pemotongan pita yang dilakukan oleh Direktur

layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu peserta. Pembukaan *counter* khusus ini kami harapkan menjadi percontohan bagi seluruh rumah sakit *provider* Mandiri Inhealth yang tersebar di Indonesia,” tutur Armendra.

Sinergi Mandiri Inhealth dan RS Awal Bros Group sudah berjalan lebih dari delapan tahun. Tercatat sebanyak kurang lebih 75% peserta Mandiri Inhealth wilayah Bekasi berobat ke RS Awal Bros Bekasi. Selain itu, *bridging* sistem layanan kesehatan sudah terlebih dahulu dilakukan oleh Mandiri Inhealth dan RS Awal Bros Bekasi. “Bentuk sinergi positif antara



Kuangan Mandiri Inhealth Armendra dan Corporate Director RS Awal Bros Group Ferdi D. Tiwow. Turut hadir saat itu Direktur RS Awal Bros Bekasi dr. Prima, Direktur RS Awal Bros Tangerang dr. Elisabeth, beserta perwakilan dari RS Awal Bros di seluruh Indonesia. Sedangkan dari pihak Mandiri Inhealth, hadir pula Kepala Divisi Corporate Secretary Ferry Prima Adhyaksa, Kepala Kantor Operasional Jakarta dr. Maria Lenny, dan jajaran manajer Mandiri Inhealth.

“Pembukaan *counter* di rumah sakit memberikan kemudahan layanan bagi peserta. Fasilitas ini juga sebagai bentuk komunikasi dan kerja sama yang baik antara pihak asuransi dan rumah sakit. Lebih dari sekadar loket, *counter* ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian

Mandiri Inhealth dengan RS Awal Bros Bekasi patut dijadikan contoh untuk seluruh RS Awal Bros Group,” ujar Ferdi.

Peningkatan kualitas layanan juga merupakan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung upaya pemerintah menuju tercapainya ‘*Universal Health Coverage*’ pada tahun 2019. Produk Managed Care dengan skema *Coordination of Benefit* (COB) milik Mandiri Inhealth yang menjadi solusi di era JKN, membuat Mandiri Inhealth semakin mempererat sinergi dengan *provider*-nya. Sampai dengan Januari 2017 terdapat lebih dari 300 badan usaha, baik BUMN maupun badan usaha swasta, yang sudah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan Managed Care dengan fitur COB. 

## Kata Mereka:

# “Layanan Mandiri Inhealth, Cepat dan Tanggap!”



**Citra Widyasari**  
PT. Sinar Sosro (KPW Jawa Tengah)

**S**aya merasa sangat diuntungkan menggunakan Mandiri Inhealth Silver ini. Saya sangat terbantu, baik secara pelayanan maupun keuangan. Banyak sekali pengalaman menyenangkan menggunakan Mandiri Inhealth. Salah satu pengalaman yang tidak saya lupakan adalah pada 26 Desember 2016, dimana anak saya yang saat itu berusia 5 tahun mengalami demam tinggi, menggigil, serta dengan kondisi telapak kaki dan tangannya sudah pucat.

Saya merasa khawatir karena anak saya memiliki riwayat sakit flek paru. Karena itu saya langsung larikan anak saya ke rumah sakit terdekat (dalam hal ini Unit Gawat Darurat RSI Roemani Semarang). Singkat cerita, setelah mendapatkan penanganan dari dokter jaga dari Unit Gawat Darurat, anak saya disarankan untuk menjalani rawat inap. Karena anak saya tidak bisa ditinggal sendiri dan harus senantiasa dijaga dan didampingi, maka saya mengusahakan untuk naik kelas rawat inap.

Beruntung, selama dirawat, pihak rumah sakit selalu melakukan konfirmasi dan meminta persetujuan bila ada obat atau injeksi di luar tanggungan Mandiri Inhealth. Akhirnya, anak saya mendapat perawatan selama 4 hari. *Alhamdulillah*, pelayanan administrasi keuangannya cukup cepat, tidak bertele-tele. Mandiri Inhealth sangat sigap perihal tarif, sehingga saya hanya membayar selisihnya saja. Terima kasih Mandiri Inhealth! 🍀



### Marsilina Ary Kurniawati

PT Pondok Solo Permai

**S**aya menjadi pengguna Asuransi Mandiri Inhealth sejak asuransi kesehatan ini masih bergabung di bawah PT Askes. Sejak itu pula saya sangat merasakan manfaat pelayanan yang diberikan oleh Asuransi Mandiri Inhealth, baik untuk pelayanan rawat jalan maupun rawat inap. Saya merasa, manfaat yang disediakan sangat membantu kebutuhan biaya baik saat saya menjalani pemeriksaan di dokter keluarga ataupun di rumah sakit. Terlebih lagi saya pernah mendapat tindakan saat rawat inap di rumah sakit yang tentunya akan sangat berat apabila harus menanggung keseluruhan biaya yang timbul. Menurut saya pelayanan yang diberikan Mandiri Inhealth sudah baik, sigap, dan cepat dalam merespon kebutuhan *customer*. Dengan kualitas layanan yang menurut saya sudah 'jempol semua' ini, diharapkan tidak ada pengurangan dari manfaat yang sudah kami terima saat ini. Contohnya seperti laparaskopi. 🗨️

### Siti Rochmananingsih

Pensiunan Bank Mandiri

**M**anfaat yang sangat saya rasakan sebagai peserta Mandiri Inhealth adalah saat saya mendapat rekomendasi dari dokter untuk menjalani perawatan kemoterapi atas kanker yang saya alami. Dengan kebutuhan pelayanan yang sifatnya berkelanjutan seperti ini, pasti akan memberatkan apabila saya tidak memiliki asuransi Mandiri Inhealth. Apalagi pelayanan dengan Mandiri Inhealth ini sangat bagus, dimudahkan pelayanannya di rumah sakit dengan bantuan informasi dari petugas yang ada.

Apabila ditanya apa pendapat saya tentang pelayanan Mandiri Inhealth, tentu saya puas, bahkan sangat sangat puas sekali. Dengan kondisi saya yang sudah pensiunan, manfaat Mandiri Inhealth sangat terasa untuk kebutuhan pelayanan yang butuh biaya besar seperti ini. 🗨️



### Ni Nyoman Puspa Ayudis Husadhi

Bali Safari & Marine Park

**S**ejak menjadi peserta Mandiri Inhealth, fasilitas kesehatan saya sangat terbantu, utamanya dalam hal pemeriksaan di dokter keluarga ataupun rumah sakit yang telah menjadi *provider* Mandiri Inhealth. Selama ini pihak-pihak yang terlibat sangat kooperatif dan sangat sigap.

Sejauh ini saya sangat puas dengan pelayanan yang diberikan. Hanya saja sedikit saran untuk Mandiri Inhealth, terkait penambahan *provider* klinik keluarga atau dokter keluarga. Karena saya kerap mendapatkan layanan dokter keluarga yang tidak profesional, seringkali merokok saat bertugas bahkan bermain *gadget*. Sebagai rekomendasi, mungkin untuk daerah Gianyar, Bali bisa ditambahkan dr. Sudiantara atau Klinik Permata Bunda. Hal ini agar Mandiri Inhealth bisa menyuguhkan layanan dokter keluarga yang lebih berkualitas kepada para *customer*, sehingga mereka merasa nyaman melakukan pengobatan. 🗨️

# Lupus Momok yang Lebih Banyak Menyerang Wanita



**S**elama ini Anda mungkin hanya familiar dengan Kanker, penyakit yang berasal dari dalam tubuh manusia sendiri, dan membunuh jutaan manusia setiap harinya. Kanker memang menjadi ancaman kedua setelah penyakit kardiovaskular, akan tetapi, ada satu penyakit lagi yang wajib Anda waspadai, yakni Lupus.

