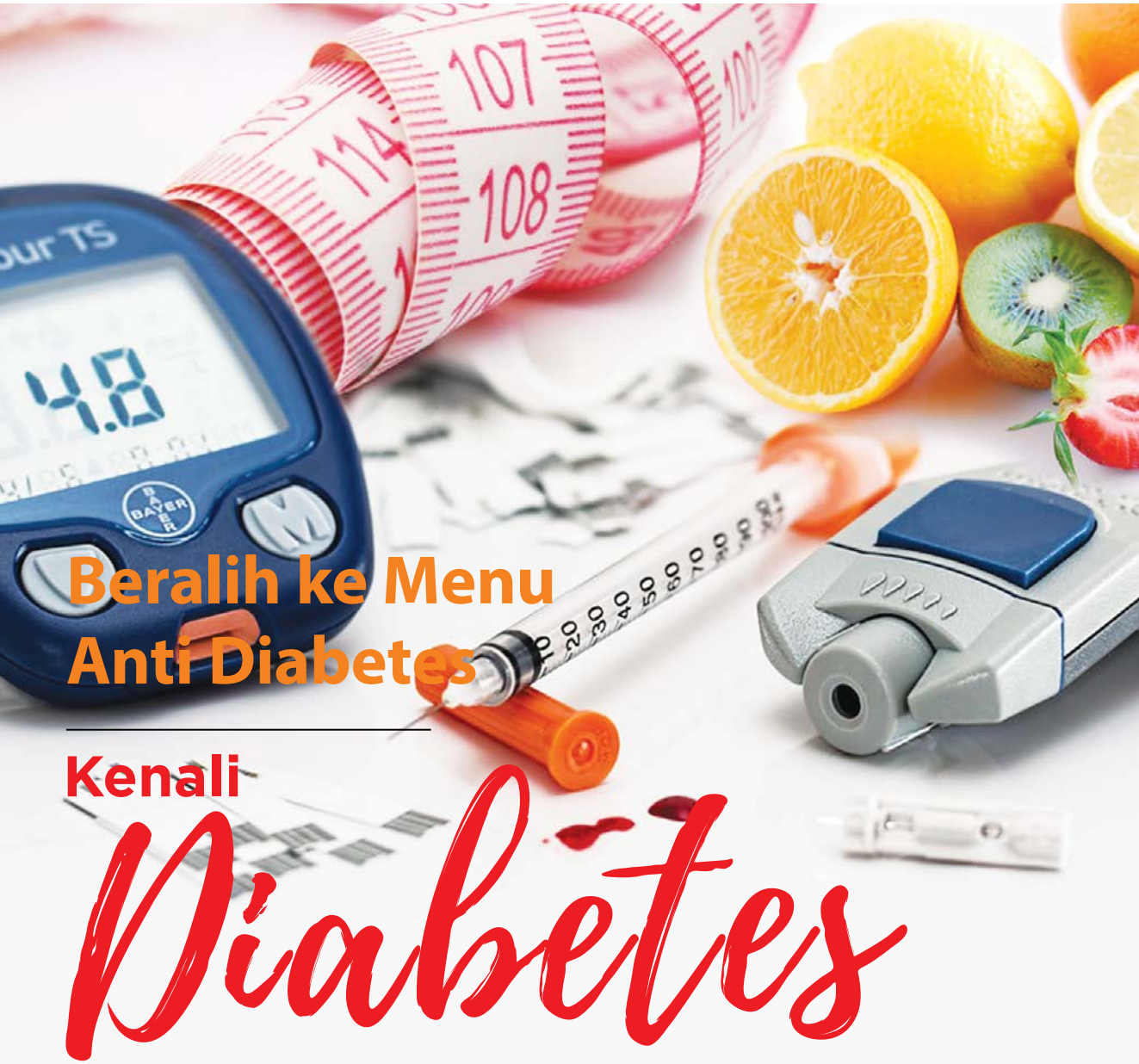
media
mandiri inhealth
Edisi Oktober - Desember 2016



Beralih ke Menu Anti Diabetes

Kenali Diabetes

10 **Semarak Pekan Olahraga dan Pentas Seni Mandiri Inhealth (POPMI) 2016**
POPMI 2016 resmi ditutup, dan telah menyisakan para 'jawara' di masing-masing cabang perlombaan.

18 **Waspadai Diabetes kaki**
Aliran darah ke kaki yang sering kali terganggu akibat diabetes, akan menimbulkan penyakit pembuluh darah perifer pada kaki.

20 **Zumba, Sehat nan Menyenangkan**
Dengan Zumba, otot jantung memompa darah ke seluruh tubuh dan melakukan pertukaran darah yang kembali ke jantung.

32 **Menjelajah Banda Neira**
Pulau Rhun di Kepulauan Banda Naira bahkan dianggap lebih bernilai dibandingkan sebuah pulau yang saat itu dikuasai Belanda.

Iwan Pasila
Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Apresiasi bagi Pelanggan

Setelah cukup lama kami tidak hadir untuk menyapa Anda, kali ini Media Mandiri Inhealth terbit dengan beberapa artikel untuk mendorong Pembaca mengupayakan cara hidup yang lebih sehat sehingga lebih produktif dalam bekerja.

Dalam mengelola layanan kesehatan bagi pegawai dan keluarganya, kami menilai aspek pencegahan merupakan salah satu kunci untuk menjaga efisiensi penggunaan biaya kesehatan perusahaan. Bahkan bukan hanya efisiensi yang dapat diperoleh perusahaan, tetapi juga produktivitas pegawai akan meningkat karena mereka menjaga pola hidup sehat bersama keluarga. Salah satu penyakit yang dapat kita minimalkan dampaknya dengan upaya hidup sehat adalah Diabetes. Dampak dari penyakit ini sangat luas dan dengan biaya yang tidak sedikit.

Dalam edisi ini kami juga mengangkat beberapa aktivitas yang kami lakukan untuk memperingati Hari Pelanggan Nasional 2016 yang jatuh setiap tanggal 4 September 2016. Kami menggunakan momen ini untuk menyapa beberapa pelanggan sekaligus sebagai pengingat kami untuk terus berinovasi untuk memberikan layanan yang lebih baik sesuai manfaat yang dijanjikan kepada peserta.

Kiranya Media ini dapat mempererat komunikasi kami kepada Bapak/Ibu peserta kami yang setia.

Media ini dapat juga di akses di http://www.inhealth.co.id . Kiranya Tuhan terus melimpahkan rahmat dan kesehatan bagi kita.

Salam.

SALAM REDAKSI

Salam Pembaca

Pembaca Media Mandiri Inhealth yang setia, senang sekali kami bisa kembali menyapa Anda di edisi kali ini. Kami senantiasa berharap, semoga informasi kesehatan yang kami sajikan bisa membawa manfaat dan menambah wawasan Anda di dunia kesehatan.

Memperingati *World Diabetes Day* yang jatuh tiap tanggal 14 November, Media Mandiri Inhealth edisi kali ini berkesempatan untuk mengangkat tema utama Diabetes. Seperti salah satunya di rubrik Health Line, Anda bisa simak seperti apa pengelolaan Diabetes dan apa saja fakta seputar penyakit yang menjadi momok sebagian besar masyarakat itu. Redaktur juga mengulas beberapa artikel mengenai Diabetes, dengan bersumber dari wawancara dokter spesialis yang ahli dan berpengalaman di bidangnya.

Bukan hanya itu, masih banyak pula rubrik-rubrik lainnya yang patut disimak dan sayang untuk dilewatkan. Kami sajikan ke hadapan Anda untuk menambah wawasan dan pengetahuan Anda di dunia kesehatan.

Terakhir dari kami, selamat membaca. Besar harapan kami, Media Mandiri Inhealth dapat menjadi sebuah pengetahuan baru bagi Anda.

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH
Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM
Aulia Nur Rahmah

PIMPINAN REDAKSI
Rina Hutauruk

SEKRETARIS
Keni Dadari

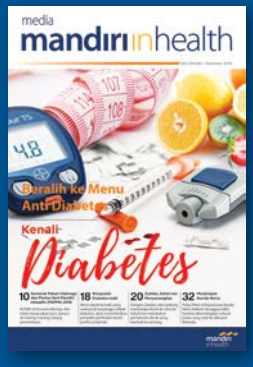
REDAKTUR
Marita Widyaningrum
Andi Gustiyanti Kaimuddin
Wawan Setiawan
Satriogiri Agung Pribadhi
Wahyudi Nur
Bima Astrio

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



CONTENT

Oktober - Desember 2016

Inside Mandiri Inhealth

Semarak Pekan Olahraga dan Pentas Seni Mandiri Inhealth (POPMI) 2016

POPMI 2016 resmi ditutup, dan telah menyisakan para 'jawara' di masing-masing cabang perlombaan, yakni Futsal, Basket, Catur, Tenis Meja, Lomba Karaoke duet Pop dan Dangdut, serta Performance Art. Redaksi Media Mandiri Inhealth telah merangkumnya untuk Anda.

Health Line

Kenali Penatalaksanaan Diabetes Melitus

Pengelolaan Diabetes meningkatkan kualitas hidup penyandang Diabetes. Caranya adalah melalui pengendalian glukosa darah, tekanan darah, berat badan, dan profil lipid secara holistic dengan membiasakan perawatan mandiri dan perubahan pola gaya hidup.

Activity

6

Perayaan Hari Pelanggan Nasional 2016

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia yang saat ini lebih dikenal dengan Mandiri Inhealth juga memanfaatkan momen Hari Pelanggan Nasional tahun ini dengan perayaan semarak yang dilakukan serentak baik di Kantor Pusat maupun Kantor Operasional.

Family

22

Jadikan Olahraga Kegiatan Rutin Keluarga

Orangtua menjadi contoh utama bagi anak untuk mau berolahraga bersama. Dengan kesibukan saat ini yang menjadikan orangtua harus sama-sama bekerja, kebersamaan bersama seluruh anggota keluarga menjadi hal yang cukup langka, apalagi untuk berolahraga bersama.

Figure

ATIQAH HASIHOLAN

Imbangi Kesibukan Dengan Gaya Hidup

Untuk menjaga kebugaran tubuh, saya harus pintar membagi waktu. Terpenting adalah istirahat harus cukup. Walaupun kadang sulit dijalankan di profesi semacam ini, tetapi harus tetap dipaksakan dan diniatkan."

Health Master

Waspadai Diabetes Kaki

DR. A. B. WARDOYO, SP.PD
Spesialis Penyakit Dalam RS Premier Bintaro

Diabetes menciptakan kompleksitas multi organ yang tinggi yang dapat menyerang lapisan dalam pembuluh darah, dan pada akhirnya menyebabkan komplikasi ke organ atau bagian tubuh tertentu yang dialiri oleh pembuluh darah tersebut. Salah satu implikasinya adalah *diabetic foot*.

