

Media

# Mandiri Inhealth

Edisi Khusus Januari - Maret 2017

**Ingin Bebas  
Kanker? Hindari  
Makanan  
Pemicunya!**

---

**HPV, Salah Satu  
Penyebab Kanker  
Lidah?**

---

**Waspada!**  
**Kanker Lidah Serupa Sariawan**

**Iwan Pasila**

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

# Solusi Dalam Menjaga Aset Berharga Anda



**M**andiri Inhealth berupaya memaksimalkan layanan melalui optimalisasi mekanisme *Coordination of Benefit* (CoB). Melalui mekanisme ini, peserta Mandiri Inhealth yang juga merupakan peserta BPJS Kesehatan memiliki kesempatan mendapatkan kenaikan kelas, saat harus menjalani rawat inap. Pada edisi kali ini, kami mengangkat kegiatan implementasi skim Managed Care COB dengan menyelenggarakan sosialisasi bersama mitra provider yang bekerjasama dengan Mandiri Inhealth dan BPJS Kesehatan.

Secara meluas, skim Managed Care melalui mekanisme COB tersebut memadukan luas *coverage* asuransi kesehatan bagi pegawai sehingga memudahkan peserta mendapatkan kualitas layanan yang prima dari Mandiri Inhealth.

Tidak hanya itu, Mandiri Inhealth juga berupaya meningkatkan kualitas layanan yang berujung pada loyalitas pelanggan. Layanan berkualitas sedikit banyak dipengaruhi oleh sumber daya manusia perusahaan yang mumpuni, dan diasah melalui kekompakan tim yang kuat. Kami juga berupaya membina loyalitas *customer* dan kekompakan tim melalui berbagai kegiatan yang diselenggarakan. Di antaranya adalah kegiatan *Customer Gathering* dan *Employee Gathering* yang kami tampilkan di Media Mandiri Inhealth edisi kali ini.

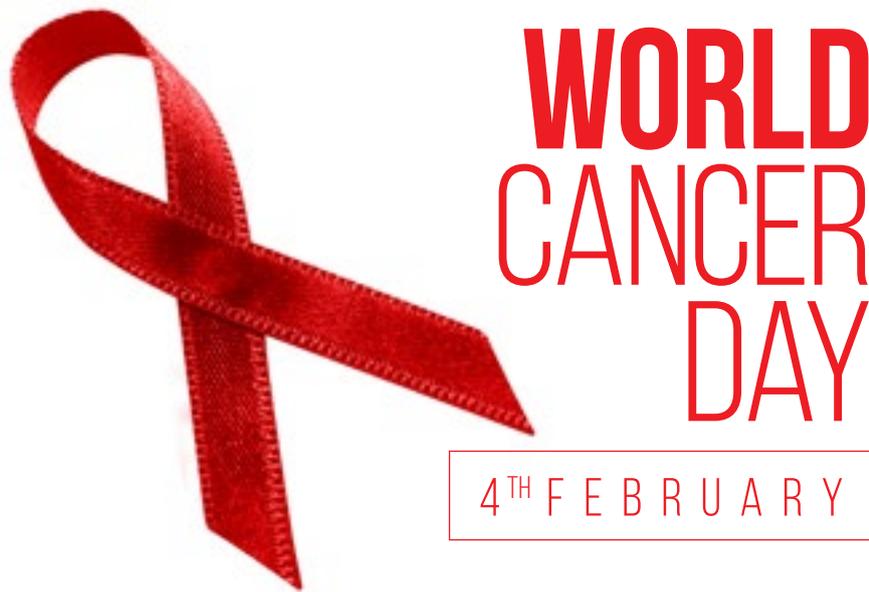
Kesiapan kami dalam melayani Anda, khususnya para pembaca, diharap dapat makin memudahkan Anda semua dalam mendapatkan layanan kesehatan yang memuaskan dan mengantisipasi Anda dari berbagai penyakit.

Salah satu penyakit yang menjadi momok masyarakat adalah Kanker dengan ragam jenisnya. Demi menambah wawasan Anda, Media Mandiri Inhealth Edisi Januari-Maret ini juga membahas hal tersebut lebih mendalam.

Akhir kata, Mandiri Inhealth tak letih dan senantiasa berkomitmen untuk selalu memberikan kemudahan pelayanan dalam mendapatkan perlindungan serta memberi solusi dalam menjaga aset berharga Anda.

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

# SALAM REDAKSI



Apa kabar, pembaca setia Media Mandiri Inhealth?

**S**alam jumpa dan semoga kesehatan selalu meliputi Anda semua. Rasanya senang sekali kami bisa mengantarkan Majalah Media Mandiri Inhealth kembali ke hadapan Anda.

Di edisi Januari – Maret kali ini, kami masih setia menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan menjawab segala pertanyaan Anda di dunia tersebut.

Sehubungan dengan Hari Kanker Sedunia, rubrik utama Media Mandiri Inhealth kini membahas mengenai jenis kanker yang langka namun tetap harus diwaspadai, yaitu kanker lidah. Informasi terkait gejala dan bagaimana detail penyakit tersebut, kami kupas secara mendalam dalam Rubrik Healthline. Sementara di Rubrik Health Master, redaksi juga sertakan wawancara berkaitan dengan kanker lidah kepada tenaga medis yang ahli di bidangnya.

Masih di rubrik yang sama, kami pun memaparkan makanan-makanan yang perlu dihindari untuk mencegah timbulnya kanker yang selama ini menjadi ketakutan masyarakat.

Sementara itu, bagi para orang tua, redaksi berbagi tips di Rubrik Parenting, bagaimana cara melatih kecerdasan anak sejak BATITA. Ada pula artikel tentang beberapa pertimbangan yang harus dipikirkan sebelum Anda dan pasangan menambah momongan, selengkapannya di Rubrik Family.

Semua informasi tadi kami sajikan dengan harapan agar Anda makin mengerti bagaimana pola hidup sehat dan menerapkannya bagi keluarga terkasih atau kerabat terdekat Anda.

Selamat membaca!

## 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

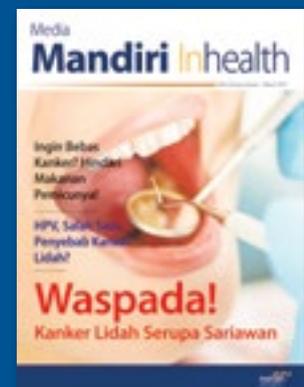
### KONSULTAN KONTEN & DESAIN

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](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id)



# CONTENT

Edisi Khusus Januari - Maret 2017

## ACTIVITY



6

## Bersama Sukseskan COB untuk *Universal Coverage*

Mengelola *Coordination of Benefit* (CoB) bukanlah hal baru bagi asuransi kesehatan Mandiri Inhealth. Sejak tahun 1993, saat masih di bawah naungan PT Askes (Persero) (yang telah bertransformasi menjadi BPJS Kesehatan), Mandiri Inhealth sudah lebih dahulu terbiasa memulai Managed Care. Kemudian dalam perjalanannya, Mandiri Inhealth mengimplementasikan CoB sejak tahun 2014.

## HEALTH LINE

## Waspada! Kanker Lidah Serupa Sariawan



20

Banyak orang yang belum sadar dan mengetahui apa dan bagaimana kanker lidah, bisa jadi Anda adalah salah satunya. Kasus ini memang masih sangat jarang sekali terjadi di masyarakat.

## ACTIVITY

9

## Fun & Health Gathering: Mandiri Inhealth Lebih Dekat dengan Mitra dan Pelanggan

Pentingnya menjalin hubungan baik dengan para mitra dan pelanggan atau nasabah, tentulah sangat disadari oleh perusahaan asuransi jiwa ternama sekelas Mandiri Inhealth.

## FAMILY

29

## 5 Pertimbangan Sebelum Putuskan Tambah Momongan

"Banyak anak, banyak rejeki", sebuah pepatah yang kerap kita dengar. Namun keputusan untuk menambah momongan rupanya tak bisa diambil hanya dengan membalikkan telapak tangan. Butuhkan banyak pertimbangan agar tak memberatkan di masa depan.

FIGURE



NINA TAMAM

## Ingin Terus Sehat Hingga Hari Tua

Hidup sehat memang dambaan semua orang. Begitu pula dengan penyanyi kelahiran Surabaya, 29 Maret 1979 ini. Kesibukannya sebagai seorang *entertainer* memang membuat wanita yang memiliki nama lengkap Nuraini Sukoningrum Tamam itu benar-benar *concern* dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya.

HEALTH MASTER

## HPV, Salah Satu Penyebab Kanker Lidah?



Menurut dokter spesialis THT RS Umum Pusat Fatmawati, dr. Zainal Adhim, Sp.THT, baru-baru ini ditemukan adanya hubungan antara kanker lidah dengan *Human Papilloma Virus* (HPV) tipe 16 dan 18 yang menjadi salah satu faktor penyebabnya.

- 3 SALAM REDAKSI
- 6 ACTIVITY
- 15 INSIDE MANDIRI INHEALTH
- 20 HEALTH LINE
- 24 HEALTH MASTER
- 25 OUR PARTNER
- 26 HEALTH LIFE
- 28 TESTIMONI
- 29 FAMILY
- 30 FIGURE
- 32 PARENTING
- 33 PHARMACY
- 34 HEALTH FOOD
- 35 WORK & HEALTHY
- 36 TRAVELING
- 38 QUIZ
- 39 KNOW YOUR BODY

**Andi Gustiyanty Kaimuddin**  
Head of Managed Care Service Division Mandiri Inhealth

# Bersama Sukseskan COB untuk *Universal Coverage*

Mengelola *Coordination of Benefit (CoB)* bukanlah hal baru bagi asuransi kesehatan Mandiri Inhealth. Sejak tahun 1993, saat masih di bawah naungan PT Askes (Persero) (yang telah bertransformasi menjadi BPJS Kesehatan), Mandiri Inhealth sudah lebih dahulu terbiasa memulai Managed Care. Kemudian dalam perjalanannya, Mandiri Inhealth mengimplementasikan CoB sejak tahun 2014. Melalui kesiapan jaringan *provider* yang tersebar luas di seluruh wilayah Indonesia, sistem *online* yang sudah terintegrasi dengan *provider*, serta dukungan dari sisi entitas finansial dan *customer* Bank Mandiri sebagai pemegang saham mayoritas, menjadikan Mandiri Inhealth memiliki modal yang kuat untuk menangkap peluang CoB lebih cepat dan siap menjalankannya. Baik mekanisme lama dimana BPJS Kesehatan sebagai penjamin dan pembayar pertama, maupun mekanisme baru sesuai Peraturan BPJS Kesehatan Nomor 4 tahun 2016 tentang Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Koordinasi Manfaat dalam Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).