Lupus, meskipun mungkin tidak seterkenal Kanker, tapi penyakit ini bisa menyebabkan kematian yang setara dengan Kanker. Lupus merupakan penyakit yang berkaitan dengan antibodi manusia. Bila penderita HIV AIDS disebut dengan ODHA atau Orang Dengan HIV AIDS, penderita Lupus disebut dengan Odapus atau Orang Dengan Penyakit Lupus.

**Apa dan bagaimana Lupus? Mari mengenalnya lebih lanjut.**

**Sebagai wanita, Anda harus lebih waspada. Sebab, skala perbandingan penderita Lupus (Odapus) adalah 9:1. Artinya, penyakit ini lebih sering menyerang wanita**

Meski tidak diketahui sebab pastinya, kebanyakan penderita Lupus adalah wanita. Perbandingannya dengan pria adalah 9:1. Penyakit ini rata-rata menyerang wanita usia produktif yaitu 15-50 tahun. Perempuan dengan pigmen warna kulit juga memiliki risiko yang lebih besar daripada perempuan kaukasian.

Akan tetapi, meski dalam prosentasi yang lebih kecil, tetap ada kemungkinan anak-anak ataupun pria juga mengalaminya. Di Indonesia sendiri, hingga tahun 2013, penderita Lupus sudah mencapai angka 13.000 dan semakin meningkat setiap tahunnya.

### Lupus terbagi menjadi 3 jenis, dengan tingkat bahaya yang berbeda

Selama ini *term* Lupus digunakan secara general, akan tetapi penyakit Lupus sendiri terbagi menjadi 3, yaitu:

- *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) adalah tipe yang sering dirujuk orang ketika membicarakan tentang Lupus. Lupus SLE ini adalah versi yang paling berbahaya, karena menyerang organ-organ tubuh secara bersamaan seperti Ginjal, Paru-paru, Jantung, Sistem Syaraf, dan organ-organ vital lainnya.
- *Cutaneous Lupus Erythematosus* adalah tipe Lupus yang menyerang kulit saja. Biasanya berupa bercak-bercak merah yang diikuti oleh rasa gatal-gatal. Apabila tidak diatasi dengan baik, Lupus tipe ini bisa menyerang organ vital dan berubah menjadi Lupus SLE.
- *Drug-induced Lupus Erythematosus* adalah tipe Lupus yang disebabkan oleh obat-obatan tertentu. Mirip dengan kasus alergi obat, yang efeknya bisa hilang ketika penggunaan obat dihentikan. Gejalanya mirip dengan Lupus SLE, tetapi tidak menyerang organ dalam. Lupus tipe ini kebanyakan diderita oleh pria.

### Lupus sering disebut dengan penyakit seribu wajah, karena kelihaiannya meniru gejala penyakit lain. Karena itu, Lupus sulit dideteksi sejak dini

Gejala Lupus bisa berwujud seperti gejala penyakit lainnya. Ada yang gejalanya mirip dengan Typus, TBC, ataupun Flu biasa. Gejala awal yang unik adalah ruam-ruam merah pada kulit dan nyeri sendiri. Gejala ini akan berjalan menjadi kronik, yang artinya berjalan selama 6 minggu atau bahkan tahunan.

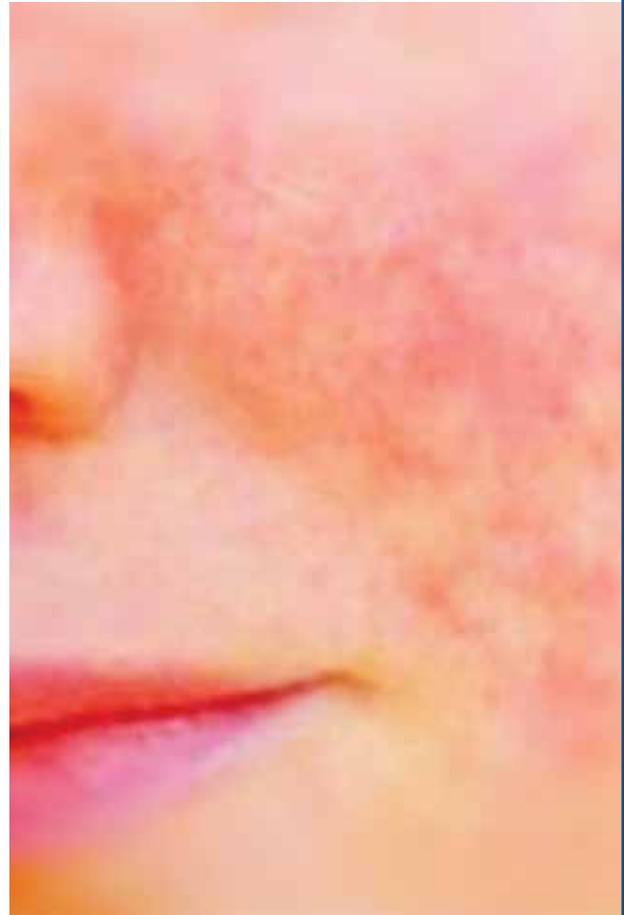
### Dua faktor yang diduga menjadi pemicu: genetik dan lingkungan

Tidak seperti HIV yang disebabkan oleh virus atau Kanker yang disebabkan oleh virus, radiasi, ataupun hormon, penyebab pasti dari overaktifnya antibodi ini tidak diketahui secara pasti. Tapi beberapa ilmuwan percaya bahwa Lupus terjadi akibat kombinasi dari dua faktor.

Pertama adalah faktor internal, yaitu hormon dan genetik. Karena hampir 90% penderita Lupus adalah perempuan ada kecurigaan

hubungan antara hormon esterogen dan Lupus. Sebagaimana Kanker, orang yang memiliki riwayat Lupus dalam keluarga juga memilikir risiko lebih besar.

Kedua, faktor eksternal berupa obat-obatan, paparan sinar ultraviolet, pola makan yang tidak sehat, infeksi, serta kadar stress yang tinggi.



### Sebagian besar penderita Lupus meninggal karena komplikasi organ dalam akibat peradangan yang tidak bisa dihentikan

Penyakit ini menjadi berbahaya ketika peradangan menyerang organ-organ vital dan menyebabkan komplikasi. Tapi tenang, Lupus bukanlah penyakit menular. Artinya, Anda tidak akan mendapatkan Lupus dari orang lain, ataupun memberikan Lupus kepada orang lain. Karena itu, tidak ada alasan Anda takut untuk berhubungan dengan penderita Lupus. Karena Lupus tidak menular seperti flu. ☑

# Terapi Nutrisi Penderita Lupus

**Jika Anda percaya bahwa diet itu dapat menyehatkan badan, agar dapat beraktivitas sehari-hari itu tidak berlaku untuk seseorang yang mempunyai penyakit Lupus termasuk makanan pada program diet seperti gandum, telur, dan lain sebagainya.**

**L**upus mempunyai kemampuan untuk merampok Kalsium dari tulang. Orang dengan penyakit Lupus (Odapus) seringkali berisiko tinggi untuk Osteoporosis karena obat yang mereka ambil dan instruksi mereka untuk menghindari matahari. Maka dari itu Odapus sangat membutuhkan makanan yang mengandung Kalsium tinggi untuk tulang mereka.

Memilih-milih makanan apa yang cocok untuk Odapus adalah terapi terbaik agar nutrisi yang didapat dapat memenuhi kebutuhan. Namun Anda juga harus melihat risiko alergi yang terjadi apabila salah memilih makanannya.