6 ACTIVITY
8 INSIDE INHEALT
10 INSIDE MANDIRI INHEALTH
14 HEALTH LINE
18 HEALTH MASTER
19 ASK THE DOCTOR
20 HEALTH LIFE
22 FAMILY
23 PARENTING
24 FIGURE
26 PHARMACY
27 HEALTH FOOD
28 WORK & HEALTHY
29 KNOW YOUR BODY
30 FENG SHUI
32 TRAVELING
34 QUIZ
35 EVAKUASI MEDIS

Customer Visit Peserta Inhealth

Kantor Operasional Bandung

Kantor Operasional Semarang

Kantor Operasional Medan

Perayaan Hari Pelanggan Nasional 2016

Setiap tahunnya, tanggal 4 September di Indonesia ditetapkan sebagai Hari Pelanggan Nasional. Bagi perusahaan yang berorientasi pada pelayanan, momen ini tentu merupakan kesempatan untuk memberikan apresiasi dan penghargaan yang besar kepada pelanggan. Karena pelanggan lah perusahaan tumbuh, karena pelanggan juga lah perusahaan termotivasi untuk terus memiliki daya saing kuat di tengah ketatnya kompetisi dalam industri. PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia yang saat ini lebih dikenal dengan Mandiri Inhealth juga memanfaatkan momen Hari Pelanggan Nasional tahun ini dengan perayaan semarak yang dilakukan serentak baik di Kantor Pusat maupun Kantor Operasional.

Semarak perayaan tahun ini mengusung tema "*One Apple a Day Keeps the Doctor Away*", yang dikemas dalam dua bentuk kegiatan. Yakni pemberian buah apel kepada pelanggan, dan pelayanan *simple medical check up* gratis. Selain itu, sebagai bentuk kepedulian dan apresiasi pelanggan yang telah mempercayakan asurasi kesehatannya kepada Mandiri Inhealth, dilakukan juga kegiatan *Customer Visit* selama satu minggu. Kunjungan ini sendiri diutamakan kepada peserta yang baru selesai menjalani perawatan, atau peserta pensiunan, juga peserta yang sedang dilakukan perawatan rawat inap di rumah sakit.

Kantor Pusat, Jakarta.

Customer Visit Peserta Inhealth

Kantor Operasional, Jakarta.

Kantor Operasional Balikpapan

Kantor Operasional Palembang

Kantor Operasional Surabaya

Kantor Operasional Denpasar

Kantor Pusat, Jakarta.

Kantor Operasional Pekanbaru

Kantor Pusat dan Kantor Operasional Jakarta

Kantor Operasional Makassar

Iwan Pasila
Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

CoB: Solusi Biaya Pengelolaan Kesehatan yang Efisien

Dari tahun ke tahun, biaya pelayanan kesehatan makin meningkat secara signifikan. Dalam *survey report* 2015 *Global Medical Trend Rate* yang dilakukan Konsultan Sumber Daya Manusia dan Manajemen AON Hewitt, inflasi umum di Indonesia tahun 2015 mencapai 5.49%, turun dari 5.57% di tahun sebelumnya. Sebaliknya, inflasi medis (neto di atas inflasi umum) justru naik menjadi 9.51% dari 9.43% di tahun 2014. Trend yang sama juga terjadi di negara-negara kawasan Asia Pasifik, dimana inflasi umum di tahun 2015 mencapai 4.28%, turun dari 4.66% di tahun sebelumnya. Sebaliknya, inflasi medis (neto di atas inflasi umum) justru naik menjadi 6.59% dari 5.46% di tahun 2014.

Trend ini menjadi permasalahan semua pihak. Bukan hanya bagi korporasi, namun juga mempengaruhi daya beli masyarakat umum. Pertanyaan mendasar yang harus dijawab oleh banyak pihak adalah "bagaimana kita melakukan efisiensi biaya kesehatan sehingga dalam jangka panjang biaya kesehatan masih dapat dijangkau oleh masyarakat atau pemberi kerja?"

AON Hewitt menyatakan ada tiga faktor tertinggi yang mendorong pertumbuhan biaya kesehatan yang menjadi tidak efisien. Pertama penggunaan layanan kesehatan yang berlebihan oleh penyedia layanan medis, kedua permintaan layanan kesehatan yang berlebihan dari pasien, dan terakhir pola hidup tidak sehat dari masyarakat.

Menanggulangi hal tersebut, mekanisme sistem rujukan berjenjang (*Managed Care*) menjadi cara yang efektif untuk mengelola pemberian layanan kesehatan dengan mengedepankan prinsip kendali mutu dan kendali biaya. Dalam sistem rujukan ini penggunaan layanan kesehatan didorong untuk mengutamakan pelayanan rasional sesuai indikasi medis. Dokter keluarga atau fasilitas kesehatan tingkat pertama merupakan *gate keeper* untuk memastikan kebutuhan medis dapat dilayani sesuai indikasinya. Namun dalam kondisi dibutuhkan pelayanan medis lanjutan, maka sistem ini memungkinkan peserta memperoleh layanan tersebut tanpa adanya batasan biaya (seperti pada skim dengan *annual limit*).

Melalui sistem ini, penggunaan obat-obatan pun telah teruji secara klinis dengan harga yang terjangkau. Kedua inisiatif ini terus disosialisasikan secara berkala, baik kepada penyedia layanan medis maupun kepada peserta pengguna jasa, untuk mendukung terciptanya efisiensi pemanfaatan biaya kesehatan di masa yang akan datang.

Bagaimana Memanfaatkannya?

Skim Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) yang dilaksanakan oleh BPJS Kesehatan merupakan skim wajib yang harus diikuti oleh seluruh warga negara Indonesia, dengan iuran yang dibebankan secara proporsional kepada pemberi kerja dan pekerja. Agar iuran wajib yang udah dibayarkan dapat dimanfaatkan untuk mengurangi premi ke Asuransi Komersial, digunakan lah mekanisme Koordinasi Manfaat atau *Coordination of Benefit* (CoB). Dengan CoB, biaya layanan kesehatan tertentu akan ditanggung sebagian oleh BPJS Kesehatan sepanjang sudah melalui mekanisme sistem rujukan yang sudah ditentukan. Hal ini diharapkan dapat mengurangi klaim yang dibebankan ke Asuransi Komersial, yang pada akhirnya mengurangi premi yang dikenakan oleh Asuransi Komersial.

Nantinya, para pekerja dan anggota keluarganya dapat memanfaatkan dokter keluarga atau fasilitas kesehatan tingkat pertama yang sudah bekerjasama dengan Asuransi Komersial. Mereka tidak perlu lagi ikut antrian bersama peserta BPJS Kesehatan lainnya. Jika diperlukan layanan medis lanjutan, pekerja dan anggota keluarganya dapat merujuk ke rumah sakit yang bekerjasama dengan BPJS Kesehatan. Dengan mekanisme ini pula, pembayaran klaim rawat inap di rumah sakit memungkinkan rumah sakit memberikan kemudahan akses bagi pekerja dan anggota keluarganya karena adanya kepastian biaya yang dibayarkan oleh Asuransi Komersial.

Keberadaan produk *Managed Care* ini diharapkan dapat memberikan efisiensi pemanfaatan biaya kesehatan yang dikeluarkan oleh pemberi kerja. Diperlukan kerjasama yang baik antara pemberi kerja dan Asuransi Komersial untuk dapat mendorong dan membiasakan pekerja dan anggota keluarganya dalam memanfaatkan sistem rujukan berjenjang sehingga dapat memanfaatkan skim JKN. Di samping itu, sosialisasi secara berkala bagi penyedia layanan kesehatan serta penggunaan obat yang berkualitas sesuai indikasi medis, perlu untuk terus dilakukan agar pemahaman dan pemanfaatan pola rujukan berjenjang ini akan semakin baik.

Kesiapan Mandiri Inhealth

Mandiri Inhealth sejak berdiri terus mengupayakan pemanfaatan layanan kesehatan dengan sistem *Managed Care*, didukung pengalaman dan keahlian tim Mandiri Inhealth yang mumpuni serta memenuhi asas kendali mutu dan kendali biaya. Hal tersebut memungkinkan kami untuk menyediakan jasa layanan administrasi konsultasi kesehatan bagi perusahaan sehingga perusahaan dapat berkonsentrasi pada *core business*-nya. Jasa konsultasi kesehatan bagi karyawan juga memungkinkan perusahaan untuk memadukan inisiatif SDM yang ada untuk mendukung pola hidup sehat yang pada akhirnya dapat mendorong efisiensi biaya layanan kesehatan karyawan dan keluarganya.

Kerja sama dengan provider jasa kesehatan menjadi semakin baik dengan adanya dukungan Tim *Medical Advisory Board* (MAB) yang terdiri dari 9 dokter ahli yang prominent di bidangnya. Tim MAB akan memberi masukan dalam memastikan berbagai layanan yang diberikan oleh rumah sakit agar sesuai dengan indikasi medis yang ada. Dengan demikian layanan yang diberikan akan tetap berada dalam koridor asas kendali mutu dan kendali biaya.

Saat ini Mandiri Inhealth sudah bekerjasama dengan lebih dari 7.000 penyedia jasa kesehatan di seluruh Indonesia. Mulai dari dokter keluarga, klinik, apotik, dan rumah sakit. Kantor Operasional dan Kantor Layanan yang tersebar di 60 lokasi di seluruh Indonesia pun dimaksudkan untuk dapat memberikan pelayanan yang lebih dekat kepada peserta saat dibutuhkan, sehingga kualitas layanan dan *monitoring* dapat dijaga.

Mandiri Inhealth juga bekerjasama dengan BPJS Kesehatan untuk memanfaatkan CoB dan memiliki jumlah peserta terbanyak dalam bidang tersebut. Dengan dukungan permodalan yang memadai dari PT Bank Mandiri (Persero) Tbk. sebagai pemilik mayoritas, dan sinergi dengan PT Kimia Farma (Persero) Tbk. untuk membangun jaringan dokter keluarga atau klinik serta apotik, serta pengalaman mengelola asuransi dengan durasi pendek yang dimiliki oleh PT Asuransi Jasa Indonesia sebagai salah satu pemegang saham; kini Mandiri Inhealth akan terus mengembangkan kualitas layanan dan cakupan manfaat sehingga Badan Usaha dapat mengefisienkan biaya kesehatan bagi pegawai dan keluarganya.

Semarak
Pekan Olahraga dan Pentas Seni Mandiri Inhealth (POPMI) 2016

Gegap gempita penyelenggaraan POPMI (Pekan Olahraga dan Pentas Seni Mandiri Inhealth) 2016 dalam rangka menyambut HUT Mandiri Inhealth ke-8, serta perayaan Hari Kemerdekaan RI ke-71, kini telah usai. Kemeriahan, semangat, rasa lelah, dan ekspresi kemenangan menyatu selama waktu penyelenggaraan yang dimulai sejak 19 Agustus 2016,

Puncaknya, POPMI 2016 resmi ditutup pada 6 Oktober 2016, di Lapangan Basket Hall A GOR Sumantri, Kuningan, Jakarta. Semua itu kini telah menyisakan para 'jawara' di masing-masing cabang perlombaan, yakni Futsal, Basket, Catur, Tenis Meja, Lomba Karaoke duet Pop dan Dangdut, serta *Performance Art.* Redaksi Media Inhealth telah merangkumnya untuk Anda.

Selamat untuk para juara POPMI 2016, dan sampai jumpa di POPMI 2017!

Popmi
JUARA 1

Popmi
JUARA 3
JUARA 2
JUARA 1
AON

JUARA 1
JUARA 2
JUARA 3

Popmi
JUARA 3
JUARA 2
JUARA 1

skyhall46

mandiri inhealth Dukung 'GeraiKu' Melalui Literasi Asuransi

Dalam menyambut Gerakan Inklusi Keuangan (GeraiKu) yang telah ditetapkan oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK), PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) menyelenggarakan kegiatan literasi asuransi sebagai wujud edukasi kepada masyarakat. Kegiatan literasi bertemakan 'Gerakan Direksi Mengajar' (GDM) dilakukan di dua tempat, yakni SMA Kristen (SMAK) Penabur Gading Serpong pada 8 Oktober 2016 dan Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS) Surakarta pada 20 Oktober 2016.

