

Media

Mandiri Inhealth

Edisi Juli - September 2017

**Mata Minus Karena
Nonton TV Terlalu
Dekat? Benarkah?**

**Katarak, Kenali
Berbagai Jenis
Penyakitnya**

Jaga Kesehatan 'Jendela Dunia' Anda

10 Mandiri Inhealth
Resmikan Konter di
RSIJ Cempaka Putih

21 Ingin Mata Sehat?
Sedia Selalu Jenis
Makanan Ini

28 Bahaya Konsumsi
Obat dan Pisang
Bersamaan


Iwan Pasila

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Sediakan Hal Terbaik Bagi Pelanggan



Pelanggan adalah detak jantung kami. Sebuah kalimat itu sangat tepat untuk menggambarkan betapa berharganya pelanggan dalam perjalanan bisnis PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth). Maka sudah pasti bahwa tiap perkembangan dan inovasi yang Mandiri Inhealth lakukan, adalah berorientasi kepada pelanggan. Mandiri Inhealth senantiasa berkomitmen untuk memberikan kekeluargaan bagi para pelanggan. Baik dari sisi benefit, maupun kualitas layanan kesehatan. Betapa kami tak pernah ingin absen dalam menyediakan layanan terbaik bagi pelanggan, melalui fasilitas yang disediakan atau bahkan *provider* yang tersebar di seluruh Indonesia.

Salah satu perhatian kami kepada pelanggan adalah dengan menyediakan layanan untuk pelanggan merasa sangat dekat dengan Mandiri Inhealth. Bentuknya adalah melalui penyediaan Mandiri Inhealth Contact Center untuk memberikan *best experience* dalam pemenuhan kebutuhan asuransi kesehatan peserta *Managed Care*. Pelanggan cukup menghubungi nomor telepon 14071 untuk *priority* dan 14072 untuk *reguler*, pelanggan bisa mendapatkan layanan informasi terkait produk, *benefit*, *provider*, layanan klaim, hingga layanan evakuasi medis selama 24/7.

Bentuk lain perhatian kami terhadap pelanggan adalah dengan memberi apresiasi dan memanjakan pelanggan lewat berbagai kegiatan, di perayaan Hari Pelanggan Nasional. Mandiri Inhealth ingin membuktikan bahwa momentum yang dirayakan tiap tanggal 4 September itu, menjadi waktu yang tepat untuk memompa semangat perusahaan dalam memberikan kepuasan dan pelayanan yang lebih baik kepada pelanggan.

Salah satu yang menarik adalah dengan kegiatan Kompetisi Foto Instagram Mandiri Inhealth, yang diikuti oleh ribuan pelanggan Mandiri Inhealth dari 10 Kantor Operasional. Kreativitas foto-foto mereka pun telah kami tampilkan dalam Majalah Mandiri Inhealth edisi kali ini.

Media ini juga dapat diakses melalui situs <http://www.inhealth.co.id>. Kiranya Tuhan terus melimpahkan rahmat dan kesehatan bagi kita semua.

Salam sehat, pembaca sekalian.

SALAM REDAKSI



Apa kabar pembaca setia Majalah Media Mandiri Inhealth?

Semoga kesehatan selalu meliputi diri Anda semua. Merupakan hal yang menyenangkan bahwa hingga edisi kali ini Majalah Media Mandiri Inhealth masih hadir di hadapan Anda dan menyajikan informasi kesehatan yang diharap dapat membawa manfaat dan menambah wawasan Anda sekalian di dunia kesehatan.

Kesehatan mata terpilih menjadi fokus pembahasan Majalah Media Mandiri Inhealth edisi Juli - September 2017. Organ tubuh yang sangat berharga ini seringkali luput dari perhatian kita. Seiring dengan perkembangan zaman dan berubahnya pola serta gaya hidup, kita bahkan kerap mengabaikan nutrisi-nutrisi yang penting bagi kesehatan mata. Atas dasar itulah Redaksi merasa perlu mengedukasi masyarakat lewat sajian artikel-artikel yang kami harap bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari Anda.

Sebagai penyeimbang, kami juga menyuguhkan bacaan yang lebih ringan seperti Rubrik Traveling, Figur, dan Intermezzo. Termasuk peristiwa dan kegiatan selama tiga bulan belakangan yang terangkum menjadi satu dalam Rubrik Activity dan Inside Mandiri Inhealth.

Semakin banyak informasi yang kami berikan, makin besar pula harapan bahwa Majalah Mandiri Inhealth bisa menjadi 'rekan' Anda dalam menambah pengetahuan di dunia medis.

Selamat membaca.

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa
Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Rina Hutauruk

SEKRETARIS

Kenji Dadari

REDAKTUR

Revindo Ireine
Andi Gustiyanti Kaimuddin
Wawan Setiawan
Satriogiri Agung Pribadhi
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@mandirininhealth.co.id



ACTIVITY



12

Hari Pelanggan Nasional 2017 Senyum Anda, Senyum Mandiri Inhealth

Pelanggan merupakan mitra yang memegang peranan utama dalam pertumbuhan perusahaan. Bahkan pelanggan yang setia akan membuat perusahaan memiliki daya saing yang kuat. Dalam rangka merayakan Hari Pelanggan Nasional yang tiap tahun diperingati pada 4 September, Mandiri Inhealth merasa perlu untuk memberikan perhatian khusus dan pelayanan yang istimewa kepada pelanggannya sebagai bentuk apresiasi kepada pelanggan.

HEALTH LINE

FAMILY

24

Jaga Kesehatan 'Jendela Dunia' Anda



18

Mata adalah salah satu panca indera yang sangat penting. Menjalani kehidupan sehari-hari seperti bekerja, berkumpul bersama keluarga, rekreasi, menikmati keindahan alam semesta, dan kegiatan lainnya, semua berawal dari penglihatan kita. Mata juga berperan sebagai pengumpul memori dalam otak, serta juga berfungsi sebagai pembuka wawasan.

Kiat Hemat Tenaga untuk Si Ibu yang Super Sibuk

Padatannya kesibukan dan tingginya mobilitas hidup di perkotaan membuat para ibu dituntut pintar mencuri waktu. Ada beberapa kiat atau tips agar semua urusan rumah tangga mampu diselesaikan dengan baik.

WORK
AND
HEALTH

30

Mau Lebih Produktif Bekerja? Jangan Tunda Makan Siang

Tugas akan selalu ada. Karena itu, jangan pernah menunda waktu makan siang, apalagi sampai akhirnya makan siang sendirian di kantor. Menurut Alan Reisinger, Regional Vice President Robert Half and Accountemps, jam makan siang justru bisa digunakan untuk menambah pengetahuan.

FIGURE



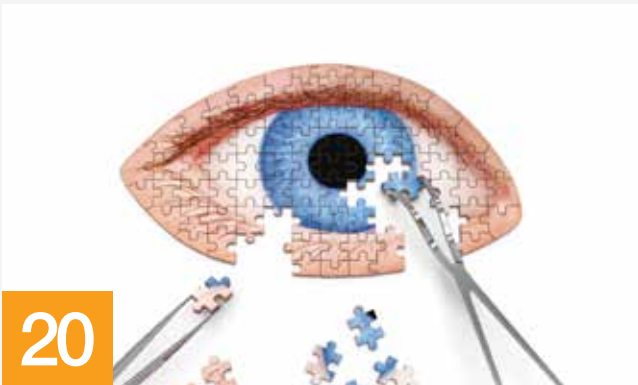
DR. REISA BROTO ASMORO

Terbiasa Membedah Mayat

Siapa sangka di balik parasnya yang cantik, ternyata tersimpan cerita tentang pengalaman mencengangkan yang pernah dialami wanita jelita yang akrab dipanggil Rei ini. Mungkin kebanyakan orang mengenal Rei hanya sebatas sebagai seorang *runner up* Puteri Indonesia tahun 2010.

HEALTH MASTER

Katarak, Kenali Berbagai Jenis Penyakitnya



Meski sebagai penyebab utama kebutaan yang hingga saat ini masih bisa diobati, namun menurut World Health Organization (WHO), penyakit Katarak bertanggungjawab atas 48% kasus kebutaan yang terjadi di seluruh dunia. Bahkan menurut data Kementerian Kesehatan, untuk tingkat ASEAN, Indonesia merupakan negara dengan penderita Katarak terbanyak. Katarak bisa menyerang siapa saja, bahkan barangkali juga Anda.

2 FROM CEO

3 SALAM REDAKSI

6 INSIDE MANDIRI INHEALTH

12 ACTIVITY

14 TESTIMONI

18 HEALTH LINE

22 HEALTH LIFE

24 FAMILY

25 PARENTING

26 INTERMEZZO

27 FIGURE

28 PHARMACY

29 HEALTH FOOD

30 WORK & HEALTHY

31 KNOW YOUR BODY

32 TRAVELING

34 QUIZ



Anna Novy Handayani

Kepala Divisi Customer Service

Mandiri Inhealth Contact Center: Siap Menyapa, Siap Mendengar, Siap Melayani dengan Solusi Profesional



Kemajuan pesat teknologi komunikasi menjadi peluang yang dimanfaatkan oleh perusahaan yang memiliki prinsip customer centris untuk semakin dekat dengan pelanggannya. Salah satu bentuknya adalah melalui melalui kanal contact center, yaitu fasilitas yang digunakan oleh perusahaan untuk berkomunikasi dengan pelanggannya melalui berbagai media komunikasi, antara lain; email, telepon, sms, dan lain sebagainya.

Sistem Contact Center yang baik merupakan hal utama yang menjadi perhatian PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) dalam membentuk brand awareness, serta membantu perusahaan untuk mencapai keunggulan kompetitif atas kualitas layanan yang lebih baik. Contact Center akan membawa pengaruh besar pada operasional perusahaan, sehingga perlu adanya keselarasan antara strategi contact center dengan strategi perusahaan secara keseluruhan.