**P**eraturan BPJS Kesehatan Nomor 4 tahun 2016 memberikan kesempatan kepada Asuransi Kesehatan Tambahan (AKT) sebagai *first payer* di *provider* yang bekerjasama dengan BPJS Kesehatan (*provider* irisan). Disebutkan, AKT *first payer* maka CoB dapat diberlakukan untuk kasus rawat inap spesialistik baik di kelas rawat inap yang sama, lebih tinggi, ataupun lebih rendah dari hak kelas rawat BPJS Kesehatan, berdasarkan rujukan, baik dari Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) BPJS Kesehatan maupun FKTP yang bekerjasama dengan AKT.

Dengan mekanisme CoB tersebut telah memberikan peluang dan angin segar tidak hanya bagi korporasi, tetapi juga pemberi pelayanan kesehatan, dan pemain asuransi kesehatan. Bagi korporasi, mekanisme ini dapat mengurangi dampak *double payment* atas pertanggung jawaban kesehatan karyawan. Pasalnya sebagian klaim dapat ditanggung dalam skema JKN. Mekanisme tersebut juga memberikan pilihan perluasan jaringan *provider* pelayanan kesehatan, serta peningkatan kenyamanan dalam mendapatkan layanan kesehatan di fasilitas terkait.

Dari sisi pemberi pelayanan kesehatan, mereka berpeluang untuk mengoptimalkan layanan sesuai kebutuhan medis, pemanfaatan ruang komersial, serta memberikan kesempatan memperoleh pembayaran selain Indonesia Case Base Groups atau INA CBGS (suatu sistem pembayaran berdasarkan pengklasifikasian penyakit yang mengkombinasikan antara sekelompok penyakit dengan karakteristik klinis serupa dengan biaya perawatan di suatu Rumah Sakit -red) juga sesuai kesepakatan tarif dengan AKT.

## TAHUN 2017, OPTIMALISASI COB

Tahun ini, Direksi Mandiri Inhealth kembali mencanangkan optimalisasi CoB sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan *market share* di era JKN (Jaminan Kesehatan Nasional). Dalam operasionalnya optimalisasi CoB meliputi optimalisasi penjualan, optimalisasi pelayanan di *provider*, dan optimalisasi pengelolaan klaim CoB bagi peserta CoB Produk Managed Care. Untuk itu

Divisi Managed Care, telah melakukan beberapa persiapan secara operasional untuk mendukung optimalisasi tersebut.

Sebagai langkah awal, didukung oleh 10 Kantor Operasional dan dihadiri langsung oleh Direksi Mandiri Inhealth, Kepala Divisi Regional BPJS Kesehatan, dan Ketua PERSI setempat; telah diselenggarakan sosialisasi bersama kepada seluruh mitra *provider* yang bekerjasama dengan Mandiri Inhealth dan BPJS Kesehatan. Kegiatan tersebut diselenggarakan di 10 kota besar yaitu Jakarta, Surabaya, Semarang, Bandung, Palembang, Pekanbaru, Balikpapan, Makassar, Denpasar, dan Medan sejak tanggal 24 Januari hingga 17 Maret 2017.

Sosialisasi ini bertujuan agar seluruh pihak yang terlibat memperoleh kesamaan pemahaman dan persepsi mengenai mekanisme CoB AKT *first payer*. Selain itu kegiatan ini juga sebagai wadah silaturahmi dan diskusi untuk mencapai sinergi terbaik, guna memberikan pelayanan optimal dengan tetap memperhatikan kendali mutu dan biaya bagi peserta CoB Mandiri Inhealth. Tema 'Bersama Sukseskan CoB untuk Universal Coverage' mencerminkan pentingnya peran mitra *provider* dalam menentukan citra pelayanan CoB ini.

Tak hanya sosialisasi, untuk sukseskan mekanisme CoB ini, Divisi Managed Care bersama Divisi IT juga telah menyelesaikan *enhancement* aplikasi berbasis *web* untuk automasi dan digitalisasi tagihan dari rumah sakit ke Mandiri Inhealth dan ke BPJS Kesehatan. Inisiatif ini diyakini dapat memberikan kemudahan dalam pengelolaan klaim CoB berikut pelatihan *coding* dan aplikasi INA CBGS bagi verifikator.

Beberapa kegiatan lainnya yang sudah dan juga akan terus dilakukan di antaranya pemerataan dan penguatan *provider* melalui strategi 'Local Medical Network' dan 'ProDucTiOND program', perluasan *provider* irisan, *bridging* SIM RS dengan SIM Mandiri Inhealth, hingga pengembangan kompetensi dan infrastruktur. Dengan persiapan dan sinergi bersama tersebut, Mandiri Inhealth optimis dapat mensukseskan program CoB untuk Indonesia Sehat! "Papar Andi Gustiyanty yang akrab dipanggil dr Gusti. 📷



● Kantor Operasional Balikpapan



● Kantor Operasional Makassar



● Kantor Operasional Denpasar



● Kantor Operasional Bandung



● Kantor Operasional Denpasar



● Kantor Operasional Jakarta



● Kantor Operasional Palembang



● Kantor Operasional Medan



● Kantor Operasional Pekanbaru



● Kantor Operasional Semarang



● Kantor Operasional Surabaya



# Fun & Health Gathering: Mandiri Inhealth Lebih Dekat dengan Mitra dan Pelanggan



● Customer Gathering pada tanggal 05 November 2016 di Sentul Highland Golf Club.

**S**alah satu program yang dilakukan Mandiri Inhealth dalam memelihara dan meningkatkan loyalitas pelanggan adalah dengan melaksanakan kegiatan *Customer Gathering*. Kegiatan ini merupakan hal yang rutin dilakukan setiap tahun, sebagai bentuk apresiasi baik untuk *existing customer*, para calon badan usaha, dan badan usaha yang telah bekerjasama. *Customer Gathering* juga dilakukan untuk meningkatkan hubungan kemitraan serta membangun suasana kekeluargaan yang santai dan akrab.

Acara *Customer Gathering* ini diselenggarakan juga sebagai rangkaian dari beberapa kegiatan yang hampir bersamaan penyelenggaraannya, yaitu HUT Mandiri Inhealth yang ke-8, Hari Asuransi (18 Oktober), dan Gerakan Inklusi Keuangan (GeraiKu) dari OJK selama bulan Oktober 2016.



● Pemenang sepeda motor tak bisa menutupi ekspresi senangnya.

Kali ini Mandiri Inhealth memilih tema berbeda dengan tahun-tahun yang lalu, bertajuk '*Fun & Health*'. Sebelumnya, Mandiri Inhealth mengemas acara serupa dengan *health talk* atau penyuluhan kesehatan. Tahun 2016 ini Mandiri Inhealth ingin memberikan hal yang berbeda yaitu dengan bersama-sama melakukan berbagai aktifitas



● Artis Primus Yustio juga berpartisipasi dalam kegiatan *Fun & Health Gathering*.

olahraga yang menyenangkan dan memberikan dampak yang positif untuk kesehatan kita.

Selain diisi dengan berbagai kegiatan *outdoor* yang menarik seperti *Fun Golf*, *Outbound*, Senam Sehat, Senam Zumba, dan *Fun Bike*. *Fun & Health Gathering* juga mengadakan *Medical Check Up* (MCU) sederhana

dan doorprize yang menambah antusias peserta. Mandiri Inhealth berharap acara 'Fun & Health Gathering' ini menjadi momentum yang tepat untuk menjalin dan mempererat tali silaturahmi, serta membangun suasana kekeluargaan yang akrab antara Mandiri Inhealth dengan seluruh pelanggan.

'Fun & Health' Customer Gathering bukan saja dilaksanakan di Kantor Pusat, melainkan juga dilaksanakan oleh sejumlah Kantor Operasional bersama Kantor Pemasaran.

Kantor Operasional Medan misalnya, yang menyelenggarakan acara ini

pada 29 Oktober 2016 di The Hill Hotel & Resort Sibolangit Medan. Acara yang dihadiri sekitar 95 orang tamu undangan tersebut, menjadi salah satu dari 10 tempat yang tersebar di Indonesia, sebagai destinasi penyelenggaraan acara tersebut. 📍



● Customer Gathering Jakarta



● Customer Gathering Palembang



● Customer Gathering Bandung





● Customer Gathering Makassar



● Customer Gathering Surabaya



● Customer Gathering Semarang



● Customer Gathering Pekanbaru



● Customer Gathering Denpasar



● Customer Gathering Medan



● Customer Gathering Balikpapan

# Employee Gathering Mandiri Inhealth: Lahirkan *Teamwork* dan *Team Building*



● Employee Gathering Jakarta

**G**una mewujudkan ajang silaturahmi antara seluruh pegawainya, Mandiri Inhealth mengadakan acara tahunan *Employee Gathering* yang dilaksanakan di wilayah kerja Kantor Pusat, Kantor Operasional (beserta Kantor Layanan dibawahnya), dan Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth. Bertemakan '*I am Inhealth*', *Employee Gathering* Mandiri Inhealth diisi dengan berbagai kegiatan menarik, seperti pertandingan, *games*, dan kompetisi antar laskar Mandiri Inhealth. Tema '*I am Inhealth*' memiliki filosofi tersendiri. Tema tersebut menunjukkan seluruh laskar Mandiri Inhealth, di segala lini atau unit dapat bersama-sama membangun dan mendukung program-program Mandiri Inhealth demi keberhasilan bersama.

Kegiatan-kegiatan dalam *Employee Gathering* dilakukan melalui permainan yang mengasah kepemimpinan, pengembangan diri, dan kerja sama. Hal ini diyakini menjadi salah satu sarana untuk menciptakan *team building* dan *team work* agar karyawan semakin solid. Harapannya, setelah kegiatan ini, kinerja karyawan bisa semakin meningkat.