Kegiatan GDM di SMA Kristen Penabur dibawakan langsung oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila kepada para siswa yang berkumpul di kelas XII IPA 6 itu. Salah satu hal yang beliau sampaikan adalah terkait bagaimana cara menyikapi risiko keuangan, dampak, serta cara mengelolanya. Selain itu, dijelaskan pula oleh beliau mengenai besarnya peluang karier sebagai aktuaris, dikarenakan jumlah aktuaris yang masih minim di Indonesia dibandingkan dengan jumlah yang dibutuhkan. "Hingga awal tahun 2016 terhitung sebanyak 399 jumlah anggota aktuaris yang tergabung dalam Persatuan Aktuaris Indonesia (PAI), dengan perbandingan kebutuhan aktuaris sekitar 1.000 orang," paparnya.

Tak kalah dengan di SMA Kristen Penabur, kegiatan GDM di Fakultas Kedokteran (FK) UNS

SMAK Penabur, Gading Serpong, 8 Oktober 2016

juga ramai peminat. Sebanyak 200 mahasiswa FK UNS mengikuti seminar yang menghadirkan Direktur Operasional Mandiri Inhealth Wahyu Handoko sebagai pembicara itu. Adapun materi yang disampaikan oleh Wahyu Handoko adalah materi mengenai literasi asuransi dan profesi dokter di dunia asuransi. Beliau juga mengungkapkan kesadaran berasuransi di Indonesia yang masih tergolong rendah.

Seluruh rangkaian kegiatan literasi asuransi yang diadakan tersebut sejatinya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai industri perasuransian dengan produk dan layanannya. Digelarnya program ini juga menargetkan terwujudnya generasi muda yang '*well literate*' khususnya seputar perasuransian. Dengan adanya pengetahuan keuangan yang memadai, masyarakat mampu mengelola keuangan pribadinya dengan baik.

UNS Surakarta, 20 Oktober 2016

Positive Thinking Hadapi Tantangan

MEDAN - Top Agent Awards (TAA) Asosiasi Asuransi Jiwa Indonesia (AAJI) merupakan ajang bergengsi bagi tenaga pemasar asuransi jiwa terbaik di seluruh nusantara. Ajang yang selalu dinanti tenaga pemasar asuransi jiwa ini telah dilaksanakan untuk kali yang ke-29. Penyelenggaraan kali ini berlangsung pada tanggal 10 – 11 Agustus 2016 di Medan, Sumatera Utara. TAA AAJI Tahun 2016 ini mengangkat tema "Yang Muda, Baru dan Berbeda".

Sementara itu, acara awarding diselenggarakan pada tanggal 11 Agustus 2016 yang bertempat di Regale Internasional Convetion Center. Dewi Yulianingsih dari Kantor Pemasaran (KPM) Jakarta 2 berhasil menjadi pemenang kategori Top Agent Award by Group Premium. Prestasi ini tentu sangat membanggakan Mandiri Inhealth. Hal tersebut dapat merepresentasikan kualitas tenaga pemasar (account executive) asuransi kesehatan Mandiri Inhealth dalam memasarkan produk asuransi jiwa dan kesehatan.

Berpikir positif, itulah jawaban yang Dewi berikan ketika ditanya apa kunci sukses yang ia pedomankan selama ini. Dewi menyadari betul bahwa semakin tinggi target yang ditetapkan maka semakin besar pula usaha yang harus dilakukan. Terlebih lagi persaingan yang semakin ketat membuatnya harus mencari cara untuk menyiasatinya, namun kekuatan berpikir positif mampu membuatnya bertahan hingga sukses seperti sekarang. Baginya persaingan dalam dunia usaha bukanlah sebuah ancaman ataupun nilai minus dalam profesi ini, melainkan sebuah tantangan yang dengan lantang ia hadapi dan siap taklukkan.

Dalam dunia kerjanya, Dewi mengaku sangat senang bergaul dan bertemu dengan banyak orang. Inilah yang membuatnya menyukai dunia asuransi yang telah ia tekuni sejak dahulu.

"Menjadi seorang agen asuransi jiwa bagi saya merupakan pekerjaan yang sangat menantang dan memang saya adalah penyuka tantangan. Tantangan bagi saya merupakan sesuatu yang tidak seharusnya ditakuti atau dihindari melainkan dihadapi dan dilewati. Proses mencari jalan keluar, perjalanan hingga berhasil melalui halangan, serta rintangan itu menjadi sebuah pengalaman luar biasa dan tak dapat dibeli dengan apa pun. Pada akhirnya, dengan sanggup menghadapi rintangan apa pun di depan mata, maka pintu kesuksesan siap terbuka," ujar wanita penyuka mie ayam itu.

Dewi yang telah bergabung dengan Mandiri Inhealth sejak tahun 2010 itu pun berbagi kiat sukses menjadi agen asuransi jiwa "Kita harus percaya diri, pantang menyerah, dan yakin kalau kita bisa. Hindari berpikir negatif. Semua orang bisa menjadi agen asuransi jiwa dengan latar belakang apapun. Latar belakang saya adalah perawat, dan buktinya saya bisa menjadi agen asuransi jiwa. Profesi ini selayaknya konsultan yang mencari dan memenuhi kebutuhan konsumen, bukan semata *sales* yang berjualan produk," paparnya.

Dewi memang sudah merasakan betul nyamannya profesi ini dari berbagai sisi. Kendati berperan sebagai ibu rumah tangga, Dewi merasa profesi yang ia jalani sekarang sama sekali tidak mengganggu keintiman bersama keluarganya.

"Pekerjaan saya memiliki waktu yang sangat fleksibel. Saya sebagai agen asuransi jiwa sekaligus ibu rumah tangga jadi lebih bisa membagi waktu antara pekerjaan dan mengurus rumah tangga. Belum lagi penghasilannya yang luar biasa," ujarnya menutup pembicaraan.

Pengelolaan Diabetes secara umum tentu untuk meningkatkan kualitas hidup penyandang Diabetes. Caranya adalah melalui pengendalian glukosa darah, tekanan darah, berat badan, dan profil lipid secara holistic dengan membiasakan perawatan mandiri dan perubahan pola gaya hidup.

Kenali Penatalaksanaan Diabetes

Pada dasarnya, pengelolaan Diabetes dimulai dengan pengaturan pola makan disertai latihan jasmani yang cukup, biasanya 2-4 minggu.

Diabetes Mellitus merupakan penyakit metabolik dengan karakteristik *hiperglikemia* yang terjadi karena kelainan sekresi dan kerja insulin, atau kedua-keduanya. Walaupun pada awalnya Diabetes memiliki tampilan klinis yang ringan dan tanpa gejala, namun perjalanan penyakitnya berkembang kronik, progresif, serta dapat mengenai pembuluh darah kecil (*microvascular*).

Contohnya seperti penyakit *cardiovascular*, *arteri perifer*, dan penyakit *cerebrovascular*. Meski faktor risiko serta langkah-langkah pencegahan komplikasinya telah diketahui, pada kenyataannya edukasi dan penerapan pencegahan itu sangat kurang disadari masyarakat sehingga angka komplikasi Diabetes masih cukup tinggi.

Selain komplikasi akut dan kronik, penyandang Diabetes sering mengalami penyakit penyerta seperti obesitas, hipertensi, dan *dislipidemia*. Penyakit penyerta tersebut pada akhirnya akan memperberat komplikasi kronik Diabetes.

Dilihat dari segi pencegahannya, potensi penyakit Diabetes dapat berkurang bila kadar gula darah dipantau secara teratur dan adanya kesadaran masyarakat untuk berperilaku sehat, termasuk menjaga pola makan, tidak merokok, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Diagnosis Diabetes Mellitus

Diabetes umumnya dipicu akibat pola gaya hidup dan perilaku tidak sehat yang telah terbentuk dengan mapan. Diagnosis Diabetes harus didasarkan atas pemeriksaan kadar *glukosa* darah dan memperhatikan asal darah yang diambil serta cara pemeriksaan yang dipakai.

Pemeriksaan yang dianjurkan adalah pemeriksaan glukosa dengan cara enzimatik dengan bahan glukosa darah *plasma vena*. Pemeriksaan glukosa darah seyogyanya dilakukan di laboratorium klinik yang terpercaya. Sedangkan untuk memantaunya dapat dipakai bahan darah kapiler. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah sasaran terapi dan pengobatan telah tercapai.

Selain itu pemeriksaan glukosa juga dilakukan untuk menyesuaikan dosis obat. Diperlukan pemeriksaan kadar glukosa darah puasa atau glukosa darah secara berkala untuk mencapai tujuan tersebut.

Pengelolaan Diabetes Mellitus

Tujuan diadakannya pengelolaan Diabetes secara umum tentu untuk meningkatkan kualitas hidup penyandang Diabetes. Caranya melalui pengendalian glukosa darah, tekanan darah, berat badan, dan *profil lipid* secara holistik dengan membiasakan perawatan mandiri dan perubahan pola gaya hidup.

Pada dasarnya, pengelolaan Diabetes dimulai dengan pengaturan pola makan disertai latihan jasmani yang cukup, biasanya 2-4 minggu. Bila setelah itu kadar glukosa masih belum dapat memenuhi kadar sasaran metabolik yang diinginkan, barulah dilakukan intervensi farmakologik dengan obat-obatan anti Diabetes, oral, atau suntikan insulin sesuai dengan indikasi. Pemantauan kadar glukosa darah bila dimungkinkan dapat dilakukan sendiri di rumah.

Pencegahan Diabetes Mellitus

Pencegahan Premier

Pencegahan premier maksudnya mencegah seseorang dengan risiko Diabetes, agar tidak positif terkena penyakit Kencing Manis ini. Melakukan Pencegahan Premier tentu tidak mudah, perlu komitmen masing-masing individu untuk senantiasa hidup sehat.

Ditambah, perlu adanya peran serta dari profesi medis dan semua pihak, untuk 'mengampanyekan' pola hidup sehat dan menghindari pola hidup berisiko. Contohnya kampanye makanan sehat dengan pola tradisional. Pencegahan lainnya adalah dengan menjaga berat badan agar tidak gemuk dan olahraga secara teratur. Semua itu merupakan

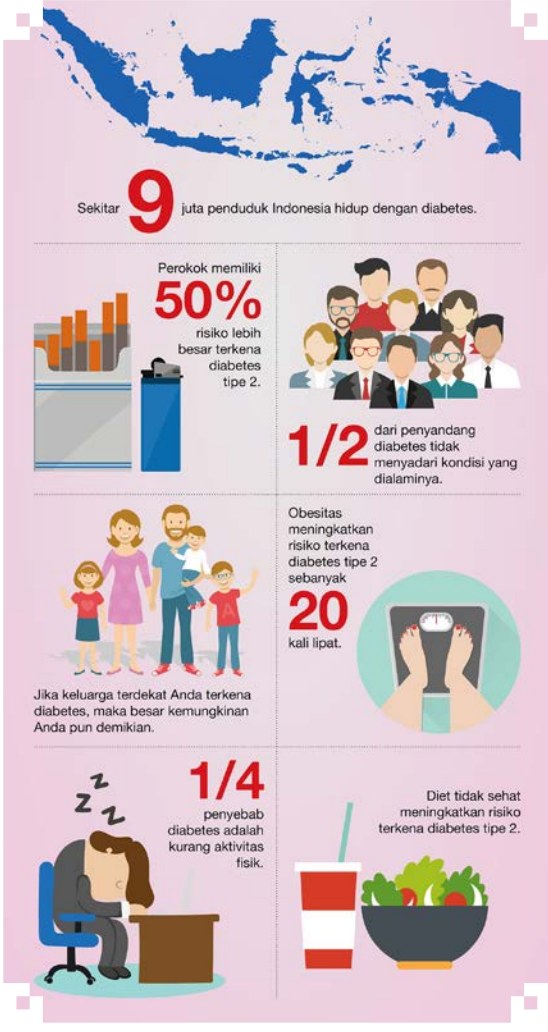
alternatif terbaik dalam menghindari Diabetes dan harus sudah ditanamkan sejak dini.