Adanya Contact Center menjadi refleksi citra profesional perusahaan sebagai perusahaan yang modern. Tak hanya itu, dengan tersedianya Contact Center, kebutuhan pelanggan akan kemudahan akses layanan di tiap waktu bahkan keadaan genting sekalipun dapat senantiasa terpenuhi. Di lain hal, penyediaan Contact Center membutuhkan dukungan sistem teknologi dan sumber daya manusia yang mumpuni demi kesuksesan pengelolaannya.

Manajemen Mandiri Inhealth sadar benar akan pentingnya pengelolaan sumber daya manusia dalam mendukung Contact Center yang baik. Pasalnya mereka adalah garda depan yang mewakili Mandiri Inhealth dalam memberikan layanan kepada pelanggannya. Tak hanya berbekal skill komunikasi yang diperlukan, sumber daya manusia di Mandiri Inhealth juga disiapkan dengan pengetahuan produk yang lengkap dan behavior yang mendukung mereka dalam berinteraksi dengan pelanggan. 'One stop solution' menjadi tagline positif dalam memberikan layanan bagi pelanggan.

Bagi para pelanggan, Mandiri Inhealth telah menyediakan Contact Center untuk memberikan *best experience* dalam pemenuhan kebutuhan asuransi kesehatan peserta Managed Care. Cukup dengan menghubungi nomor telepon 14071 untuk priority dan 14072 untuk reguler, pelanggan bisa mendapatkan layanan informasi terkait produk, benefit, provider, layanan klaim, hingga layanan evakuasi medis selama 24/7.

Kehadiran Contact Center Mandiri Inhealth diharapkan dapat menjadi pionir service bagi pelanggannya sebagai saluran komunikasi yang dapat dipercaya; dalam melayani lebih dari 1.150 Badan Usaha baik BUMN maupun badan usaha swasta, dan 1.4 juta pelanggan yang sudah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan dan jiwa dari Mandiri Inhealth. Mandiri Inhealth Contact Center siap menyapa, siap mendengar, dan siap melayani dengan solusi profesional. 

Sinergi dengan Bank Mandiri, Mandiri Inhealth Kelola *Contact Center*



Mandiri Inhealth bekerja sama dengan PT Bank Mandiri (Persero) Tbk sebagai perusahaan induk dalam mengembangkan Mandiri Inhealth *Contact Center* (MICC) bagi Peserta Managed Care perseroan. *Contact center* yang berlokasi di Kantor Mandiri *Contact Center* (MCC), Gedung Graha Mandiri Jakarta ini resmi dibuka pada 28 Agustus 2017. Penandatanganan kerja sama pengelolaan *contact center* dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila dan SVP Customer Care Group PT Bank Mandiri (Persero) Tbk Lila Noya.

Menurut Iwan Pasila, penandatanganan kerja sama ini merupakan salah satu langkah inovasi yang dilakukan oleh Mandiri Inhealth untuk terus meningkatkan kualitas layanan bagi seluruh peserta Managed Care. “Inovasi dalam layanan adalah komitmen dari Mandiri Inhealth agar peserta dapat merasakan kehadiran kami pada saat dibutuhkan. Inilah alasan kami menghadirkan MICC” tutur Iwan.

Dirinya menambahkan bahwa sinergi dengan PT Bank Mandiri (Persero) Tbk, khususnya dengan MCC, memberikan nilai tambah bagi Mandiri Inhealth karena dapat memanfaatkan standar layanan *Contact Center* Bank Mandiri yang telah terbukti standar dan kualitasnya. MICC akan hadir selama 7 hari 24 jam untuk melayani kebutuhan asuransi kesehatan peserta Managed Care; mulai dari informasi produk, benefit, provider, layanan klaim, hingga layanan evakuasi medis.

MICC didukung oleh MCC yang memiliki sarana dan pra-sarana pendukung yang kuat untuk penyelenggaraan unit *Contact Center*. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan nilai lebih bagi seluruh peserta Mandiri Inhealth yang tersebar di seluruh Indonesia. Sampai dengan akhir Juli 2017 terdapat lebih dari 1.150 Badan Usaha (baik BUMN maupun badan usaha swasta) dan 1.4 juta peserta yang sudah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan dan jiwa dari Mandiri Inhealth. 

Salam Ramadhan & Hari Raya Idul Fitri

Mandiri Inhealth Berbagi Berkah Kepada Sesama

Momentum Bulan Ramadhan dan Hari Raya Idul Fitri sejatinya menjadi waktu yang tepat untuk menunjukkan bahwa keberadaan kita bermanfaat bagi sesama. Mandiri Inhealth pun ingin memanfaatkan waktu ini melalui kegiatan silaturahmi dan berbagi berkah kepada masyarakat yang membutuhkan. Bukan hanya di Jakarta, kegiatan bagi-bagi berkah dan perayaan Hari Raya Idul Fitri juga dilakukan di segenap Kantor Operasional dan Kantor Layanan Mandiri Inhealth se-Indonesia. Kegiatan itu redaksiabadikan dalam kumpulan foto-foto berikut.

KANTOR PUSAT



JAKARTA



BANDUNG



SEMARANG



SURABAYA



DENPASAR



MEDAN



BALIKPAPAN



PALU



MANADO



PEKANBARU



TANGERANG



PANGKALPINANG



BENGKULU



PRABUMULIH



Mandiri Inhealth Resmikan Konter di RSIJ Cempaka Putih

Mandiri Inhealth terus menambah jumlah konter untuk peserta Mandiri Inhealth dengan meresmikan konter baru di Rumah Sakit Islam Jakarta (RSIJ) Cempaka Putih, Jakarta pada 10 Juli 2017. Selain untuk meningkatkan kualitas layanan, Mandiri Inhealth juga bermaksud untuk semakin mempererat sinergi dengan provider di era Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).



Mandiri Inhealth telah menjalin kerja sama dengan RSIJ Cempaka Putih sejak tahun 2009 lalu. Saat itu Mandiri Inhealth masih menjadi Perusahaan Anak PT Askes (Persero) yang kini bertransformasi menjadi BPJS Kesehatan. Setiap bulannya, terdapat sekitar 600 peserta asuransi Mandiri Inhealth yang mengakses RSIJ Cempaka Putih untuk pengobatan rawat jalan. Skema *Coordination of Benefit* (COB) dengan BPJS Kesehatan pun telah berjalan dengan baik di RSIJ Cempaka Putih. Tak hanya itu, Bridging online sistem layanan kesehatan

juga telah dilakukan. RSIJ Cempaka Putih akan menjadi mitra strategis Mandiri Inhealth berorientasi pada kebutuhan peserta Mandiri Inhealth.

Pemotongan pita peresmian dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila dan Direktur Utama RSIJ Cempaka Putih dr. Prastowo Sidi Pramono Sp.A. Turut hadir dari Mandiri Inhealth Kepala Divisi Corporate Secretary Ronald FE Pinangkaan, Kepala Kantor Operasional Jakarta Tunggul Yogi Hernowo, dan beberapa pejabat lainnya. Dari pihak RSIJ Cempaka Putih turut hadir Dr Umi Sardiah SpRM selaku Direktur Pelayanan Medis dan Kasmiyatun selaku Direktur Penunjang Pelayanan.

"Mandiri Inhealth telah lama bermitra dengan RSIJ Cempaka Putih. Pembukaan konter ini merupakan peningkatan sinergi yang terjalin antara Mandiri Inhealth dan RSIJ Cempaka Putih. Saya harap peserta Mandiri Inhealth bisa menikmati pelayanan yang lebih dan tidak harus antri bersama pasien lainnya. Saya juga berharap pola *Coordination of Benefit* (CoB) bisa kita manfaatkan dengan baik dimana kami sebagai pembayar pertama. Kita bisa tetap menjaga kendali mutu dan kendali biaya serta overutilisasi, sehingga produktivitas karyawan tetap terjaga dengan tingkat kesehatan yang lebih baik dalam jangka panjang," tutur Iwan saat memberikan sambutan.

Pembukaan konter di rumah sakit ini dimaksudkan untuk memberikan kemudahan layanan bagi peserta. Lebih dari sekadar loket, konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu peserta. Peserta Mandiri Inhealth yang berdomisili disekitar Jakarta khususnya Jakarta Pusat mulai dari plan Silver, Gold, Platinum hingga Diamond dapat menikmati layanan konter peserta Mandiri Inhealth efektif per 15 Juli 2017.

Peningkatan kualitas layanan juga merupakan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung upaya Pemerintah menuju tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019. Produk Managed Care yang merupakan produk unggulan Mandiri Inhealth dengan skema *Coordination of Benefit* (COB) menjadi solusi di era JKN. Sampai dengan akhir April 2017 terdapat lebih dari 1084 Badan Usaha, baik BUMN maupun badan usaha swasta dan 1,4 juta peserta yang sudah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan dan jiwa dari Mandiri Inhealth. 

Mandiri Inhealth Jalin Kerja Sama dengan RS Mitra Keluarga Cibubur



Efektif per 1 Agustus 2017, Peserta Mandiri Inhealth terutama yang berdomisili di daerah Cibubur dapat memperoleh layanan kesehatan di Rumah Sakit Mitra Keluarga (RSMK) Cibubur. Dalam sinergi tersebut, Mandiri Inhealth dan RSMK Cibubur sekaligus membangun konter khusus bagi Peserta Mandiri Inhealth. Acara penandatanganan Perjanjian Kerja Sama (PKS) dan pemotongan pita peresmian konter berlangsung di Lobby RSMK Cibubur, pada 7 Agustus 2017.

