

MEDIA

MANDIRI INHEALTH

Edisi April-Juni 2023

'Sistem Reproduksi'

Kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup keadaan sehat secara fisik, melainkan juga secara mental dan sosial.



17

Manfaat Sistem Reproduksi yang Sehat

29

Cara Memberikan Sex Education pada Anak

34

Hidden Paradise di Indonesia

GREETINGS

from CEO

Tidak terasa kita sudah memasuki pertengahan tahun 2023. Enam bulan berlalu, tentu saja sudah cukup banyak isu-isu kesehatan yang terjadi. Salah satunya adalah isu kesehatan reproduksi, khususnya yang terjadi pada remaja. Pengetahuan kesehatan reproduksi sangat penting untuk diketahui dari mulai anak-anak hingga dewasa, baik perempuan maupun laki-laki.

Oleh karena itu, pada edisi ini, majalah Media Mandiri Inhealth akan membahas informasi seputar kesehatan reproduksi, tips menjaga kesehatan reproduksi, serta berbagai info kesehatan menarik lainnya.

Semoga informasi yang kami sampaikan dapat memberikan insight baru dan menjadi motivasi bagi kita semua untuk senantiasa menjaga kesehatan.

Budi Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia



SALAM REDAKSI

Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi April-Juni 2023 ini. Semoga tahun baru memberikan Anda energi baru untuk terus hidup sehat.

Dengan senang hati kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan membantu Anda agar tetap sehat melalui informasi dan tips yang kami berikan.

Majalah Media Mandiri Inhealth senantiasa membahas berbagai informasi kesehatan yang dikemas dalam berbagai rubrik, serta informasi parenting dan juga traveling.

Harapan kami, semoga informasi yang kami berikan bisa menjadi semangat bagi para pembaca setia untuk terus menjalani hidup yang lebih sehat.

Selamat membaca!

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa
Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Lis Setiyorini

SEKRETARIS

Farai Tody Syalar

REDAKTUR

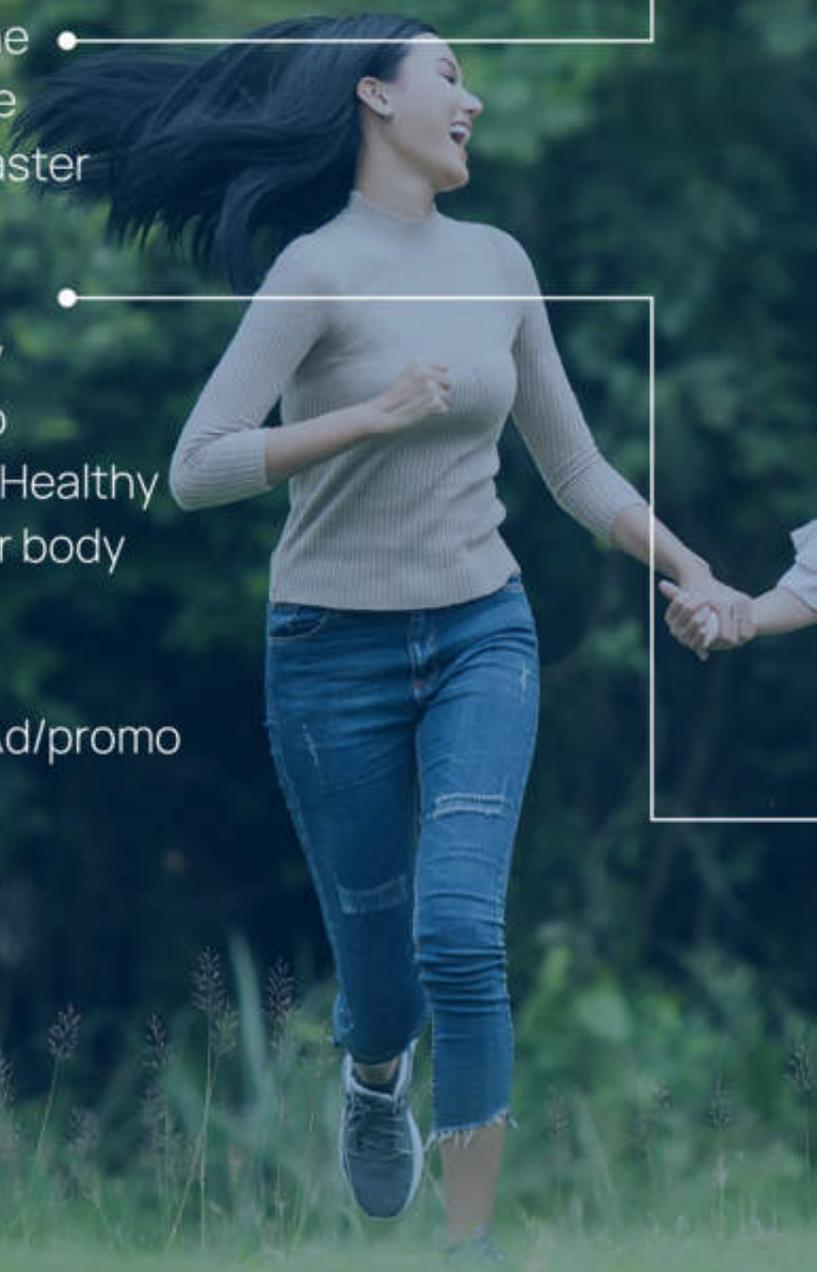
Sutrisno
Andi Gustiyanti Kaimuddin
Achmad Sachowi
Unggul Satria
Hulyani Kin Penawar
Tati Nurlela

ADMINISTRASI

Rina Daniyati

CONTENTS

- 2 Greetings from CEO
- 3 Salam Redaksi
- 4 Contents
- 6 Inside Mandiri Inhealth
- 15 Testimoni
- 17 Health Line •
- 22 Health Life
- 26 Health Master
- 28 Family
- 29 Parenting •
- 30 Pharmacy
- 31 Intermezo
- 32 Work and Healthy
- 33 Know your body
- 34 Traveling
- 36 Quiz
- 37 Inhealth Ad/promo





17

Kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup keadaan sehat secara fisik, melainkan juga secara mental dan sosial. Oleh karena itu, lingkungan sosial yang mendukung akan menghasilkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan berdampak pada kesehatan secara fisik.

29

Edukasi mengenai seks harus diberikan pada anak sedini mungkin. Oleh karena itu, orang tua berperan sangat penting dalam memberikan edukasi seks pada anak.

Pemberian Paket Sembako Kepada Yatim Piatu & Duafa Serta Bantuan Pembangunan Pondok Pesantren

Jakarta, 16 April 2023

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) melalui Rohis Mandiri Inhealth memberikan sumbangan paket sembako dan paket Ramadan kepada 4 yayasan yatim piatu & duafa, antara lain:

1. Lembaga MUI Desa Purwadana Teluk Jambe Timur Karawang
2. Pondok Pesantren Al-Ikhwan Setu
3. Yayasan Darut Taubah Harapan Jaya
4. Majelis Ta'lim Savinatunaja Menteng Dalam



Kegiatan ini dilakukan pada bulan Ramadhan menjelang perayaan Hari Raya Idul Fitri 1444 H dan juga sebagai bentuk kepedulian Mandiri Inhealth terhadap keberadaan anak-anak yatim & kaum duafa. Selain pemberian sumbangan paket sembako dan paket Ramadan, Mandiri Inhealth juga memberikan bantuan sumbangan untuk pembangunan pondok pesantren yatim & duafa Daarul Aitam Wadduafa Baitul Habib SAW Jonggol, Jawa Barat.