Pencegahan Sekunder

Merupakan hal-hal yang dilakukan bagi penderita Diabetes untuk menghambat timbulnya komplikasi, dengan deteksi dini dan memberikan pengobatan sejak awal penyakit. Pada upaya pencegahan sekunder, program penyuluhan memegang peranan penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien ketika menjalani program pengobatan menuju perilaku sehat. Selain dilakukan kepada pasien, penyuluhan juga dilakukan kepada keluarga pasien tentang berbagai hal mengenai penatalaksanaan dan pencegahan komplikasi.

Pencegahan Tersier

Pencegahan tersier ditujukan pada kelompok penyandang Diabetes yang telah mengalami komplikasi agar kompleksitas penyakit Diabetes, tidak makin parah dan memburuk. Upaya ini semestinya dilakukan sedini mungkin sebelum mengakibatkan kecacatan permanen. Contohnya, pemberian aspirin dosis rendah yang diberikan secara rutin bagi penderita Diabetes dengan *makroangiopati*. Pencegahan tersier juga memerlukan pelayanan kesehatan holistic dan terintegrasi antar disiplin yang terkait, utamanya di rumah sakit rujukan. Kolaborasi yang baik antar tim dokter dan para ahli sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan pencegahan tersier.



7 Fakta Seputar Diabetes

Beralih ke 4 Menu Anti Diabetes

Dalam studi oleh Warwick University yang dimuat dalam 'Jurnal Diabetes', Brokoli mengandung senyawa *sulforaphane* yang mampu memperbaiki dan melindungi dinding pembuluh darah dari kerusakan *cardiovascular* akibat Diabetes.

Penderita Diabetes dituntut untuk bisa mengatur pola makannya sebaik mungkin, dari segi jumlah, jadwal, maupun jenis makanannya. Kurangnya jumlah insulin maupun terjadinya resistensi insulin membuat penderitanya harus berhati-hati agar kadar gula atau glukosa dalam darah mereka tidak melonjak. Berikut adalah daftar 5 makanan terbaik yang disarankan untuk penderita Diabetes :

Blueberry

Blueberry mengandung serat tak larut yang menghilangkan lemak dari tubuh, dan serat larut yang diolah lebih lama dalam tubuh untuk mengendalikan kadar gula darah. Penelitian yang dilakukan United States Department of Agriculture menunjukkan bahwa mereka yang mengonsumsi 2 gelas jus Blueberry liar tiap hari selama 12 minggu dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah, mengatasi depresi, dan meningkatkan daya ingatnya. American Diabetes Association (ADA) bahkan menyebut Blueberry sebagai '*diabetes superfood*' karena manfaatnya bagi kesehatan.

Brokoli

Dalam studi oleh Warwick University yang dimuat dalam 'Jurnal Diabetes', Brokoli mengandung senyawa *sulforaphane* yang mampu memperbaiki dan melindungi dinding pembuluh darah dari kerusakan *cardiovascular* akibat Diabetes. *Sulforaphane* juga memicu proses anti inflamasi, mengontrol kadar glukosadarah, meningkatkan mekanisme detoksifikasi alami dalam tubuh, serta meningkatkan produksi enzim yang mengendalikan senyawa kimia berbahaya penyebab kanker.

Oatmeal (Cereal Oat)

Percobaan yang dilakukan selama delapan tahun menunjukkan penurunan risiko terkena Diabetes hingga 19% pada wanita yang melakukan diet kaya magnesium, dan 31% pada wanita yang rajin mengonsumsi gandum utuh. Oatmeal juga dapat menurunkan risiko terkena serangan jantung yang merupakan salah satu komplikasi Diabetes.

Ikan

Ikan mengandung asam lemak Omega-3 yang membantu meredakan peradangan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa mereka yang memiliki kadar asam lemak Omega-3 tertinggi di dalam darahnya akan mengalami inflamasi lebih rendah. Inflamasi dalam tingkat parah dapat memperburuk Diabetes dan menyebabkan masalah berat badan. Menyertakan ikan dalam diet Anda juga membantu mengurangi risiko terkena berbagai penyakit, terutama Stroke yang menjadi salah satu komplikasi Diabetes.

Waspadai **Diabetes Kaki**

dr. A. B. Wardoyo, Sp.PD
Spesialis Penyakit Dalam RS Premier Bintaro

Diabetes menciptakan kompleksitas multi organ yang tinggi yang dapat menyerang lapisan dalam pembuluh darah, dan pada akhirnya menyebabkan komplikasi ke organ atau bagian tubuh tertentu yang dialiri oleh pembuluh darah tersebut. Salah satu implikasinya adalah *diabetic foot*. Aliran darah ke kaki yang sering kali terganggu akhirnya menimbulkan penyakit pembuluh darah perifer pada kaki. Pembuluh darah ini menyempit karena adanya timbunan lemak. Penderita diabetes tidak dapat merasakan sakit atau panas akibat penyempitan ini, sehingga yang terjadi adalah infeksi telah berkembang tanpa disadari oleh penderita.

"Kaki diabetes atau *diabetic foot* pada dasarnya terjadi karena syaraf tepi dan peredaran darah yang terganggu akibat gula darah yang sangat tinggi. Hal itulah yang membuat penderita tidak merasakan awal luka, ditambah peredaran darah yang menyempit menjadikan sulitnya penyembuhan luka," imbuh dr. A.B

Lebih lanjut dr. A.B menjelaskan, kerusakan syaraf tepi menyebabkan penurunan kemampuan penderita dalam merasakan nyeri, karenanya kaki menjadi terasa kebal dan luka seringkali tidak disadari. Keadaan tersebut semakin diperburuk dengan kondisi penyumbatan pembuluh darah. Pasalnya pasokan oksigen dan nutrisi esensial yang berfungsi sebagai reparasi dan penyembuh luka menjadi tidak mencukupi, zat-zat untuk menutup luka pun menjadi tidak sampai karena pembuluh darah yang tersumbat. Hal itulah yang memperlambat penyembuhan luka dan jika semakin buruk dapat menyebabkan infeksi.

Pada kondisi demikian, penderita diabetes menjadi 25 kali lebih mungkin kehilangan kakinya karena amputasi. Namun sebuah tindakan amputasi kaki pada penderita diabetes dapat dicegah dengan perawatan mandiri yang baik dari kaki penderita diabetes.

"Para dokter dan ahli kesehatan selalu berusaha untuk menghindari tindakan amputasi. Amputasi adalah pilihan tindakan yang paling akhir. Karena secara psikologis, tidak ada orang yang mau diamputasi, biayanya juga tidak murah. Disamping itu jika seseorang diamputasi, katakanlah hanya satu atau dua jarinya diamputasi, maka dia akan menjadi cacat. Akibatnya pasca amputasi, pasien penderita tidak bisa berjalan dengan seimbang dan titik tumpunya beralih pada kaki yang tidak diamputasi. Lama kelamaan, kaki yang tidak diamputasi itu juga akan terkena problem. Kini dengan kemajuan teknologi pengobatan vascular, maka angka amputasi menjadi sangat berkurang. Dengan semakin minimnya angka amputasi, maka harapan pasien penderita semakin besar. Tetapi memang yang lebih penting itu adalah pencegahan. Kalau sudah didapat adanya komplikasi, harus cepat ditangani agar komplikasinya tidak semakin memburuk," tutur dr. A.B.

Asupan Gizi untuk Penderita Diabetes

TDok, salah satu anggota keluarga saya merupakan penderita Diabetes namun tetap menjalani perawatan di rumah. Kadang saya bingung untuk menyesuaikan makanan yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk penderita Diabetes. Mohon penjelasan, Dok. Terima kasih.

Rahsya Arief – Cibubur

dr. Lany Dewi Wijono M. Gizi, Sp

JSejatinya peran gizi untuk mencegah manifestasi Diabetes adalah dengan menjaga pola makan yang sesuai. Kita bisa menyebutnya dengan 3J; yaitu Jumlah, Jadwal, dan Jenis. Hindari makanan yang tinggi lemak dan mengandung banyak karbohidrat sederhana. Seperti sirup, permen, gula pasir, kue-kue manis, dan lainnya. Selain itu, sebaiknya konsumsilah makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, rendah kalori, protein yang cukup, tinggi serta, dan konsumsi buah-buahan yang juga rendah kalori seperti papaya, pear, melon, semangka, dan apel.

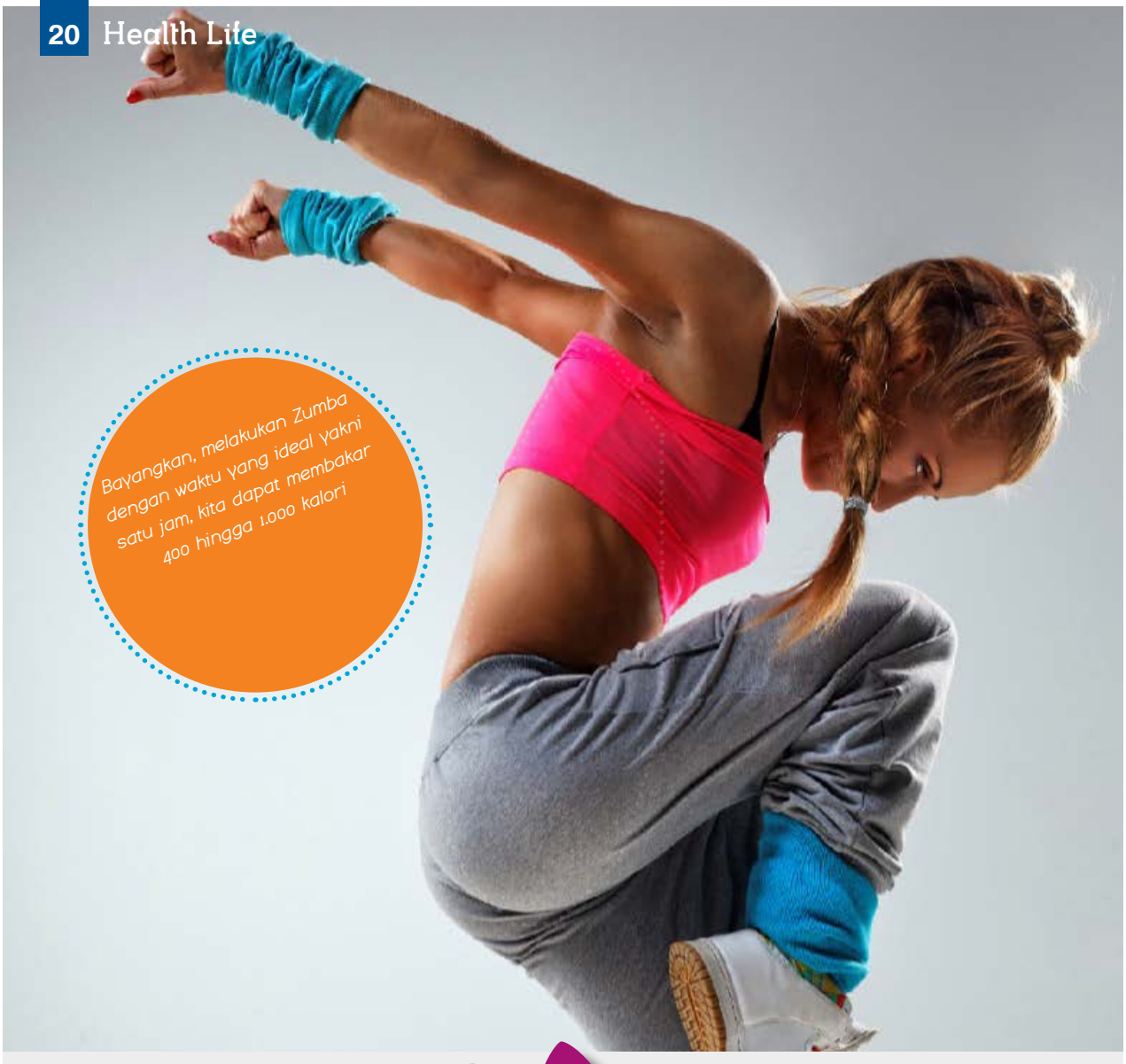
Diabetes Picu PJK?