Odapus dianjurkan melakukan diet supaya Lupus tidak menjadi aktif. Diet yang dilakukan juga sedikit berbeda dengan diet yang biasa dilakukan untuk menurunkan berat badan.

Pertama, hindarilah konsumsi garam karena studi menunjukkan garam dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Lupus saja sudah menempatkan penderitanya pada risiko tersebut, sehingga mengonsumsi garam hanya akan memperburuk situasi. Garam sebaiknya diganti dengan rempah-rempah lainnya seperti lemon, bawang putih, atau lada untuk rasa.

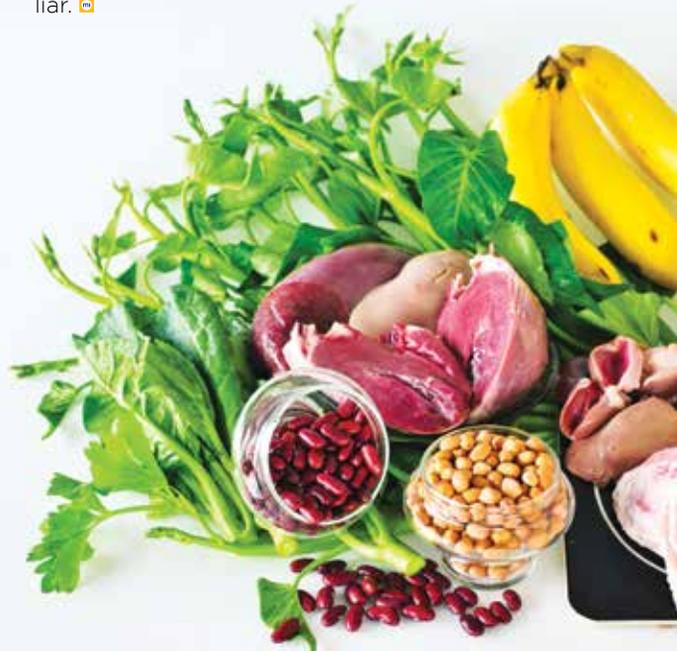
Selanjutnya, Odapus disarankan untuk makan makanan yang banyak mengandung zat besi. Misalnya sayur-sayuran hijau, ikan atau hati sapi yang mengandung banyak sekali zat besi. Hal ini dikarenakan Odapus akan sering sekali mengalami Anemia yang merupakan salah satu gejala Lupus menjadi aktif. Dengan

mengonsumsi makanan berzat besi maka diharapkan Odapus tidak merasakan efek kurang darah yang cukup besar.

Selain itu, makanan yang sebaiknya banyak dikonsumsi oleh Odapus adalah ikan. Ikan merupakan bahan makanan yang kaya akan Omega 3. Omega 3 mengandung zat anti-inflamasi alami yang sangat bermanfaat bagi Odapus guna mengurangi pembengkakan atau peradangan yang diakibatkan oleh Lupus.

Meskipun beberapa makanan tersebut baik untuk Odapus, untuk takaran yang tepat yang dapat dikonsumsi setiap hari harus tetap berkonsultasi dengan dokter profesional. Apalagi khusus bagi yang memutuskan berpuasa, asupan makanan dan minuman perlu dijaga. Odapus tetap butuh gizi seimbang, minum cukup dan aktifitas disesuaikan saja dengan keinginan, jangan terlalu berat.

Dengan demikian, konsumsi lebih banyak sayur dan buah segar patut dijaga demi keseimbangan gizi. Ragam sayur dan buah mengandung berbagai zat gizi dan non-gizi yang bersifat antioksidan. Riset menemukan radikal bebas yang terlalu tinggi dalam tubuh turut andil dalam membuat sistem imun jadi liar. 🍌



# Pentingnya Olahraga untuk Odapus

**K**ita kerap mendengar pentingnya olahraga untuk kesehatan. Terlebih saat ini berkembang pesat wacana penerapan olahraga sebagai terapi penunjang pada berbagai penyakit. Di antaranya untuk obesitas hingga penyakit degeneratif seperti Diabetes Mellitus. Lalu bagaimana dengan orang dengan penyakit Lupus (Odapus)?

Pada Odapus, antibodi yang normalnya berfungsi memberikan pertahanan terhadap sumber penyakit, terbentuk secara berlebihan dan justru menyerang sel-sel jaringan organ tubuh yang sehat. Kondisi tersebut banyak dikenal dengan istilah autoimunitas. Reaksi sistem imunitas tidak hanya menyerang kulit, tetapi juga dapat menyerang hampir seluruh organ yang ada di dalam tubuh.

Pada penyakit lupus juga ditemukan proses peradangan yang meningkat. Olahraga tampaknya berperan menyeimbangkan berbagai sitokin yang berperan pada proses peradangan sehingga kerusakan jaringan dan organ dapat dicegah. Karenanya berolahraga secara teratur dapat mencegah proses peradangan lebih lanjut.

Pilihlah olahraga rutin dengan sistem aerobik intensitas ringan sampai sedang seperti berjalan, bersepeda santai, senam, dan berenang selama 30 menit selama 3-4 kali per minggu. Olahraga tersebut dianggap aman dilakukan pada Odapus ringan atau tanpa penyakit penyerta. Olahraga aerobik ini selain bertujuan meningkatkan kapasitas fungsi paru jantung, juga dapat mengontrol kenaikan berat badan sebagai akibat efek samping konsumsi jangka panjang obat golongan steroid.

## Beberapa manfaat olahraga lainnya bagi Odapus yaitu:

### Mengurangi Efek Samping Obat

Obat untuk mengobati sakit lupus memiliki efek samping yakni peningkatan berat badan, tingkat kolesterol, dan gula darah. Dengan berolahraga, Odapus akan mampu melawan pengaruh buruk dari efek samping pengobatan itu sendiri.

### Stamina Meningkatkan

Odapus yang aktif berolahraga mengaku staminanya lebih meningkat dan mampu beraktivitas lebih banyak daripada Odapus yang tidak pernah olahraga. Tanpa olahraga, umumnya Odapus akan merasakan otot sendi yang kaku dan cepat lelah.

### Melawan Stress

Salah satu efek samping dari serangan lupus yang diderita sebagian besar Odapus adalah stres dan depresi. Olahraga adalah solusi untuk melawan stres dan depresi yang menyerang para Odapus. 📺

# Lupus Bukan Akhir Hidup Anda

**L**upus yang dalam dunia kedokteran disebut *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE), adalah penyakit yang terjadi karena adanya kelainan sistem imun tubuh. Sistem kekebalan tubuh yang normal seharusnya melindungi tubuh dari serangan virus dan penyakit, namun pada pasien Lupus sistem kekebalan tubuh tersebut mengikat jaringan tubuhnya sendiri sehingga sering disebut *auto imun*. Sistem kekebalan tubuh ini mengikat sistem organ tubuh seperti jaringan kulit, otot, tulang, sistem kardiovaskuler, paru-paru, ginjal, hati, mata, otak, sistem saraf, sistem pembuluh darah dan sel-sel darah. Karena menyerang berbagai sistem organ tubuh itulah maka Lupus sering menyerupai penyakit lain.

Di temui redaksi, dokter spesialis penyakit dalam RS Premier Surabaya, Prof. DR. dr. Joewono Soeroso SpPD-KR,M.Sc. menjelaskan banyak hal terkait penyakit ini. Berikut kutipan wawancaranya.

---

## Apa Gejala dan Tanda Lupus?

---

Cukup banyak gejala-gejala yang sering dijumpai pada pasien Lupus. Antara lain ruam kemerahan pada wajah dan tubuh, sariawan, nyeri sendi, anemia, kelainan ginjal, demam dan kelelahan yang berlebihan, serositis atau cairan di rongga jantung sehingga nyeri saat menarik nafas, kelainan imunologi, kelainan saraf, juga panas dan demam berkepanjangan.