Simbolisasi pemberian santunan dan bantuan sumbangan ini diserahkan langsung oleh pengurus Rohis Mandiri Inhealth kepada para perwakilan dari yayasan dan pondok pesantren yatim piatu & duafa.

Buka Puasa Bersama Mandiri Inhealth dengan Anak Yatim

Jakarta, 17 April 2023

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia mengadakan acara buka puasa bersama sekaligus memberikan santunan kepada anak yatim dari Majelis Ta'lim Safinatunaja Menteng Dalam, bertempat di Mandiri Inhealth Tower lantai 9 Jakarta.



Kegiatan pemberian santunan ini juga merupakan bentuk dari kegiatan rutin CSR Mandiri Inhealth dan sebagai wujud kepedulian perusahaan terhadap masyarakat sekitar di setiap tahunnya. Acara ini juga sekaligus dilaksanakan untuk menjalin silaturahmi antar karyawan dan juga untuk memanfaatkan momen bulan suci Ramadan 1444 Hijriah.

Mandiri Inhealth Berikan Cek Kesehatan GRATIS Dalam Program “Mudik di Nanti Mudik di Hati Bank Mandiri Tahun 2023”



Jakarta, 18 April 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) memberikan cek kesehatan gratis bagi para peserta dalam program “Mudik di Nanti, Mudik di Hati Bank Mandiri tahun 2023” yang berlangsung di Parkir Timur Senayan. Acara ini adalah salah satu rangkaian acara dari program mudik Bank Mandiri

di tahun 2023 yang mana Mandiri Inhealth berpartisipasi pada acara Mudik Bareng Indomaret 2023.

Adapun total kursi yang disediakan dalam mudik gratis ini sebanyak 3.380 kursi. Untuk dari Jakarta, tersedia dua moda transportasi, yaitu bus dan kereta dengan tujuan mudik Yogyakarta dan Solo.





Sinergi Mandiri Inhealth - Provider RS

RS Abdul Radjak Salemba Sediakan Lounge Eksklusif Khusus Tertanggung

Jakarta, 13 April 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersinergi dengan RS Abdul Radjak, Salemba dengan menyediakan lounge atau ruangan khusus yang melayani tertanggung Mandiri Inhealth. Acara peresmian diselenggarakan di lounge khusus tertanggung Mandiri Inhealth yang terletak di Auditorium Radjak Hospital Salemba.

Peresmian lounge ini dilakukan oleh Direktur Operasional Mandiri Inhealth, Jenni Wihartini bersama Presiden Radjak Group, dr. Sudinaryati, MARS. Peresmian lounge ini disaksikan oleh jajaran manajemen Mandiri Inhealth, yaitu Atik Maritasari selaku Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Jakarta dan team, serta jajaran Manajemen Kantor Pusat Mandiri Inhealth. Sinergi ini merupakan upaya kedua belah pihak untuk memberikan pelayanan optimal bagi para tertanggung Mandiri Inhealth. Kerja sama Mandiri Inhealth dengan RS Abdul Radjak Salemba sudah terjalin sejak tahun 2014.

Dengan adanya lounge khusus ini diharapkan dapat memberikan pelayanan lebih terhadap para tertanggung. Lounge ini

juga dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan tertanggung, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu. Lounge Mandiri Inhealth dapat diakses tertanggung Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Silver hingga Diamond. Selain sebagai ruang tunggu, adapun sistem aplikasi pelkesonline sudah dilaksanakan oleh kedua belah pihak secara real time agar dapat mempermudah layanan yang diterima oleh para tertanggung.

Adapun jalinan sinergi dengan provider RS Abdul Radjak Salemba ini merupakan upaya dari Mandiri Inhealth agar dapat memperluas cakupan pelayanan dan sekaligus sebagai pembuktian atas inisiatif operasional yang mengedepankan kualitas dalam memberikan pelayanan bagi para tertanggung Mandiri Inhealth. Khusus tertanggung Mandiri Inhealth terdapat benefit lebih jika melakukan pelayanan kesehatan di RS Abdul Radjak Salemba, yaitu antar jemput untuk pasien yang terkendala mobilisasi & juga pendampingan MI First sebagaimana layaknya VIP.

Mandiri Inhealth Menjadi Narasumber “Collaboration for Better Health”



Jakarta, 23 Mei 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) mendapatkan kehormatan sebagai narasumber dalam acara *Collaboration for Better Health*.

Acara yang diadakan oleh RS Mitra Keluarga ini dihadiri Direksi Corporate, Direktur serta Eksekutif Level Rumah Sakit Mitra Keluarga Group, dan Direktur Utama Mandiri Inhealth, Bapak Budi Tua Arifin Tampubolon, serta Direktur Operasional Mandiri Inhealth, Ibu Jenni Wihartini.

Dalam kegiatan ini, Ibu Jenni Wihartini menyampaikan 2 hal, yaitu paparan mengenai perkembangan industri asuransi kesehatan dan evaluasi atas pelayanan kesehatan dan pemenuhan administrasi terkait kerjasama Mandiri Inhealth dengan RS Mitra Keluarga Group.



Penyerahan Perlengkapan P3K Kepada Petugas P3K Bersertifikasi Kemnaker RI



Jakarta, 25 Mei 2023 – Direktur pemasaran Mandiri Inhealth, Bugi Riagandhy bersama Direktur Quality, Health, Safety, and Environment PT Wijaya Karya (Persero) Tbk Group, Ayu Widya Kiswari menyerahkan perlengkapan P3K kepada petugas P3K Bersertifikasi Kemnaker RI.

Penyerahan perlengkapan P3K ini sebagai bentuk sinergi Mandiri Inhealth dan Wijaya Karya kepada petugas P3K Kemnaker RI dalam mendukung pemerintah untuk memudahkan memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan, baik itu kecelakaan berat atau ringan. Penyerahan dilakukan di Auditorium Gedung WUKA Kav. 9 Lantai 11.



SINERGI

Mandiri Inhealth-RS Hermina Tasikmalaya Sediakan Counter Eksklusif Khusus Tertanggung Mandiri Inhealth

Tasikmalaya, 14 Juni 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersinergi dengan RS Hermina Tasikmalaya dengan menyediakan konter yang melayani tertanggung Mandiri Inhealth. Acara peresmian diselenggarakan di lobby Poliklinik RS Hermina Tasikmalaya.

Peresmian konter ini dilakukan oleh drg. Rony PT Handoko selaku Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Bandung bersama Direktur RS Hermina Tasikmalaya, dr. Rendra Fariadi. Sinergi ini merupakan upaya kedua belah pihak untuk memberikan pelayanan optimal bagi para tertanggung Mandiri Inhealth.

Kerja sama Mandiri Inhealth dengan RS Hermina Tasikmalaya sudah terjalin sejak 1 Maret 2023. Dengan adanya konter khusus ini diharapkan dapat memberikan pelayanan lebih terhadap para tertanggung. Konter ini juga dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan tertanggung, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu. Konter ini dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Silver.