TDok, apakah Diabetes akan berujung pada komplikasi Penyakit Jantung Koroner (PJK)? Siapa saja yang rentan terkena komplikasi PJK?

Geovinna Kitty Aleida – Depok

dr. Budi Baktijasa Sp. JP (K) FIHA, FAsCC, FSCAI

JDiabetes salah satu faktor yang berpotensi memiliki komplikasi kearah PJK biasanya menyerang laki-laki di atas usia 35 tahun. Walaupun tidak tertutup kemungkinan menyerang laki-laki dengan usia yang lebih muda. Semakin banyak faktor risiko seperti peningkatan kadar kolesterol, perolok, hipertensi, jarang olahraga, punya riwayat keluarga penderita PJK, yang terdapat pada seseorang, maka semakin mudah orang tersebut mendapat serangan jantung.



Bayangkan, melakukan Zumba dengan waktu yang ideal yakni satu jam, kita dapat membakar 400 hingga 1.000 kalori

ZUMBA

Cara Sehat nan Menyenangkan

Dengan melakukan Zumba, otot jantung memompa darah ke seluruh tubuh dan melakukan pertukaran darah dari seluruh tubuh yang kembali ke jantung lagi lebih cepat.

Membuat tubuh selalu bugar dan organ dalam tetap sehat, tidak melulu lewat jenis olahraga yang membosankan. Pernah mendengar olahraga Zumba? Ya, mendengar kata ini mungkin pikiran kita terbayang pada sekelompok orang yang menari-nari dengan riang. Tidak salah memang, tetapi apa istimewanya Zumba sehingga membuat banyak orang menekuninya? Apa pula pengaruhnya bagi kesehatan?

Mengambil istilah dari kata 'zum-zum' yang dalam bahasa Kolumbia berarti gerakan cepat, Zumba yang berkembang sejak tahun 2001 kini bukan sekadar alternatif olahraga, tapi juga sudah menjadi tren.

Bayangkan jika melakukan Zumba dengan waktu yang ideal yakni satu jam, kita dapat membakar 400 hingga 1.000 kalori. Gerakan Zumba yang cepat dan menggunakan banyak energi membuat seluruh tubuh bergoyang sehingga banyak kalori yang terbakar. Manfaat senam Zumba lainnya bagi tubuh adalah:

Melatih Seluruh Tubuh

Selain manfaat kesehatannya untuk jantung, Zumba menyediakan latihan untuk seluruh tubuh. Mulai dari kepala dan bahu hingga leher dan kaki, Zumba melatih hampir semua sendi dan otot. Fleksibilitas juga dilatih dalam latihan Zumba karena ada pemanasan dan pendinginan sebagai bagian dari latihan.

Olahraga yang Menyenangkan

Ada berbagai pilihan kelas Zumba misalnya Zumba standar untuk masyarakat umum, *Gold* untuk kaum manula, dan juga ada Zumba untuk anak-anak. Bahkan ada *Aqua-Zumba* yang bisa dilakukan di kolam renang. Semua orang bisa mempelajari olahraga ini dengan lebih mudah.

Me-*refresh* Pikiran

Dengan melakukan Zumba, otot jantung memompa darah ke seluruh tubuh dan melakukan pertukaran darah dari seluruh tubuh yang kembali ke jantung lagi lebih cepat. Akibatnya peredaran darah di otak juga lebih cepat. Otak segera mendapat asupan oksigen lebih banyak, sehingga pikiran anda akan lebih *fresh* dari sebelumnya.

Semakin Bersemangat

Melakukan Zumba mampu meningkatkan semangat dalam diri Anda. Koreografer mendorong Anda untuk selalu bergerak mengikutinya. Apalagi mode gerakan yang ditampilkan adalah *hip-hop*, *dance*, dan *salca*. Kadang Anda akan menganggap yang dilakukan mirip senam namun juga *dancing*. Dijamin Anda akan kecanduan untuk melakukan Zumba, lagi dan lagi.

MEMILIH SEPATU SENAM?

Kenali Kaki Anda - Spesisikasi kaki akan menentukan spesifikasi sepatu Anda. Hal ini karena setiap sepatu memiliki ukuran normalnya masing-masing.

Tidak Kaku - Senam, termasuk Zumba membutuhkan gerakan yang beragam dan cukup cepat. Pastikan sepatu yang Anda pilih terbuat dari bahan yang fleksibel, tidak kaku.

Bawa Kaos Kaki - Hal ini akan memudahkan Anda mencoba sepatu. Jadi saat memakai nanti, ukuran Anda telah sesuai ketika Anda mencobanya saat membeli.

Jadikan Olahraga Kegiatan Rutin Keluarga

Orangtua menjadi contoh utama bagi anak untuk mau berolahraga bersama. Dengan kesibukan saat ini yang menjadikan orangtua harus sama-sama bekerja, kebersamaan bersama seluruh anggota keluarga menjadi hal yang cukup langka, apalagi untuk berolahraga bersama. Inilah salah satu penyebab makin banyaknya anak mengalami obesitas karena orangtua sering tidak memiliki waktu untuk berolahraga bersama. Jika Anda menemui kesulitan untuk mengajak seluruh anggota keluarga berolahraga, cobalah cara berikut ini.

Berikan contoh yang baik

Orangtua akan selalu menjadi contoh atau figur yang ditiru dan menjadi panutan anaknya. Sehingga kebiasaan berolahraga seluruh keluarga dimulai dari Anda. Tak hanya memberi contoh, orangtua juga sebaiknya terlibat dalam aktivitas fisik. Jangan hanya menyuruh orang lain untuk menggerakkan tubuh, jadilah orang pertama yang memberi contoh.

Tentukan gaya berolahraga anak Anda

Setiap orang di keluarga Anda akan memiliki gaya berolahraganya masing-masing, dari yang cenderung menikmati olahraga sendirian hingga berorientasi kerja tim, dari olahraga

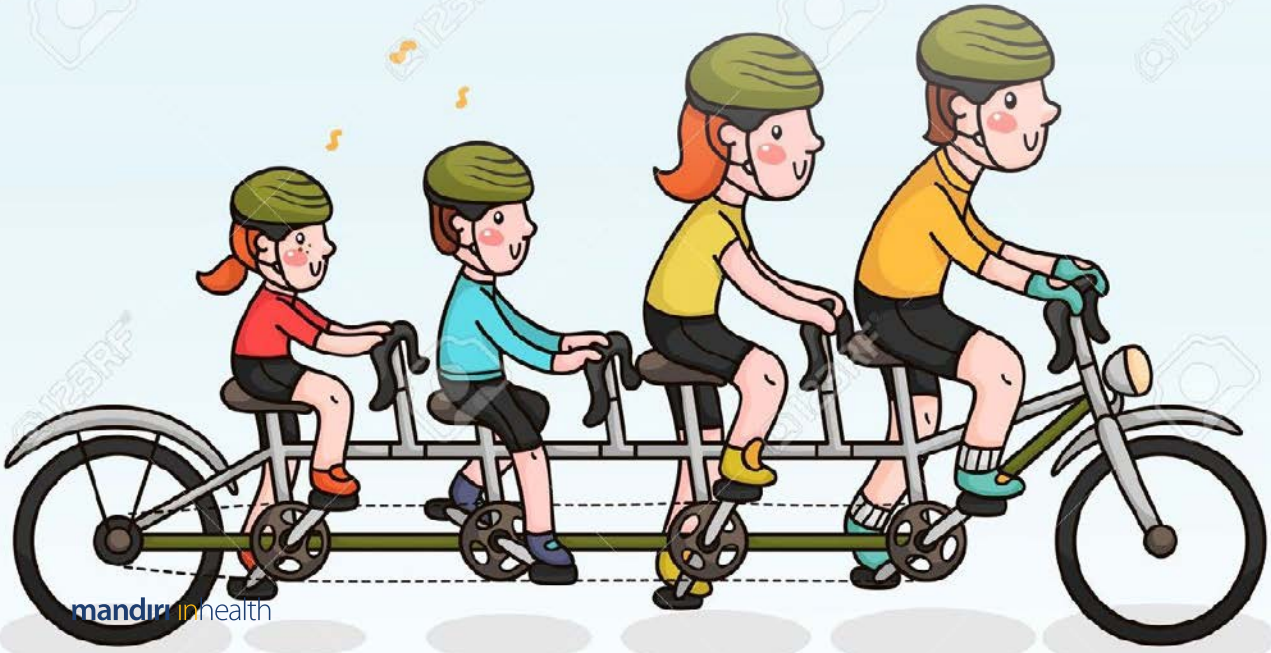
yang melakukan kontak hingga berfokus pada individu. Dengan mencoba melibatkan gaya berolahraga yang mereka sukai, anggota keluarga akan menjadi senang berolahraga.

Jadikan seluruh keluarga terlibat

Anak pada dasarnya ingin bergerak saat bersama dengan Anda. Sebagai keluarga, Anda bisa bergabung dengan sebuah kelas bersama seperti misalnya seni bela diri, yang mengajarkan disiplin, pertahanan diri, dan penyesuaian dengan seluruh tubuh.

Fokus pada hal yang menyenangkan

Berolahraga bersama keluarga tidak selalu berarti harus ke *gym*. Ketika Anda dan keluarga melakukan lompat tali, melompat-lompat di atas trampolin, atau berenang bersama di kolam renang, kegiatan ini juga berarti berolahraga bersama anak-anak. Kegiatan yang menyehatkan termasuk misalnya mengendarai sepeda, berlarian mengejar anak saat bermain petak umpet, atau lempar tangkap.