---

## Siapa yang Rentan Terkena Lupus?

---

Lupus kebanyakan mengenai wanita usia produktif sampai dengan 50 tahun. Para ahli menduga bahwa penyakit ini berhubungan dengan hormon *estrogen*. Namun pria juga bisa terkena dengan perbandingan 10 : 1, yaitu dari 10 pasien Lupus hanya ada 1 pria di antaranya.

Pada beberapa kasus faktor keturunan seringkali bersifat tidak langsung. Ada pasien Lupus yang orang tuanya sehat, namun setelah ditelusuri ternyata kakek bahkan buyutnya pernah menjadi pasien Lupus. Selain itu Lupus juga terkait faktor-faktor lingkungan dan faktor hormonal. Paparan sinar matahari, penggunaan obat-obatan, infeksi dan stres bisa mencetuskan Lupus.



**Prof. DR. dr. Joewono Soeroso SpPD-KR,M.Sc.**  
RS Premier Surabaya



### **Benarkah Lupus Mengurangi Kualitas Hidup Wanita?**

Anggapan yang selama ini beredar, pasien Lupus yang kebanyakan wanita usia produktif, membuat mereka mendapatkan dampak negatif terhadap kehamilan seperti keguguran, janin yang tidak berkembang ataupun kematian pada janin. Selain itu kehamilan juga bisa memperburuk keadaan penderita Lupus sebab banyak ditemui gejala penyakit Lupus saat mengalami kehamilan ataupun setelah melahirkan. Dengan kata lain, wanita pasien Lupus seakan-akan tidak lagi memiliki kebanggaan sebagai wanita dalam sisa hidupnya. Ditambah dengan ciri bercak kemerahan di wajah yang identik dengan pasien Lupus, membuat paras wanita tidak lagi menarik.

Pandangan tersebut harus diubah. Zaman dan teknologi sudah semakin maju. Begitupun dalam dunia kedokteran. Pandangan dan penanganan semua penyakit tidak lagi sama dengan masa belasan atau puluhan tahun ke belakang, termasuk Lupus. Anggapan bahwa

Lupus adalah akhir dari segalanya bagi pasien harus dihilangkan karena dengan pengobatan yang baik akan memberikan kualitas hidup yang baik.

### **Bagaimana Menanganinya? Bisakah Sembuh dari Lupus?**

Lupus harus ditangani dengan cara yang komprehensif. Tindakan medis dengan memberikan obat-obatan akan dilakukan sesuai kondisi pasien. Tak cukup tindakan medis, penanganan juga mencakup banyak hal di luar itu. Mulai dari mengembalikan mental dan kepercayaan diri pasien, keluarga, juga lingkungan terdekat lainnya.

Yang utama harus 'diatasi' adalah rasa depresi mereka. Depresi bisa menurunkan imunitas, yang bisa mengganggu proses penyembuhan. Pasien harus yakin bahwa Lupus tidak se-menakutkan yang mereka kira. Begitupun dengan keluarga, mereka harus diberi pemahaman untuk terus mendukung kesembuhan pasien. Jangan sampai keluarga malah membebani pasien karena dianggap sebagai stigma atau beban di keluarga. 📌



# Puasa, Kok Berat Badan Malah Bertambah?

Saat puasa, frekuensi makan memang akan berubah drastis. Biasanya kita akan makan paling tidak tiga kali dalam sehari, namun saat Ramadan kita hanya makan pada saat sahur dan berbuka. Meski demikian, beberapa orang malah mengalami lonjakan berat badan yang cukup drastis. Alih-alih bertambah kurus, puasa malah membuat tambah gemuk. Apa penyebabnya?

**L**onjakan berat badan ini ternyata disebabkan oleh pola makan yang salah saat sahur dan berbuka. Padahal pemilihan jenis menu dan jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh harus tetap diatur kendati di bulan Ramadan. Ada beberapa tips simpel yang bisa Anda ikuti agar berat badan tak melonjak banyak saat sedang berpuasa.



**Pertama** yang harus diperhatikan adalah jangan pernah melewatkan makan sahur. Tanpa sahur, tak dapat dipungkiri lagi bahwa Anda akan tak berenergi saat beraktivitas, sekaligus akan membuat Anda makan banyak saat berbuka nantinya. Konsumsi banyak protein saat sahur agar bisa kenyang lebih lama. Jangan makan terlalu sedikit dan jangan pula terlalu banyak.

**Kedua** perbanyak konsumsi air putih saat sahur dan berbuka. Minum setidaknya 2 gelas air putih saat pertama berbuka atau sebelum makan makanan berat. Selain menjaga tubuh agar terhidrasi dengan baik, ini juga akan mencegahmu makan terlalu rakus.

**Ketiga** atur porsi makan sebaik mungkin. Jangan 'balas dendam' saat berbuka puasa. Berhentilah segera setelah Anda merasa kenyang. Karenanya sangat disarankan berbuka puasa dengan air putih dan makanan ringan dulu alias *takjil* untuk mengganjal perut. Setelah itu jalankan ibadah salat maghrib, barulah bersantap dengan makanan berat.

**Keempat** sebisa mungkin hindari makan makanan berat sebelum tidur. Ini akan menumpuk menjadi lemak jika setelah makan Anda langsung tidur. Setidaknya beri jarak

3 jam untuk makan sebelum tidur malam. Jangan jadikan puasa sebagai alasan Anda untuk malas bergerak atau beraktivitas. Olahraga kecil seperti jalan-jalan pagi harus tetap dilakukan. Ini juga akan membantu membakar kalori.

#### Tahukah Anda?

Segala macam cara untuk menurunkan berat badan dikerahkan. Termasuk cara yang menurut sebagian orang agak ekstrim yaitu *the not eating diet*. Secara garis besar, metode ini merupakan puasa makan dan minum, atau makanan tertentu dalam waktu yang mereka tentukan masing-masing.

Anda perlu tahu bahwa tidak semua puasa aman untuk kesehatan. Bahkan, ada beberapa metode puasa yang justru membuat Anda kekurangan gizi. Ini karena asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak tercukupi. Lagi pula, beberapa metode diet puasa (bukan puasa yang menyangkut agama) juga tak begitu efektif dalam menurunkan berat badan. Puasa akan menurunkan berat badan, selama gizi dan kalori yang kamu butuhkan sehari terpenuhi. Selain itu, jangan lupa olahraga. *(Dari Berbagai Sumber)* 🍌



# Amankah Ibu Menyusui Berpuasa?



Ibu menyusui boleh saja berpuasa selama Bulan Ramadan, namun agama Islam masih memberikan kelonggaran bagi ibu menyusui untuk tidak berpuasa dan menggantinya di lain waktu atau dengan membayarkan fidyah. Saat puasa, umumnya ibu menyusui mengalami akan mengalami dehidrasi (kekurangan cairan) pada ibu yang menyusui eksklusif sebelum bayi berusia 6 bulan. Pasalnya pada masa ini, sang ibu menyusui buah hatinya secara rutin setiap 2-3 jam tanpa mengenal siang dan malam. Oleh karena itu, lebih baik puasa dilakukan setelah bayi berusia 6 bulan dan setelah menerima Makanan Pengganti ASI atau MPASI.

Lalu bagaimana tips menjalankan puasa bagi ibu menyusui agar tetap fit menjalankan aktifitas? Berikut ulasan lengkap.