Penandatanganan PKS dan pemotongan pita peresmian dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila dan Direktur Utama RSMK Cibubur Ir. Rustiyan Oen, MBA. Turut hadir dalam acara itu Kepala Divisi Corporate Secretary Mandiri Inhealth Ronald FE Pinangkaan, Direktur RSMK Cibubur dr. Ivonne Rampun, beserta beberapa pejabat lainnya dari kedua belah pihak.

“Sebelumnya Mandiri Inhealth juga telah bekerjasama dengan hampir seluruh RS Mitra Keluarga Group. Kami juga sudah bersinergi dengan BPJS Kesehatan sehingga pembiayaan pelayanan kesehatan di Rumah Sakit ini dapat dikoordinasikan melalui mekanisme *Coordination of Benefit* (COB). Kami akan terus meningkatkan kualitas layanan melalui kerja sama yang saling menguntungkan dengan jaringan *provider* untuk memudahkan akses bagi peserta kami dalam memperoleh

layanan kesehatan. Pembukaan konter khusus bagi peserta pun akan terus kami upayakan bersama Rumah Sakit rekanan dan semoga dapat menjadi percontohan di rumah sakit *provider* kami lainnya di seluruh Indonesia,” tutur Iwan.

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. Peserta Mandiri Inhealth yang berdomisili disekitar Cibubur mulai dari *plan* Silver, Gold, Platinum hingga Diamond dapat menikmati layanan konter khusus peserta Mandiri Inhealth efektif per 1 Agustus 2017.

Peningkatan kualitas layanan merupakan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung upaya pemerintah menuju tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019. Produk Managed Care yang merupakan produk unggulan Mandiri Inhealth dengan skema COB menjadi solusi di era Jaminan Kesehatan Nasional. Sampai dengan akhir April 2017 terdapat lebih dari 1.100 Badan Usaha, baik BUMN maupun badan usaha swasta dan 1,5 juta peserta yang sudah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan dan jiwa dari Mandiri Inhealth. ☑

Hari Pelanggan Nasional 2017

Senyum Anda, Senyum Mandiri Inhealth

Pelanggan merupakan mitra yang memegang peranan utama dalam pertumbuhan perusahaan. Bahkan pelanggan yang setia akan membuat perusahaan memiliki daya saing yang kuat. Dalam rangka merayakan Hari Pelanggan Nasional yang tiap tahun diperingati pada 4 September, Mandiri Inhealth merasa

perlu untuk memberikan perhatian khusus dan pelayanan yang istimewa kepada pelanggannya sebagai bentuk apresiasi kepada pelanggan. Hari Pelanggan Nasional diharapkan menjadi momentum yang tepat untuk memompa semangat perusahaan dalam memberikan kepuasan dan pelayanan yang lebih baik kepada pelanggan.

Wujud apresiasi itu dilakukan melalui kegiatan Kompetisi Foto Instagram yang diadakan dalam periode 14-27 Agustus 2017. Ribuan pelanggan Mandiri Inhealth dari 10 Kantor Operasional pun turut berpartisipasi dalam kompetisi ini. Telah terpilih juara utama dan juara favorit yang fotonya berhasil redaksi rangkum di Majalah Media Mandiri Inhealth edisi kali ini. Berikut foto-foto mereka.

Kantor Operasional Medan
Juara I: @samro___
Juara II: @sihombing_rendy
Juara III: @ellenhennedy01
Juara Favorit: @eza.lubis

Kantor Operasional Pekanbaru
Juara I: @dindit_hidayat
Juara II: @windarymutya
Juara III: @shana_mp
Juara Favorit: @_awejonyah



Kantor Operasional Palembang
 Juara I: @news_linda11
 Juara II: @emilfebri23
 Juara III: @haidardahlan
 Juara Favorit: @dennimuhammad



Kantor Operasional Jakarta
 Juara I: @vanzen25
 Juara II: @awanhendriawan
 Juara III: @hasrinmannan
 Juara Favorit: @valencyafernandes



Kantor Operasional Bandung
 Juara I: @tari_novianti
 Juara II: @sallymardiyaa
 Juara III: @yullyyully
 Juara Favorit: @budisukmawanto

setarahits



ronie_saekie



iradianiputri



jl_dagen_60_malioboro



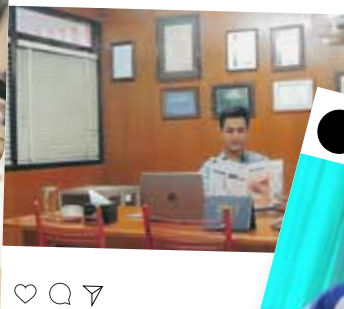
Kantor Operasional Semarang
 Juara I: @setarahits
 Juara II: @jl_dagen_60_malioboro
 Juara III: @ronie_saekie
 Juara Favorit: @iradianiputri

Kantor Operasional Surabaya
 Juara I: @danicajohanna
 Juara II: @kartikazabrina
 Juara III: @agungm92_
 Juara Favorit: @aone_novi171216

kartikazabrina



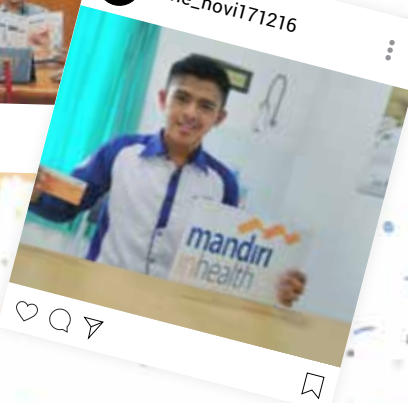
agungm92_



danicajohanna



aone_novi171216



titoprabaraputra



nikenvirginintyass



dennyagustiadi



meyyta



Kantor Operasional Balikpapan
Juara I: @titoprabaraputra
Juara II: @nikenvirginintyass
Juara III: @dennyagustiadi
Juara Favorit: @meyyta

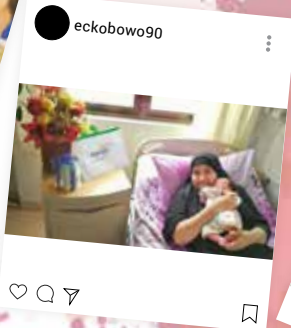
hendraheman79



elderayu



eckobowo90



riskyrukmana

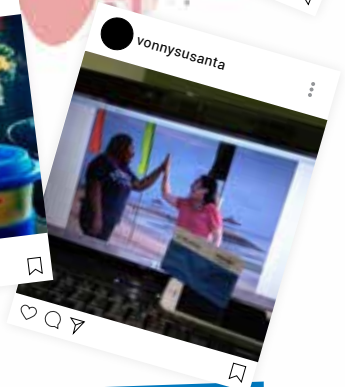


Kantor Operasional Makassar
Juara I: @hendraheman79
Juara II: @elderayu
Juara III: @eckobowo90
Juara Favorit: @riskyrukmana

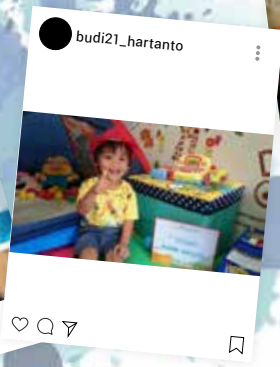
ayi.23



vonnysusanta



budi21_hartanto



dinidinh



Kantor Operasional Denpasar
Juara I: @dinidinh
Juara II: @budi21_hartanto
Juara III: @ayi.23
Juara Favorit: @vonnysusanta

Kepuasan Pelanggan, Kebanggaan Mandiri Inhealth



Yanuar Simanjuntak

GA & Adm. Manager RekindWorleyParsons

Pertama kali saya mengenal Mandiri Inhealth adalah pada tahun 2002 saat menjadi HRD di PT. Sinar Mandau Mandiri, saat itu Mandiri Inhealth masih dibawah PT. Askes Persero dengan nama Askes Komersial. Dua kali pindah kerja hingga akhirnya saya bergabung di RekindWorleyParsons sebagai GA & Adm. Manager, saya masih tetap setia dengan Mandiri Inhealth. Bahkan manajemen RekindWorleyParsons yang tadinya menggunakan asuransi swasta lain, pindah hati berganti asuransi menjadi Mandiri Inhealth. Manajemen merasa Mandiri Inhealth adalah yang asuransi yang tepat baik dari segi benefit maupun dari segi harga.

Saya sendiri telah merasakan sendiri benefit yang layanan yang memuaskan dari Mandiri Inhealth. Kedua anak saya lahir berkat bantuan fasilitas Mandiri Inhealth. Pernah juga saat istri saya mengalami kecelakaan, saat itu ia harus menjalani operasi pemasangan pen. Operasinya pun dijamin oleh Mandiri Inhealth, walau saya harus membayar beberapa biaya yang tidak termasuk dalam jaminan Mandiri Inhealth. Sampai akhirnya kurang lebih 3-4 tahun belakangan, istri saya baru berani

menjalani operasi pelepasan pen. Kami sungguh terkejut, ternyata dgn menggunakan Mandiri Inhealth, operasi tersebut hanya dikenakan Rp250.000 saja.

Semoga Mandiri Inhealth dapat terus meningkatkan layanan. Karena sejatinya setiap orang ingin dilayani dengan baik dan eksklusif. Saat orang tersebut dilayani dengan baik maka dia akan merasa nyaman. Sebaliknya, jika di awal pelayanan saja sudah tidak baik maka untuk pelayanan selanjutnya akan dirasakan tidak baik oleh pelanggan.