Mandiri Inhealth Berikan Cek Kesehatan Gratis di Mandiri Jogja Marathon 2023

Yogyakarta, 18 Juni 2023 – Mandiri Inhealth memberikan cek kesehatan gratis bagi para peserta lari di *booth* Mandiri Inhealth dalam *event* Mandiri Jogja Marathon yang dilaksanakan di kawasan Candi Prambanan, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Mandiri Jogja Marathon merupakan ajang marathon berskala internasional yang diadakan oleh Bank Mandiri dan diramaikan oleh 8.000 peserta dari dalam & luar negeri.

Pada ajang tersebut, Mandiri Inhealth membuka *booth free medical check up* berupa pemeriksaan tensi, gula darah dan asam urat gratis kepada para peserta Mandiri Jogja Marathon.



Mandiri Inhealth Adalah *Kenyamanan*



Menggunakan Mandiri Inhealth adalah kenyamanan tersendiri bagi saya karena sangat terbantu dari segi prosedur, komunikasi, dan koordinasi baik di tingkat dokter keluarga maupun di tingkat rumah sakit rujukan.

Petugas Mandiri Inhealth yang *stand by* merespon on call ataupun memberikan bantuan dan support yang diperlukan selama masa pengobatan dan recovery sangat saya apresiasi.

Saya dan keluarga besar karyawan Indopalm berharap tim Mandiri Inhealth berkomitmen dan konsisten untuk merespon, support, mempertahankan hal-hal baik dan bahkan meningkatkan menjadi lebih baik lagi.

Sukses selalu untuk Mandiri Inhealth.

Meutia Asnawi

HR & GA Section Head PT Pacific Indopalm Industries

Saya Khairuli dari PT Siix Electronics Indonesia. Prosedur dan layanan Mandiri Inhealth yang saya terima sangat baik sejak saya masuk rumah sakit.

Alhamdulillah proses layanannya lancar dan cepat. Selain itu saya mendapat upgrade kamar rawat inap dari hak kamar rawat di kartu Mandiri Inhealth ke kamar VIP yang lebih nyaman tanpa dikenakan eksekusi biaya.

Semua tagihan pelayanan dijamin oleh Mandiri Inhealth. Terimakasih, Mandiri Inhealth. Semoga Mandiri Inhealth semakin sukses.



Khairuli

PT Siix Electronics Indonesia

TESTIMONI

Saya merupakan peserta Mandiri Inhealth dari Yayasan Prayoga Riau. Saya dan keluarga sudah menjadi peserta Mandiri Inhealth kurang lebih 6 tahun. Selama ini yang saya rasakan dalam menggunakan pelayanan Mandiri Inhealth sangat baik. Respon petugas mandiri inhealth juga sangat baik dan cepat. Pelayanan sangat memuaskan saya dan keluarga rasakan pada kelahiran anak kedua kami. Semua proses berjalan dengan mudah dan lancar. Demikian pun saat kelahiran anak ketiga kami. Pelayanan yang diberikan tetap terbaik.

Terima kasih, Mandiri Inhealth.

Gareth Febrianto

Yayasan Prayoga Riau



Manfaat Sistem Reproduksi Yang Sehat

Alat reproduksi merupakan salah satu bagian tubuh terpenting. Menjaga kesehatan reproduksi tidak hanya berlaku bagi perempuan, tapi juga bagi laki-laki. Sebagaimana disebutkan dalam Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 bahwa kesehatan reproduksi berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan.

Kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup keadaan sehat secara fisik, melainkan juga secara mental dan sosial. Oleh karena itu, lingkungan sosial yang mendukung akan menghasilkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan berdampak pada kesehatan secara fisik.

Menjaga kesehatan reproduksi akan memberikan banyak manfaat, di antaranya:

- Dapat memberikan kesadaran dan mengenal sistem reproduksi dengan baik
- Terhindar dari penyakit seksual menular, seperti HIV, AIDS, sifilis, dll
- Anak yang dilahirkan memiliki peluang lebih baik untuk bertahan hidup
- Menurunkan risiko kematian ibu dan bayi
- Menekan angka kelahiran

Untuk mendapatkan manfaat tersebut, ada 3 komponen kesehatan reproduksi yang harus diperhatikan:

- Menganalkan program Keluarga Berencana (KB)
- Menjaga kesehatan seksual
- Menjaga kesehatan kehamilan

Tips Menjaga Kesehatan Sistem Reproduksi

Selain meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan reproduksi, berikut beberapa tips agar sistem reproduksi tetap sehat:

- Mengonsumsi makanan diet seimbang yang tinggi serat dan rendah lemak
- Mencukupi kebutuhan cairan tubuh dengan minum air putih yang cukup untuk membantu mengeluarkan racun dalam tubuh
- Berolahraga secara teratur agar sel-sel reproduksi berfungsi dengan baik
- Menjaga berat badan agar tidak memberikan tekanan pada organ reproduksi
- Tidur yang cukup
- Menghindari tembakau, alkohol, atau obat-obatan lainnya
- Mengelola stres dengan cara yang sehat, seperti yoga atau meditasi
- Berkonsultasi secara teratur dengan dokter

Sumber: Vedantu



Jenis-jenis Penyakit Sistem Reproduksi Pada Laki-laki & Perempuan

PEREMPUAN

• Kanker Ovarium

Kanker ini termasuk salah satu jenis kanker yang sulit diidentifikasi. Penyebabnya adalah pertumbuhan sel yang terbentuk di dalam ovarium. Sel tersebut berkembang dengan cepat dan merusak jaringan tubuh.

• Kanker Serviks

Penyebab kanker serviks yang paling umum adalah penyebaran virus human papillomavirus (HPV) dan infeksi yang menular akibat hubungan seksual. Untuk mengurangi risiko kanker serviks dapat dilakukan tes skrining dan vaksin yang melindungi dari infeksi HPV.

• Dismenore / Kram Menstruasi

Penyakit ini adalah yang paling umum terjadi pada perempuan saat masa menstruasi.

Infeksi Jamur pada Vagina

Penyebabnya adalah adanya jamur ragi pada vagina yang menyebabkan gatal dan iritasi. Namun, penyakit ini bisa disembuhkan dengan obat sesuai resep dokter.

Selain jenis penyakit yang sudah disebutkan di atas, ada beberapa penyakit sistem reproduksi yang bisa terjadi pada laki-laki dan perempuan, yaitu herpes, gonore dan sifilis, serta penyebaran virus HIV akibat dari aktivitas seksual.