## Berkonsultasilah dulu kepada dokter

Jika kondisi ibu dan bayi memungkinkan maka dokter akan membolehkan ibu berpuasa selama Bulan Ramadan. Selalu terbuka dengan kondisi anda ceritakan tentang kesehatan Anda secara terbuka kepada dokter.

## Pompa dan susui semaksimal mungkin di malam hari

Kemungkinan produksi ASI akan berkurang di siang hari. Oleh karena itu manfaatkan malam hari untuk memompa ASI dan menyusui semaksimal mungkin. Stok ASI perah dapat

digunakan di siang hari. Supaya Anda dan bayi anda tidak dehidrasi di siang harinya.

## Menjaga nutrisi makanan

Dianjurkan makan setidaknya 3 kali saat berpuasa, dengan komposisi nutrisi terdiri dari 20% lemak, 30% protein, dan 50% karbohidrat. Ibu juga dapat menambah frekuensi makan asalkan tidak mengganggu kenyamanan tidur.

## Banyak minum air

Banyak minum air putih sejak berbuka hingga tiba saatnya sahur untuk memenuhi kekurangan cairan (agar tidak dehidrasi) tubuh saat berpuasa.

## Berhenti puasa bila ibu merasa perlu menghentikannya

Jangan memaksakan puasa bila ibu tidak sanggup atau merasa khawatir dengan kesehatan diri sendiri maupun si bayi. Bagaimanapun, puasa bagi ibu menyusui dapat digantikan dengan fidyah ataupun puasa di hari-hari lainnya. Anda bisa membatalkan puasa apabila badan Anda tidak kuat misalnya lemas, hingga timbul keringat dingin. ☹️

# Latih Anak Puasa Sesuai Usianya

**M**elatih puasa kepada anak-anak sudah menjadi keinginan setiap orangtua muslim. Namun tak sedikit orang tua yang masih bingung bagaimana cara memulainya dalam melatih puasa kepada anak-anak. Juga tak sedikit orang tua yang merasa khawatir dengan kondisi tubuh si anak, ketika anaknya punya semangat tinggi dalam berpuasa.

Bagi umat muslim, mengenalkan anak dengan nilai-nilai keagamaan sejak dini bukan hanya tanggung jawab moral sebagai orang tua, melainkan juga sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pengenalan sejak dini akan membuat anak menjadi terbiasa dengan aturan dan hukum agama sehingga ketika kelak beranjak dewasa, nilai-nilai tersebut sudah terinternalisasi dalam diri dan dipraktikkan dalam kehidupan nyata.

Mengenalkan puasa sejak dini tak melulu menuntut anak untuk mengikuti perilaku atau kegiatan berpuasa. Semuanya didasarkan pada usia dan kemampuan anak masing-masing. Sebagai gambaran, berikut cara melatih anak berpuasa sesuai usianya:

## Usia di Bawah 3 Tahun

Bagi anak berusia di bawah 3 tahun, orang tua bisa memberikan suasana puasa yang menyenangkan di rumah. Selain itu ceritakan kisah-kisah seputar puasa dan kegiatan yang dilakukannya. Namun perlu diingat, kemampuan mereka masih terbatas. Cukup bilang saja, "Mama salat tarawih dulu ya, Dik," atau kegiatan lainnya. Dengan memberikan penguatan kata-kata dan anak melihat perilaku orang tua, pengalaman itu akan diserap oleh anak.



## Usia 4 Tahun

Anak-anak di bawah usia 4 tahun memang belum tepat untuk dilatih berpuasa, karena perkembangan fisiknya yang masih rentan. Tapi saat usia 4 tahun ke atas, sudah dapat dilibatkan untuk mengikuti kegiatan bersama. Anda bisa mulai mengajak Si Kecil mempersiapkan buka puasa, tarawih, dan kegiatan lainnya.

## Usia 5-6 Tahun

Di usia ini, umumnya anak sudah dapat diajarkan atau dilatih untuk berpuasa. Namun belum satu hari penuh. Penambahan jam puasa boleh dilakukan perlahan. Sifatnya masih fleksibel.

## Usia 6-7 Tahun

Rata-rata anak usia 6 atau 7 tahun atau setara dengan kelas 1 SD sudah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengikuti kegiatan berpuasa. Biasanya, pengaruh teman sebaya memberikan efek yang signifikan terhadap kemauannya untuk berpuasa. 📌

DUDE HERLINO

# Ramadan Membawa Berkah

Sejak pertama kali muncul di dunia perfilman, sosoknya selalu dikaitkan dengan sosok pria yang berwibawa, kalem, dan religious. Dude Herlino memang selalu memerankan tokoh yang tadi tergambar dan menjadi cerminan dirinya di benak penggemar.

---



“Makna Ramadan bagi saya begitu dalam. Bagaimana saya bisa belajar untuk bersabar di tengah interaksi dan aktivitas kerja, sambil terus berusaha menjaga stamina tubuh agar tetap fit. Kalau mampu melewatinya, sungguh kenikmatan tersendiri,” imbuhnya.



**K**ehidupan sehari-hari Dude rasanya memang tak jauh dari apa yang ia perankan di film-film. Sosoknya begitu tegas namun bersahabat.

Senyum yang tersungging dengan tutur kata yang sopan ketika menjawab sapaan para penggemarnya juga cukup menyimpulkan keseharian Dude yang religius. Termasuk ketika menjawab pertanyaan redaksi Media Mandiri Inhealth saat bertemu di bilangan Jakarta Selatan.

“Sama seperti tahun-tahun sebelumnya, puasa tahun ini saya jalani dengan penuh beribadah tanpa sedikitpun mengurangi aktivitas kerja. Bedanya tahun saya ditemani oleh istri dan anak. Puasa tidak sedikitpun mengurangi semangat saya, justru saya lebih bersemangat dibandingkan hari-hari biasa,” ujar pria kelahiran 2 Desember 1980 ini.

Bagi Dude, menjalani puasa di sela-sela kesibukannya yang kerap padat merupakan kenikmatan tersendiri. Tak semua orang dapat merasakan hal tersebut. Karena itu dirinya sangat mensyukuri kepadatan jadwal di tengah suasana ibadah puasa.

“Banyak yang menganggap bahwa aktivitas sebagai publik figur merupakan sesuatu yang membebani puasa. Tapi tidak untuk saya. Semua saya anggap sebagai ‘bumbu’ ibadah. Lagi pula puasa membuat tubuh saya lebih fit, tenang, nyaman, dan hati lebih *adem*. Jadi tak ada kekhawatiran sedikitpun dalam menjalani puasa,” katanya.

Suka duka menjalani puasa di sela aktivitas sebagai publik figur pun Dude ceritakan. Meski menurutnya justru lebih banyak suka

dibanding duka. Manajemen waktu antara ibadah dan pekerjaan sudah diaturnya dengan baik. Jika ada syuting, pihak Production House akan memberikan waktu untuk Dude menjalankan salat Tarawih setiap hari, termasuk untuk sahur bersama keluarga di rumah.

“Kalau bicara duka, sepertinya tidak ada. Karena dibanding zaman Rasulullah dulu, perjuangan kita untuk bisa berpuasa dengan nyaman tidak ada apa-apanya. Saat itu masyarakat berpuasa sambil berperang, sedangkan saya hanya sambil diwawancara sekarang atau bahkan sekadar sambil syuting,” jelas penggemar buku dan olahraga basket ini.

Pastinya apa yang dijalankan Dude termasuk selama bulan Ramadan ini dianggapnya sebagai sebuah rangkaian proses sarat makna, hingga datangnya Hari Raya Lebaran nanti.

“Makna Ramadan bagi saya begitu dalam. Bagaimana saya bisa belajar untuk bersabar di tengah interaksi dan aktivitas kerja, sambil terus berusaha menjaga stamina tubuh agar tetap fit. Kalau mampu melewatinya, sungguh kenikmatan tersendiri,” imbuhnya.