Syofnita Novaria Amrino

HRD PT Radiant Utama interinsco, Tbk

Dengan Mandiri Inhealth saya dan keluarga sangat terbantu sekali dalam pelayanan kesehatan di klinik maupun Rumah Sakit. Saya pernah melakukan operasi di RS Santa Maria, dan saya sangat puas dan merasa terbantu sekali dengan menggunakan Mandiri Inhealth. Mandiri Inhealth sangat cepat dan tanggap, tanpa ada kendala sedikitpun. PIC-nya Mandiri Inhealth pun mudah dihubungi dan tidak mempersulit pelanggan.

Semua petugas Mandiri Inhealth baik PRO atau CRO sangat aktif dalam membantu setiap kali ada kendala, sehingga pelayanan terhadap pelanggan tidak terkendala. Semoga Mandiri Inhealth makin sukses kedepannya. Saran saya, untuk ketentuan pelayanan di Rumah Sakit atau Klinik, lakukan penjelasan dan sosialisasi lebih mendalam lagi kepada perawat atau stafnya mengenai apa saja hak dari tiap pelanggan Mandiri Inhealth. Karena saya pernah menemui pelayanan di Rumah Sakit tidak memberikan hak pasien dengan alasan tidak di *cover* oleh Mandiri Inhealth.



Iman Gunawan Zega

Pjs. Kepala Kantor Layanan Sibolga

Sebagai peserta Mandiri Inhealth, saya sudah merasakan benefit dari kepesertaan itu melalui Layanan Evakuasi Medis. Saat itu saya di rawat di salah satu Rumah Sakit di Kota Sibolga. Saya membutuhkan layanan keterisasi jantung yang tidak bisa dilakukan oleh Rumah Sakit tersebut, maupun rumah sakit lain di Sibolga. Layanan tersebut untuk sementara baru tersedia di Kota Medan. Pada awalnya, saya berpikir perjalanan dari Sibolga ke Medan menggunakan ambulans sangat tidak efektif dan membutuhkan waktu tempuh selama 10 jam. Namun setelah berkomunikasi oleh PRO Kantor Layanan Sibolga dan Kepala Pelayanan Pelanggan, akhirnya disepakati tindakan evakuasi dilakukan dengan pesawat udara yang menempuh waktu sekitar 1 jam.

Dalam evakuasi medis tersebut, saya memiliki kesan yang cukup baik. Petugas evakuasi sangat profesional, berkomunikasi dengan baik dengan saya dan keluarga, hingga ikut mendampingi dan mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan.



Saya sangat terbantu dengan pelayanan Mandiri Inhealth, baik secara administratif maupun tindakan yang diberikan oleh petugas Mandiri Inhealth dan Rumah Sakit. Saya sangat bersyukur masalah kesehatan dapat teratasi dengan cepat dan tepat. Terima kasih untuk semua personil yang terlibat, semoga Allah membalas kebaikan kalian.



Jaga Kesehatan 'Jendela Dunia' Anda

Mata adalah salah satu panca indera yang sangat penting. Menjalani kehidupan sehari-hari seperti bekerja, berkumpul bersama keluarga, rekreasi, menikmati keindahan alam semesta, dan kegiatan lainnya, semua berawal dari penglihatan kita. Mata juga berperan sebagai pengumpul memori dalam otak, serta juga berfungsi sebagai pembuka wawasan.

Dapat dibayangkan bila mata kita terganggu, apalagi sampai mengalami kebutaan. Menjalani aktivitas kehidupan tentu akan menjadi lebih sulit. Karena itulah, begitu banyak alasan tentang betapa pentingnya kesehatan mata harus tetap terjaga. Yang sering kali menjadi masalah, bila seseorang merasakan gangguan pada mata, hal itu dianggap sebagai suatu hal yang biasa dan akan hilang dengan sendirinya bila diberi obat tetes atau dibawa tidur. Padahal bisa jadi itu adalah tanda awal dari bahaya yang mengancam kesehatan mata. Oleh karena itu alangkah baiknya bila kita mengetahui tentang berbagai gangguan yang kerap terjadi pada mata, beserta gejalanya.

Masalah yang Sering Terjadi Pada Mata

Gangguan Lensa Mata

Penyakit yang menyerang pada gangguan penglihatan ini jenisnya beragam. Di antaranya ada Miopi (tidak bisa melihat dengan jelas objek yang berada dalam jarak jauh), Hiperopi (tidak bisa melihat dengan jelas objek yang berada dalam jarak dekat), Presbiopi (kelainan fisik pada lensa mata yang menyebabkankesulitan melihat dalam jarak dekat), Astigmatisma (penglihatan kabur, baik jarak jauh maupun dalam jarak dekat), Amblyopia (pusat penglihatan pada salah satu mata tidak berkembang baik), Strabismus (mata juling), dan Silindris (fokus benda yang dilihat terpecah menjadi dua bayangan).

Infeksi Mata

Infeksi mata juga banyak jenisnya, yang paling sering terjadi adalah infeksi pada

selaput lender putih mata dan kelopak mata (*Conjunctivitis*). Ada juga yang lazim disebut dengan 'belekan' atau kondisi infeksi yang disebabkan oleh virus dan terkadang disertai oleh infeksi bakteri. Penyakit mata ini membuat mata menjadi merah, bengkak, dan nyeri serta memproduksi kotoran mata lebih banyak. Gejala dari belekan ini biasanya membuat bulu mata saling menempel dan sulit dibuka pada waktu bangun tidur, karena terlalu banyak kotoran yang lengket di bulu mata.

Katarak

Katarak adalah sejenis kerusakan mata yang menyebabkan lensa mata berselaput dan rabun. Lensa mata menjadi keruh dan cahaya tidak dapat menembusnya. Penderita Katarak akan mengalami penglihatan yang buram, ketajaman penglihatan berkurang, dan sensitivitas kontras yang menghilang.

Konjunktivitis

Adalah iritasi/peradangan akibat infeksi pada bagian selaput yang melapisi mata. Gejalanya mata memerah, terasa nyeri, berair, gatal, keluar kotoran (belek), dan penglihatan kabur. Penyakit yang dapat menular hingga berbulan-bulan ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti infeksi virus atau bakteri, alergi (debu, serbuk, bulu, angina, atau asap), penggunaan lensa kontak yang kurang bersih, hingga pemakaian lensa kontak yang terlalu lama. Penyakit ini dibagi menjadi dua golongan, yaitu Konjungtivitis Gonokokal dan Konjungtivitis Vernalis.

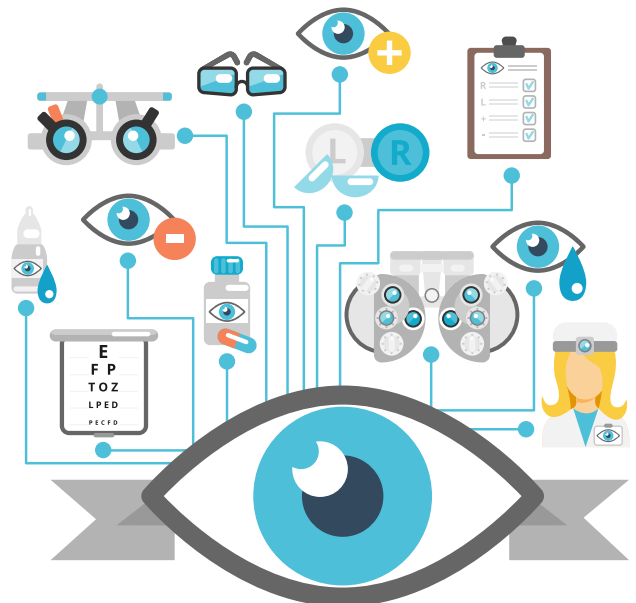
Bagaimana Agar Mata Tetap Sehat?

Konsumsi makanan bernutrisi seperti Vitamin A, C, E, betakaroten, dan antioksidan yang disebut leutin. Kandungan tersebut sangat dibutuhkan untuk mengurangi risiko degenerasi *macula* karena faktor usia. Kandungan Omega-3 juga sama pentingnya untuk melindungi mata dari degenerasi retina dan mencegah mata kering. Sedangkan untuk menghindari gangguan mata, Anda bisa memulainya dari mengatur pilihan makanan Anda. Ada beberapa jenis makanan yang bagus untuk mata indah Anda, di antaranya wortel, ubi jalar, salmon, bayam, brokoli, kacang almond, yoghurt, telur, bawang putih, bawang Bombay, raspberry, blueberry, dan anggur.

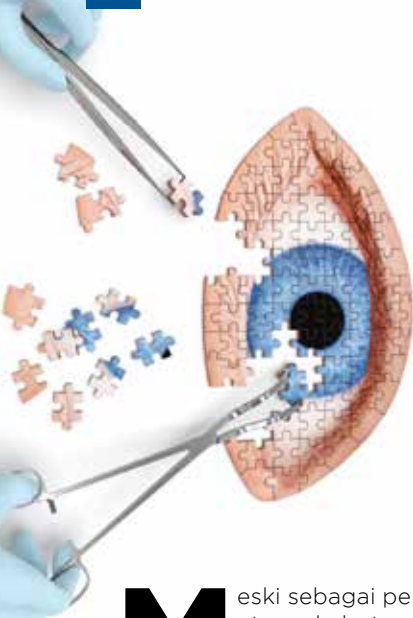
Aturan 20-20-20. Kendati tidak akan menyakiti mata, melihat ke layar komputer dan perangkat digital mampu membuat mata menjadi kering. Faktanya, ketika melihat monitor, kerap seseorang jarang mengedipkan mata untuk membuatnya lebih lembap. Ikuti aturan 20-20-20, yaitu setiap 20 menit menatap monitor, lihat ke objek yang berada pada jarak 20 feet (sekitar 6 meter) di arah lain selama 20 detik. Selain itu, letakkan monitor dengan jarak 63.5 cm dan sedikit di bawah penadangan mata. Hal tersebut dapat mengurangi paparan cahaya langsung pada mata.