Kekuatan tim para pegawai Mandiri Inhealth juga kentara saat kegiatan *outbond games* dilaksanakan. Semua anggota dan peserta *outbound* dilatih untuk terus sadar dan mengetahui bahwa mereka adalah bagian dari tim. Karena itu, semua yang mereka lakukan sangat berpengaruh pada tim, langsung ataupun tidak langsung. Apapun level jabatannya, di dalam pelaksanaan *outbound*, seolah tak ada *gap* mana karyawan dan pimpinan. Semua bergabung menjadi satu tim. 📌

## "KEGIATAN EMPLOYEE GATHERING DI KANTOR OPERASIONAL DAN KANTOR PEMASARAN"



● Employee Gathering Bandung



● Employee Gathering Balikpapan



● Employee Gathering Makassar



● Employee Gathering Semarang



● Employee Gathering Palembang



● Employee Gathering Pekanbaru



● Employee Gathering Surabaya



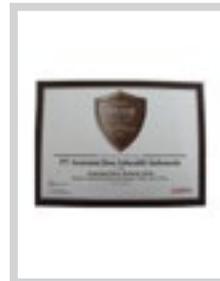
● Employee Gathering Medan



● Employee Gathering Denpasar



# Mandiri Inhealth Diklaim Sebagai Top Insurance Sepanjang 2016



**M**andiri Inhealth semakin memperlihatkan performa yang kian gemilang. Hal tersebut dibuktikan dari terpilihnya Mandiri Inhealth sebagai *Top*

*Insurance Award 2016* kategori Aset Rp1-3 Triliun dalam penganugerahan “Top Bank, Insurance, Multifinance, and Top Infrastructure Award 2016”. Acara tersebut dilaksanakan di Graha Niaga Jakarta pada 29 November 2016, dan merupakan hasil kerja sama Majalah BusinessNews Indonesia bersama beberapa lembaga dan asosiasi.

Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila menerima langsung penghargaan tersebut. Acara yang dibuka oleh Ketua Dewan Juri TOP Infrastructure 2016 H. Iskandar Z. Hartawi itu turut dihadiri oleh Wakil Ketua Umum I BPP GAPENSI Achmad Hanafiah, Ketua Dewan Juri TOP Bank, Insurance, & Multifinance 2016 Suryo Danisworo,

dan Kepala Departemen Pengawasan Industri Keuangan Non Bank (IKNB) 2B Otoritas Jasa Keuangan (OJK) Heru Juwanto.

Prosesi pemberian “Top Bank, Insurance, Multifinance, and Top Infrastructure Award 2016” juga mengundang segenap jajaran manajemen perwakilan dari masing-masing perusahaan yang terpilih. Pagelaran ini merupakan acara tahunan pemberian penghargaan tertinggi kepada perusahaan Perbankan, Asuransi, dan Multifinance di Indonesia yang dinilai memiliki kinerja keuangan, produk, dan layanan terbaik. Bagi Mandiri Inhealth, penghargaan ini merupakan bentuk apresiasi atas kinerja yang telah dilakukan, juga menjadi motivasi bagi perusahaan untuk terus meningkatkan produktivitas melalui fokus kepada peningkatan *sales* yang berkualitas dan memberikan pelayanan yang *excellent*. 📌

## Kegiatan CSR 2016: Wujudkan Kepedulian Perusahaan Kepada Masyarakat

**M**andiri Inhealth mulai merancang kerangka kerja yang lebih baik untuk memastikan bahwa program *Corporate Social Responsibility* (CSR) dilaksanakan dengan cara yang paling efektif, efisien, dan menjunjung prinsip transparansi. Di tahun 2016, Mandiri Inhealth melaksanakan beberapa kegiatan yang berkaitan dengan CSR. Baik itu kegiatan tanggung jawab sosial di bidang lingkungan, pengembangan masyarakat, dan yang berkaitan dengan ketenagakerjaan, kesehatan, dan keselamatan kerja.

## Kegiatan Tanggung Jawab Sosial di Bidang Lingkungan

**M**asalah lingkungan hidup termasuk di antaranya pencemaran lingkungan, pelestarian dan pemeliharaan lingkungan selalu menjadi perhatian Perseroan. Kebijakan Perseroan dalam pemeliharaan dan pelestarian lingkungan hidup dimulai dari internal Perseroan, melalui berbagai kebijakan yang berwawasan lingkungan. Di antaranya, mewajibkan agar setiap tempat bekerja selalu dihiasi tanaman hijau, kebersihan ruangan, dan lingkungan kerja yang selalu dimonitor secara periodik, penggunaan alat-alat dan sarana kerja yang ramah lingkungan serta menerapkan kebijakan penghematan energi.

Sebagai bagian dari upaya untuk memelihara kelestarian lingkungan, Perseroan melaksanakan kegiatan dengan memberikan perhatian kepada program pengelolaan lingkungan dan pengendalian polusi. Dalam pengelolaan lingkungan, upaya-upaya yang dilakukan antara lain adalah:

1. Mengedepankan penggunaan produk-produk yang ramah lingkungan dalam setiap kegiatan usaha operasional Perseroan.
2. Mewajibkan penghematan energi, termasuk juga penggunaan bahan bakar dan listrik dalam kegiatan usaha Perseroan.
3. Pemanfaatan sumber daya air secara baik dan efisien.

### Kegiatan Tanggung Jawab Sosial di Bidang Pengembangan Masyarakat

Perseroan juga memberikan kontribusi yang berkelanjutan bagi pengembangan masyarakat melalui program tanggung jawab sosial. Perseroan ikut terlibat langsung dalam mendukung kegiatan sosial di masyarakat. Selama tahun 2016, kegiatan Pelibatan dan Pengembangan Masyarakat yang dilaksanakan oleh perseoan meliputi kegiatan sebagai berikut:



● Peduli Bencana Aceh / Aceh Disaster Relief



● Qurban Idul Adha dengan BPJS Kesehatan / Ied al Adha Animal Sacrifice with BPJS Kesehatan



Tanggal & Tempat	Program dan Aktivitas
7,8,9 Desember 2016 Pidie Jaya, Aceh	Peduli Bencana Aceh: Pemberian bantuan logistik, obat-obatan dan cek up dengan dokter untuk korban bencana gempa bumi Aceh
14 September 2016 BPJS Kesehatan Learning Center Cisarua	Qurban Idul Adha dengan BPJS Kesehatan: Sumbangan Sapi untuk Qurban Idul Adha
12 September 16 Komplek Perumahan Dinas Bank Mandiri Cilandak	Qurban di Bappekis BMRI: Sumbangan Sapi untuk Qurban Idul Adha
19-20 Mei 2016, Jakarta	Gerakan 1000 Buku Untuk Anak Negeri di Hari Buku Nasional 2016: Pengumpulan buku dari seluruh karyawan internal Perseroan untuk disalurkan ke Yayasan Cinta Anak Negeri (YCAB) dan Yayasan Book for Children

## Kegiatan Tanggung Jawab Sosial di Bidang Ketenagakerjaan, Kesehatan, dan Keselamatan Kerja

Perseroan menyadari bahwa dalam menjalankan usahanya terdapat kegiatan yang berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan kerja, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk mengantisipasi risiko dan potensi kerugian sebagai dampak kegiatan usaha, Perseroan telah menetapkan kebijakan terkait kesehatan dan keselamatan kerja yang dikomunikasikan dengan seluruh pimpinan dan karyawan Perseroan.



● Futsal Putra / Male Futsal



● Futsal Putri / Female Futsal



● Basket / Basketball



● Tennis meja / Ping Pong



● Tari / Dance



● Catur / Chess



● Kegiatan Memperingati Hari Kartini / Kartini Day Celebration Event



● Cek Kesehatan di Mandiri Karnaval 2016 / Health checks in Mandiri Carnival 2016



● Kegiatan Hari Ibu Nasional / National Mother's Day Event

## Tanggung Jawab Terhadap Pelanggan

Perseroan memandang nasabah sebagai *partner* dalam mengembangkan usaha di masa depan. Karena itu Perseroan menempatkan kepuasan nasabah sebagai bentuk pelayanan yang fundamental dan penting. Untuk menjaga tingkat kepuasan nasabah tersebut, Perseroan menjaga keterikatan dengan publik baik melalui pengenalan produk maupun mengedukasi publik mengenai pentingnya berasuransi.



● Gerakan Direksi Mengajar di Universitas Surabaya / Director Teaching Program at Universitas Surabaya



● Career Day di SMAK Penabur Gading Serpong / Career Day at SMAK Penabur Gading Serpong



● Gerakan Direksi Mengajar di UNS Surakarta / Director Teaching Program at UNS Surakarta



● Pekan Keuangan Rakyat Banda Aceh / Banda Aceh Financial Bazaar



● Financial Expo Sulawesi Tengah / Central Sulawesi Financial Expo



● GeraiKu wilayah Mataram / GeraiKu for Mataram area



● Pasar Keuangan Rakyat Ambon / Ambon Financial Bazaar

## Mandiri Inhealth Jadikan Film Sebagai Tindakan Preventif

Mandiri Inhealth bekerjasama dengan MP Pro Picture, menggelar acara nonton bersama film “Pinky Promise” dengan sejumlah Badan Usaha peserta asuransi Mandiri Inhealth dan sejumlah mitra lainnya. Acara nonton bareng “Pinky Promise” diselenggarakan selama dua hari yaitu pada tanggal 2-3 Februari 2017 di XXI Setiabudi One, Jakarta.



**B**erkisah tentang penderita kanker payudara, film ini digunakan sebagai sarana sosialisasi preventif dan promotif yang merupakan bagian dari program kesehatan milik Mandiri Inhealth. “Kami senantiasa mengajak para peserta untuk lebih *aware* terhadap penyakit, sehingga mereka bisa menjaga kesehatannya dengan pola hidup yang baik. Kami tidak hanya fokus kepada pengobatan dan penyembuhan, namun juga fokus mengedukasi peserta tentang pentingnya pola hidup sehat melalui sosialisasi preventif dan promotif seperti ini,” tutur Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila.

Film ini dinilai sarana yang efektif, mengingat jumlah penderita kanker di Indonesia yang sangat tinggi. Bahkan menurut data World Health Organization, tahun 2030 mendatang dimungkinkan akan terjadi lonjakan penderita

kanker di Indonesia hingga tujuh kali lipat. Padahal besarnya penderita kanker di Indonesia dapat dikurangi jika masyarakat membiasakan diri untuk hidup sehat.

Kegiatan ini juga sebagai bentuk komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung upaya pemerintah, menuju tercapainya *Universal Health Coverage* di tahun 2019. Selain itu Mandiri Inhealth juga terus mendukung upaya efisiensi biaya kesehatan melalui layanan kesehatan berbasis *Managed Care* dengan memanfaatkan fitur *Coordination of Benefit* (CoB).