LAKI-LAKI

• Kanker Prostat

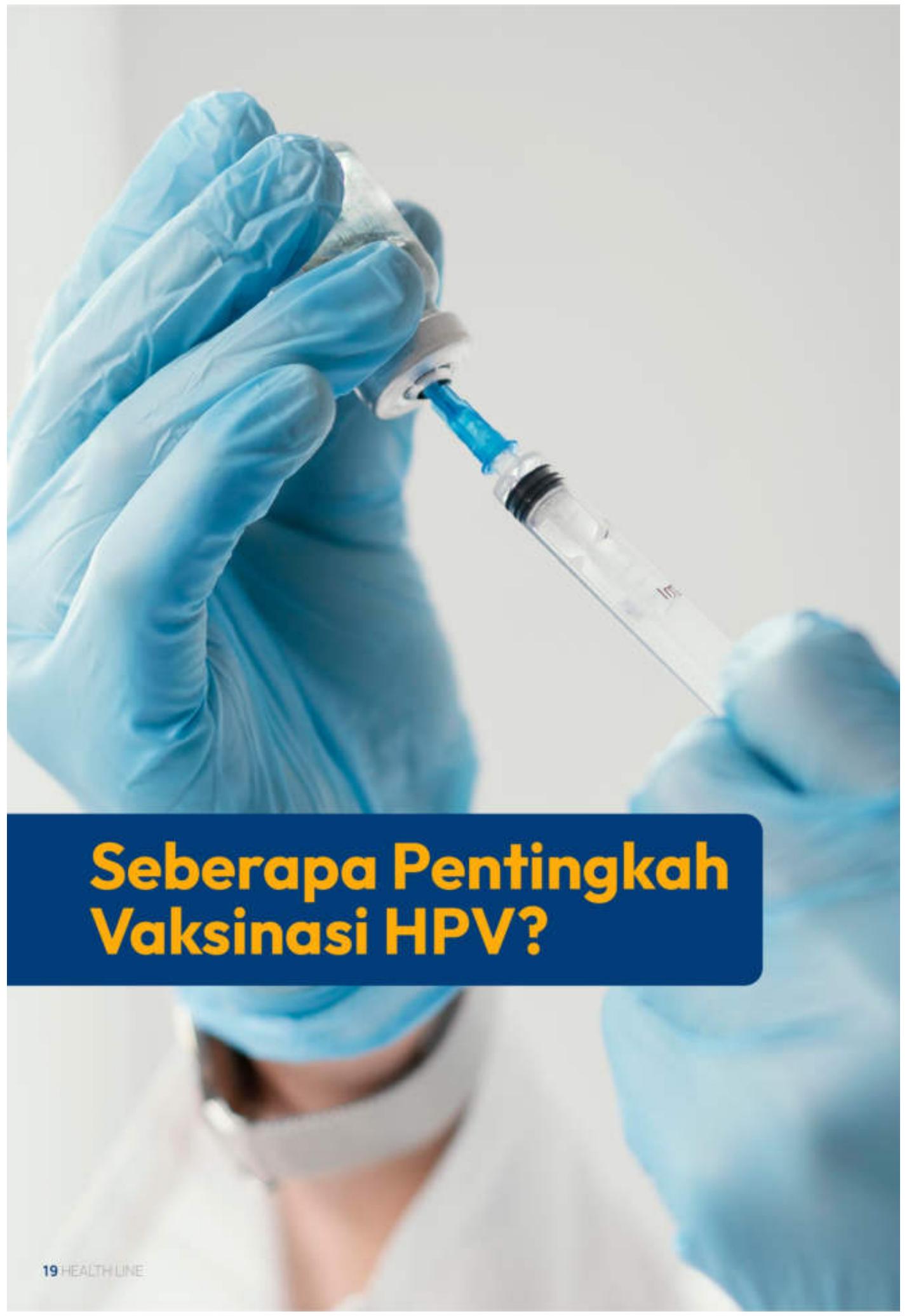
Kanker prostat ditandai dengan gejala sulit buang air kecil, kencing berdarah, sakit persendian, dan kehilangan berat badan. Pengobatan kanker prostat tergantung pada usia, tingkat keparahan dan kondisi kesehatan pasien. Perawatan yang biasa dilakukan adalah operasi, terapi radiasi, dan perawatan hormonal.

• Disfungsi Ereksi / Impoten

Penyakit ini berdampak pada stres, kepercayaan diri, dan juga hubungan dengan pasangan. Selain itu, disfungsi ereksi juga bisa menandakan terjadinya risiko penyakit jantung.

• Prostatitis

Prostatitis adalah kelainan kelenjar prostat yang berhubungan dengan peradangan. Gejalanya antara lain nyeri atau sulit buang air kecil, dan nyeri pada selangkangan, daerah panggul, atau alat kelamin.



Seberapa Pentingkah Vaksinasi HPV?

Vaksinasi HPV sangat penting dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya kanker serviks pada perempuan. Kanker serviks adalah penyebaran virus human papillomavirus (HPV) melalui aktivitas seksual. Vaksin HPV juga dapat mencegah kanker vagina dan vulva, mencegah kutil kelamin, kanker dubur, serta kanker mulut dan tenggorokan pada laki-laki dan perempuan.

Bagi laki-laki, vaksinasi HPV dapat membantu melindungi perempuan dari virus dengan kemungkinan mengurangi penularan saat melakukan aktivitas seksual. Oleh karena itu, vaksinasi HPV tidak hanya dilakukan untuk perempuan, tetapi juga laki-laki.

Usia yang Tepat untuk Vaksinasi HPV

Sesuai dengan anjuran WHO, vaksinasi HPV diberikan sebanyak 2 dosis. Dosis pertama diberikan pada anak berusia 11-12 tahun. Bisa juga dimulai saat anak berusia 9 tahun.

Dosis kedua harus berjarak 6 hingga 12 bulan dari dosis pertama.

Namun, jika vaksinasi HPV dimulai saat usia 15 hingga 26 tahun, maka dibutuhkan 3 dosis vaksin HPV yang diberikan selama 6 bulan.

Meski vaksinasi HPV sangat penting, perlu diperhatikan juga kondisi kesehatan masing-masing individu sebelum melakukan vaksinasi. Berikut ini adalah beberapa orang yang tidak dianjurkan mendapatkan vaksin HPV:

- Wanita hamil
- Orang yang sakit sedang atau parah
- Orang yang memiliki alergi parah, termasuk alergi terhadap ragi atau lateks
- Pernah mengalami reaksi alergi akibat salah satu komponen vaksin atau dosis vaksin sebelumnya
- Seseorang yang sudah berusia 27 hingga 45 tahun karena orang dengan rentang usia tersebut akan mendapatkan sedikit manfaat vaksin. Oleh karena itu, penting untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum melakukan vaksinasi.

Efek Samping Vaksin HPV

Berdasarkan hasil beberapa penelitian, vaksin HPV dinilai aman. Adapun efek samping ringan yang bisa dirasakan pasca vaksinasi adalah sebagai berikut:

- Nyeri, kemerahan / bengkak di lengan tempat suntikan
- Pusing
- Mual
- Sakit kepala
- Pingsan
- Muntah
- Kelelahan

Sumber: Centers for Disease Control and Prevention, Mayo Clinic, WHO

Mengenal Kanker Ginekologi & Gejalanya

Kanker ginekologi adalah penyakit kanker yang menyerang sistem reproduksi wanita. Ada 5 jenis kanker ginekologi yang perlu diketahui dan diwaspadai.