Jangan Abaikan Rasa Sakit! Jika Anda menemukan mata mengalami kemerahan atau gatal, segera redakan dengan mengompres. Minum obat antihistamin (obat alergi) dan tetes mata juga dapat membantu. Jika Anda merasa tak nyaman, seolah ada butiran pasir di dalam mata, cuci mata dengan cairan pencuci mata atau air bersih matang.

Cuci Kontak Lensa. Rawat kontak lensa sesuai aturan pakai dan perawatan. Cucilah tangan Anda sebelum menyentuhnya. Cuci, tiriskan, dan keringkan wadah lensa tiap kali lensa digunakan. Ganti tempat kontak lensa tiap dua atau tiga bulan sekali. Jangan gunakan lensa ketika Anda sedang berenang maupun ketika membersihkan wajah. Copot kontak lensa Anda saat tidur dan jika terlalu lama di luar ruangan. 📺



(Dari berbagai sumber)



Katarak, Kenali Berbagai Jenis Penyakitnya

Meski sebagai penyebab utama kebutaan yang hingga saat ini masih bisa diobati, namun menurut World Health Organization (WHO), penyakit Katarak bertanggungjawab atas 48% kasus kebutaan yang terjadi di seluruh dunia. Bahkan menurut data Kementerian Kesehatan, untuk tingkat ASEAN, Indonesia merupakan negara dengan penderita Katarak terbanyak. Katarak bisa menyerang siapa saja, bahkan barangkali juga Anda.

Seperti Apa Gejalanya?

Gejala Katarak hanya mempengaruhi kualitas penglihatan. Kondisi ini muncul nyaris tanpa diketahui dan hampir selalu berjalan dengan sangat lambat. Banyak Katarak yang mengubah cara gelombang cahaya melewati

lensa. Kondisi tersebut membuat cahaya merah dan kuning bisa lewat dengan mudah, daripada cahaya biru. Seringkali ditemui, setelah dilakukan pembedahan, pasien katarak biasanya menyatakan betapa terangnya warna langit atau benda lain yang berwarna biru.

Gejala yang paling terasa adalah hilangnya kejelasan penglihatan yang progresif di bagian tengah bidang penglihatan. Keadaan ini tentu sangat mengganggu, terutama jika keputihan lensa mata menyebabkan penyebaran cahaya yang masuk ke mata. Contohnya banyak orang yang mengeluhkan tidak dapat mengemudi pada malam hari, karena tak mampu menahan kilauan lampu mobil yang menuju ke arahnya. 🚗

(Dari berbagai sumber)

Tiga jenis penyakit Katarak

Katarak Kongenital

Biasanya dialami oleh bayi atau balita, anak-anak, atau juga bawaan lahir karena sesuatu kondisi saat mengandung.

Katarak Traumatic

Adalah Katarak yang disebabkan oleh rasa trauma atau pernah mengalami cedera mata sebelumnya.

Katarak Sekunder

Merupakan sebuah peradangan dan hasil degenerasi atau generasi lensa yang tertinggal, pasca operasi Katarak Ekstra Kapsuler atau sesudah suatu trauma yang memecah lensa.



Ingin Mata Sehat? Sedia Selalu Jenis Makanan Ini

Bukan hanya membantu mata terlihat cerah, jenis-jenis makanan yang redaksi rangkum ini juga terbukti mampu mencegah berbagai penyakit mata lho! Apa saja?



Cokelat Hitam

Cokelat hitam atau *dark chocolate* ternyata dapat meningkatkan ketajaman penglihatan. Ia mengandung *flavonoid* yang melindungi pembuluh darah mata sehingga secara otomatis memperkuat kornea dan retina. Jadi bagi Anda yang tidak menyukai wortel, mengonsumsi *dark chocolate* murni bisa menjadi pilihan.



Blueberry

Blueberry kaya akan Beta-Karoten, Vitamin C, zat besi, dan Kalium, dan Silikon. Blueberry meningkatkan sirkulasi ke otak dan ekstremitas, dan khususnya meningkatkan sirkulasi ke mata, mereka dianjurkan terhadap berbagai penyakit mata dan telah digunakan dalam pengobatan untuk kelemahan mata, Katarak, Glaukoma, Retinopati Diabetes, Degenerasi Makula, Miopia (rabun jauh) dan rabun senja.



Biji bunga matahari

Kandungan Selenium, Vitamin E, dan Zinc-nya mampu mencegah penyakit Katarak dan degenerasi makular yang disebabkan oleh penuaan. Ia juga mengandung Vitamin B2 untuk mengatasi penyakit *photophobia* (sensitivitas mata terhadap cahaya).

Telur



Telur mengandung sumber nutrisi yang baik untuk mata seperti Vitamin A, Zinc, Lutein, B12, Vitamin D, dan *Cysteine*. *Lutein* dan *Zeaxanthin* yang ditemukan dalam putih telur merupakan antioksidan terbaik untuk mencegah degenerasi makular dan Katarak.

Bawang Putih



Hampir setiap masakan Indonesia pasti menggunakan umbi bawang ini. Bawang putih memiliki kandungan *Glutathione*, Vitamin B1, Vitamin C, Selenium, dan *Quercetin* yang dapat membantu melindungi mata dari efek buruk sinar UV. Bawang putih juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta memperkuat sel-sel optik yang akan membuat mata tetap dalam kondisi yang sehat. 🍷

(Dari berbagai sumber)

Waspada Japanese Encephalitis, Sakit Bahaya Akibat Gigitan Nyamuk



Sampai saat ini gigitan nyamuk masih menjadi penyebab menyebarnya berbagai penyakit yang berakibat fatal dan mematikan seperti Demam Berdarah (DBD), Malaria hingga Chikungunya.

Karena begitu bahayanya penyakit-penyakit yang disebabkan oleh gigitan nyamuk, penting bagi setiap orang khususnya orang tua untuk selalu menjaga buah hati dengan baik dan memastikan bahwa mereka jauh dari risiko gigitan nyamuk. Selain waspada terhadap virus yang dibawa oleh nyamuk penyebab DBD, Malaria hingga Chikungunya, kali ini kita semua harus waspada terhadap penyakit bernama Japanese Encephalitis (JE).

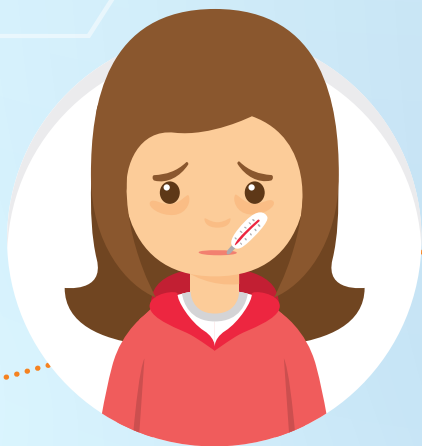
Dikutip dari laman *traveldoctor.com*, penyakit ini merupakan penyakit akibat virus yang ditularkan oleh gigitan nyamuk *Culex tritaeniorhynchus* dan *Culex vishnui* yang banyak ditemui di kawasan Negeri Matahari Terbit yakni Jepang. Dan kini, nyamuk penyebab virus ini rupanya juga banyak ditemukan di Indonesia.

Data dari (World Health Organization) dan CDC (Centers for Disease Control and Prevention) menyebutkan bahwa virus JE telah membunuh ribuan orang tak hanya di Jepang saja melainkan juga orang-orang di negara kawasan Asia termasuk Indonesia. JE merupakan penyakit dengan virus yang mempengaruhi membran otak. Biasanya ditandai dengan gejala sakit kepala ringan serta demam.

Tapi sayangnya, penyakit ini belum banyak diketahui di Indonesia. Tidak banyak masyarakat yang sadar mengenai penyakit ini. Tidak sedikit masyarakat yang mengira penyakit ini hanya sebatas penyakit sakit kepala dan demam biasa.

Apa Saja Gejala dari JE?

Sebagian besar penderita JE tidak menunjukkan gejala yang spesifik. Bahkan, beberapa orang tak pernah menyadari ia menderita JE. Umumnya, gejala dari risiko



penyakit ini muncul setelah 5 sampai 15 hari setelah terjadi gigitan nyamuk *Culex Tritaeniorhynchus* dan *Culex Vishnui*. Penderita akan merasa sakit kepala, demam, menggigil, mual, muntah-muntah, kaku pada tengkuk, disorientasi, kejang, koma (penurunan kesadaran) hingga lumpuh.

Hampir sama dengan DBD, penderita akan mengalami fase penyakit akut dan mulai membaik beberapa hari kemudian. Tapi sayang, meski fase akut telah terlampaui, tidak sedikit penderita penyakit ini mengalami kondisi yang semakin buruk. Gangguan saraf kognitif dan psikiatri pada beberapa pasien dilaporkan menetap dan menyebabkan komplikasi hingga kematian.