Alasan Mengapa Anak Perlu Lepas Dari *Gadget*

Asosiasi dokter anak Amerika Serikat dan Kanada begitu menekankan agar anak usia 0-2 tahun sama sekali tidak terpapar *gadget*. Sementara anak 3-5 tahun dibatasi satu jam per hari dan dua jam untuk anak 6-18 tahun. Tetapi faktanya, di era digital sekarang, anak-anak justru menggunakan *gadget* 4-5 kali lebih banyak dari jumlah yang direkomendasikan.

Bahkan penggunaan ponsel pintar, tablet, dan peranti *game* elektronik sudah dimulai sejak usia sangat dini. Dokter anak asal Amerika Serikat Cris Rowan mengatakan, perlu ada larangan untuk penggunaan *gadget* pada usia terlalu dini, yakni anak di bawah 12 tahun. Alasannya, sudah banyak penelitian yang membuktikan dampak negatif *gadget* pada mereka. Berikut di antaranya:

Pertumbuhan Otak yang Terlalu Cepat
Stimulasi lingkungan sangat penting untuk memicu perkembangan otak, termasuk dari gadget. Stimulasi dari *gadget* diketahui berhubungan dengan defisit perhatian, gangguan kognitif, kesulitan belajar, impulsif, dan kurangnya kemampuan mengendalikan diri.

Hambatan Perkembangan
Saat menggunakan *gadget*, anak cenderung kurang bergerak yang berdampak pada hambatan perkembangan. Satu dari tiga anak yang masuk sekolah cenderung mengalami hambatan perkembangan sehingga berdampak buruk pada kemampuan berbahasa dan prestasi di sekolah.

Gangguan Tidur
Sebuah studi menemukan, 75% anak-anak usia 9-10 tahun yang menggunakan *gadget* di kamar tidur mengalami gangguan tidur yang berdampak pada penurunan prestasi belajar mereka.

Penyakit Mental
Sejumlah studi menyimpulkan, penggunaan *gadget* yang berlebihan merupakan faktor penyebab meningkatnya laju depresi, kecemasan, defisit perhatian, autisme, gangguan bipolar, dan gangguan perilaku pada anak.

Agresif
Anak-anak yang terpapar tayangan kekerasan di *gadget* mereka berisiko menjadi agresif. Apalagi, saat ini banyak *video game* ataupun tayangan yang berisi pembunuhan, pemerkosaan, penganiayaan, dan kekerasan-kekerasan lainnya.

Radiasi
WHO mengategorikan ponsel dalam risiko 2B karena radiasi yang dikeluarkannya. Apalagi, anak-anak lebih sensitif terhadap radiasi karena otak dan sistem imun yang masih berkembang sehingga risiko mengalami masalah dari radiasi *gadget* lebih besar dari orang dewasa.

Imbangi Kesibukan Dengan Gaya Hidup

Apapun pencapaian dari profesi kita, semua tak akan ada artinya bila kita harus menderita karena sakit misalnya. Kita harus bisa *balance* menjalani keduanya

Bicara profesi, seni peran memang sudah menjadi bagian dari hidupnya, hingga bisa dikatakan dirinya hampir tak pernah mengambil pekerjaan yang tak ada hubungannya dengan seni peran. Dalam aktivitas sehari-hari, Atiqah mengaku banyak menghabiskan waktu di lokasi syuting. Hal tersebut memang cukup melelahkan, karena itu Atiqah mengaku harus pandai-pandai mengatur pola hidup demi menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

"Untuk menjaga kebugaran tubuh, saya harus pintar membagi waktu. Terpenting adalah istirahat harus cukup. Walaupun kadang sulit dijalankan di profesi semacam ini, tetapi harus tetap dipaksakan dan diniatkan. Apalagi ada beberapa film yang cukup menguras tenaga, seperti film bela diri atau adegan-adegan dengan gerak tubuh yang aktif," jelasnya.

Keseimbangan tubuhnya juga dijaga dengan melakukan aktivitas olahraga. Saat ini Atiqah mengaku rutin melaksanakan senam pilates. Selain gerakannya tidak terlalu kompleks, pilates juga bisa dilakukan dengan fleksibel atau di tengah-tengah kesibukannya.

Lain halnya soal makanan. Untuk yang satu itu, Atiqah mengaku tidak terlalu ketat membatasi pola makannya. Baginya cukup sederhana, bila makanan yang menurutnya sehat maka akan ia konsumsi, begitu pula sebaliknya.

“Saya tidak terpaku untuk diet ketat. Jika apa yang saya konsumsi masih tergolong makanan sehat , ya saya makan. Pokoknya yang paling penting adalah kontrol diri,” tandas Atiqah seraya tertawa.

Di akhir perbincangan, Atiqah menyisipkan pesan bahwa kesibukan tidak boleh menjadi penghalang untuk tetap menjalani pola hidup yang sehat.

“Apapun pencapaian dari profesi kita, semua tak akan ada artinya bila kita harus menderita karena sakit misalnya. Kita harus bisa *balance* menjalani keduanya,” tutup Atiqah.

Hati-hati "Ber-antibiotik"

Antibiotik merupakan obat keras yang digunakan untuk mengobati infeksi atau penyakit karena bakteri, termasuk penyakit menular yang membahayakan jiwa. Tak banyak orang tahu bahwa dibalik manfaat yang dibawanya, Antibiotik juga dapat membahayakan kesehatan jika digunakan dengan tidak tepat. Untuk melindungi diri Anda dan keluarga dari bahaya Antibiotik, Anda perlu mengetahui kapan seharusnya menggunakan dan tidak menggunakan Antibiotik. Penggunaan antibiotik yang tidak tepat dapat menimbulkan efek samping seperti :

Resistensi Antibiotik
Terlalu sering mengonsumsi antibiotik dapat berakibat tubuh lebih kebal terhadap antibiotik itu sendiri. Hal tersebut menyebabkan jika konsumen terkena kembali jenis penyakit yang sama, penggunaan antibiotik sejenis tak akan mampu lagi melawan penyakit tersebut. Sehingga dibutuhkan dosis yang lebih tinggi untuk menanggulanginya.

Infeksi Pada Organ Intim
Infeksi ini biasanya terjadi pada wanita, dimana penggunaan antibiotik justru dapat mengakibatkan gangguan keputihan, gatal-gatal, munculnya cairan, dan bau pada daerah V.

Gangguan Pencernaan
Konsumsi antibotik yang tidak wajar dapat menimbulkan gangguan pada saluran pencernaan, seperti kembung, mual, kram perut, diare, mual, dan muntah. Selain itu, penggunaan antibiotik juga dapat mengganggu perkembangan flora normal usus karena dapat mematikan bakteri baik serta jamur yang digunakan pada proses pencernaan dalam tubuh.

Meningkatkan Resiko Alergi
Bagi beberapa orang, penggunaan antibiotik justru akan menimbulkan berbagai macam alergi seperti gatal-gatal atau terjadinya pembengkakan di mulut dan di tenggorokan.

Gangguan Darah
Beberapa jenis antibiotik seperti kloramfenikol dapat berisiko menekan sumsum tulang sehingga produksi sel-sel darah menurun.

Risiko Kelainan Hati
Pemakaian antibiotik seperti *eritromisin, flucloxacillin, nitrofurantoin, trimetoprim*, dan *sulfonamid* dapat meningkatkan risiko kelainan pada hati seperti risiko penyakit kuning.

Tetap Sehat di Restoran Cepat Saji

Tak bisa disangkal, menyantap makanan cepat saji kadang terdengar seperti ide yang baik. Apalagi saat kelaparan tengah malam. Padahal kita sendiri telah mengetahui risiko yang diterima setelah menyantap makanan cepat saji yang mengandung kalori besar, garam, lemak trans, serta lemak jenuh.

Menghindari makanan cepat saji selalu menjadi saran utama ahli gizi. Tapi hal ini lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Bagaimana jika kita benar-benar menyukai makanan cepat saji, namun tetap ingin menjaga kesehatan tubuh dan berat badan yang ideal? Dilansir dari situs goodhousekeeping.com, berikut panduan makan sehat di restoran cepat saji.

Memilih Menu Sehat
Menemukan menu makanan cepat saji yang sehat adalah hal menantang namun selalu ada pilihan. Anda hanya perlu tahu seperti apa menunya dan jangan takut untuk bertanya.

Pilih Porsi Kecil
Jika ada menu lebih kecil mengapa memesan *upsize* atau combo? Selain menghemat uang, memesan porsi kecil juga mengurangi asupan kalori Anda. Cobalah memilih hidangan yang berisi tidak lebih dari 500 kalori.

Pilih Makanan Rendah Lemah dan Tinggi Serat
Ketimbang memilih menu yang digoreng dan mengandung tepung, lebih baik memesan makanan yang dipanggang. Gorengan dan tepung adalah makanan yang mengandung lemak tinggi dan kalori.

Pilih Salad Daripada Kentang Goreng
Dengan menjadi bijak dan selektif, Anda dapat mengurangi asupan kalori. Tak hanya salad atau kentang goreng, tetapi juga misalnya lebih baik roti putih daripada roti gandum. Atau lebih baik burger vegetarian daripada burger biasa.

Batasi asupan garam
The American Heart Association merekomendasikan batas konsumsi garam untuk orang dewasa dalah 1.500 Mg per hari dan tidak melebihi 2.300 Mg per hari. Bayangkan jika Anda memesan menu yang asin seperti ayam goreng dan kentang goreng. Makanan tersebut dapat melebihi asupan garam harian dalam satu hari.

Pilih Minuman yang Tepat
Resto cepat saji biasanya menawarkan minuman tinggi gula dan kalori seperti soda atau *milkshake*. Lebih buruk lagi, kadang-kadang orang tergoda memesan minuman *upsized*. Anda dapat mengganti soda dengan air mineral.

Sehat & Produktif dengan Postur Tubuh Sempurna

Kebugaran karyawan tentu menjadi unsur yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan. Bagi para pekerja kantoran, duduk di belakang meja dan bekerja di depan komputer selama lebih dari delapan jam tentu akan menimbulkan ketidaknyamanan pada tubuh. Biasanya akan timbul seperti nyeri di punggung, bahu, leher, atau bagian tubuh yang lain. Bahkan tanpa disadari, rupanya posisi duduk yang salah juga dapat mengubah postur tubuh kita.

Menurut ahli ortopedi dari Chiropractic Indonesia dr. Dennis, posisi duduk diawali dengan bentuk kursi yang kita tempati. Menurutnya, kursi duduk yang ideal harus memiliki sandaran kepala, sandaran punggung, dan *hand chair*. Bentuk kursi tersebut pada akhirnya akan mempengaruhi postur tubuh kita. Dirinya menambahkan, ada beberapa hal lain yang juga harus diperhatikan terkait posisi duduk saat bekerja.

» Ketika duduk, posisi kepala, punggung, dan tulang ekor harus sejajar. Pandangan harus tertuju lurus ke depan, dan letak telapak kaki harus menyentuh lantai dengan sempurna.

» *Monitor computer* atau laptop sebaiknya sat ugaris imajiner dengan pandangan lurus kita. Kepala kita sebisa mungkin tidak terlalu menunduk atau mendongak berjam-jam melihat ke arah monitor. Dikarenakan hal ini berpengaruh terhadap bentuk tulang leher kita. Sementara letak tangan harus tepat di atas *hand chair* untuk menjaga bentuk kedua bahu tetap sejajar.

» Bagi yang bertubuh mungil atau menggunakan sepatu hak tinggi dan merasa dudukan kursinya terlalu tinggi, penggunaan pengganjal kaki juga membantu menyalurkan beban dari tungkai.