Di akhir perbincangan Dude menyampaikan, salah satu momen yang paling tak sabar ia tunggu-tunggu adalah saat Hari Raya Lebaran. “Saat itulah saya merasa sangat bahagia bisa berkumpul bersama seluruh anggota keluarga besar, saling bertemu, saling memaafkan dan bersilaturahmi. Momen yang mungkin hanya setahun sekali yang bisa saya nikmati di waktu-waktu sibuk saya,” tandas Dude. 📷

# Bahaya Konsumsi Suplemen Vitamin C Dosis Tinggi

**S**alah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan mencukupi kebutuhan vitamin C. Selain sebagai antioksidan, vitamin C juga bisa membuat daya tahan tubuh kian kuat, sehingga dapat terhindar dari penyakit. Secara alami vitamin C bisa didapatkan dari sayuran dan buah-buahan segar, seperti Stroberi, Kiwi, Jambu Biji, Jeruk, Kembang Kol, dan Sawi Putih. Dalam jumlah yang cukup, kebutuhan vitamin C harian Anda sudah tercukupi dari sumber alami tersebut. Dalam sehari seorang pria dewasa hanya membutuhkan 90 mg vitamin C, sementara wanita dewasa hanya membutuhkan 75 mg vitamin C. Jumlah tersebut setara dengan satu Buah Kiwi ukuran sedang.

Meski begitu, banyak orang yang mengonsumsi minuman atau suplemen vitamin C. Padahal kandungan vitamin C dalam minuman atau suplemen, biasanya sangat tinggi, melebihi jumlah vitamin C yang dibutuhkan.

Di dalam tubuh, kelebihan vitamin C akan dikeluarkan melalui urin. Namun bila dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang tinggi, akan menyebabkan efek yang buruk bagi kesehatan, di antaranya adalah:

## Mual muntah

Vitamin C dosis tinggi akan meningkatkan produksi asam lambung dalam tubuh. Asam lambung yang tinggi akan menyebabkan seseorang merasa mual dan muntah.

## Diare

Efek samping yang umumnya terjadi bila Anda mengonsumsi vitamin C yang berlebihan adalah diare. Bila tidak ditangani dengan segera, diare dapat menyebabkan Anda dehidrasi, sehingga membuat Anda merasa lemas, warna urin menjadi pekat, dan haus yang berlebihan. Diare juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan mineral dalam tubuh.

## Batu ginjal

Vitamin C yang diserap tubuh akan dikeluarkan melalui urin dalam bentuk oksalat. Batu ginjal terbuat dari kristal kecil yang terbentuk dari kalsium serta oksalat. Biasanya mereka akan keluar dengan sendirinya, namun akan menyebabkan rasa sakit. Penggunaan vitamin C dosis tinggi yang sebenarnya tak dibutuhkan, tentu dapat memicu terbentuknya batu ginjal. -

# Kiwi, Si Kecil Berbulu yang Banyak Manfaat

**S**aat puasa, pola makan menjadi berubah. Kebutuhan nutrisi dan asupan makanan bergizi pun kadang terabaikan bahkan terlupakan saat puasa. Jika tak diatur dengan baik, puasa bisa memicu tubuh kekurangan nutrisi, dan mengalami masalah pencernaan.



Soal komposisi nutrisi saat puasa, dari sisi jumlah, Anda perluenuhi kalori sesuai kebutuhan. Sedangkan dari sisi jenis perhatikan komposisi karbohidrat, protein, lemak dan vitamin mineral secara seimbang, juga perhatikan jadwal makan.

Perlu diingat, konsumsi buah saat sahur bisa membantu menjaga kadar glukosa darah lebih stabil, sehingga juga membantu untuk rasa kenyang lebih lama. Hal ini karena buah mengandung banyak serat, indeks glikemik rendah, dan mengandung enzim yang membantu pencernaan. Salah satu buah yang memenuhi syarat tersebut adalah Kiwi. Buah Kiwi adalah salah satu dari beberapa jenis buah yang aman dari residu pestisida.

Buah kiwi mengandung nutrisi tinggi, terutama vitamin C, juga serat. Nutrisi dalam kiwi terbukti memberikan manfaat kesehatan, terutama masalah pencernaan seperti konstipasi dan masalah pencernaan lain yang sering dialami oleh mereka yang berpuasa.

Penelitian menyebutkan, Kiwi Hijau dengan kandungan serat yang tinggi membantu membuat kenyang lebih lama sehingga cocok dikonsumsi saat sahur. Serat dan Enzim Actinidin dalam Kiwi Hijau, juga menyehatkan pencernaan dan mengurangi keluhan yang sering muncul saat puasa. Direkomendasikan untuk mengonsumsi dua buah kiwi saat sahur dan berbuka. Tak hanya itu, masih banyak manfaat lain yang bisa Anda temui dari buah Kiwi, antara lain:

## — Membantu Mengelola Tekanan Darah

Tingkat kalium yang tinggi pada buah Kiwi membantu menjaga elektrolit dalam keseimbangan dengan menangkal efek natrium.

## — Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Konten Vitamin C bersama dengan senyawa antioksidan lainnya yang ada di buah Kiwi telah terbukti meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

## — Membantu Memerangi Penyakit Jantung

Makan 2-3 buah Kiwi sehari telah terbukti mengurangi potensi pembekuan darah sebesar 18% dan mengurangi Trigliserida sebesar 15%. Banyak orang mengambil aspirin untuk mengurangi pembekuan darah, tetapi hal ini menyebabkan banyak efek samping termasuk peradangan dan pendarahan usus. Buah kiwi memiliki manfaat anti-pembekuan yang sama tanpa efek samping.

## — Cegah Degenerasi Makula dan Masalah Mata Lainnya

Degenerasi makula adalah penyebab utama kehilangan penglihatan pada orang dewasa yang lebih tua. Sebuah studi di lebih dari 110.000 pria dan wanita menunjukkan bahwa makan 3 porsi buah Kiwi atau lebih per hari mengalami penurunan degenerasi makula sebesar 36%. Hal ini diduga terkait kandungan Lutein dan Zeaxanthin pada buah Kiwi. Keduanya merupakan bahan kimia alami yang bermanfaat untuk kesehatan mata manusia. ☑

# Puasa Lemas? No Way!

**S**aat menjalankan ibadah puasa, mengantuk dan konsentrasi kerja yang menurun menjadi keluhan umum para pekerja. Kombinasi rasa lapar, haus, dan mengantuk memang mengganggu konsentrasi kerja. Namun jangan sampai bekerja jadi alasan untuk meninggalkan ibadah puasa. Apalagi kalau Anda pekerja kantoran yang selama delapan jam berada di dalam ruangan.

Ibadah puasa dan rutinitas bekerja harus sama kualitasnya. Bagaimana agar konsentrasi kerja tetap terjaga selama berpuasa? Enam cara berikut bisa Anda coba.

## ☑ Makan sahur yang cukup

Sahurlah dengan makanan sehat, dilengkapi sayur dan buah. Tak lupa konsumsi air minum yang cukup di waktu akhir sahur. Boleh juga dengan tambahan suplemen vitamin untuk menjaga stamina tubuh tetap fit selama bekerja.

## ☑ Jauhi gangguan

Dering telepon seluler, suara aplikasi *chatting*, atau notifikasi media sosial ampuh membuyarkan konsentrasi. Ketika sedang berkonsentrasi pada pekerjaan, matikan dering ponsel atau minimal jauhkan ponsel Anda agar tak mudah terganggu dengan suara-suara notifikasi dari ponsel. Saat menggunakan

internet di komputer, tahan keinginan untuk membuka akun media sosial agar tak tergoda mengintip status teman.