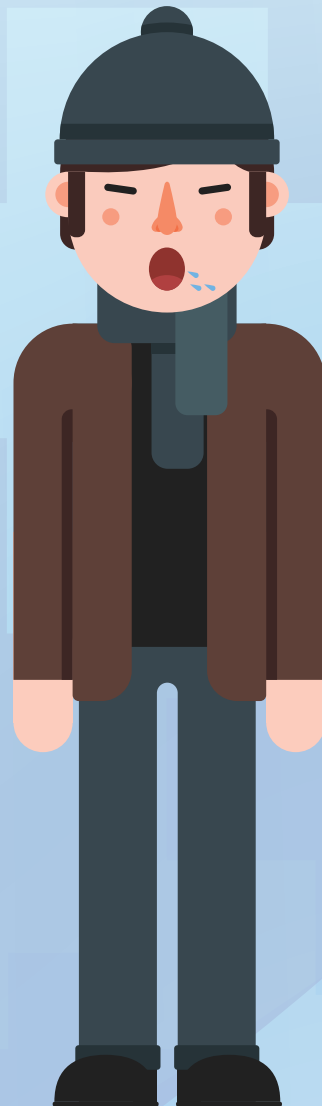
Penularan, Pengobatan dan Pencegahan JE

Penularan penyakit ini akibat virus yang dibawa nyamuk melalui gigitannya. Para ahli kesehatan mengungkapkan bahwa nyamuk pembawa penyakit ini aktif di malam hari. Beberapa tempat yang lebih sering dijadikan rumah untuk nyamuk jenis ini adalah kawasan persawahan dan peternakan babi. Musim hujan dipercaya sebagai musim di mana jumlah dan risiko penyakit Japanese Encephalitis mengalami peningkatan.

Mengenai obat, sampai saat ini belum ditemukan obat spesifik untuk penyakit ini. Pengobatan yang diberikan masih berdasarkan gejala yang diderita pasien seperti istirahat cukup, mencukupi kebutuhan cairan tubuh, pemberian obat penurun panas atau demam, pemberian obat pengurang nyeri dan pemberian vitamin untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

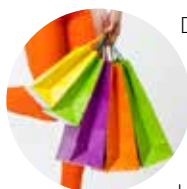
Sementara untuk pencegahan yang bisa dilakukan adalah memastikan tubuh tidak digigit nyamuk dengan menggunakan *lotion* anti nyamuk, menjaga kebersihan tempat tinggal, memakai pakaian yang menutup tubuh dan menghindari segala aktivitas yang memungkinkan terdapat banyak nyamuk baik itu saat siang atau malam. ☑

(Dari berbagai sumber)



Kiat Hemat Tenaga untuk Si Ibu yang Super Sibuk

Padatnya kesibukan dan tingginya mobilitas hidup di perkotaan membuat para ibu dituntut pintar mencuri waktu. Ada beberapa kiat atau tips agar semua urusan rumah tangga mampu diselesaikan dengan baik.



Daripada harus sering belanja, lebih baik menghemat waktu dan uang dengan membeli sikat gigi, pasta gigi, shampoo, bohlam lampu, dan baterai sekaligus banyak ketika *sale*. Hal ini lebih efektif, daripada Anda harus meluangkan waktu lagi untuk belanja di kemudian hari.



Belanja bahan makanan sepulang kantor atau di akhir pekan. Pilih daging atau protein lain yang tahan untuk seminggu. Gunakan bahan makanan kalengan (seperti kacang merah dan kapri) yang mudah dimasak untuk sup atau tumisan.



Siangi dan potong-potong sayur, buah, dan bumbu dapur untuk seminggu, lalu simpan di kulkas.



Letakkan camilan sehat, seperti buah potong (semangka, melon, dan lainnya), yoghurt dan susu kemasan, di laci bawah kulkas, sehingga balita Anda bisa mengambilnya sendiri.



Manfaatkan peralatan yang bisa menghemat waktu memasak, seperti panci tekan (*Schnellkochtopf*) dan *slow cooker* (*Schongarer*). Selain menghemat waktu, menggunakan alat tersebut juga bisa membantu menghemat pemakaian listrik.



Jangan menunggu senggang. Bila Anda menunggu waktu bebas selama dua jam untuk berolahraga, bisa-bisa Anda bakal jarang olahraga. Sebagai gantinya, cari cara untuk menggabungkan latihan fisik dengan aktivitas harian Anda. Contoh, Anda bisa mengantar anak Anda ke sekolah dengan bersepeda. Atau, temani anak Anda bermain petak umpet atau kejar-kejaran, sehingga Anda bisa sekaligus berolahraga. 📺

(Dari berbagai sumber)



Jadi Orang Tua 'Bersahabat' Bagi Si Generasi Milenial



Beda zaman, beda generasi! Orang tua pun perlu mengetahui semangat zaman yang sedang dialami sang anak, agar bisa memberikan pendidikan yang tepat kepada buah hati. Dalam konteks ini, anak pada masa sekarang tergolong sebagai generasi milenial. Kategori generasi milenial atau generasi Y adalah yang lahir antara tahun 1980-2000. Simak penjelasan berikut untuk melihat karakter generasi milenial dan memberikan tips yang pas.

Melek Teknologi

Generasi milenial umumnya melek teknologi. Jangan heran kalau mereka bisa menghasilkan uang dari kamar. Bikin video, upload ke YouTube, dan uang bisa masuk sendiri. Orang tua jangan malas belajar teknologi. Dengan demikian, orang tua bisa memberikan masukan yang pas untuk finansial sang buah hati. Jadilah kawan mereka di media sosial. Namun jangan bikin mereka merasa terganggu.

Mandiri

Kepercayaan diri generasi milenial biasanya tinggi. Mereka sering buat keputusan tanpa pertimbangan orang lain, termasuk keluarga. Dalam kasus ini, orang tua perlu menanamkan pemahaman bahwa kemandirian itu bagus. Namun ada kalanya konsultasi diperlukan, terutama yang menyangkut keluarga.

Pendirian Kuat

Generasi milenial juga cenderung berpendirian kuat. Mereka akan berjuang mati-matian mempertahankan gagasannya. Orang tua sebaiknya jangan terlalu memaksakan nasihat ke anak generasi ini. Apalagi jika menggunakan kata-kata keras. Bisa-bisa malah terjadi perang dingin. Lebih baik menggunakan pendekatan ala intelijen. Pelan-pelan mengamati, lalu masuk dan memberikan nasihat keuangan. Bagaimanapun, mereka tetap menghormati orang tua kok.

Orientasi Pada Hasil

Generasi milenial biasanya lebih mementingkan hasil ketimbang proses. Bukan mustahil, karena terlalu berfokus pada hasil, mereka buru-buru dalam mengerjakan sesuatu. Namun bukan lantas orang tua bisa memaksakan rencananya pada Sang Buah Hati. Pendapat mereka tetap harus didengar, bukan diabaikan.

Yang terpenting dalam pengawasan terhadap anak adalah teladan orang tua. Tak peduli menasihati sampai berbuih-buih, kalau tindakan orang tua tidak selaras dengan perbuatannya, sama juga bohong. Masuk telinga kanan, keluar telinga kiri. 🗨️

(Sumber: Suara.com)

Efektif Berolahraga Melalui Aplikasi



Keinginan berolahraga pasti ada, tetapi apa daya, rasanya tidak sempat meluangkan waktu ke tempat Fitness atau Gym. Belum lagi harus keluar biaya yang mungkin tidak sedikit untuk membayar personal trainer dalam waktu sebulan. Sebagian dari Anda pasti kerap merasakan hal demikian. Bila Anda tinggal di kota besar, jogging pun sedikit susah dilakukan karena suasana yang terlalu ramai dan polusi udara yang tidak sehat.

Tetapi di era digital yang super canggih saat ini, olahraga atau *workout* bisa dilakukan di rumah melalui ponsel pintar Anda. Tak perlu jauh-jauh ke tempat Gym, cukup unduh aplikasi-aplikasi ini untuk membakar lemak sekaligus meraih badan ideal!

Sworkit Lite, Bisa Atur Berapa Lama Waktu Workout

Sworkit Lite atau Sworkit Personalize bisa menjadi instruktur pribadi untuk *workout* Anda. Semua instruksi dilakukan dalam video dengan gerakan yang beragam, mulai dari yoga, pilates, *stretching*, sampai *cardio workout*. Istimewanya, Anda bisa menentukan sendiri berapa lama Anda mau berolahraga.

Yoga di Rumah? Tinggal Unduh Pocket Yoga

Yoga telah diakui sebagai jalan meditasi yang bermanfaat untuk kesehatan diri. Sekarang Anda bisa latihan Yoga sendiri di rumah ditemani aplikasi Pocket Yoga, yang akan memberi panduan posisi-posisi Yoga melalui visual maupun audio. Totalnya ada 200 gerakan Yoga yang bisa Anda pelajari.

MyFitnessPal: Aplikasi Canggih, Penghitung dan Pengontrol Kalori

Aplikasi MyFitnessPal bisa menjadi pasangan menarik untuk Google Kit dan aplikasi-aplikasi panduan *workout* lainnya. Demi mendapatkan tubuh yang sehat dan ideal, bukan hanya *workout* saja yang harus Anda lakukan, tapi

juga memperhatikan betul makanan yang dimakan. Dengan MyFitnessPal Anda bisa melihat berapa kalori yang masuk dalam tubuh saat makan sepiring gado-gado dan es teh manis. *Database* kalori makanan di MyFitnessPal lumayan besar, bahkan mencapai 5 juta makanan. Biar Anda tidak sembarangan makan, cek dulu kandungan kalori makanan yang Anda inginkan demi berat badan ideal.

Dapatkan Perut Six Pack dengan ABS Workout

Selain untuk alasan kesehatan, Fitness juga bisa memberikan bentuk tubuh yang proporsional. Salah satunya adalah perut yang langsing dan rata. Sesuai dengan namanya, ABS Workout memberikan paket-paket latihan yang bisa berfungsi untuk mengencangkan perut. ABS Workout menyediakan jadwal latihan kebugaran yang harus Anda lakukan selama 42 hari tanpa henti. Total ada 6 paket yang bisa Anda coba.