» Usahakan tidak menyimpan dompet di saku belakang celana karena berisiko merusak saraf-saraf kunci. Kondisi ini sudah menjadi sangat umum di masyarakat hingga dijuluki dengan nama *hip-pocket syndrome* atau *wallet-neuropathy*. Dompet tersebut akan menekan saraf-saraf di tubuh baik pada saat orang mengemudi atau ketika duduk di tempat kerja.

Kondisi ini juga bisa mengakibatkan rasa sakit atau mati rasa pada pergelangan kaki dan kaki bagian bawah. Termasuk juga dapat menimbulkan rasa sakit saat berjalan, duduk, berbaring, serta mengubah tulang belakang menjadi tidak sejajar.

Fakta Tak Terduga Tentang Otak Kita

LEBIH CEPAT & LEBIH HEBAT DARIPADA SUPERKOMPUTER

Ketika misalnya kucing peliharaan Anda berada di dapur dan nyaris menginjak panci panas, otak Anda akan dengan cepat mengkalkulasi kapan, dimana, dan seberapa cepat Anda harus melompat untuk menghentikannya. Kemudian otak memerintahkan otot-otot tubuh anda untuk bertindak. Tak ada komputer yang mendekati kemampuan mencengangkan otak kita untuk menyerap, memproses, dan menerjemahkan dalam tindakan informasi datang melalui dan panca

KETIKA KITA BELAJAR HAL BARU, STRUKTUR OTAK BERUBAH

Faktanya, struktur otak kita berubah setiap kali mempelajari sesuatu. Otak akan membentuk *neuron-neuron* baru. Sama halnya seperti ketika kita mengingat hal baru. Itulah sebabnya otak bisa cerdas.

MAMPU MENGHASILKAN LISTRIK YANG CUKUP UNTUK MENGHIDUPKAN BOLA LAMPU

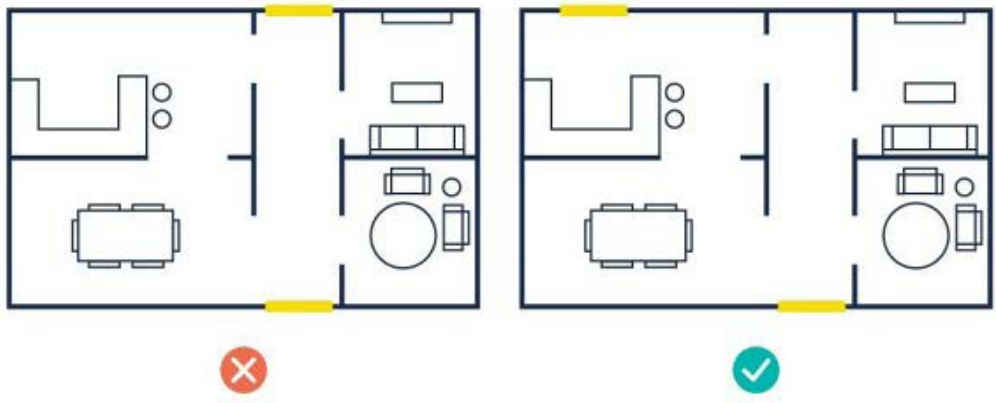
Otak manusia mengandung sekitar 100 Miliar sel *mikroskopis* yang disebut *neuron*. Meskipun satu *neuron* hanya menghasilkan sedikit daya listrik, namun jika seluruhnya digabungkan, akan dapat menghasilkan energi yang cukup untuk menyalakan bola lampu ber-watt rendah. Bayangkan!

OLAHRAGA MEMBANTU ANDA MENJADI LEBIH CERDAS

Baru-baru ini, para ilmuwan telah mengetahui bahwa selama beberapa waktu setelah berolahraga, tubuh kita memproduksi zat kimia yang membuat otak kita semakin siap untuk belajar. Menyempatkan untuk berolahraga setiap hari membuat kita akan lebih siap menyelesaikan tugas-tugas.

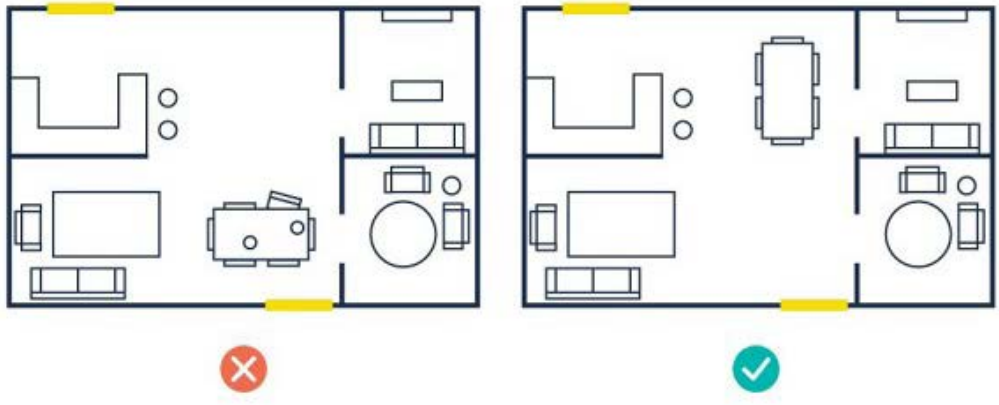
Rumah Sehat *A la Feng Shui*

Dalam mendesain rumah, ilmu *feng shui* tak hanya sebatas pada kepercayaan semata. Bagi sebagian orang yang memahami filosofi di dalamnya, mereka sadar bahwa Feng Shui dapat membuat rumah menjadi lebih sehat dan rapi. Bagaimana caranya? Redaksi telah merangkum beberapa *make over* rumah yang bisa Anda terapkan.



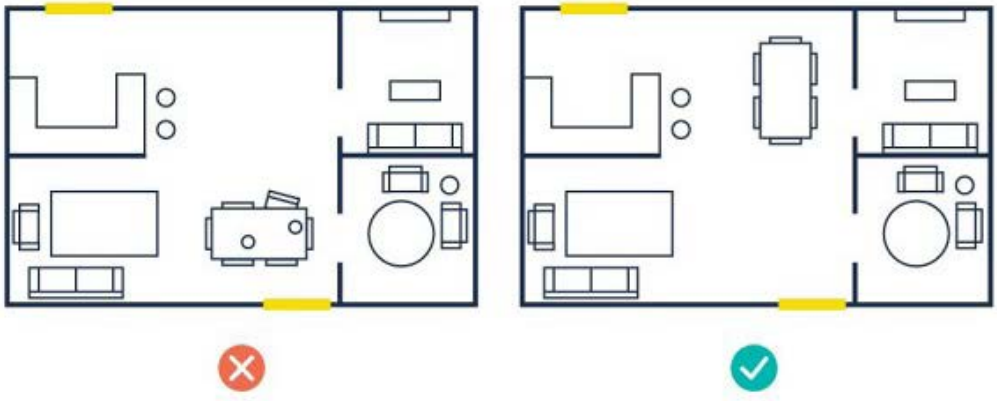
Hindari Cahaya Masuk dan Keluar Secara Langsung

Ketika ada celah masuk cahaya melalui pintu masuk yang berhadapan langsung dengan pintu keluar maka energi (*chi*) akan keluar rumah dengan cepat. Untuk mengantisipasi hal ini, coba letakkan pintu belakang di posisi yang sedikit bergeser dari pintu depan. Sebagai tambahan, Anda juga bisa membuat pergerakan *chi* lebih lambat dengan menambah keset di lantai serta pajangan di dinding.



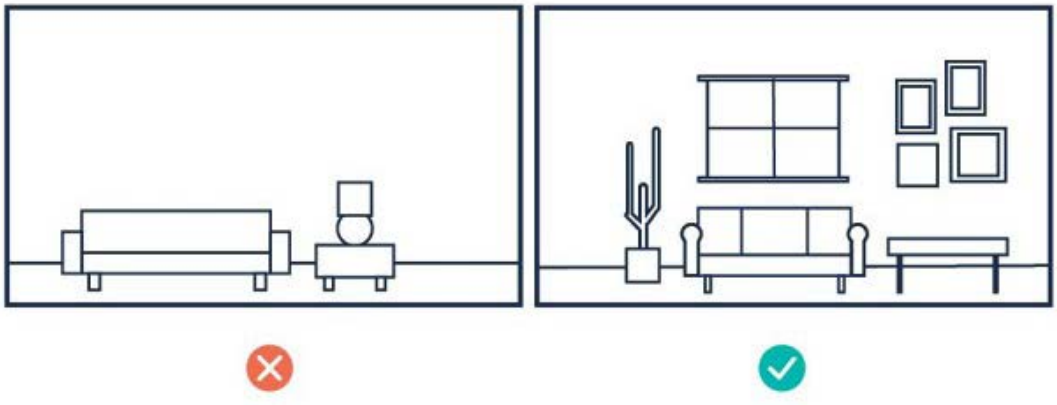
Buat Rumah Selalu Bersih

Ketika membuat denah pemetaan ruang, pastikan Anda merencanakannya dengan matang. Kurangi perabot kecil yang memenuhi ruangan dan berusaha agar rumah terlihat sesimpel mungkin. Dengan begitu rumah Anda bisa menjadi lingkungan yang sehat dan bersih karena tidak ada debu yang menumpuk.



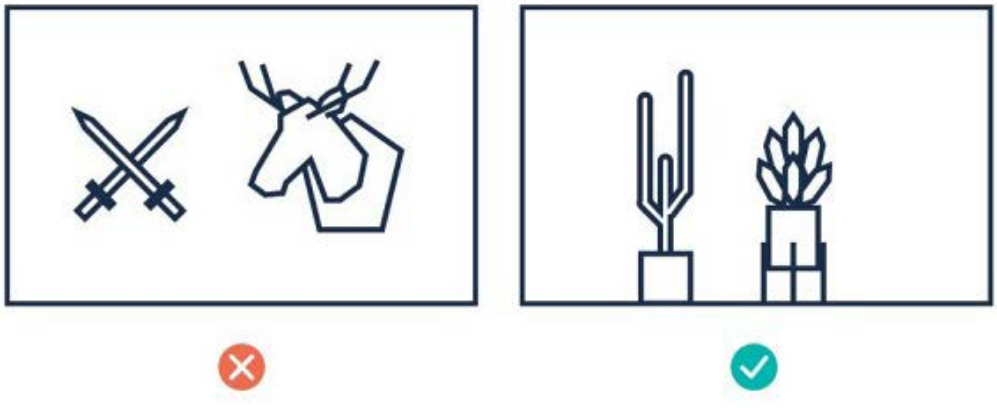
Pastikan Jalan Masuk Terlihat Rapi

Jalan masuk ke dalam rumah adalah hal yang paling penting dalam ilmu *feng shui*. Pastikan area dalam pintu masuk terlihat lega sebagai pintu utama masuknya energi ke dalam rumah. Tambahkan sebuah kaca pada *foyer*, kaca dapat membuat ruangan terkesan luas dan menyebarkan cahaya dengan baik.



Seimbangkan Lima Elemen

Lima elemen yang terdiri dari tanah, kayu, api, air, dan besi dapat ditampilkan dalam desain rumah Anda, baik secara fisik atau simbolik. Sebagai contoh, Anda bisa membawa elemen api dengan pilihan warna cat yang hangat seperti merah dan oranye. Atau secara fisik bisa diwakili dengan hadirnya perapian atau lilin bakar di dalam ruangan.