## ☑ Hirup oksigen

Kurangnya asupan oksigen di otak menyebabkan kantuk dan berkurangnya konsentrasi. Ketika mata dan kepala mulai sulit bekerjasama, cobalah menarik napas dalam-dalam. Berjalan-jalan sebentar ke luar ruangan, cari udara segar dari ruang terbuka, lalu hiruplah napas panjang agar tubuh segar kembali.

## ☑ Buat “to-do list”

Memiliki catatan dan prioritas pekerjaan yang harus dilakukan membuat Anda tahu mana yang harus dikerjakan. Terkadang, konsentrasi kacau hanya karena bingung harus memulai pekerjaan dari mana. Membuat daftar prioritas pekerjaan sangat membantu Anda bekerja dengan efektif dan tidak buang waktu, juga menghindari kemungkinan terjadi kesalahan atau lupa mengerjakan sesuatu.

## ☑ Dengarkan Musik

Untuk menghindari terganggunya konsentrasi, minimalkan suara berisik yang masuk ke telinga Anda. Gunakan *headset* atau *earphone* lalu putar lagu-lagu kesukaan Anda. Mendengarkan musik menjadi salah satu cara ampuh mengatasi kantuk ketika sedang bekerja. Anda bisa fokus bekerja sambil mendengar lagu-lagu yang menenangkan hati dan pikiran. Namun jangan sampai suara musik Anda justru mengganggu orang lain. 🎧

# Usir Bau Mulut Saat Puasa

**S**elain pencernaan, masalah lain yang sering ditemui selama Bulan Puasa adalah bau mulut. Keadaan yang kerap membuat orang tidak percaya diri ini biasanya disebabkan oleh tiga faktor utama. Pertama adalah sinus di hidung. Kedua yaitu kondisi mulut dan gigi yang tidak baik, seperti karang gigi, gigi yang bolong, lidah yang tidak dibersihkan, sariawan, dan infeksi jaringan lemak. Faktor terakhir adalah kondisi di bawah mulut, yaitu paru-paru dan saluran pencernaan yang tidak baik.

Mengapa paru-paru dan saluran pencernaan bisa menjadi penyebab bau mulut? Mungkin saja terjadi infeksi atau radang pada paru-paru. Sedangkan saluran pencernaan sangat erat hubungannya dengan makanan. Menurut penelitian, cairan pencernaan akan tetap keluar meskipun tidak ada asupan makanan selama puasa. Hal ini akan mempengaruhi lapisan perut sehingga mengakibatkan munculnya bau busuk seperti bau makanan basi. Tak hanya itu, cadangan lemak dalam tubuh juga melepaskan bahan kimia keton yang didorong keluar bersamaan dengan keluarnya nafas, sehingga menambah aroma bau mulut.

Salah satu penyebab bau mulut juga karena tidak rutin menyikat gigi di Bulan Ramadan. Selain itu, ada beberapa faktor lain seperti kurangnya air liur yang mengalir ke dalam mulut, pengeringan rongga mulut, dan berkembangnya bakteri di lidah dan gigi. Terkait masalah Alitosis atau bau mulut saat puasa ini, redaksi Majalah Mandiri Inhealth merangkum tips-nya untuk Anda:

## 1 Sikat Gigi Secara Teratur

Menyikat gigi secara teratur akan membantu menghilangkan kotoran yang tertinggal di dalam mulut. Jika tak dibersihkan, kotoran ini akan mengundang bakteri penyebab bau mulut. Disarankan untuk menyikat gigi setelah makan sahur dan setelah membuka puasa.

## 2 Bersihkan Lidah

Penelitian di Belgia menemukan bahwa lidah yang telah dibersihkan dua minggu berturut-turut membuat orang tersebut mampu merasakan sesuatu yang lebih baik dibandingkan yang tidak pernah membersihkan. Bersihkan lidah dua kali sehari, terutama pada pagi dan malam. Hal ini disebabkan bakteri anaerobik yang biasanya berkembangbiak pada kondisi gelap, lembab, dan hangat, seperti kondisi mulut saat tidur.

## 3 Hindari Makanan Tertentu

Ada beberapa contoh makanan yang bisa membuat munculnya bau mulut. Antara lain durian, petai, dan jengkol. Ada baiknya makanan ini tidak dikonsumsi saat sahur. Tak hanya makanan, nyatanya minum obat maag juga memberi pengaruh. Pada mulut akan tercium aroma seperti aluminium.

## 4 Rajin Cek ke Dokter Gigi

Mengunjungi dokter gigi untuk menjalani pemeriksaan jadi saran terakhir. Pasalnya, faktor penyebab bau mulut bukan hanya kurang air liur atau radang tenggorokan. Bisa juga terjadi kelainan pada fungsi pencernaan akibat penyakit seperti diabetes dan kanker. ☑

# JELAJAHI 'NEGERI DONGENG' THE WIZARDING WORLD OF HARRY POTTER

**J**ika Anda merupakan penggemar novel seri Harry Potter selama belasan tahun, melihat yang biasa hanya ada di imajinasi atau hanya melalui film, mengunjungi The Wizarding World of Harry Potter di Universal Studio Jepang ibaratnya adalah perwujudan *childhood dream*. Para Potterhead (sebutan untuk penggemar Harry Potter -red) di kawasan Asia kini memang tak perlu lagi jauh-jauh ke Universal Studio Amerika atau Inggris untuk melihat dunia Harry Potter secara nyata.

Menjelajahi area Harry Potter World, tempat pertama yang bisa kita kunjungi adalah Hutan Terlarang, lengkap dengan Ford Anglia mobil terbang milik keluarga Weasley yang menabrak pohon. Setelah melewati Hutan Terlarang, pengunjung akan memasuki Hogsmeade Village, desa penyihir di cerita Harry Potter.

Hal pertama yang bisa kita lihat di Hogsmeade Village adalah Hogsmeade Station dan Hogwarts Express di dalamnya, kereta api yang membawa siswa-siswa Hogwarts dari

King's Cross Station Platform 9<sup>¾</sup> di London. Sepanjang jalan Hogsmeade Village terdapat jejeran toko-toko Diagon Alley yang ada dalam kisah Harry Potter. Toko-toko tersebut antara lain Honeydukes, *Clothing Store* Madam Malkin, Ollivanders, hingga toko tempat pertama kali Harry Potter membeli Hedwig si burung hantunya. Toko-toko tersebut menjual berbagai jenis *souvenir* Harry Potter. Misalnya saja di Toko Honeydukes yang menjual berbagai jenis permen dan cokelat, utamanya yang ada di cerita Harry Potter, seperti kacang segala rasa Bertie Botts hingga cokelat kodok dengan kartu bergambar tokoh-tokoh Harry Potter yang bisa bergerak.

Di toko-toko *souvenir* itu kita juga bisa menjumpai Quibbler Magazine si buku monster yang bisa menggigit, jubah beserta pakaian seragam Hogwarts sesuai kelas asrama, sapu terbang, dan barang-barang lainnya.





Hal menarik lain yang dapat kita lihat di Hogsmeade Village adalah Toko Ollivander. Di sana terdapat sebuah *mini show* dalam ruangan milik Mr. Ollivander. Nantinya akan dipilih satu pengunjung yang bisa berperan layaknya Harry Potter saat pertama kali memilih tongkat sihir yang tepat untuknya. Di Toko Ollivander ini, para pengunjung juga bisa membeli replika tongkat sihir berbagai tokoh di Harry Potter.