7 Minute Workout, Bisa Olahraga dengan Apa Saja

Sebenarnya 7 minutes *workout* merujuk pada sistem olahraga 7 menit per/set dengan gerakan-gerakan yang sudah disiapkan oleh instruktur. Totalnya ada 13 variasi gerakan dengan durasi masing-masing 30 detik. Setiap perpindahan gerakan diberi jeda 10 detik. Sistem olahraga ini juga murah dan mudah, karena Anda bisa memakai benda-benda di sekitar seperti kursi, meja, atau dinding. 📺

(Dari berbagai sumber)

dr. Reisa Broto Asmoro

Terbiasa Membedah Mayat

Siapa sangka di balik parasnya yang cantik, ternyata tersimpan cerita tentang pengalaman mencengangkan yang pernah dialami wanita jelita yang akrab dipanggil Rei ini. Mungkin kebanyakan orang mengenal Rei hanya sebatas sebagai seorang runner up Puteri Indonesia tahun 2010. Namun selain itu, dokter yang menjadi host di tayangan Dr.OZ Indonesia ini juga sempat menjalani profesi sebagai Dokter Forensik.

“Sebelum ikut kontes Puteri Indonesia, saya memang bekerja sebagai staf forensik di RS Polri Kramat Jati. Menjadi Dokter Forensik memang cita-cita saya sedari kecil,” ujar istri dari Kanjeng Pangeran Tedjodiningrat Broto Asmoro itu.

Selama menjadi Dokter Forensik, banyak pengalaman menarik yang dialami alumnus Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan ini, termasuk untuk urusan mengautopsi mayat. Rei juga pernah turut andil dalam mengumpulkan data-data korban peristiwa Bom Hotel Ritz-Carlton dan JW Marriot, tahun 2009 silam.

Lantas, mengapa tiba-tiba terjun dalam kontes Puteri Indonesia? Menurut anak bungsu dari dua bersaudara ini, kisah hidupnya untuk terjun dalam kompetisi tersebut hanya diawali keisengan belaka.

“Mama yang menyuruh saya untuk ikut ambil bagian, dan ternyata alah lolos sampai

final. Padahal saya tidak menargetkan apapun, pokoknya *easy going* saja. Pencapaian itu sangat saya syukuri, karena akhirnya membuka jalan saya untuk dapat banyak pengalaman baru,” kenang Rei.

Untuk masalah kesehatan, Rei termasuk orang yang cukup cekatan dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Utamanya setelah dirinya mengalami masalah serius pada mata.

“Masalah itu terjadi tahun 2009. Tanpa gejala apapun tiba-tiba mata saya sakit luar biasa. Setelah dibawa ke rumah sakit, dokter menyatakan tekanan bola mata saya tinggi. Setelah dicek laboratorium, ada nanah di bola mata saya. Pandangan pun sudah mulai redup. Tapi syukurlah, setelah melewati masa pengobatan selama 9 bulan, akhirnya mata saya bisa kembali normal,” imbuhnya. Dirinya menambahkan penyakitnya itu disebabkan oleh Parasit Toksoplasma, karena kegemarannya memelihara hewan.

Demi menjaga kesehatan, konsumsi sayur dan buah menjadi sebuah kewajiban bagi Rei. Kesibukannya sebagai *public figure* pun dilakukan dengan cara santai. Ibu satu anak ini mengaku dirinya tidak terlalu *ngoyo* untuk memaksakan aktivitasnya menjadi *public figure*.

Bicara tentang cita-cita, Rei memang lebih tertarik untuk tetap berada di jalur kedokteran, dibandingkan menggeluti dunia *entertainment*.

“Saya ingin sekali bekerja di World Health Organization, bahkan memiliki cita-cita menjadi Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Doakan saja ya,” ungkap Rei seraya tertawa. 🍷



Bahaya Konsumsi Obat dan Pisang Bersamaan

Ada makanan yang memiliki efek buruk jika dikonsumsi bersamaan dengan obat-obatan tertentu. Salah satu makanan yang memiliki dampak demikian adalah buah pisang. Meski kaya akan kalium untuk detak jantung dan gerakan *Neurotransmitter* (otot saraf), membarengi obat dengan pisang bisa memberikan efek samping berupa penumpukan kalium pada tubuh. Ion kalium berhubungan dengan saluran dan pori-pori pada membran sel yang memungkinkan hal-hal lain masuk dan keluar dari sel. Menelan obat menggunakan pisang juga sangat berpengaruh pada tekanan darah, sehingga akan menyebabkan denyut jantung tidak teratur dan berdebar.

Bukan hanya buah pisang, dilansir dari laman Stat News, ada tiga makanan lain yang harusnya dihindari saat mengonsumsi obat.

Jeruk Bali

Kandungan dalam buah ini bisa membuat obat bekerja lebih lama dari yang diperkirakan orang, sehingga berdampak pada overdosis. Di lain hal, jeruk bali juga mengandung senyawa lain bernama *Furanocoumarins* yang dapat memblokir efek enzim dalam hati dan usus kecil yang menon-aktifkan efek

obat-obatan dan bahan kimia asing lainnya. Senyawa ini tampaknya mengacaukan molekul transportasi permukaan sel tertentu sehingga berpotensi menghalangi obat untuk masuk atau keluar sel.

Apel

Buah Apel juga disarankan untuk dihindari saat minum obat, utamanya obat-obatan yang mengandung *Fexofenadine* (obat alergi), pereda demam, Antibiotik, obat asma, serta *Tiroid*. Zat yang terkandung pada buah apel akan menghalangi *Peptida* yang membawa obat dari usus ke aliran darah, sehingga efek obat akan menurun hingga 70%. Setidaknya beri jeda waktu 4 jam sebelum atau setelah minum obat.

Keju

Sebaiknya hindari konsumsi keju jika Anda mengonsumsi *Monoamine Oxidase Inhibitor* (obat kelompok antidepresan). Efek fermentasi, pengawetan, dan komposisi zat *Tyramine* (bahan kimia) yang biasanya terdapat pada keju olahan menyebabkan pembuluh darah menyempit, jika dikonsumsi bersamaan dengan jenis obat tersebut. 🚫

(Dari berbagai sumber)

Jenis *Comfort Food* yang Sehat

Beda tempat, beda pula *comfort food* yang diinginkan. *Comfort food* adalah makanan yang diolah dengan cara tradisional dan memiliki daya tarik nostalgia atau sentimental. Masyarakat Indonesia lebih menyukai jenis makanan seperti mie goreng, bubur ayam, nasi plus

telur mata sapi, gorengan, beberapa jenis *fast food*, serta minuman hangat sebagai *comfort food*. Urusan kesehatan, tak perlu khawatir. Ada lho *comfort food* yang sehat namun tetap disesuaikan dengan selera. Selain tubuh menjadi lebih fit, kepuasan batin Anda pun terpenuhi!

Mie Goreng Instan

Ketimbang dengan kornet, sajikan mie goreng menggunakan sayuran, lalu tambahkan putih telurnya saja. TetQapi apabila Anda menginginkan cita rasa bumbunya, ganti mie dengan bihun yang memiliki kandungan kalori lebih kecil.

Kopi

Hampir sama dengan teh, aroma kopi juga menjadi alasan utama mengapa orang ingin mengonsumsinya. Sebaiknya, sajikan kopi dan gula secara terpisah. Aduk kopi terlebih dahulu, lalu masukkan gulanya sedikit demi sedikit. ☑

(Dari berbagai sumber)

Gorengan

Anda harus paham benar sumber gorengan itu berasal. Pastikan bahwa gorengan yang Anda makan dibuat dengan aman. Pilih jenis gorengan berupa tahu dan tempe ketimbang bakwan. Sebab, keduanya masih mengandung Isoflavon yang bermanfaat untuk mencegah timbulnya penyakit kanker dan jantung.

Burger

Pilih jenis *fish* atau *chicken* burger, karena memiliki kandungan kalori lebih kecil ketimbang *beef* burger. Juga, hindari porsi *double decker* yang terdiri dari keju, telur, dan daging. Porsi ini memiliki kalori sangat besar dan hanya akan membuat Anda cepat gemuk.

Fried Chicken

Sebaiknya, buat fried chicken sendiri. Boleh saja membeli tepung instan yang di jual bebas di supermarket, tapi tetaplah menggoreng menggunakan minyak yang baru. Dengan membuat fried chicken sendiri, Anda dapat memastikan kesehatannya.

Comfort Food & Drink



Mau Lebih Produktif Bekerja? Jangan Tunda Makan Siang



Tugas akan selalu ada. Karena itu, jangan pernah menunda waktu makan siang, apalagi sampai akhirnya makan siang sendirian di kantor. Menurut Alan Reisinger, Regional Vice President Robert Half and Accountemps, jam makan siang justru bisa digunakan untuk menambah pengetahuan.

“Makan siang bersama rekan kerja bisa mempererat jejaring dan hubungan kerja. Anda pun bisa bertukar informasi secara formal. Sebaliknya, menggunakan jam makan siang untuk bekerja justru tidak produktif. Anda harus mengambil *break* untuk *refreshing* supaya tidak stres,” kata Alan.

Jangan biarkan waktu sempit mengalahkan Anda dari kenikmatan makan siang yang utuh. Ini dia tips praktis makan siang di tempat kerja.

Langganan Katering Harian.
Adanya makanan di meja

kerja akan ‘memaksa’ Anda untuk makan. Cocok bagi yang tak sempat ke kantin *staff meal* atau yang punya kebiasaan bingung memikirkan ide menu *lunch*. Kemasan *take away* juga membuatnya praktis dimakan sepanjang perjalanan *meeting*.

Ciptakan Menu Praktis. Jajanan kantor Anda praktis hanya mengandung protein dan minim serat? Temani ayam goreng atau ikan goreng dari kedai dengan bekal salad simpel. Lewatkan nasi putihnya. Ganti dengan nasi merah dari rumah.

Makan Siang sambil Meeting? Kenapa Tidak! Jika klien berkenan, pilih *lunch meeting*. Coba dua aktivitas berkualitas dalam satu waktu.