Sampai dengan Januari 2017 terdapat lebih dari 300 Badan Usaha, baik milik negara maupun swasta yang sudah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan *Managed Care* dengan fitur COB oleh Mandiri Inhealth. 📺

## Perkuat *Teamwork* A la Kantor Operasional Denpasar



**M**enjalin dan mempererat kerja sama tim sejatinya dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya seperti rutinitas yang dicetuskan oleh Kantor Operasional Denpasar dan Kantor Pemasaran Denpasar untuk memperkuat *teamwork* dan hubungan antar pegawai dan manajemen.

Pada Hari Selasa, semua pegawai terbiasa melakukan *morning session* sebelum jam kerja dimulai. Tiap satu bulan sekali, *morning session* bahkan dilengkapi dengan kegiatan kerohanian seperti beribadah bersama. Sementara Hari Jumat giliran para pegawai mewujudkan pola hidup sehat dengan olahraga bersama. 📍

## Kantor Operasional Medan: Dari Nobar Hingga Jogging



**K**antor Operasional Medan dan Kantor Pemasaran Medan makin kompak melalui berbagai kegiatan internal yang diselenggarakan. Bagaimana tidak, *engagement* atau hubungan antar karyawan di Kantor Operasional Medan terbina dengan kegiatan-kegiatan seru nan hangat. Seperti di antaranya nonton bareng (nobar) yang diadakan tiga bulan sekali, merayakan bersama karyawan yang berulangtahun, hingga *jogging* dan senam pagi yang dilakukan tiap Hari Jumat pagi. 📍



# Waspada!

## Kanker Lidah Serupa Sariawan

Banyak orang yang belum sadar dan mengetahui apa dan bagaimana kanker lidah, bisa jadi Anda adalah salah satunya. Kasus ini memang masih sangat jarang sekali terjadi di masyarakat. Jika melihat risiko yang ditimbulkan penyakit mengerikan ini, rasanya belum terlambat untuk kita mengetahui lebih dalam, seperti apa pengobatan dan bagaimana cara menanggulangnya.

**K**anker lidah adalah salah satu jenis kanker oral yang insidennya bertambah perlahan. Jika diketahui sejak dini, kanker ini dapat diobati dengan baik. Sebaliknya, jika sudah terlambat dan menyebar, penyakit ini dapat menyebabkan gangguan menelan, berbicara, bahkan bisa berujung pada kematian. Pada kebanyakan kasus, bagian lidah yang diserang kanker lidah adalah bagian belakang, pinggir, dan pangkal lidah.

### Penyebab Kanker Lidah

Secara spesifik, belum ada yang mengetahui pasti penyebab kanker lidah ini. Beberapa data medis menyebutkan, 90% pria perokok merupakan golongan yang paling banyak terkena penyakit ini. Risiko terjadi kanker lidah pada perokok bisa enam kali lebih besar dibandingkan dengan bukan perokok. Demikian pula halnya dengan orang yang sering mengonsumsi alkohol. Tapi jangan salah!

Tidak menutup kemungkinan juga bagi wanita terserang kanker jenis ini.

Setidaknya ada empat faktor yang diduga sebagai pemicu kanker lidah, di antaranya:

- **Faktor Fisik**

Seperti kondisi mulut yang tidak higienis, dapat berujung pada peradangan kronis yang menjadi salah satu penyebabnya.

- **Faktor Kimia**

Zat-zat berbahaya seperti yang terkandung dalam rokok dan minuman beralkohol disinyalir dapat menjadi pemicu kanker mematikan ini. Tidak hanya itu, paparan sinar ultraviolet dan zat radioaktif juga ditengarai sebagai penyebab terjadinya kanker lidah.

- **Faktor Biologi**

Beberapa penelitian menduga, virus *Human Pappiloma* (HPV) merupakan salah satu penyebab terjadinya kanker lidah. Virus ini menyerang kulit dan membran mukosa pada manusia.

- **Faktor Lain**

Gangguan nutrisi dan metabolisme menjadi faktor lain yang diperkirakan sebagai penyebab kanker lidah.

### Gejala Kanker Lidah

Secara umum, kanker lidah ini memiliki gejala yang serupa dengan sariawan. Yaitu timbulnya bercak berwarna putih atau merah yang terdapat pada bagian mana saja dari lidah. Kondisi demikian berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan tak juga sembuh. Bedanya, jika sariawan, daerah sekitar luka akan terasa lunak, sedangkan pada kanker lidah, area sekitar luka terasa mengeras dan sakit dari leher hingga bagian telinga.

Setelah cukup lama, bercak tersebut akan makin membesar dan keras. Kondisi ini juga disertai dengan timbulnya benjolan-benjolan pada luka serupa sariawan, disertai rasa nyeri ketika mengunyah dan berbicara. Benjolan atau massa jaringan yang terbentuk pada lidah bisa dikatakan peringatan awal kanker lidah.

Berikut juga terdapat beberapa gejala lain dari kanker lidah yang sudah sepatutnya diwaspadai:

🚩 Terjadi pendarahan pada bagian tengah dari bercak luka yang berwarna putih atau merah. Pendarahan ini terjadi karena adanya tekanan yang terlalu besar pada bagian yang terkena kanker saat makan, mengunyah, minum, atau menelan makanan.

🚩 Penderita lama-kelamaan mulai mengalami mati rasa pada lidah dan mulut, perubahan pada suara, lidah menjadi sulit bergerak, dan penderita terkadang juga mengalami kesulitan membuka mulut.

🚩 Terdapat benjolan pada bagian belakang tenggorokan. Hal ini yang menyebabkan sebagian penderita mengeluhkan rasa sakit pada bagian telinga.

🚩 Pada beberapa kasus kanker lidah juga dibarengi dengan penurunan berat badan, karena nafsu makan berkurang dan sulit untuk menelan makanan.

### Diagnosis Kanker Lidah

Untuk mediagnosis keganasan ini, dokter akan melakukan pemeriksaan secara menyeluruh. Salah satunya melakukan pemeriksaan lanjutan jika terjadi benjolan atau perubahan jaringan tak teratur, mulai dari leher hingga rongga mulut. Pemeriksaan fisik ini dilakukan untuk mengetahui apakah kondisi tersebut merupakan kanker atau tumor. Jika ditemukan sel kanker, dokter akan menyarankan untuk menjalankan biopsi.

Teknik biopsi ini merupakan pemeriksaan paling akurat untuk memastikan ada tidaknya keganasan pada kanker. Pemeriksaan ini dilakukan dengan mengambil contoh jaringan yang selanjutnya akan dilihat di bawah mikroskop, untuk mengidentifikasi jenis sel yang terdapat pada bagian sel kanker.

### Pengobatan

Demi mengatasi masalah kanker lidah, terdapat beberapa jenis terapi yang bergantung pada stadium kanker. Jika kanker yang ditemukan masih stadium awal atau kanker kecil dan biasanya terletak pada lidah bagian depan, pembedahan mungkin menjadi pilihan pertama. Pembedahan tidak hanya pada lidah, bahkan mungkin perlu dilakukan pengangkatan pada bagian-bagian tertentu dari mulut, tergantung pada kemungkinan penyebaran sel kanker.

Sedangkan untuk tumor atau kanker besar yang sudah menyebar ke kelenjar getah bening di leher, harus dilakukan kombinasi operasi dan radioterapi. Hal ini ditujukan untuk mengangkat kanker dari lidah dan kelenjar getah bening pada leher. Operasi ini juga disebut dengan *Neck Dissection*. Jika kanker telah tumbuh cukup besar, penderita kemungkinan harus dioperasi untuk menghilangkan sebagian atau seluruh lidah (*glossectomy*).

Selanjutnya, untuk mencegah pertumbuhan kanker kembali, maka dilakukan tindakan radiasi dan radioterapi. Tindakan ini berfungsi untuk

membunuh sisa-sisa kanker yang belum terangkat melalui pembedahan. Tindakan ini tentunya membutuhkan ahli terapi radiasi yang dapat mengukur besarnya radiasi yang diberikan dan berapa sering radiasi harus dilakukan.

Jika kanker lidah sudah masuk stadium lanjut dan letaknya berada di pangkal lidah, maka pilihan terapi setelah operasi adalah kemoterapi. Hal ini dilakukan untuk membunuh sel-sel kanker yang sudah menyebar melalui tempat lain, lewat pembuluh darah. 📌

# FAKTA SEPUTAR KESEHATAN GIGI DAN MULUT

**B**anyak mitos dan pemahaman yang keliru tentang bagaimana perawatan rongga mulut, terutama gigi dan gusi. Redaksi Media Mandiri Inhealth telah mengumpulkan mitos tentang kesehatan mulut dan gigi, serta bagaimana fakta sebenarnya.

**Mitos** : Sariawan timbul lantaran kurangnya asupan Vitamin-C.

**Fakta** : Tidak hanya kekurangan asupan Vitamin-C, sariawan juga bisa disebabkan berbagai faktor lain seperti alergi, stres, penurunan sistem kekebalan tubuh, trauma (tergigit berulang-ulang), ataupun ketidakseimbangan hormon seperti saat wanita menstruasi.

Konsumsi Vitamin-C dapat mempercepat penyembuhan sariawan, karena vitamin ini bersifat membantu memperbaiki jaringan yang rusak. Sariawan yang tak kunjung membaik dalam waktu satu minggu perlu dikonsultasikan dengan dokter untuk mengantisipasi kemungkinan adanya penyakit bahaya seperti kanker lidah dan mulut.

**Mitos** : Untuk mengatasi bau mulut, cukup berkumur dengan obat kumur.

**Fakta** : Penggunaan obat kumur hanya bertahan dalam jangka waktu pendek. Bahkan kandungan alkohol pada larutan ini dapat membuat mulut

menjadi kering, sehingga bau mulut akan bertambah hebat. Mengatasi aroma tidak sedap pada mulut bisa dengan membersihkan area gigi, gusi, lidah, dan rongga mulut. Setelah tuntas, baru lanjutkan dengan obat kumur untuk hasil maksimal.

**Mitos** : Gigi patah sebagian dan menyisakan akarnya? Diamkan saja.

**Fakta** : Mungkin Anda sudah tidak punya keluhan lagi, tetapi permasalahan yang Anda alami sebenarnya belum tuntas teratasi. Akar yang tertinggal tetap harus dicabut, karena bila dibiarkan akan menjadi sumber infeksi.