Pada jam-jam tertentu di atrium terbuka terdapat pertunjukan dari siswi Akademi Sihir Beauxbatons vs siswi Institut Durmstrang, seperti layaknya yang diceritakan di Harry Potter: *The Goblet of Fire*. Uniknya pada atap-atap bangunan Hogsmeade Village terdapat tumpukan salju tiruan yang membuat pengunjung seolah sedang berada di musim *winter*. Lebih dari itu, pengunjung yang berseliweran dengan menggunakan seragam sekolah Hogwarts, makin membuat tempat wisata Harry Potter ini bagai nyata.

Jika mulai terasa lapar atau dahaga karena seharian berkeliling, Anda bisa menjajal restoran Three Broomstick, masih di Hogsmeade Village. Anda bisa mencoba minuman Butterbeer yang terkenal dalam kisah Harry Potter, ada dua kedai di sana yang menjualnya.

Tak hanya Hutan Terlarang dan Hogsmeade Village, The Wizarding World of Harry Potter juga menyediakan beberapa wahana permainan di tempat bernama Hogwarts Castle. Walaupun bagian dalam Hogwarts Castle tidak menyerupai yang ada di cerita, tetapi di sana kita bisa menemui beberapa hal yang ada di cerita, seperti pintu dan lobi utama Hogwarts, dinding penuh lukisan bergerak, ruang kerja Dumbledore, salah satu ruang kelas di Hogwarts, pigura nona gemuk penjaga pintu asrama Gryffindor, dan topi seleksi. Semua itu akan dilalui saat menuju area utama permainan.

Seluruh permainan di The Wizarding World of Harry Potter ini dibentuk dengan desain semacam 4D Ride. Pengunjung akan dibuat merasakan secara *real* petualangan Harry Potter menggunakan sapu terbang, seperti main Quidditch, mengejar Snitch, terbang di sela-sela Hogwarts Castle menghindari naga, masuk ke *Chamber of Secret*, bahkan bertemu dengan Dementor. Sensasi terbang menemuk menggunakan sapu terbang itu membuat *speechless*. 🗨️

#### TIPS BERKUNJUNG:

1. Sebaiknya datang pagi ke Universal Studio Jepang (*open gate*: jam 9 pagi) untuk mengunjungi wahana The Wizarding World of Harry Potter, dan prioritaskan ikut mengantri untuk 4D Ride di Hogwarts Castle. Tips ini untuk menghindari antrian yang sangat panjang, agar Anda tak sampai melewatkan permainan ini.
2. Setelah mencoba 4D Ride barulah mengelilingi The Wizarding World of Harry Potter dari depan, memasuki satu persatu toko.
3. Rasakan sensasi *magic* Hogsmeade dan Hogwarts di dua waktu, saat langit masih terang dan saat langit telah gelap. Jadi, setelah puas mengelilingi The Wizarding World of Harry Potter di pagi hingga siang hari, silahkan berkeliling wahana lainnya di Universal Studio Jepang, dan ketika menjelang gelap kembali ke wahana The Wizarding World of Harry Potter.
4. Bila ingin membeli Butterbeer, terdapat pilihan yang beralkohol atau non-alkohol, yang menggunakan cup biasa atau gelas souvenir, dan yang biasa atau yang frozen. Direkomendasikan membeli yang non-alkohol (bagi yang tidak bisa minum alkohol), frozen, dan dengan gelas *souvenir*. Enak!
5. Harga-harga *souvenir* lumayan mahal, apalagi seragam lengkap Hogwarts. Bila *budget* terbatas tapi ingin membawa pulang barang yang *memorable*, sebagai saran, belilah tongkat sihir tokoh favorit Anda, Bertie Botts, dan Cokelat Kodok.





# SUKA BERNYANYI?

## TERNYATA BAIK UNTUK KESEHATAN

**H**ampir semua dari kita suka menyanyi, minimal di kamar mandi atau di mobil. Anda harus tahu, menyanyi selain menyenangkan hati, juga sangat bermanfaat untuk kesehatan. Ini dia daftar manfaatnya.

### Mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup

Studi menunjukkan, adanya perubahan *mood* yang positif di antara penyanyi paduan suara. Peneliti menemukan, mereka merasa lebih bahagia, kecemasan dan depresi mereka berkurang, setelah mereka menyanyi di atas panggung.

### Mempererat ikatan sosial

Sepanjang sejarah, manusia telah menciptakan musik tetapi para ilmuwan agak bingung mengapa mereka menciptakan musik. Salah satu teori mengatakan, berbagi pengalaman emosional sangat penting untuk kelangsungan hidup bersama dalam kelompok. Salah satu cara berbagi pengalaman emosional adalah dengan bermusik bersama. Sebuah studi yang lebih baru menemukan, anggota paduan suara yang baru terbentuk selama satu bulan, merasa lebih dekat satu sama lain, dibanding dengan anggota kelompok seni lainnya yang juga baru terbentuk selama satu bulan.

### Meningkatkan kekebalan pada pasien kanker

Jelas menyanyi tidak akan menyembuhkan penyakit yang mengancam jiwa. Tapi penelitian terbaru menunjukkan menyanyi masih menawarkan manfaat. Peneliti menguji sampel air liur dari sekelompok pasien kanker dan menemukan kadar molekul sistem kekebalan tertentu yang disebut sitokin, meningkat setelah pasien menyanyi dalam satu paduan suara. Plus, hormon stres mereka turun.

### Menyehatkan jantung Anda

Bernyanyi berarti mengatur pernapasan. Saat Anda mengambil napas, detak jantung Anda mulai melambat. Yoga dan bernyanyi diduga dapat membantu meningkatkan variabilitas detak jantung (ukuran jeda waktu antara detak jantung), demikian menurut sebuah studi tahun 2013.

### Mengurangi dengkur

Dalam sebuah studi yang membandingkan penyanyi paduan suara dan non-penyanyi di London, peneliti menemukan turunya frekuensi mendengkur secara signifikan di antara kalangan penyanyi. Bernyanyi rutin akan menguatkan otot-otot saluran udara dan inilah yang menyebabkan kuantitas dan kualitas dengkur berkurang banyak.

### Membantu penderita asma

Sebuah penelitian ilmiah tahun 2014 menyebutkan, bahwa menyanyi dapat meningkatkan fungsi paru-paru dan mengurangi gejala pada penderita asma ringan. (Baca juga : Lebih Awal Kontak dengan Anjing Mengurangi Risiko Asma pada Anak). Penelitian ini masih bersifat penelitian awal dan memerlukan penelitian lanjutan. Namun, tak ada salahnya jika mulai sekarang, penderita asma mulai bernyanyi setiap hari. Anda tidak akan rugi karenanya.

### Olahraga Otot

Bernyanyi merupakan olahraga bagi otot tubuh. Saat bernyanyi, hampir sebagian besar otot-otot di sekitar perut (diafragma) akan bekerja dan ini dianggap sebagai latihan yang sangat baik untuk otot tubuh bagian atas. Latihan vokal melibatkan latihan pernafasan dan latihan pada otot jantung dan paru-paru. 🗨️



# aplikasi mandiri inhealth mobile service



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.



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

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

contoh:

**Username**  
1001012148369

**Password**  
[Ande4m4] [HIDE]

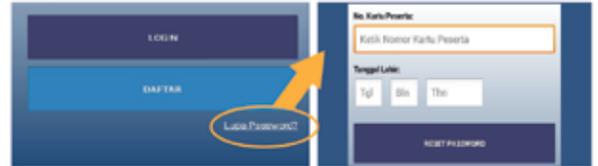


3. Jika Anda sudah memiliki akun mandiri inhealth mobile service, Anda cukup login dengan memasukan Username (No. Kartu Peserta) dan Password yang sudah disetting pada awal memasukkan data-data.



## 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