Kanker Serviks

Kanker serviks dapat ditularkan melalui aktivitas seksual. Hal lain yang dapat meningkatkan risiko kanker serviks adalah mengidap HIV, sistem imun yang lemah, dan merokok. Gejala yang sering muncul pada kanker serviks adalah sebagai berikut:

- Masa menstruasi lebih lama dari biasanya
- Pendarahan saat menstruasi lebih banyak dari biasanya
- Nyeri panggul
- Perubahan pada keputihan menjadi lebih cair, berwarna dan berbau
- Pendarahan setelah menopause

Kanker Ovarium

Kanker ovarium adalah tumor ganas pada salah satu atau kedua ovarium. Gejala kanker ovarium yang biasa terjadi adalah seperti berikut:

- Pendarahan vagina atau keluar cairan tidak normal dari vagina
- Sakit perut atau punggung
- Perut kembung
- Merasa terlalu cepat kenyang atau kesulitan makan
- Lebih sering buang air kecil dan buang air besar

Kanker Rahim

Risiko kanker rahim meningkat seiring bertambahnya usia. Sebagian besar kanker rahim terjadi pada wanita yang sedang mengalami atau telah mengalami menopause. Gejala yang dapat menandai kanker rahim adalah sebagai berikut:

- Pendarahan pada vagina saat mengalai menopause
- Pendarahan tidak normal setelah menstruasi
- Timbul nyeri dan tekanan pada panggul

Kanker Vagina

Kanker ini termasuk jenis kanker yang sangat langka. Berdasarkan hasil penelitian, kanker vagina terjadi pada perempuan berusia rata-rata 67 tahun. Namun, tidak menutup kemungkinan kanker ini juga bisa terjadi pada usia lebih muda. Gejala yang ditimbulkan adalah sebagai berikut:

- Sakit di daerah panggul
- Terdapat benjolan di vagina
- Urin berdarah
- Sering buang air kecil pada malam hari
- Perubahan warna urin menjadi gelap atau coklat
- Pendarahan bukan pada masa haid
- Timbul rasa sakit atau pendarahan setelah hubungan seksual

Kanker Vulva

Sama seperti kanker vagina, kanker vulva merupakan jenis kanker langka. Kanker ini terjadi di bagian luar alat kelamin wanita, baik yang sudah menopause maupun yang berusia muda. Gejala yang perlu diwaspadai:

- Gatal, perih atau nyeri pada vulva
- Terdapat benjolan atau pertumbuhan seperti kutil pada vulva
- Bercak kulit berwarna merah, putih atau coklat tua yang menebal di vulva
- Darah, nanah, atau cairan lain yang berasal dari bagian yang sakit di vulva
- Kelenjar getah bening mengeras atau bengkak di daerah selangkangan

Kanker Pada Sistem Reproduksi Pria

Jenis kanker yang terjadi pada sistem reproduksi pria dikenal dengan istilah kanker urologi. Mungkin selama ini istilah urologi banyak diketahui sebagai saluran kencing. Namun, istilah tersebut digunakan juga untuk sistem reproduksi pria. Ada 3 jenis kanker urologi yang berhubungan dengan sistem reproduksi pria yang harus diketahui.

Kanker Testis

Kanker testis pasling sering terjadi pada pria berusia 20 hingga 35 tahun. Faktor risiko yang menyebabkan kanker testis adalah memiliki testis yang tidak turun, perkembangan testis tidak normal, memiliki riwayat kanker testis dalam keluarga, terutama pada ayah atau saudara laki-laki. Kanker testis ditandai dengan gejala berikut:

- Benjolan yang tidak nyeri pada testis
- Sakit di perut bagian bawah atau selangkangan
- Testis terasa nyeri dan tidak nyaman

Kanker Penis

Penis merupakan organ reproduksi pria yang mengeluarkan sperma dan urin dari tubuh. Kanker ini biasa terjadi pada pria yang berusia 60 tahun atau lebih. Faktor risiko penyebab kanker penis adalah tidak bisa menjaga kebersihan diri, sering berganti-ganti pasangan, dan perokok. Kanker penis ditandai dengan gejala kemerahan, iritasi, atau luka pada penis, serta muncul benjolan di penis.

Kanker Prostat

Prostat adalah kelenjar pada sistem reproduksi pria yang terletak di bawah kandung kemih dan di bawah usus. Kanker prostat ditandai dengan gejala berikut:

- Kesulitan mengeluarkan urin
- Sering buang air kecil, terutama pada malam hari
- Aliran urin lemah atau terputus
- Nyeri di punggung, pinggul, atau panggul yang tidak kunjung sembuh
- Sesak napas, merasa sangat lelah, detak jantung cepat, pusing, atau kulit pucat akibat anemia

Sumber: Center for Disease Control and Prevention, National Cancer Institute

Perbedaan Menopause & Andropause

Terjadi pada wanita yang periode menstruasinya sudah selesai / tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan	Kondisi bertahap pada pria yang disebabkan oleh penurunan kadar testosteron
Kadar hormon menurun dengan cepat dan perubahan pada tubuh secara mendadak	Terjadi secara bertahap dengan gejala sangat ringan
Menyebabkan infertilitas	Tidak menyebabkan infertilitas
Terjadi pada hampir semua wanita	Terjadi pada pria dengan level testosteron rendah
Memiliki gejala seperti berikut: <ul style="list-style-type: none">• Menstruasi berakhir• Sering merasa panas• Berkeringat di malam hari• Vagina kering• Libido rendah• Depresi• Sering cemas• Mood mudah berubah• Berat badan bertambah• Rambut rontok• Kekurangan energi• Insomnia• Kulit kering• Sering sakit kepala dan payudara• Sering merasa mual	Memiliki gejala seperti berikut: <ul style="list-style-type: none">• Disfungsi ereksi• Sering merasa panas• Berkeringat di malam hari• Massa otot berkurang• Libido rendah• Depresi• Sering cemas• Mood mudah berubah• Berat badan bertambah• Rambut rontok• Kekurangan energi

Sumber: Elan Healthcare, Priority Men's Medical Center

Penyakit Sistem Reproduksi Dapat Terjadi Pada Siapa Saja

Sistem reproduksi yang sehat tidak hanya berasal dari pola hidup yang juga sehat. Sehatnya sistem reproduksi juga berasal dari pengetahuan dan kepedulian kita tentang pentingnya alat vital tersebut. Oleh karena itu, pengetahuan tentang pentingnya sistem reproduksi harus diketahui sedini mungkin.

dr. Christian Sastra, Sp. OG menyarankan untuk memberikan edukasi seks kepada anak-anak dari usia sedini mungkin, terutama jika sering melakukan kontak dengan orang lain di luar keluarga inti. Edukasi seks bisa dimulai dari mengenali dan membedakan bagian-bagian tubuh anak, namanya, serta privasi dari bagian tubuh tersebut. Dengan mengetahui privasi tersebut, anak-anak tahu bahwa tidak semua orang dapat menyentuhnya dan diharapkan dapat membangun kesadaran akan pentingnya menjaga tubuh sejak dini.

Maraknya penyakit seks menular, HIV/AIDS, dan penyakit sistem reproduksi lainnya dapat terjadi pada siapa saja. Mulai dari anak-anak hingga dewasa, sama-sama memiliki risiko terkena penyakit tersebut. Terutama anak perempuan yang rentan dengan kanker ginekologi.

dr. Christian Sastra, Sp. OG
RS EMC Sentul



Anak laki-laki yang belum disunat atau yang kebersihannya buruk juga memiliki risiko terkena penyakit sistem reproduksi. Bahkan orang yang sudah mencapai menopause pun memiliki risiko yang sama. Gejala yang ditimbulkan pun bervariasi. Mulai dari keputihan, nyeri berkemih, sampai nyeri perut bawah. Terkadang malah tidak menimbulkan gejala sama sekali.