**Mitos** : Gusi berdarah ketika menyikat gigi merupakan masalah sepele dan dapat sembuh sendiri.

**Fakta** : Terlalu keras menyikat gigi dan gusi, dapat menyebabkan gusi dan gigi berdarah serta menyingkap lapisan gusi. Kebiasaan ini membuat gigi mudah tanggal dan goyang meski tanpa kerusakan. Gusi sehat tidak akan berdarah bila disikat dengan tekanan normal. Bila gusi berdarah saat menyikat gigi dengan tekanan normal, ini adalah tanda peradangan gusi. Penyebabnya adalah daerah perbatasan antara gigi dan gusi yang kotor.

# Ingin Bebas Kanker? Hindari Makanan Pemicunya!

**K**anker merupakan salah satu penyakit mematikan. Oleh karena itu, penyakit ini ditakuti oleh kebanyakan orang. Kanker bisa menyerang siapa saja, terutama jika Anda mengonsumsi makanan yang dapat memicu kemunculan bibit kanker. Agar terhindar dari kanker, kita dianjurkan menjaga pola makan, memperhatikan makanan yang dikonsumsi, memperbanyak asupan serat, rutin berolahraga, dan menjalani gaya hidup sehat. Selain itu, ada makanan-makanan yang patut Anda hindari demi memperkecil risiko kanker, di antaranya:

## Soda

Soda dapat menyebabkan kanker jika dikonsumsi secara berlebihan. Minuman berwarna-warni cenderung mengandung banyak gula, bahan kimia makanan, dan pewarna. Zat-zat tersebut akan membantu mengasamkan tubuh dan menimbulkan pertumbuhan sel kanker.

## Popcorn Dari Microwave

Microwave dilapisi bahan kimia yang berguna untuk memastikan makanan tetap segar ketika dimakan. Hasil penelitian memperlihatkan, bahan kimia itu dapat menyebabkan infertilitas, kanker hati, testis, dan pankreas. Bahan kimia dalam popcorn juga diketahui menyebabkan kerusakan paru-paru dan kanker.

## Gula Halus

Gula halus terbukti mempercepat lonjakan tingkat insulin dan menumbuhkan sel-sel kanker pada tubuh manusia. Sel-sel kanker ditemukan muncul dengan cepat dan mudah menyebar ke seluruh tubuh pada meeka yang terlalu banyak mengonsumsi gula halus. *Cookies*, kue, pie, soda, sereal, saus, jus, dan banyak makanan olahan lainnya merupakan produk yang banyak mengandung gula halus.

## Salmon Dari Peternakan

Salmon pertanian yang hidup di kolam bersama ikan lain ditemukan memiliki 30 kali jumlah kutu laut lebih banyak dibandingkan salmon liar. Jika sudah begini, Anda tidak akan mengonsumsi Omega-3 yang sehat. Tingginya kadar merkuri dan dioxin akan menyebabkan kanker. Hindari membeli salmon peternakan. Cari label yang menyatakan ikan yang akan Anda konsumsi adalah salmon liar.

## Tepung Putih

Kandungan berlebih dari karbohidrat yang terdapat dalam tepung putih adalah penyebab utama kanker. Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Jurnal Cancer Epidemiology* menunjukkan bahwa karbohidrat olahan dikaitkan dengan peningkatan 220% kanker payudara di kalangan perempuan. Untuk menghindari hal itu, pilihlah tepung yang belum melalui proses pemutihan. 🍞

# HPV, Salah Satu Penyebab Kanker Lidah?

**M**enurut dokter spesialis THT RS Umum Pusat Fatmawati, dr. Zainal Adhim, Sp.THT, baru-baru ini ditemukan adanya hubungan antara kanker lidah dengan *Human Papilloma Virus* (HPV) tipe 16 dan 18 yang menjadi salah satu faktor penyebabnya. Lalu bagaimana hal itu dapat terjadi? Apa pemicu lain yang bisa menyebabkan terjadinya kanker lidah? Dan siapa yang rentan terkena penyakit ini? dr. Zainal Adhim telah menjelaskan lewat obrolan hangatnya dengan Redaksi Media Mandiri Inhealth.

## Sebenarnya apa yang menjadi pemicu kanker lidah?

Hampir sama dengan jenis kanker yang lain, kanker lidah disebabkan oleh banyak faktor. Di antaranya adalah faktor kimia yang dipicu oleh zat karsinogenik (zat penyebab kanker -red) seperti nikotin dan alkohol. Selain adanya faktor mekanik, misalnya iritasi dan luka trauma dan faktor biologi. Sekarang ini juga ditemui bahwa ada hubungan antara kanker lidah atau kanker mulut lainnya dengan HPV tipe 16 dan 18. Virus ini membawa gen yang dinamakan E6E7, dimana akibat dari timbulnya gen tersebut adalah munculnya pertumbuhan jaringan sel yang berlebihan.

## Bagaimana virus itu bisa terdapat di rongga mulut?

Beberapa kasus ditemukan bahwa penyimpangan perilaku seksual lah yang menyebabkan hal ini dapat terjadi. Karenanya di negara-negara seperti Jepang, Amerika, dan Eropa, pemeriksaan kanker mulut juga disertai dengan pemeriksaan HPV. Apakah HPV-nya itu positif atau negatif. Walaupun masih terbilang jarang di Indonesia, namun karsinoma lidah (kanker lidah) itu sendiri memiliki penyebaran yang sangat cepat dan bisa menyebar sampai ke kelenjar getah bening.

## Apakah kuman di mulut menjadi pemicunya?

Kemungkinan ada, karena sifat kanker itu sendiri adalah multi faktor dan banyak pemicunya. Tetapi kuman di mulut hanya faktor ke sekian dan bukan



**dr. Zainal Adhim, Sp.THT**  
THT RS Umum Pusat Fatmawati

menjadi faktor utama. Kebanyakan yang terjadi adalah karena faktor kimia, mekanik, dan faktor biologi. Selain itu faktor genetik juga bisa menjadi penyebabnya. Karena itu tim medis selalu mencoba menganalisa pasien lebih lanjut, apakah dia memiliki riwayat keluarga yang terkena kanker. Beberapa kasus ada kolerasinya.

## Kapan penderita harus waspada?

Ketika dia menemukan sariawan yang tak kunjung sembuh dalam kurun waktu 14 hari, penderita harus segera konsultasi dan melakukan pemeriksaan ke dokter. Kondisi tersebut kadang juga disertai dengan nyeri hebat yang menandakan lukanya lebih dalam. Karena pada lidah itu terdapat banyak sekali syaraf perasa.

## Dengan cara apa penderita bisa mendapat nutrisi yang baik untuk penyembuhan?

Kita pasangkan selang melalui hidung agar makanan bisa masuk. Hal ini dikarenakan penderita sudah tak bisa lagi makan melalui mulut. Atau bisa juga melalui *gastrostomy*, jadi dibuat lubang dari perut agar makanan dapat langsung masuk ke lambung. Kalau masih tidak bisa juga, jalan terakhir adalah lewat infus. Tapi kadang, nutrisi yang didapat tidak mencukupi dan biayanya relatif mahal. Kalau penderita sudah sedemikian parah hingga tidak bisa makan, dipastikan kondisinya akan makin buruk dan menurun. ☹️

**dr. Sri Wuryati Handayani**  
CEO RS Premier Jatinegara

# Rumah Sakit dan Asuransi: *Partner Seiring Sejalan*



**K**eberadaan asuransi kesehatan menjadi salah satu fasilitas penting bagi kebutuhan hidup masyarakat, terlebih di negara berkembang dan negara maju zaman sekarang. Begitulah kiranya yang diucapkan CEO RS Premier Jatinegara, dr. Sri Wuryati Handayani. Lebih mendalam, dirinya mengatakan bahwa asuransi kesehatan membuat masyarakat lebih bisa menjangkau pelayanan kesehatan yang (harus diakui) tidak murah harganya. Seperti itu pula dr. Handayani, begitu dirinya kerap disapa, memandang hadirnya Asuransi Kesehatan Mandiri Inhealth sebagai *partner* atau mitra kerja RS Premier Jatinegara.

Telah bekerja sama sejak tahun 2009, menurut dr. Handayani, hubungan RS Premier Jatinegara dan Mandiri Inhealth adalah rekan seiring sejalan guna

mencapai satu tujuan, yakni memberikan kepuasan terhadap pelanggan mereka.

“Mandiri Inhealth menjadi asuransi kesehatan favorit mayoritas pasien kami. Tentu saja artinya Mandiri Inhealth termasuk salah satu asuransi kesehatan terbaik yang digunakan oleh banyak perusahaan besar. *Customer*-nya pun sangat banyak yang telah menjadi pelanggan kami,” dr. Handayani mengakui.

Sebagai mitra rumah sakit, diakui dr. Handayani, pihaknya sebisa mungkin turut berkontribusi memberikan layanan yang berkualitas bagi para pelanggan Mandiri Inhealth. Maka tak heran jika RS Premier Jatinegara pernah dinobatkan sebagai rumah sakit nomor satu pilihan peserta Mandiri Inhealth.

“Pada akhir tahun 2016 kemarin, kami mendapatkan penghargaan sebagai Juara 1 Provider Favorit untuk Mandiri Inhealth Indemnity. Artinya Rumah sakit ini menjadi pilihan utama dari peserta Mandiri Inhealth,” untkannya dengan bangga.

Bicara perihal kendala yang ditemui selama hubungan kerja sama terjalin, dr. Handayani mengaku belum menemukan kendala yang berarti. Pasalnya antara pihaknya dan Mandiri Inhealth, senantiasa menekankan pentingnya komunikasi dan kepercayaan yang terus menerus dipupuk.

“Sebisa mungkin kami ingin kerja sama ini dibina dengan sifat saling mengerti satu sama lain. RS Premier Jatinegara harus paham benar apa yang diinginkan oleh Mandiri Inhealth, begitu pula sebaliknya. Agar semua pihak bisa memenuhi ekspektasi dan hal yang menjadi harapan masing-masing. Tak bisa dipungkiri, *complain* dari pelanggan pasti ada. Tapi yang terpenting adalah bagaimana hal tersebut bisa kita komunikasikan dengan baik, serta bekerjasama membangun dan meningkatkan kepercayaan *customer*” tandas dr. Handayani. 🗨️

# Olahraga Turunkan Berat Badan Kini Bisa di Rumah!

Merasa memiliki berat badan berlebih, sebagian masyarakat memilih *gym* sebagai langkah tepat untuk menurunkan berat badan selain diet. Namun terkadang, mengunjungi pusat kebugaran bukanlah hal yang bisa dilakukan oleh setiap orang. Ada banyak kendala yang bisa menghalangi seseorang sehingga tidak memiliki waktu melakukan latihan di tempat *gym*.