Buang Simbol Negatif

Simbol dapat berpengaruh besar terhadap kehidupan sehari-hari. Karena itu jangan memajang simbol negatif di dalam rumah. Simbol negatif ini juga bisa terlihat dari kaca yang digantung terlalu tinggi.

Banda Neira

Pulau Timur yang Lebih Berharga dari New York

Pulau Rhun di Kepulauan Banda Naira bahkan dianggap lebih bernilai dibandingkan sebuah pulau yang saat itu dikuasai Belanda, bernama Nieuw Amsterdam.

Siapa yang sangka bahwa daerah Indonesia bagian Timur menyisakan sebuah tempat yang begitu memukau nan bersejarah untuk dikunjungi. Kepulauan Banda atau Banda Naira menjadi primadona Maluku yang menjanjikan dengan segala potensinya termasuk menjadi daerah tujuan wisata dunia.

Banda Naira terdiri atas belasan pulau, beberapa di antaranya Pulau Lonthoir, Gunung Api, Pulau Naira, Pulau Rhun, Pulau Syahrir, Pulau Ay, dan Pulau Hatta. Banda Naira berjarak lebih kurang 125 mil laut (231.5 kilometer) dari Ambon.

Sebagai destinasi wisata, Banda Naira memang tidak diragukan lagi keindahannya. Kita bisa mendatangi beberapa pantai seperti Malole, Tita Batu, Lanthoir, dan Nama. Bagi yang memiliki hobi menyelam atau *diving*, Banda Naira pun 'menawarkan' 22 lokasi dengan keindahan bawah laut yang menakjubkan seperti Tanjung Barat Pulau Pisang, Selamo Village, Tanjung Burang, Batu Kapal, Mandarin City (Jetty Reef), dan Pasir Putih (Lighthouse Pulau Neira). Di dalam lautnya, terdapat terumbu karang dari berbagai jenis dan bentuk. Ada sekitar 350 jenis biota laut, termasuk ikan, kerang purba, rumput laut, moluska, gurita, udang, kepiting, penyu, dan terumbu karang di sana.

Perjanjian Breda, Belanda Rela Serahkan New York Demi Pulau Rhun

Bukan hanya keindahan pariwisatanya, Banda Naira juga penuh dengan peninggalan penjajah yang dapat dijadikan wisata sejarah, seperti rumah pengasingan beberapa tokoh pejuang kemerdekaan pada zaman penjajahan Belanda dulu yakni Mohammad Hatta, Sutan Syahrir, dan Dr. Cipto Mangunkusumo.

Salah satu kisah sejarah yang patut disimak adalah dimana pulau-pulau Banda Naira, pernah dianggap sangat berharga oleh Bangsa Eropa. Siapa sangka jika pulau yang sangat kecil itu pernah memainkan peran yang sangat penting pada masa kolonial sebagai penghasil buah pala dan fuli yang dikenal dunia sebagai buah emas.

Belanda nyaris berhasil menguasai seluruh Kepulauan Banda, kecuali Pulau Rhun. Pulau kecil itu tetap dikuasai Inggris dan menjadi duri dalam usaha Belanda memonopoli rempah-rempah. Pulau Rhun merupakan salah satu penghasil pala, selain pulau-pulau lain di Kepulauan Banda.

Kisah tersebut menjadi sebuah ironi sejarah ketika harga 1 gram buah pala lebih mahal dibandingkan dengan 1 gram emas. Pulau Rhun di Kepulauan Banda Naira bahkan dianggap lebih bernilai dibandingkan sebuah pulau yang saat itu dikuasai Belanda, bernama Nieuw Amsterdam.

Setelah berkali-kali bertempur memperebutkan Pulau Rhun, Inggris dan Belanda pun akhirnya berkompromi. Melalui Perjanjian Breda (*Treaty of Breda*), kedua negara sepakat menukar wilayah koloni mereka. Permusuhan dihentikan pada tahun 1667 dengan Traktat Breda yang isinya Inggris harus mengakhiri kekuasaan mereka di Pulau Rhun dan menyerahkan kepada Belanda. Sebagai gantinya, koloni Belanda menyerahkan Nieuw Amsterdam kepada Inggris. Nieuw Amsterdam kini lebih dikenal dengan nama New York di Pulau Manhattan, Amerika Serikat.

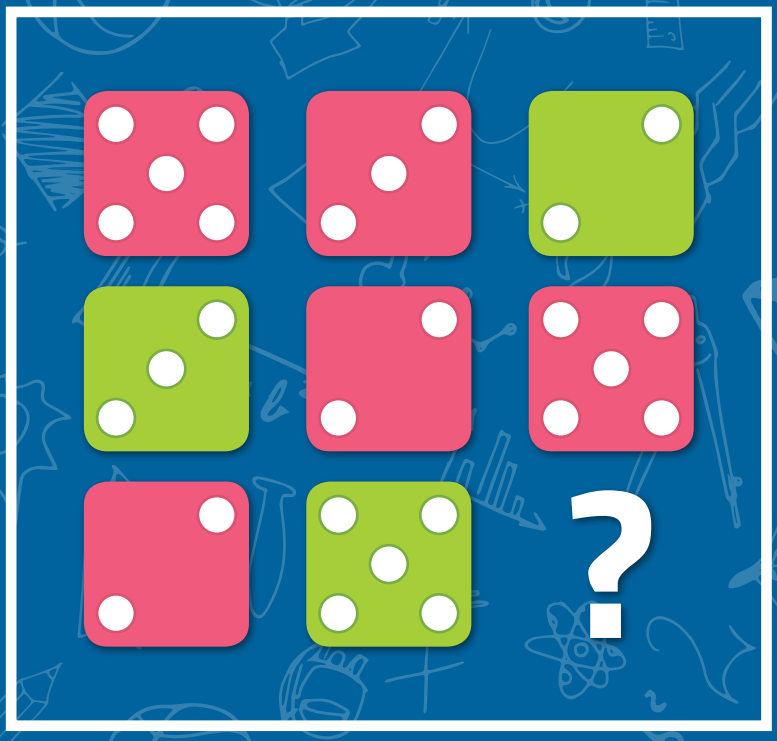
Bagaimana Menuju Banda Naira?

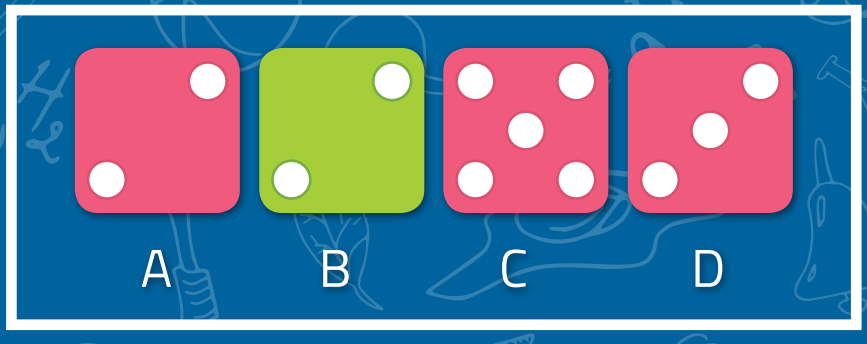
Untuk menuju Banda Naira, kita dapat menggunakan jalur udara maupun laut. Apabila kita memilih menggunakan perjalanan udara, maka bisa menggunakan penerbangan dari Jakarta dan transit di Bandara Hasanuddin di Makassar atau Bandara Denpasar di Bali. Setelah itu kita dapat menuju ke Bandara Pattimura di Ambon. Setibanya di Ambon maka perjalanan harus dilanjutkan dengan perjalanan udara ke Banda Naira. Alternatif lainnya, kita dapat menyeberangi Laut Banda dengan menggunakan kapal feri. Pelni menyediakan kapal feri dua kali seminggu dengan kapal KM Ciremai dari Ambon ke Banda Naira.

Waktu terbaik untuk berkunjung ke Banda Naira, terutama bagi kita yang ingin menyelam, adalah pada bulan April-November. Tetapi untuk daerah sebelah Barat dan Utara Banda Besar, sekitar Gunung Api, dan daerah Naira kita perlu berhati-hati karena saat itu angin tenggara bertiup sedikit kencang.

QUIZ

“Dadu mana yang tepat untuk melengkapi kelompok dadu di bawah ini?”



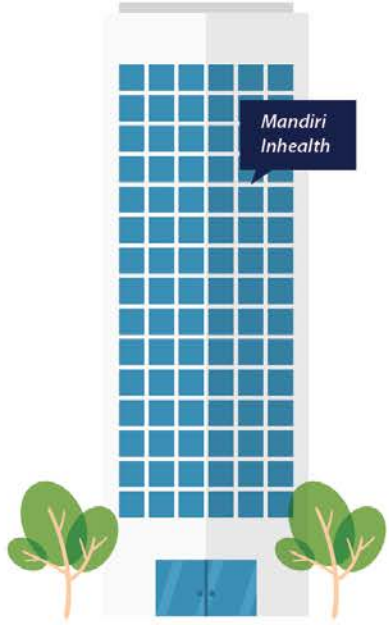


Jawaban dapat dikirim ke alamat email: media.inhealth@mandiriinhealth.co.id
Lima (5) pemenang yang beruntung akan mendapatkan hadiah menarik dari Redaksi Media Inhealth

mandiri inhealth Jawab Segala Kebutuhan Evakuasi Medis

Evakuasi medis menyediakan layanan di keadaan darurat medis ke suatu fasilitas kesehatan terdekat dengan ketentuan jarak > 50 km.

Mengunakan transportasi darat ataupun udara disesuaikan dengan kondisi yang terjadi



Apabila peserta masih memerlukan proses stabilisasi, maka Pemulangan Medis dilakukan dengan menggunakan ambulance darat atau dengan penerbangan komersial terjadwal.

Apabila peserta melakukan perjalanan dalam rangka pengobatan maka, layanan pemulangan jenazah (tanpa didahului evakuasi medis) tidak dapat diberikan atau berupa pengecualian.

Apabila peserta meninggal dunia saat bepergian di luar domisilinya dengan ketentuan jarak > 50 km, peserta akan diberikan benefit Pemulangan Jenazah (tanpa didahului oleh Evakuasi Medis), ke tempat tinggal asal peserta yang dipilih oleh wakil sah dari peserta (contoh: keluarga peserta)

Diberikan tiket ekonomi Pulang-Pergi bagi 1 orang pendamping untuk menyertai peserta saat dilakukan Evakuasi Medis ataupun 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.

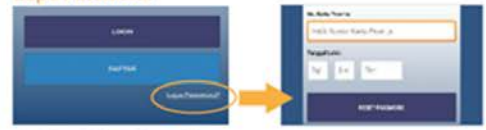
Download on the App Store | Google play

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

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

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

Lupa *Password*:



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.

Apa saja fitur informasi aplikasi mandiri inhealth mobile service?

Info Peserta
memuat profile 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.

Ayo *download* dan aktifkan aplikasi mandiri inhealth mobile service di IOS dan android Anda sekarang juga dan nikmati informasi mudah ini dalam genggaman Anda.

Info lebih lanjut hubungi:

aaji Asosiasi Asuransi Jiwa Indonesia (Indonesia Life Insurance Association)
MARI Berasuransi
OJK OTORITAS JASA KEUANGAN
PT. ASURANSI JIWA INHEALTH INDONESIA TERDAFTAR DAN DIAWASI OLEH OTORITAS JASA KEUANGAN