Ada beberapa tindakan preventif yang bisa dilakukan untuk mencegah risiko penyakit sistem reproduksi. Salah satunya adalah dengan vaksin HPV, satu-satunya vaksin yang dapat digunakan untuk menjaga sistem reproduksi karena belum ditemukan jenis vaksin untuk pencegahan infeksi lainnya. Vaksin HPV dapat membantu mengurangi risiko kanker serviks pada perempuan.

dr. Christian Sastra, Sp. OG juga menambahkan tindakan preventif lainnya untuk menjaga kesehatan sistem reproduksi, yaitu dengan memiliki pola hidup sehat dan selalu menjaga kebersihan. Ditambah dengan memiliki kesadaran akan pentingnya tubuh kita. Jika ada keluhan, jangan ragu untuk segera periksakan ke dokter.

Mitos & Fakta Seputar Sex Education Untuk Anak & Remaja

Mitos	Fakta
Edukasi seks akan membebaskan pikiran anak-anak & memungkinkan mereka untuk lebih sering melakukan hubungan seksual	Edukasi seks membantu remaja mengambil keputusan yang tepat tentang kehidupan seks mereka
Program edukasi seks untuk remaja meningkatkan frekuensi hubungan seksual	Edukasi seks meningkatkan perilaku pencegahan di kalangan remaja yang aktif secara seksual dan mengurangi frekuensi berganti pasangan
Edukasi seks tidak memberikan manfaat, cukup dengan menahan nafsu	Menahan nafsu tidak efektif dibandingkan dengan edukasi seks yang komprehensif
Edukasi seks meningkatkan kehamilan pada remaja	Edukasi seks meningkatkan kemungkinan menggunakan pelindung saat berhubungan seks dan menghindari kehamilan remaja

Sumber: Mom Junction

Cara Memberikan Sex Education Pada Anak

Edukasi mengenai seks harus diberikan pada anak sedini mungkin. Oleh karena itu, orang tua berperan sangat penting dalam memberikan edukasi seks pada anak. Namun, pemberian informasi mengenai edukasi seks mungkin akan terdengar canggung, baik untuk orang tua maupun untuk anak. Lakukan beberapa cara berikut ini agar edukasi seks pada anak tidak terasa canggung.

- 1** Memberikan edukasi seks melalui permainan, seperti board game yang memberikan informasi seputar anatomi tubuh, jenis kelamin, sistem reproduksi manusia, kehamilan, cara mengontrol kelahiran, kesehatan seksual, orientasi seksual, dan penyakit seksual yang menular.
- 2** Memanfaatkan momen untuk memberikan edukasi seks pada anak. Contohnya ketika ada informasi seks di berita, media sosial, radio, atau media cetak, orang tua bertanya pada anak tentang topik tersebut.
- 3** Jangan berbelit-belit dalam memberikan informasi, tapi langsung utarakan pandangan sebagai orang tua terhadap isu seks yang terjadi, seperti kehamilan yang tidak terencana atau penyakit seks yang menular.
- 4** Mendengarkan dan menghargai pendapat anak.
Berikan edukasi seks dari segi medis, sikap, perasaan, dan nilai sosial yang berlaku di lingkungan.
- 5** Dorong dan berikan keberanian pada anak-anak ketika mereka ingin bertanya informasi seputar seks dan kesehatan reproduksi.
- 6** Gunakan istilah atau nama bagian tubuh dengan tepat ketika memberikan edukasi seks pada anak.



Olahraga yang Bisa Meningkatkan Kesehatan Reproduksi

Olahraga yang teratur dipercaya dapat meningkatkan kinerja hormon, fungsi reproduksi, dan memperbaiki siklus menstruasi. Berikut adalah beberapa olahraga yang memberikan banyak manfaat untuk kesehatan reproduksi:

Berjalan. Olahraga paling sederhana ini membantu meningkatkan kekuatan tubuh dan juga menghilangkan stres.

Menari. Manfaatnya tidak hanya membakar kalori, tapi juga meningkatkan peredaran darah.

Bersepeda selama 30 menit.

Yoga untuk membantu tubuh menjadi kuat dan lentur, serta membantu mengurangi stres.

Pilates dapat membantu meningkatkan kesuburan dan membuat pikiran lebih rileks.

Berenang sebagai pengganti cardio dengan pace yang lebih nyaman untuk dilakukan.

Sumber: LA IVF Clinic

Jenis-jenis Menstrual Products

Menstrual products atau produk-produk yang digunakan untuk menahan darah ketika menstruasi memiliki banyak jenis yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan, kenyamanan, dan preferensi. Berikut jenis-jenis menstrual products yang bisa menjadi pilihan ketika menstruasi:

Pads / Pembalut

Pembalut menjadi jenis menstrual products yang paling umum dan paling banyak dipakai. Beberapa pembalut terbuat dari bahan sekali pakai, artinya hanya digunakan sekali lalu dibuang. Ada juga yang terbuat dari kain sehingga dapat dicuci serta digunakan kembali. Pembalut harus diganti selama 4 sampai 6 jam sekali.

Tampon

Berbeda dengan pembalut, pemakaian tampon adalah dengan cara memasukkannya ke dalam vagina. Bentuknya seperti sumbatan kecil yang terbuat dari kapas dan berfungsi untuk menyerap darah menstruasi. Untuk memudahkan pemakaiannya, tampon dilengkapi dengan tali yang terpasang di ujungnya, sehingga memudahkan untuk menariknya keluar. Penggunaan tampon tidak boleh lebih dari 8 jam untuk menghindari toxic shock syndrome (TSS).

Period Underwear / Period Panties

Penggunaannya sama seperti underwear pada umumnya. Bedanya period underwear memiliki lapisan kain ekstra untuk menyerap darah menstruasi. Period underwear bisa dicuci dan bisa bertahan sekitar satu hari, tergantung banyaknya darah menstruasi yang keluar.

Menstrual Cups

Menstrual cups berbentuk seperti lonceng dan terbuat dari karet, silikon, atau plastik lunak. Cara penggunaannya sama seperti tampon, yaitu dimasukan ke dalam vagina. Fungsinya untuk mengumpulkan darah menstruasi. Menstrual cups dapat digunakan kembali. Cukup dengan mengosongkan darah dalam cups lalu mencucinya sebanyak 2 hari sekali. Setelah bersih, menstrual cups dapat digunakan kembali.

Cuti saat Menstruasi. Apakah Boleh?

Menstruasi dapat menyebabkan perubahan hormon dan kesehatan fisik, di antaranya:

- Emosi tidak stabil
- Kram dan sakit pada area perut, punggung hingga kaki,
- Badan lemas
- Sakit kepala
- Demam, bahkan bisa sampai pingsan.

Sakit haid tersebut biasanya berlangsung selama 2 hari dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari termasuk saat bekerja. Oleh karena itu, sama seperti Korea Selatan, Taiwan, Jepang, dan Zambia, Indonesia menerapkan cuti haid/*menstrual leave* setiap bulannya bagi perempuan yang sedang mengalami menstruasi.