**S**ejatinya *gym* bukanlah satu-satunya cara dan tempat yang bisa membantu untuk mempercepat proses penurunan berat badan, karena Anda masih bisa melakukannya di rumah asalkan dengan latihan yang tepat. Lantas, seperti apakah jenis olahraga penurunan berat badan yang bisa kita lakukan di rumah? Berikut diantaranya:

## Push Up

Posisikan tubuh Anda dengan berbaring telungkup, kemudian kuatkan tangan dan kaki. Setelah itu, angkat tubuh hingga sejajar dengan lantai. Turunkan kembali badan ke lantai dan lakukan secara berulang-ulang. Gerakan yang sangat familiar bukan?



### Squats

Olahraga yang satu ini juga bisa dilakukan tanpa menggunakan alat apapun. Cukup dengan menempatkan tangan di atas kepala kemudian secara perlahan turunkan tubuh ke posisi duduk dengan tangan yang sejajar ke arah depan. Usahakan untuk melakukan gerakan ini secara cepat dengan bantuan keseimbangan dari tangan.

### Sit Up (Crunches)

Membakar lemak yang ada di perut sangat efektif jika dilakukan dengan *sit up*. Baringkan tubuh Anda di atas lantai dan letakkan tangan di belakang kepala. Secara perlahan, angkat kepala, pinggang, dan badan ke posisi duduk dan segera kembali pada posisi tidur. Anda pasti sudah terbiasa melakukan gerakan ini.

### Menaiki Anak Tangga

Menaiki anak tangga menjadi hal-hal kecil yang bisa dianggap sebagai olahraga penurunan berat badan. Praktisnya lagi gerakan ini bisa dilakukan dimana pun. Tidak perlu mencari tangga yang tinggi, cukup dengan membiasakan diri Anda menaiki beberapa tingkat tangga yang dijumpai di rumah atau kantor. Jika ukuran tangga tersebut hanya sedikit, maka siasati dengan melakukan gerakan maju mundur untuk beberapa kali hitungan.

### Spot Jogging

*Jogging* adalah olahraga yang berjenis kardio sehingga sangat efektif dalam menurunkan berat badan. Untuk di dalam rumah, Anda bisa

menggunakan *treadmill* sebagai alat *jogging*. Namun jika hal ini tidak memungkinkan, maka pilihlah area rumah yang cukup luas dan memungkinkan Anda berlari di tempat. Lakukan hal ini seakan-akan Anda menggunakan *treadmill*.

### Jumping Jack

*Jumping jack* yang sangat terkenal pada gerakan Senam Kesehatan Jasmani jaman dahulu ini ternyata cukup bagus untuk menurunkan berat badan. Usahakan untuk melakukan latihan ini di tempat yang nyaman sehingga Anda dapat lebih efektif dalam melakukan lompatan. Saat melompat, posisikan kaki dengan rapat kemudian lompat ke posisi kaki terbuka yang disertai dengan tepuk tangan di atas kepala.

### Skipping

*Skipping* atau loncat tali juga tergolong menyenangkan untuk dilakukan. Anda cukup mencari tempat yang tidak terlalu luas seperti di taman, teras, atau balkon lalu lakukanlah lompat tali ini.

Itulah beberapa olahraga penurunan berat badan di rumah yang sangat mudah untuk dilakukan. Pastikan untuk menerapkannya secara rutin sehingga proses penurunan berat badan yang sedang dijalani bisa memuaskan. 🍌



# Puaskah Mereka dengan Layanan Mandiri Inhealth?

**M**andiri Inhealth senantiasa berupaya untuk terus meningkatkan kualitas layanan bagi para *customer* khususnya peserta. Tujuannya tak lain adalah untuk memberikan kemudahan akses bagi mereka, sehingga pengalaman mereka ber-asuransi jiwa dengan Mandiri Inhealth dapat berujung kepada loyalitas pelanggan. Lalu bagaimana kesan dan pesan mereka?



**Astober Simanjuntak**  
(Pensiunan PT Perusahaan Gas Negara)

**S**ecara umum Mandiri Inhealth *is excellent*. Bagi para pensiunan, Mandiri Inhealth sangat membantu kami agar tak lagi was was memikirkan anggaran kesehatan purna bhakti. Terlihat dari sisi *corporate culture*, Mandiri Inhealth memang memiliki prinsip *customer based* di atas pengembangan bisnis. Mandiri Inhealth memiliki 'sentuhan-sentuhan' yang membuat para pelanggannya merasa mudah, dekat, dan nyaman menggunakan jasa mereka, melalui empati yang diberikan. Saya berharap Mandiri Inhealth dapat terus-menerus melakukan *improvement*, khususnya dalam hal kemudahan dan kecepatan klaim. Sebagai saran dalam hal *preventif controls* bagi pasien yang membutuhkan perawatan rutin, Mandiri Inhealth dapat merekomendasikan pengobatan yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan rawat/pemeriksaan pasien. Misalnya jangan dilakukan terlalu sering jika memang bisa dilakukan dua bulan sekali. ☑

**Harapan Hutapea**  
Chief Surveyor PT Bussan Auto Finance



**S**aya sangat puas dan merasa terbantu sekali dengan adanya jasa Mandiri Inhealth. Mandiri Inhealth selalu cepat melayani pemeriksaan kesehatan. Salah satu bukti nyatanya adalah pada Bulan Maret 2016. Saya sempat tak sadarkan diri karena suatu penyakit. Alhasil, Mandiri Inhealth membantu mengevakuasi saya dari RS Umum Sorong ke RS Mayapada Tangerang Jakarta Selatan. Saking cepatnya penanganan dari Mandiri Inhealth, keluarga saya dan kerabat yang menyaksikan proses evakuasi bahkan mengaku terkagum-kagum dan bertanya, asuransi apa yang saya gunakan. Kebetulan di perusahaan tempat saya bekerja, Mandiri Inhealth juga diberikan kepada seluruh karyawan dan keluarganya. Mereka pun mengaku puas dengan layanan Mandiri Inhealth. ☑

**Nita Ivana Banurea**  
Sales and Marketing Funding Officer Bank Mandiri



**M**andiri Inhealth, khususnya layanan Evakuasi Medis memudahkan saya untuk mendapat keringanan biaya dalam perawatan maupun pengobatan di rumah sakit, termasuk juga keringanan biaya operasi. Tim Mandiri Inhealth sangat sigap dalam memberikan layanan evakuasi, fasilitasnya pun sangat memadai dan sungguh memuaskan. Saya sangat berterimakasih kepada Mandiri Inhealth, utamanya dalam layanan evakuasi medis yang dilakukan. Saya begitu sangat tertolong dengan layanan tersebut. Semoga ke depan, Mandiri Inhealth dapat terus meningkatkan kualitas dan layanan kesehatan agar tetap menjadi salah satu asuransi jiwa yang terbaik. ☑

# 5 Pertimbangan Sebelum Putuskan Tambah Momongan

“Banyak anak, banyak rejeki”, sebuah pepatah yang kerap kita dengar. Namun keputusan untuk menambah momongan rupanya tak bisa diambil hanya dengan membalikkan telapak tangan. Butuhkan banyak pertimbangan agar tak memberatkan di masa depan. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum memutuskan menambah anak.

## Kesiapan

Ada sebagian ibu yang masih trauma dengan kelahiran anak pertama sehingga ia belum siap untuk melahirkan lagi. Pastikan Anda mengenali kesiapan mentalmu sebelum mengambil keputusan.

## Usia

Kondisi tubuh ditentukan oleh usia. Jika kondisi tubuh dirasa kurang memungkinkan untuk menambah anak, maka sebaiknya pikirkan kembali atau konsultasikan kepada dokter.

## Jeda Usia Anak

Biasanya hal ini berkaitan dengan biaya pendidikan dan lain sebagainya. Maka, perhitungkan rentang terbaik untuk usia anak-anakmu sebelum menambah anak.

## Keuangan

Bertambahnya jumlah anak, tentu berpengaruh terhadap jumlah uang yang dikeluarkan untuk pertumbuhan, pendidikan, dan kesehatannya. Pikirkan kembali dengan matang apakah kemampuan finansial Anda dan pasangan dapat memenuhi kebutuhan jika kalian memilih menambah anak.

## Pilihan Bersama

Terpenting adalah keputusan menambah anak disetujui pula oleh pasangan Anda. Jika hanya salah satu pihak saja yang menginginkan, ditakutkan akan ada masalah di masa depan. ☺



N I N A T A M A M

*Ingin Terus Sehat  
Hingga Hari Tua*

Hidup sehat memang dambaan semua orang. Begitu pula dengan penyanyi kelahiran Surabaya, 29 Maret 1979 ini. Kesibukannya sebagai seorang *entertainer* memang membuat wanita yang memiliki nama lengkap Nuraini Sukoningrum Tamam itu benar-benar *concern* dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya. Dirinya begitu memperhatikan, apa saja makanan dan minuman yang dikonsumsinya.

“Jadi memang aku sangat menjaga apa yang aku makan dan apa yang aku minum. Kalau dulu sering sekali minum kopi, teh, dan susu, sekarang aku hampir tidak pernah mengkonsumsinya lagi. Karena sudah tau apa efeknya untuk tubuh. *Alhamdulillah*, aku sangat jarang sekali ke dokter. Kalau ditanya dimana dokter yang bagus, aku suka *nggak* tahu. Saking *nggak* pernah sakit,” ujarnya saat disambangi redaksi Media Mandiri Inhealth di kediamannya beberapa waktu lalu.

Rupanya menikah dengan Erikar Lebang yang juga berprofesi sebagai praktisi gizi, sedikit banyak membawa dirinya ke kebiasaan sehat. Nina mengakui bahwa banyak hal tentang kesehatan yang kerap diajarkan dan ia konsultasikan dengan suaminya. Salah satunya adalah olahraga yoga.

“Kebetulan suamiku juga praktisi yoga, jadi ia yang mengajarkanku yoga. Ternyata yoga itu banyak manfaatnya, salah satunya bisa melatih konsentrasi. Tapi kadang aku hanya lakukan yoga kalau sedang sakit saja,” katanya.