Bawa Bekal. Harus mengundur lunch? Bawa buah, salad, atau homemade granola bar sebagai pengganti perut. Mulai dari resep jitu seperti Karedok in a Jar, Sesame Chicken Salad, dan Peanut Butter Granola.

Paket Menu Makan Siang. Di restoran, pilih *lunch set menu*. Konsep set menu tak membuat Anda pusing mencari padu padan atau berujung ke hidangan yang terlalu banyak. 🍽️

(Sumber:
Femina)



Mata Minus Karena Nonton TV Terlalu Dekat? Benarkah?

Banyak informasi-informasi yang berhubungan dengan kesehatan mata dan sering kali kita dengar. Mata minus dapat disembuhkan dengan mengonsumsi wortel setiap hari, membaca sambil tiduran atau nonton televisi terlalu dekat bisa membuat mata minus, atau masih banyak hal lainnya. Benarkah demikian?

Makan Wortel Dapat Membuat Penglihatan Semakin Jelas: ☒ MITOS

Vitamin A yang ada dalam wortel lebih banyak berperan pada metabolisme sel-sel saraf yang ada di retina. Jadi, banyak makan wortel pun tak dapat mencegah pertambahan atau mengurangi jumlah minus/plus/silinder lensa kacamata. Kalau pangkal kesalahan terjadi pada sistem optik tentu Vitamin A tidak bisa memperbaiki keadaan tersebut. Selain itu sumber karoten dan Vitamin A bukan hanya ditemui dari wortel, tetapi juga pepaya dan mangga. Bahkan buah merah dari Papua telah diteliti mengandung karoten yang jauh lebih tinggi dari buah-buah lainnya

Membaca Sambil Tiduran Menyebabkan Rabun Jauh: ☒ MITOS

Rabun jauh sejatinya bersifat genetik. Seseorang yang sudah punya kecenderungan rabun jauh, misalnya dalam keluarga hampir semua menderita rabun jauh, meski tidak pernah membaca sambil tiduran, tetap saja

berpotensi terkena rabun jauh. Yang menjadi masalah dalam aktivitas ini adalah apabila jarak baca terlalu dekat, membuat kondisi mata dipaksa untuk terus fokus dalam jarak yang tidak ideal. Tidak hanya sambil tiduran, membaca sambil duduk atau berdiri sekalipun kalau jaraknya kurang dari 12 inci (sekitar 30 cm) membuat mata cepat lelah sehingga dalam jangka panjang bisa menyebabkan gangguan rabun jauh.

Melihat Matahari Langsung Dapat Membuat Buta: ☒ FAKTA

Setiap kali kita melihat matahari langsung, sinar ultra violet yang dikeluarkan dapat merusak kornea, lensa dan retina. Kerusakan ini dapat terjadi dalam satu menit. Oleh karena itu, jika melihat matahari harus memakai kaca mata hitam.

Kacamata Harus Dipakai Terus-Menerus Supaya Minus Mata Tidak Bertambah:

☒ MITOS

Seorang dengan gangguan rabun jauh akan kesulitan melihat tanpa kacamata. Itulah sebabnya kacamata harus dipakai. Tapi tentu saja tidak di setiap kesempatan kacamata harus dipakai terus. Bertambahnya minus disebabkan jarak retina ke lensa makin panjang seiring bertambahnya usia dan bukan karena dipakai/tidaknya kacamata. 

(Dari berbagai sumber)

Kilas Balik Sejarah Tanah Air di Kota Ternate

Menyelami sejarah Indonesia rasanya tak cukup jika dengan membaca. Sesekali perlu juga kita untuk berkunjung langsung ke situs-situs bersejarah yang tersebar meluas di berbagai provinsi Indonesia. Salah satunya tanah Ternate di Maluku Utara.



Kota Ternate yang berlokasi di Maluku Utara, Indonesia Timur, sangat lekat kaitannya dengan sejarah kejayaan bangsa Indonesia. Di daratan inilah dahulu penjajah ingin menguasai ragam rempah bangsa. Di kota ini banyak peninggalan bersejarah seperti benteng-benteng, yang menjadi prioritas Pemerintah Kota setempat untuk ditata dan direvitalisasi, guna meningkatkan daya tarik pariwisata. Selain situs bersejarah, daya tarik Kota Ternate terletak di keindahan pulau-pulainya. Beberapa yang menjadi favorit adalah Pulau Maitara dan Pulau Tidore yang kerap kita lihat di pecahan uang kertas Rp1.000. Jika ingin mengabadikan pulau-pulau itu, Anda bisa memotret dari tebing pantai di Desa Ngade, untuk mendapatkan *angle* terbaik. Penulis juga telah merangkum lokasi-lokasi wisata lainnya di Kota Ternate yang bisa Anda kunjungi paling tidak sekali seumur hidup.

Benteng Oranje

Tahun 1607 seorang laksamana VOC bernama Cornelis Matclief de Jonge membantu Sultan Ternate untuk mengusir Bangsa Spanyol dari Ternate. Atas keberhasilannya tersebut, ia mendapatkan izin dari Sultan untuk mendirikan sebuah benteng yang dahulu diberi nama Benteng Malayo. Sultan juga mengizinkan VOC untuk melakukan monopoli perdagangan rempah-rempah di wilayah kekuasaan Kesultanan Ternate. Ketika pembangunannya selesai pada tahun 1609, benteng ini diubah namanya menjadi Benteng Oranje oleh penguasa Belanda pertama di Maluku, Paulus Van Carden. Pada tanggal 17 Februari 1613, ketika Pieter Both diangkat menjadi Gubernur Jenderal VOC pertama, Dewan Komisaris VOC di Belanda menetapkan Kawasan Maluku sebagai pusat kedudukan resmi VOC dan Benteng Oranje ini menjadi pilihan tempat tinggal resmi para gubernur VOC.

Benteng Kastela

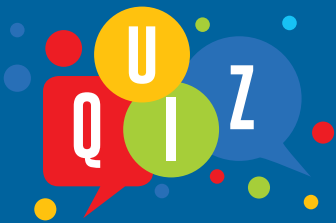
Benteng Kastela dikenal juga dengan nama Benteng Gam Lamo (sebutan Gunung Gamalama, gunung api tertinggi di Maluku Utara -red). Benteng ini dibangun oleh Bangsa Portugis secara bertahap dalam kurun waktu kurang lebih 20 tahun, dan rampung di tahun 1540. Pada tanggal 27 Februari 1570 terjadi peristiwa pembunuhan Sultan Khairun di benteng ini. Peristiwa tersebut membuat Rakyat Ternate marah dan melakukan perlawanan kepada Bangsa Portugis. Tahun 1575, Bangsa Portugis diusir dari Pulau Ternate, hingga kemudian tahun 1606 Bangsa Spanyol datang menguasai benteng ini. Saat mengunjungi Benteng Kastela, kita akan disambut sebuah tugu sebagai ucapan selamat datang dengan patung cengkeh yang besar. Selain itu ada pula relief yang menceritakan pembunuhan Sultan Khairun.

Pulau Maitara dan Pulau Tidore

Mengunjungi Kota Ternate, tak lengkap rasanya jika belum mengunjungi tempat wisata populer Pulau Maitara dan Pulau Tidore. Umumnya, para wisatawan tertarik datang karena ingin melihat langsung pulau yang menjadi gambar pecahan uang kertas Rp1.000. Menuju ke sana, kita harus bergerak ke arah selatan, ke tempat yang bernama Gambesi. Sesampainya di Gambesi bagi yang membawa kendaraan bermotor diwajibkan memarkirkannya di jalan. Setelah itu kita harus berjalan masuk menyusuri rumah-rumah penduduk dan hutan-hutan kecil yang terdapat di setiap kampung untuk sampai di bibir pantai.

Danau Tolire

Danau Tolire berada di bawah kaki Gunung Gamalama. Danau tersebut terdiri dari dua buah danau, masyarakat setempat menyebutnya dengan sebutan Danau Tolire Besar dan Danau Tolire Kecil. Di kedua danau ini, Anda bisa mencoba mitos melempar batu kerikil dari atas tebing ke air danau. Konon ada kekuatan ajaib yang membuat batu tidak mungkin sampai ke danau. Danau Tolire juga dikenal masyarakat setempat karena kisah legenda hubungan cinta yang tabu. Alkisah ada seorang bapak yang menjalin cinta dengan anaknya. Konon karena hubungan cinta yang terlarang, desa tempat tinggal anak dan ayah mendapat kutukan hingga amblas menjadi Danau Tolire Besar. Kutukan itu kembali terus menghampiri ketika ayah dan anak lari ke tepi pantai. Tak terelakkan, tepi pantai itu ikut amblas menjadi Danau Tolire Kecil. 📍



Berapakah angka yang tepat untuk mengisi tanda tanya di bawah ini?

$$\text{Umbrella} \div \text{Cloud with rain} = 1$$

$$(\text{Umbrella} \times \text{Cloud with rain}) - \text{Boots} = 6$$

$$\text{Jacket} + \text{Boots} = 9$$

$$\text{Jacket} - \text{Boots} = 3$$

$$\text{Cloud with rain} = ?$$

Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : media.inhealth@mandiriinhealth.co.id selambat-lambatnya tanggal 31 Oktober 2017 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Juli - September 2017". 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.

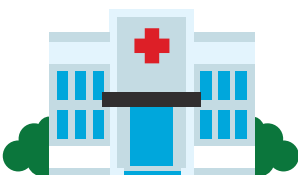
Mandiri Inhealth



Call Center / Dokter Alarm Center melakukan koordinasi dengan dokter yang merawat



Rumah Sakit Awal Perawatan



Rumah Sakit Rujukan



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



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
Mandiri | 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 memasukan 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