Cuti haid telah diatur dalam Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Aturan tersebut terdapat dalam pasal 81 yang berbunyi "pekerja/buruh perempuan yang dalam masa haid merasakan sakit dan memberitahukan kepada pengusaha, tidak wajib bekerja pada hari pertama dan kedua pada waktu haid." Merujuk pasal tersebut, perempuan yang sedang mengalami menstruasi boleh mengambil cuti selama 2 hari.

Cuti haid dapat digunakan untuk memulihkan kondisi tubuh pada 2 hari pertama menstruasi. Mengutip Cleveland Clinic, salah satu cara untuk meredakan sakit haid adalah dengan beristirahat. Saat beristirahat, dapat diselingi dengan treatment lainnya, seperti mengompres perut atau punggung dengan air panas, memijat perut dan punggung, serta mengonsumsi obat pereda nyeri seperti ibuprofen.

Sumber: Kemenberin, Cleveland Clinic, Deutsche Welle

Mengenal Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi rata-rata terjadi selama 28 hari. Dimulai dari hari pertama haid terakhir dan diakhiri dengan hari pertama haid berikutnya. Namun, lamanya siklus menstruasi bagi setiap orang berbeda-beda. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 24 sampai 38 hari. Artinya, waktu dari hari pertama haid terakhir hingga awal haid berikutnya minimal 24 hari tetapi tidak lebih dari 38 hari.

- ▶ Siklus menstruasi dapat berubah seiring bertambahnya usia. Berikut perubahan siklus menstruasi berdasarkan rentang usia:
 - ▶ Beberapa tahun setelah menstruasi pertama biasanya siklus menstruasi terjadi lebih dari 38 hari. Siklus menstruasi yang lebih teratur terjadi dalam waktu tiga tahun setelah menstruasi pertama. Jika setelah 3 tahun siklusnya lebih lama atau tidak teratur, segera periksakan diri ke dokter.
 - ▶ Di usia 20-an dan 30-an, siklus menstruasi biasanya teratur dan dapat berlangsung antara 24 hingga 38 hari.
 - ▶ Di usia 40-an, saat tubuh memulai transisi menuju menopause, siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Periode menstruasi mungkin berhenti selama sebulan atau beberapa bulan dan kemudian mulai lagi. Durasi menstruasi juga bisa lebih pendek atau lebih lama dari biasanya.

Untuk melacak siklus menstruasi, dapat dilakukan dengan menandai hari pertama menstruasi di kalender atau dengan mengunduh aplikasi pelacak siklus menstruasi di handphone. Setelah beberapa bulan, dapat dilihat apakah siklus menstruasi teratur atau berbeda setiap bulan.



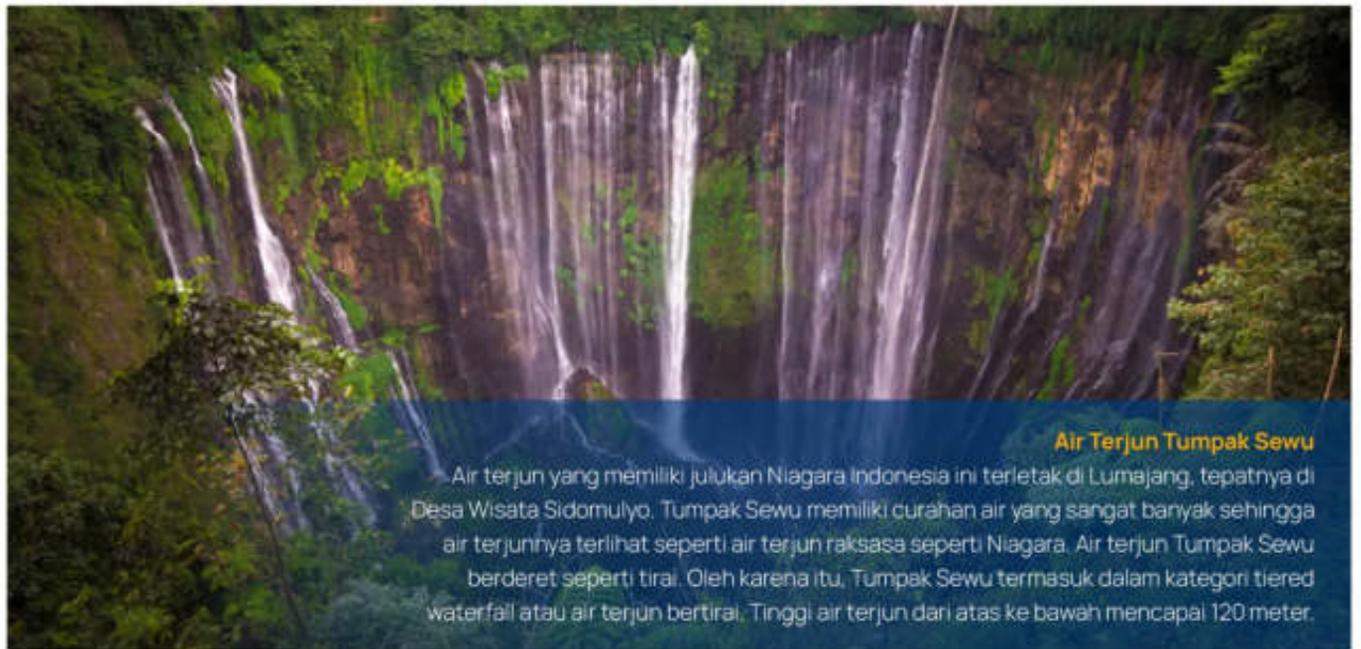
HIDDEN PARADISE *di* INDONESIA

Indonesia mendapat julukan heaven of earth karena memiliki pemandangan yang menakjubkan, mulai dari pegunungan, hutan, air terjun, dan laut. Berikut hidden paradise atau surga tersembunyi di Indonesia yang terletak dari ujung barat hingga ujung timur Indonesia.