Demi menjaga kebugaran tubuhnya, Nina juga melakukan *food combining*. “Kebetulan aku dan suamiku merupakan pelaku *food combining*. Apalagi kalau saat Bulan Ramadhan, aku dan suami sama sekali tidak mengonsumsi apapun selain buah-buahan. Benar-benar hanya konsumsi kombinasi buah saja sampai kenyang,” imbuh Nina.

Terlebih, sambungnya, ia juga menerapkan program detox dengan cara mengonsumsi jus buah dan jus sayuran selama tiga hari. Tetapi hal itu hanya Nina lakukan, manakala dirinya sedang tidak menjalani aktivitas yang berat.

“Aku ingin selalu hidup sehat sampai tua. Jadi jika sudah saatnya meninggal, aku ingin meninggal dengan sehat. Bukan karena sakit dan menyusahkan orang, tetapi memang karena organnya sudah tidak berfungsi lagi,” harap solois yang sempat bergabung di Grup Vokal WARNA itu.

Selain menerapkan pola hidup sehat, Nina Tamam juga merupakan pencinta hewan mamalia. Hal ini terbukti dari keikutsertaannya dalam organisasi *World Wide Fund for Nature* (WWF) Indonesia, dalam rangka penyelamatan hiu. Dirinya menyayangkan betapa ironisnya pemanfaatan ikan hiu yang tidak semestinya.

“Sekarang itu hiu kalau habis dipotong siripnya, dibiarkan bergeletakan di laut sampai mati. Padahal yang dibutuhkan hanya siripnya, bahkan minyak dan daging yang biasa diambil juga hanya sedikit. *Nah*, lewat kampanye penyelamatan ikan hiu ini, kita bersama-sama menyadarkan orang bahwa ikan hiu merupakan piramida utama dari sebuah rantai makanan yang tidak bisa disepelekan,” ujar Nina mengakhiri pembicaraan. 🗨️



**Aku ingin selalu hidup sehat sampai tua. Jadi jika sudah saatnya meninggal, aku ingin meninggal dengan sehat. Bukan karena sakit dan menyusahkan orang, tetapi memang karena organnya sudah tidak berfungsi lagi,”**

# Latih Kecerdasan Anak Sejak Batita



**T**iga tahun pertama kehidupan bayi merupakan periode emas yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak secara optimal. Pada masa ini, nutrisi yang lengkap menunjang pertumbuhan otaknya sebagai modal masa depan. Kendati demikian, stimulus juga memiliki kedudukan penting untuk perkembangan kecerdasan. Memahami hal ini, Spesialis Kesehatan Anak RS Cipto Mangunkusumo dr Arifianto, Sp.A membeberkan lima rahasia membesarkan bayi cerdas.

## JALIN IKATAN EMOSIONAL YANG ERAT

Hal ini bisa didapat dengan memberikan bayi naluri rasa aman dengan selalu mengupayakan *skin to skin contact* sejak lahir. Berikan pijatan lembut pada tubuhnya, kenakan sendiri pakaian bayi, serta berbicara pada bayi sejak awal dapat menjadi pemicu naluri rasa aman bayi. Hindari bertengkar di hadapan bayi karena akan menularkan rasa cemas padanya.

## AJAK BAYI BICARA

Semakin banyak kosa kata yang didengar sejak awal, makin dini anak mengembangkan kemampuan bicaranya. Anak berusia 3 tahun yang telah dapat berbicara dengan baik, dikatakan memiliki IQ yang lebih tinggi dibanding yang lain. Cobalah berbicara dalam nada yang bervariasi ketika berbicara dengan bayi.

## OPTIMALKAN EKSPRESI WAJAH SAAT BERKOMUNIKASI

Bayi dapat menangkap ekspresi wajah orang-orang di sekitarnya, semenjak masih berusia 3 hingga 4 bulan. Kemampuan membaca ekspresi wajah adalah dasar komunikasi non-verbal anak. Jika perlu, kerap tunjukkan ekspresi wajah yang ceria dan bahagia sehingga bayi bisa menjadi bayi yang bahagia.

## BATASI PENGGUNAAN CAR SEAT DAN STROLLER

Lebih baik bagi bayi digendong daripada dibaringkan di dalam *stroller*. Bahkan menggendong bayi dengan tangan lebih baik daripada menggendong dengan kain atau gendongan kangguru. Saat digendong dengan tangan, bayi dapat berotasi sesuka hatinya, bergerak lebih leluasa, dan dapat melihat ke banyak sisi seperti yang diinginkannya. Ini akan membuat bayi banyak belajar dari lingkungan sekitar.

## TUNJUKKAN BENDA YANG DITUJU SEMBARI BERBICARA

Gunakan kalimat panjang yang menjelaskan berbagai benda yang Anda tunjuk. Kendati bayi belum paham apa yang dijelaskan orang dewasa, mereka akan mengingat apa yang tertangkap oleh pendengarannya. Ini akan membuatnya lebih cepat bicara. Pada bayi berusia 9 bulan, mereka mulai memahami ketika Anda menunjuk ini dan itu sembari berbicara. 🗣️



# Jeli Pilih Suplemen, Saat Usia Mulai 40 Tahun

**K**etika telah memasuki usia 40 tahun, tubuh Anda mungkin tidak bekerja seperti usia 20 tahunan. Ketika memasuki usia 40 tahun, massa otot mulai juga memburuk dan berat badan mulai bertambah. Anda mulai menopause, dan risiko penyakit kronis seperti kanker, jantung, serta diabetes pun mulai meningkat. Perlu kiranya membuat rencana 'pertempuran' terhadap berbagai penyakit. Salah satu solusinya adalah mendapatkan cukup vitamin dan nutrisi tepat yang bisa Anda dapatkan melalui suplemen tambahan. Berikut jenisnya:

## ☑ Vitamin B12

Vitamin B12 penting untuk peredaran darah dan fungsi otak yang normal. Ketika sebelum usia 40 tahun, vitamin B12 diperoleh dengan mengonsumsi daging, ayam, ikan, susu dan telur. Namun, setelah usia 40 tahun, vitamin B12 dari sumber makanan tersebut lebih sulit diserap. Karenanya, dibutuhkan untuk mulai mengonsumsi vitamin B12 dari suplemen atau multivitamin dengan dosis yang dianjurkan 2.4 mg per hari.

## ☑ Vitamin D3

Kekurangan vitamin D berhubungan dengan peningkatan risiko diabetes, penyakit jantung, *multiple sclerosis*, kanker payudara dan usus besar setelah usia 40 tahun. Manajer program gizi kesehatan di Cleveland Clinic Wellness Institute Kristin Kirkpatrick MS, RD, merekomendasikan untuk mengonsumsi suplemen D3 setidaknya

600 IU per hari dan 800 IU per hari setelah usia 50 tahun. Batas yang tidak akan menyebabkan kerusakan adalah sebanyak 4.000 IU per hari.

## ☑ Omega 3

Penelitian telah menunjukkan bahwa Omega 3 juga membantu menurunkan tekanan darah, kolesterol jahat, mengurangi risiko penyakit jantung dan berperan menjaga memori. Mengonsumsi suplemen Omega 3 adalah cara yang baik untuk pemenuhan kebutuhan harian. Dosisnya adalah 500 mg jika Anda sehat, 800 sampai 1.000 mg jika memiliki penyakit jantung, dan 2.000 sampai 4.000 mg jika memiliki kadar *trigliserida* tinggi. Pastikan meminta dosis tepat dari dokter jika ingin mengonsumsi suplemen Omega 3.

## ☑ Kalsium

Meskipun tulang menyerap sebagian besar kalsium yang mereka butuhkan pada awal kehidupan, tetapi di kemudian hari asupan gizi dari apa yang kita konsumsi tidak memainkan peran dalam menjaga kesehatan tulang. Intinya, Anda perlu kalsium pada usia 40 tahun keatas. Namun perlu diperhatikan, terlalu banyak mendapatkan kalsium justru dapat membahayakan kesehatan jantung. Dosis kalsium yang dianjurkan adalah 1.000 mg sehari. Sedangkan untuk wanita di atas usia 50 tahun, dibutuhkan dosis 1.200 mg sehari. ☑



## Lasagna Bayam untuk Bekal Si Vegetarian

**S**iapa yang tidak suka Lasagna, pasta yang dipanggang di oven itu memang yang sangat lezat untuk menu santap siang. Bagi para vegetarian, ada resep membuat Lasagna bayam yang sehat dan mudah

membuatnya *lho*. Lasagna bayam yang sangat 'yummy' dapat Anda buat di rumah sendiri bahkan bisa menjadi pilihan menu bekal ke kantor. Berikut resep yang dilansir dari Allrecipes.

### BAHAN:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sendok makan minyak zaitun</li> <li>• 10 ons bayam beku, cincang</li> <li>• 1/2 bawang bombai, cincang</li> <li>• 1/2 sendok teh oregano kering</li> <li>• 1/2 sendok teh basil kering</li> <li>• 2 siung bawang putih,</li> <li>• 32 ons saus spaghetti</li> <li>• 1 1/2 gelas air</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cangkir keju lembut tanpa-lemak,</li> <li>• 8 ons keju mozzarella, parut</li> <li>• 1/4 cangkir parutan keju parmesan</li> <li>• 1/2 cangkir peterseli segar, cincang</li> <li>• 1 sendok teh garam</li> <li>• 1/8 sendok teh lada hitam</li> <li>• 1 butir telur</li> <li>• 8 ons mie Lasagna</li> </ul> |
|---|--|

### CARA MEMBUAT:

1. Panaskan oven sampai 175° Celcius.
2. Dalam panci besar di atas api sedang; tumis bayam, bawang, oregano, basil, dan bawang putih dalam minyak zaitun. Tuang saus spaghetti dan air lalu didihkan selama 20 menit.
3. Kemudian dalam mangkuk besar campurkan keju lembut tanpa-lemak, keju mozzarella, keju parmesan, peterseli, garam, merica, dan telur.
4. Tempatkan sejumlah kecil saus di bagian bawah panci Lasagna. Menempatkan 4 mie mentah di atas saus dengan lapisan saus. Tambahkan 4 mie lebih dan layer dengan 1/2 saus dan 1/2 campuran keju, mie dan ulangi sampai semua berlapis, *finishing* dengan saus.
5. Tutup dengan aluminium foil dan panggang dalam oven selama 55 menit. Buka aluminium foil dan panggang lagi 15 menit. Diamkan 10 menit sebelum disajikan.



# Hindari Stres, Jadikan Lingkungan Kantor Lebih Sehat

**A**nda mungkin menghabiskan waktu lebih banyak di kantor, karena itu mengatur lingkungan di kantor juga sama pentingnya dengan mengatur tata letak perabotan di rumah. Berikut redaksi sampaikan cara yang bisa dilakukan untuk mengubah kantor Anda menjadi lingkungan yang nyaman dan kondusif untuk kesehatan, menurut praktisi kesehatan holistik dr. Loretta Lanphier, dalam laman Global Healing Center.

## Pastikan kursi nyaman

Pastikan kursi tempat duduk Anda terasa nyaman dan punya tinggi rendah yang bisa disesuaikan. Saat Anda duduk dengan kaki rata di lantai, tangan Anda harus berada pada posisi 90 derajat ketika mengetik di komputer. Jika Anda harus merentangkan tangan saat mengetik, hal tersebut bisa memberikan tekanan pada area punggung dan bahu.

## Tanaman hijau

Tanaman tidak sekadar membuat lingkungan tampak indah, tapi juga membersihkan polusi di dalam ruangan karena tanaman memproduksi oksigen. Pilih aneka tanaman kecil, baik yang berwarna hijau atau warna-warna lainnya yang juga bisa membuat Anda makin semangat bekerja.

## Aromaterapi

Gunakan minyak aromaterapi yang dapat menstimulasi otak, sebagai sebuah pelepasan stres dan membuat tubuh lebih rileks. Coba wewangian seperti lemon, bergamot, kenanga, atau mawar yang sangat sesuai untuk suasana kantor.

## Putar musik

Jadikan musik sebagai latar belakang Anda saat bekerja. Musik dapat mempengaruhi suasana hati, kemampuan komunikasi, dan fungsi kognitif. Musik juga dapat menstimulasi Anda dalam melakukan pekerjaan serta mengurangi stres di kantor. Sebaiknya pilih musik lembut atau musik bertempo cepat jika Anda memang butuh semangat lebih.

## Istirahat

Kadang Anda juga memerlukan istirahat setidaknya dua kali dalam sehari. Tidak perlu waktu lama, cukup 10-15 menit berjalan atau keluar dari kubikel dan melihat keadaan di luar gedung kantor. Ini juga merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stres sekaligus mengisi ulang energi tubuh Anda. 📧

-Kantor Operasional Medan-



# Menikmati Kesegaran Air Terjun di Pelaruga Jungle Tracking

Bagi Anda yang memiliki jiwa petualang dan gemar berwisata alam nan memacu adrenalin, maka destinasi wisata Pelaruga Jungle Tracking dijamin dapat menjadi solusi. Bila yang belum pernah mendengar namanya, objek wisata ini terletak di Desa Rumah Galuh, Kecamatan Sei Bingei, Langkat, Sumatera Utara, tak jauh dari Kota Medan. Persiapan berlibur ke Pelaruga Jungle Tracking tidak terlalu repot seperti ingin mendaki gunung, layaknya liburan ke objek wisata biasa saja.

**O**bjek wisata yang menjadi favorit di Pelaruga Jungle Track adalah Kolam Abadi dan Air Terjun Teroh-Teroh. Selama perjalanan akan banyak *guide* yang menawarkan jasa untuk membawa Anda menuju ke sana. *Guide*-nya pun diberi nama yang unik seperti Palaruga, Petar, Paradise of Jungle, dan lain-lain. Untuk biaya masuk ke Air Terjun Teroh-Teroh dan Kolam Abadi, per orangnya dikenakan biaya Rp45.000. Harga itu sudah termasuk biaya *guide* selama berwisata di Kolam Abadi dan Air Terjun Teroh-Teroh, biaya parkir kendaraan, dan pemakaian WC umum untuk ganti

pakaian. Tak perlu merogoh kocek dalam bukan?

Perjalanan dari parkir hingga masuk ke Kolam Abadi dan Air Terjun Teroh-Teroh, memakan waktu sekitar 10-15 menit perjalanan. Kondisi medannya pun naik-turun dan curam, namun rasa lelah tersebut akan sirna setelah disuguhi keindahan alam di sana.

Setelah sampai, tujuan pertama yang akan dipandu oleh *guide* adalah Kolam Abadi. Kolam Abadi adalah bagian hulu dari sungai ini, dimana untuk sampai ke lokasi, Anda harus menelusuri hutan





sekitar 25 menit. Tak perlu was-was, karena jalur yang dilewati cukup aman dan nyaman.

Kolam Abadi memiliki kedalaman air ada yang mencapai 3 meter, tapi Anda dapat dengan jelas melihat segala sesuatu di dasar kolam seperti batu dan pasir. Airnya dingin dan terlihat kebiruan *saking* jernihnya, dan terlihat 'tembus' hingga ke dasar sungai. Anda juga dapat menelusuri aliran sungai menuju Air Terjun Teroh-Teroh. Air terjun ini merupakan aliran sungai yang ada di Kolam Abadi. Karena merupakan titik akhir dari perjalanan menelusuri sungai, tempat ini sangat ramai akan pengunjung.

Air Terjun Teroh-Teroh tidak terlalu tinggi namun memiliki keindahan tersendiri. Nama 'Teroh-Teroh' sendiri berasal dari Bahasa Karo yang berarti air terjun yang berada di bawah. Air Terjun Teroh-Teroh memiliki ketinggian sekitar 12 meter, percikan air dan bebatuan di sekitarnya terasa begitu alami.

Karena sudah mulai ramai dikunjungi oleh wisatawan, fasilitas dan keamanan Pelaruga Jungle Tracking sudah diperhatikan oleh para pengelola. Dari mulai tempat parkir yang luas dan

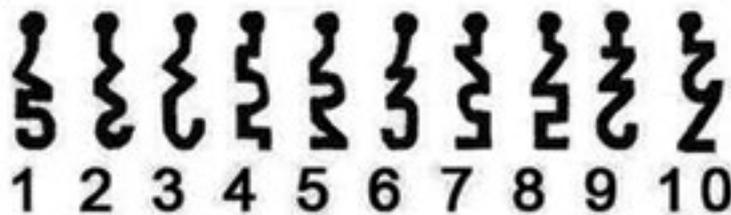
aman, hingga perlengkapan *body rafting* yang disediakan para pengelola. Bagi Anda yang tidak bisa berenang, Anda bisa menyewa *body rafting* yang telah disediakan.

Di balik keindahannya, tempat ini juga memiliki sisi keramatnya. Saat akan memasuki area ini, ada baiknya Anda memberikan sesajian berupa sebatang rokok pada Batu Cabang. Hal ini seakan-akan sudah menjadi tradisi yang ditujukan untuk kelancaran perjalanan mengingat medan yang ditempuh cukup curam dan sulit. Batu Cabang ini dianggap misterius dan sakral oleh warga sekitar karena memang berkaitan dengan asal muasal berdirinya desa tersebut.

Untuk mencapai ke tempat wisata ini membutuhkan waktu 3 jam dari Kota Medan menuju ke Kota Binjai, lalu berlanjut ke Namu Ukur Pekan hingga akhirnya tiba di Desa Rumah Galoh. Patokan pastinya adalah Polres Sei Bingai. Dari sana Anda tinggal menyusuri jalan hingga pertigaan, lalu ambil jalur ke kiri. Kurang lebih 12 Km dari sana, Anda akan melihat pamflet Pelaruga Jungle Tracking. Selamat berlibur! 📄



## Fokuskan Pikiran Anda, Temukan Pola Kunci yang Tepat!



Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : [media.inhealth@mandiriinhealth.co.id](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id) selambat-lambatnya tanggal 30 April 2017 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Januari - Maret 2017". Tersedia hadiah menarik bagi 5 (lima) pengirim yang beruntung dengan jawaban yang benar



# Fakta Lambung: Lambung Bisa Mengerti Perasaan?

**L**ambung merupakan sistem pencernaan pada manusia yang letaknya di bawah *Esophagus* atau kerongkongan. Merupakan tempat untuk menyimpan makanan yang kita telan yang akan disalurkan ke usus kecil untuk diproses menjadi nutrisi yang siap dicerna dan diedarkan keseluruh tubuh. Tanpa kita sadari bahwa lambung memiliki fakta yang istimewa  *lho*.

## Bersifat Elastis dan Dinamis

Lambung memiliki bentuk yang lentur. Dapat mengecil jika dalam keadaan kosong dan mengembang manakala terisi oleh makanan. Fakta menariknya, lambung mampu memuat 1.5 liter makanan.

## Peka dan Otomatis

Setiap makanan atau minuman yang masuk dengan suhu dingin, lambung akan menghentikan kerjanya secara otomatis sekitar 30 menit untuk menjadikan suhu normal. Ini bertujuan agar nutrisi yang diperoleh lebih bagus dan agar tubuh kita mendapatkan nutrisi terbaik, menakjubkan!

## Merespon Perasaan

Manakala kita dalam perasaan tidak nyaman seperti marah, sedih, takut, gelisah, tegang, dan stress maka lambung akan malas bekerja.

## Jutaan Kelenjar Pembunuh Bakteri

Lambung memiliki 35 juta kelenjar yang menghasilkan 1-2 liter getah cerna. Getah ini berfungsi untuk membunuh bakteri yang terdapat pada makanan yang kita cerna.

## Asam Lambung Bisa Lumatkan Silet

Zat yang memiliki fungsi untuk mematikan bakteri penyakit yang masuk dari makanan ini, memiliki kandungan asam yang tinggi hingga bisa melumatkan silet. Cairan basa yang terkandung dalam asam lambung juga menghilangkan luka goresan yang di timbulkan dari silet. ☑



# 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  
[Redacted] | HIDE



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



## Lupa Password:

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



1. Klik tombol **Lupa Password**,

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

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



### Info Peserta

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



### Info Benefit

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



### Info Provider

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



### Info Obat

menu untuk melihat daftar obat mandiri inhealth,



### Info Klaim

Untuk melihat informasi history claim Anda,



### Info Rujukan

daftar rujukan dokter keluarga Anda.



### Info Identitas kartu peserta

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



### Info Buku Saku

yang merupakan bentuk file "Soft Copy" buku saku masing-masing Badan Usaha.



### Info sehat

layanan informasi dan edukasi peserta



### Info Geolocation Map

atas masing-masing provider yang memudahkan peserta untuk mendapatkan informasi lokasi provider MI.