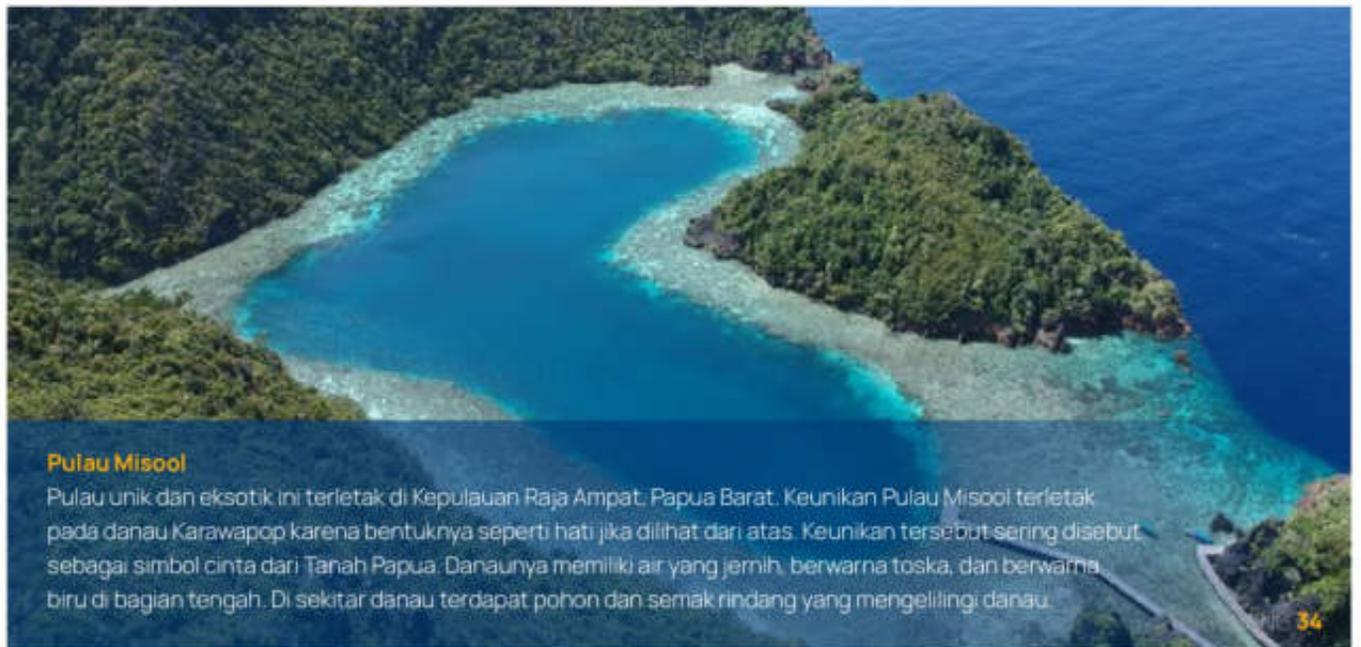
Pulau Weh

Pulau Weh adalah pulau kecil yang terletak di ujung barat Indonesia, tepatnya di Sabang. Meskipun kecil, Pulau Weh memiliki banyak spot wisata yang bisa dikunjungi, seperti Pantai Iboih dengan bebatuan alam eksotik dan pasir putihnya yang berwarna keemasan. Di sana wisatawan bisa menyelam, snorkeling, atau sekadar berjalan-jalan di pantai. Pantai Iboih juga terkenal dengan sunrise yang menakutkan. Selain itu, wisatawan bisa ikut dengan nelayan setempat untuk memancing ke tengah laut dan mengelilingi Pulau Weh dengan becak motor.



Air Terjun Tumpak Sewu

Air terjun yang memiliki julukan Niagara Indonesia ini terletak di Lumajang, tepatnya di Desa Wisata Sidomulyo. Tumpak Sewu memiliki curahan air yang sangat banyak sehingga air terjunnya terlihat seperti air terjun raksasa seperti Niagara. Air terjun Tumpak Sewu berderet seperti tiral. Oleh karena itu, Tumpak Sewu termasuk dalam kategori tiered waterfall atau air terjun bertiral. Tinggi air terjun dari atas ke bawah mencapai 120 meter.



Pulau Misool

Pulau unik dan eksotik ini terletak di Kepulauan Raja Ampat, Papua Barat. Keunikan Pulau Misool terletak pada danau Karawapop karena bentuknya seperti hati jika dilihat dari atas. Keunikan tersebut sering disebut sebagai simbol cinta dari Tanah Papua. Danainya memiliki air yang jernih, berwarna toska, dan berwarna biru di bagian tengah. Di sekitar danau terdapat pohon dan semak rindang yang mengelilingi danau.

Quiz

Salah satu jenis olahraga yang bisa membantu meningkatkan kesehatan reproduksi adalah . .

- a. Boxing
- b. Pilates
- c. Bulu tangkis

Dapatkan Hadiah yang menarik bagi 5 (lima) orang yang beruntung dengan jawaban benar! Kirim jawaban melalui email dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth" dan dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda.

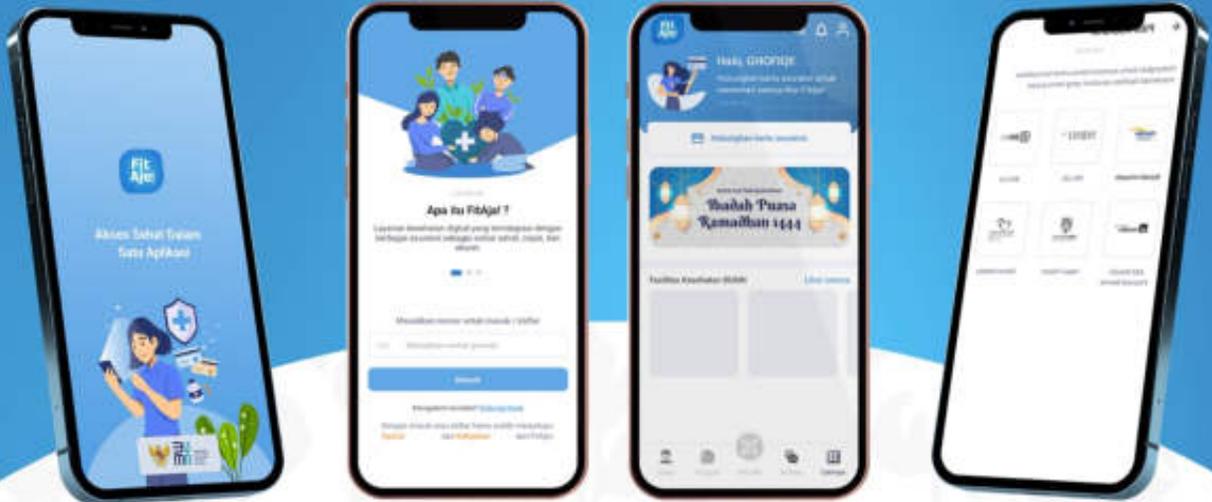
media.inhealth@mandiriinhealth.co.id
Kirim sebelum tanggal 30 Juli 2023



**Fit
Aja!**

Registrasi FitAja!
Lebih Gampang!

**mandiri
inhealth**



01 Unduh dan buka aplikasi FitAja.

02 Masukkan nomor ponsel yang aktif
Nomor ponsel terdaftar di WhatsApp

03 Konfirmasi Kode OTP

04 Isi nama dan Pin Code untuk
keamanan Akun

05 Akun berhasil dibuat

06 Masuk ke Halaman Utama, Klik
Hubungkan Kartu Asuransi
(Isi Nomor Kartu Asuransi dan Data Diri)
Dapatkan informasi manfaat Asuransi
Anda.

*Apabila terdapat kendala nomor kartu asuransi
atau informasi lainnya dapat menghubungi :



Managed Care Priority : 14071
Managed Care Reguler : 14072
Indemnity : 14073

Atau email ke : customerservice@mandiriinhealth.co.id

**Akses sehat
Dalam satu genggam**

Ayo download sekarang



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
Kantor Pusat :
Mandiri Inhealth Tower Lantai 9 (d.h. RDTX Tower)
Jl. Prof. Dr. Satrio Kav. E-IV No.6, Mega Kuningan
Kel. Karet Kuningan, Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan 12950
Telp. (021) 2509 5000

[Mandiri Inhealth](#) [Mandiri_Inhealth_](#) www.mandiriinhealth.co.id

PT. Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan