

MEDIA

# MANDIRI INHEALTH

Edisi Juli-September 2023

‘Influenza dan Penggunaan  
Aplikasi Telemedicine’

**Influenza tidak boleh  
diremehkan**, waspada akan  
bahaya dan komplikasinya.  
**Telemedicine kini menjadi  
kemajuan pesat** dalam  
dunia kesehatan.



16

Tipe-tipe  
Virus Influenza

21

Pentingnya Penggunaan  
Aplikasi Telemedicine

33

Wisata Edukasi  
di Indonesia

# Greetings from CEO

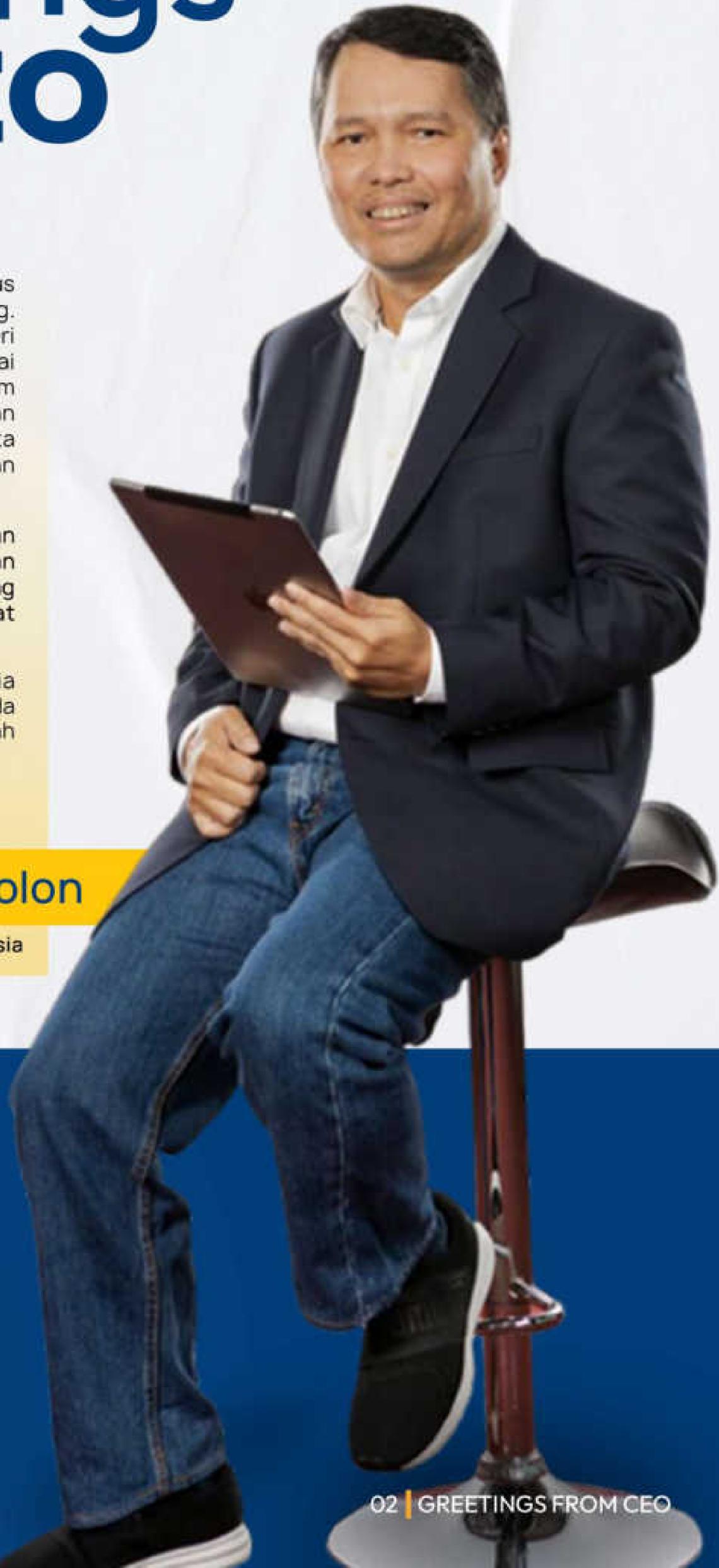
Berkembangnya zaman berbanding lurus dengan teknologi yang semakin berkembang. Perkembangan teknologi tentu dapat memberi kita kemudahan untuk memenuhi berbagai kebutuhan. Salah satunya kebutuhan dalam pemenuhan kesehatan. Contohnya dengan adanya *telemedicine* yang dapat memberi kita berbagai kemudahan saat berkonsultasi dengan dokter melalui *gadget*.

Majalah Media Mandiri Inhealth edisi kali ini akan membahas berbagai manfaat *telemedicine* dan juga informasi seputar influenza yang sering kita anggap biasa dan sepele, ternyata dapat membahayakan.

Besar harapan kami, melalui majalah Media Mandiri Inhealth dapat memberikan Anda berbagai informasi kesehatan serta menambah wawasan untuk terus hidup sehat.

## Budi Tua Arifin Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia



# SALAM REDAKSI

## MEDIA MANDIRI INHEALTH

Edisi Juli-September 2023

Senang rasanya redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi Juli-September 2023 ini. Dengan senang hati kami menyajikan berbagai informasi kesehatan untuk membantu Anda agar senantiasa menjaga kesehatan.

Majalah Media Mandiri Inhealth membahas berbagai informasi kesehatan yang dikemas dalam berbagai rubrik dengan tema yang menarik, seperti *parenting*, *travelling*, serta berbagai informasi kesehatan lainnya.

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

Rony PT Handoko

### PIMPINAN REDAKSI

Lis Setiyorini

### SEKRETARIS

Tati Nurlela

### REDAKTUR

Ni Wayan Arini,  
Andi Gustiyanti Kaimuddin,  
Achmad Sachowi,  
Clarita Adriana Degrantini,  
Hulyani Kin Penawar,  
Tati Nurlela

### ADMINISTRASI

Rina Daniyati



# CONTENTS

2

Greetings From CEO

3

Salam Redaksi

6

Inside Mandiri Inhealth

14

Testimoni

16

Health Line

21

Health Life

25

Health Master

27

Family



## 19

Salah satu gejala komplikasi **influenza** adalah flu yang tidak kunjung sembuh. Biasanya flu akan sembuh dalam beberapa hari hingga kurang dari dua minggu. Infeksi virus flu pada saluran pernapasan dapat memicu respons peradangan ekstrem dalam tubuh. Flu juga dapat memperburuk masalah medis kronis.

# 21

**Perkembangan teknologi** banyak membantu memberi kemudahan dalam memenuhi berbagai kebutuhan, salah satunya pemenuhan kebutuhan kesehatan. Kini kita bisa mengakses berbagai informasi kesehatan dan juga berkonsultasi dengan dokter hanya dengan menggunakan internet dan gadget. Teknologi tersebut dikenal dengan istilah *Telemedicine*.



- 28 Parenting
- 29 Pharmacy
- 30 Intermezzo
- 31 Work and Healthy
- 32 Know Your Body
- 33 Travelling
- 35 Quiz
- 36 Inhealth Ad/Promo

# Penutupan Meeting Tim Ahli FOI (Formularium Obat Inhealth) 2024

Bali, 23 Juni 2023 – Mandiri Inhealth menyelenggarakan Penutupan *Meeting* bersama Tim Ahli FOI 2024 di The Westin Resort Nusa Dua Bali. Mandiri Inhealth melakukan penyusunan FOI setiap tahunnya bersama Tim Ahli FOI dengan tujuan meningkatkan mutu pelayanan sesuai dengan perkembangan di bidang Kesehatan bagi Peserta Mandiri Inhealth sebagai bukti bahwa Mandiri Inhealth selalu mengedepankan kesehatan Peserta untuk mendapatkan pelayanan obat yang aman dan efektif.

Formularium Obat Inhealth merupakan panduan pelayanan obat bagi Peserta Mandiri Inhealth oleh Dokter atau RS rekanan.

Tim Ahli FOI diketuai oleh Prof. Dr. Dr. Rianto Setiabudy, SpFK dan beranggotakan 15 orang klinisi senior dengan berbagai latar belakang disiplin klinis yang berbeda dan 1 orang perwakilan dari BPOM selaku regulator obat di Indonesia.

Kegiatan penutupan *meeting* ini bertujuan untuk menyelesaikan pembahasan FOI tahun 2024, menjadi wadah kebersamaan dan silaturahmi antara Tim Ahli FOI dengan Mandiri Inhealth.

## Tim Ahli FOI 2024 terdiri dari 16 orang pakar:

1. Prof. Dr. dr. Rianto Setiabudy, SpFK
2. Prof. Dr. dr. Aru W. Sudoyo, SpPD, K-HOM, FINASIM, FACP
3. Prof. Dr. dr. Aryono D. Pusponegoro, SpB-KBD
4. Prof. Dr. dr. Budi Iman Santoso, SpOG (K)
5. Prof. dr. Darto Satoto, SpAn-KAR
6. Prof. Dr. Faisal Yunus, Ph.D., SpP(K)
7. Prof. Dr. Helmi, Sp.THT(K)
8. Prof. Dr. dr. Sidartawan Soegondo, SpPD-KEMD, FACE
9. Prof. Dr. dr. Suhardjono, SpPD-KGH, Kger
10. dr. Dede Gunawan, SpS(K)
11. Dr. dr. Isman Firdaus, SpJP(K), FIHA, FAsCC, FAPSIC, FESC, FSCAI
12. Dr. Prasetyo Widhi Buwono, SpPD, K-HOM, FINASIM
13. Dr. Purnamawati S. Pujiarto, SpA(K), MMPed
14. Dr. dr. Tjahjadi Robert Tedjasaputra, SpPD, K-GEH, FINASIM
15. Dr. dr. Tjut Nurul Alam Jacoeb, SpKK(K)
16. Dra. Herawati, Apt., M.Biomed



## Mandiri Inhealth meraih Penghargaan “Life Insurance Market Leaders Award 2023”



Jakarta, 27 Juli 2023 – Mandiri Inhealth meraih penghargaan “Life Insurance Market Leaders Award 2023”. Marihot Tambunan selaku Senior Executive Vice President Kepatuhan Mandiri Inhealth mewakili perusahaan menerima Award Life Insurance Market Leaders 2023 dari Media Asuransi. Penyerahan ini berlangsung di Hotel JS Luwansa Jl. H. R. Rasuna Said No.22, Jakarta Selatan.

## Sinergi Mandiri Inhealth-RS Indriati Solo Baru Sediakan Counter Eksklusif Khusus Tertanggung

Solo, 8 Agustus 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersinergi dengan RS Indrajati Solo Baru. Mandiri Inhealth menyediakan counter/konter khusus yang melayani tertanggung Mandiri Inhealth. Acara peresmian diselenggarakan di counter khusus tertanggung Mandiri Inhealth yang terletak di lobby RS Indriati Solo Baru.

Peresmian counter ini dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Semarang, dr. Erma Wijayanti; Kepala Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth Semarang, Gatut Nugroho; Kepala Unit Klaim & Provider Mandiri Inhealth Semarang, Indra Edi Laksono bersama Direktur RS Indriati Solo Baru, dr. Imelda Tandiyo; Wakil Direktur RS Indriati Solo Baru, dr. Sandra Hendhana, MM beserta jajaran manajemen RS Indriati Solo Baru.



## Keseruan Perayaan HUT RI Ke-78 di Kantor Pusat, Kantor Operasional, dan Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth

Kantor Pusat, Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth di berbagai kota turut serta memeriahkan HUT RI ke-78 dengan berbagai lomba dan kegiatan. Acara tersebut bertujuan untuk merayakan kemerdekaan dan menciptakan suasana kerja yang positif, meningkatkan motivasi laskar tangguh Mandiri Inhealth, serta mendukung penerapan nilai-nilai utama AKHLAK di Mandiri Inhealth. Berikut keseruan perayaan HUT RI ke-78 di Kantor Pusat, Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth.



# Dokumentasi Keseruan Perayaan HUT RI Ke-78 di Kantor Pusat, Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth



# HUT ke-25 RS Awal Bros Group “Awal Bros Health Summit 2023”



Pekanbaru, 31 Agustus 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia Menghadiri Acara Awal Bros Health Summit 2023. Budi Tua Arifin Tampubolon selaku Direktur Utama Mandiri Inhealth diundang menjadi narasumber dalam rangkaian perayaan HUT ke-25 RS Awal Bros Group di SKA Co-Ex Pekanbaru Komplek SKA Mall, Jl. Soekarno Hatta, Pekanbaru. Pada acara yang sama, Mandiri Inhealth juga berhasil menjadi salah satu yang meraih *Award Best Insurance Partner* dari RS Awal Bros Group.

## “We Care U More”

### Bentuk Kepedulian Mandiri Inhealth di Hari Pelanggan Nasional

Hari Pelanggan Nasional yang diselenggarakan setiap tanggal 4 September merupakan momen untuk mengapresiasi loyalitas para pelanggan, khususnya para peserta Mandiri Inhealth. Momen ini diharapkan dapat meningkatkan semangat Mandiri Inhealth untuk lebih dekat dengan pelanggan melalui pelayanan terbaik. Dengan meningkatnya semangat dalam memberikan pelayanan terbaik, diharapkan meningkat pula kepuasan dan loyalitas pelanggan terhadap Mandiri Inhealth.

Dengan mengusung tema “We Care U More” menunjukkan bahwa Mandiri Inhealth tidak hanya fokus pada keberhasilan pengobatan, tetapi juga pada aspek lainnya, seperti memberikan rasa aman, nyaman, dan kepedulian kepada peserta. Kegiatan Hari Pelanggan Nasional diselenggarakan di seluruh wilayah kantor Mandiri Inhealth.



Berbagai layanan khusus dan *memorable* diberikan kepada peserta dalam memperingati Hari Pelanggan Nasional. Adapun jenis-jenis layanan tersebut di antaranya *customer visit*, yaitu kunjungan ke badan usaha dengan membawa *special souvenir/healthy food*. Selain kunjungan ke badan usaha, dilakukan juga kunjungan ke peserta yang sedang dirawat di Rumah Sakit dan juga yang sedang menjalani pemulihan di rumah. Selain itu, Mandiri Inhealth juga memberikan pelayanan secara langsung kepada peserta yang datang ke kantor Mandiri Inhealth dalam kegiatan Sapa Pelanggan.

Kegiatan lainnya adalah donor darah, membuka booth informasi layanan *digital* (aplikasi FitAja!), dan *booth* layanan kesehatan (mini MCU). Sebagai bentuk kepedulian kepada peserta dan *provider*, Mandiri Inhealth juga menyediakan *souvenir/snack* sehat untuk peserta yang mendatangi Kantor Operasional, Kantor Pemasaran dan *counter* di *provider* Mandiri Inhealth, serta memberikan bingkisan kepada petugas FO Rumah Sakit *provider*. Para peserta juga dapat menikmati berbagai diskon dan promo September ceria untuk pemenuhan kebutuhan kesehatannya.

## Dokumentasi Kegiatan Hari Pelanggan Nasional di Seluruh Kantor Mandiri Inhealth



## SEMARANG



## MEDAN



## JAKARTA



## DENPASAR



## PALEMBANG



## MAKASSAR



## PEKANBARU



## SURABAYA



Inside Mandiri InHealth

# Mandiri Inhealth Menyelenggarakan Literasi Edukasi ke Mahasiswa

Depok, 9 September 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersama dengan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Universitas Indonesia (UI) menyelenggarakan acara "Road to Grand Closing Coolyeah x Mandiri Inhealth" dengan tema "EmpowerU: Bridging Finance and Skills for Students' Brilliance" bertempat di Smart Class Fakultas Teknik, Universitas Indonesia.

Acara ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai dunia perasuransian dalam bentuk sosialisasi bagi para mahasiswa demi meningkatkan literasi keuangan. Pada acara edukasi ini, Mandiri Inhealth diwakili oleh Esthi Andayani sebagai Kepala Divisi Aktuari Mandiri Inhealth memberikan pemaparan terkait dunia Asuransi kepada para mahasiswa.

Kegiatan ini diikuti setidaknya 40 mahasiswa dari berbagai universitas yang diprakarsai oleh BEM UI.



# Testimoni

## Reimburs Sangat Mudah!

"Pengajuan *reimburs* kacamata melalui aplikasi FitAja! sangat mudah, tidak pakai ribet dan proses pembayarannya juga cepat, 1 minggu sudah cair. "

Sri Utama A – PT Penyelesaian Masalah Property



## Sangat Terbantu Berkat Mandiri Inhealth

"Terima kasih Mandiri Inhealth untuk pelayanan yang sangat baik dan mudah. Selama saya menjalani operasi empat kali di Rumah Sakit Husada Utama, saya sangat terbantu dengan adanya Mandiri Inhealth."

Prily Vijaya Laksmi - PT Surya Pemenang

## Uang Saku Rawat Inap dari Mandiri Inhealth

"Saat saya dan keluarga berobat menggunakan BPJS Kesehatan, Mandiri inhealth sangat membantu kami sekeluarga dalam memberikan benefit HCP (uang saku rawat inap). Klaim yang sangat mudah dan cepat. Mantap *sih* ini. Semoga bisa berlanjut kerjasamanya karena sangat membantu. Terima kasih Mandiri Inhealth. Semoga semakin sukses dan jaya ke depannya."

John Wesley – PT Pelindo Daya Sejahtera



## Dilayani dengan Baik oleh Mandiri Inhealth

"Saya merasakan pelayanan yang baik dari Mandiri Inhealth, terutama dengan aplikasi FitAja!. Di situ mudah, informasi apapun ada, *trick*, tips untuk kesehatan juga. Selama saya ada keluhan sakit, dilayani dengan baik. *Customer care* dari Mandiri Inhealth juga cepat dan apapun permasalahan kesehatan saya dan keluarga saya, bisa teratasi dengan baik. Terima kasih, Mandiri Inhealth! Semoga selalu maju. Tingkatkan terus pelayanan dan menjadi mitra kami, Pegadaian untuk bidang kesehatan."

Susatya Pramana - Deputy Bisnis  
PT Pegadaian (Balikpapan)



## Pelayanan Mandiri Inhealth Oke Banget

"Saya ucapkan terima kasih banyak kepada layanan Inhealth, khususnya untuk Mbak Dewi dan tim yang di Balikpapan, untuk penanganan suami saya selama ini di Rumah Sakit Umum Kanuyoso dengan menggunakan fasilitas Inhealth yang kami punya dari Bank Syariah Indonesia juga kerjasamanya. Pelayanannya luar biasa dan oke banget. Terima kasih banyak, Mandiri Inhealth. Mudah-mudahan selalu sukses dan terus bisa kerja sama dengan kami semua."

Fika Dessy - Customer Priority Manager BSI



## Tipe-tipe Virus Influenza

Influenza disebabkan oleh inveksi virus yang menyerang saluran pernapasan, seperti hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Terdapat 3 tipe virus penyebab influenza.

### Influenza A

Influenza A adalah jenis virus penyebab flu paling umum yang juga dapat ditularkan dari hewan ke manusia, seperti dari burung (flu burung) dan babi (flu babi). Penyebaran virus tersebut bisa menjadi salah satu penyebab epidemi.

Gejala Influenza A termasuk demam dan menggigil, kelelahan, bersin, batuk dan sakit tenggorokan. Jika terkena influenza A, maka harus beristirahat dan menghindari kontak dengan orang lain untuk mengurangi risiko penyebaran virus. Untuk melindungi tubuh dari influenza A dapat dilakukan vaksinasi.

### Influenza B

Influenza B mirip dengan tipe A, tetapi tipe B ini hanya menular antar manusia dan penyebaran virusnya tidak menyebabkan pandemi. Gejalanya pun sama, yaitu demam dan menggigil, sakit tenggorokan, batuk, bersin, kelelahan, serta sakit pada otot dan tubuh. Jika terserang influenza A sebaiknya penuhi kebutuhan cairan tubuh untuk mengurangi risiko dehidrasi.

### Influenza C

Virus influenza C juga ditemukan pada manusia. Namun, mereka lebih ringan daripada tipe A atau B. Orang umumnya tidak menjadi sangat sakit akibat virus influenza tipe C. Virus flu tipe C tidak menyebabkan epidemi.



## Perbedaan Influenza, Pilek, dan Covid-19

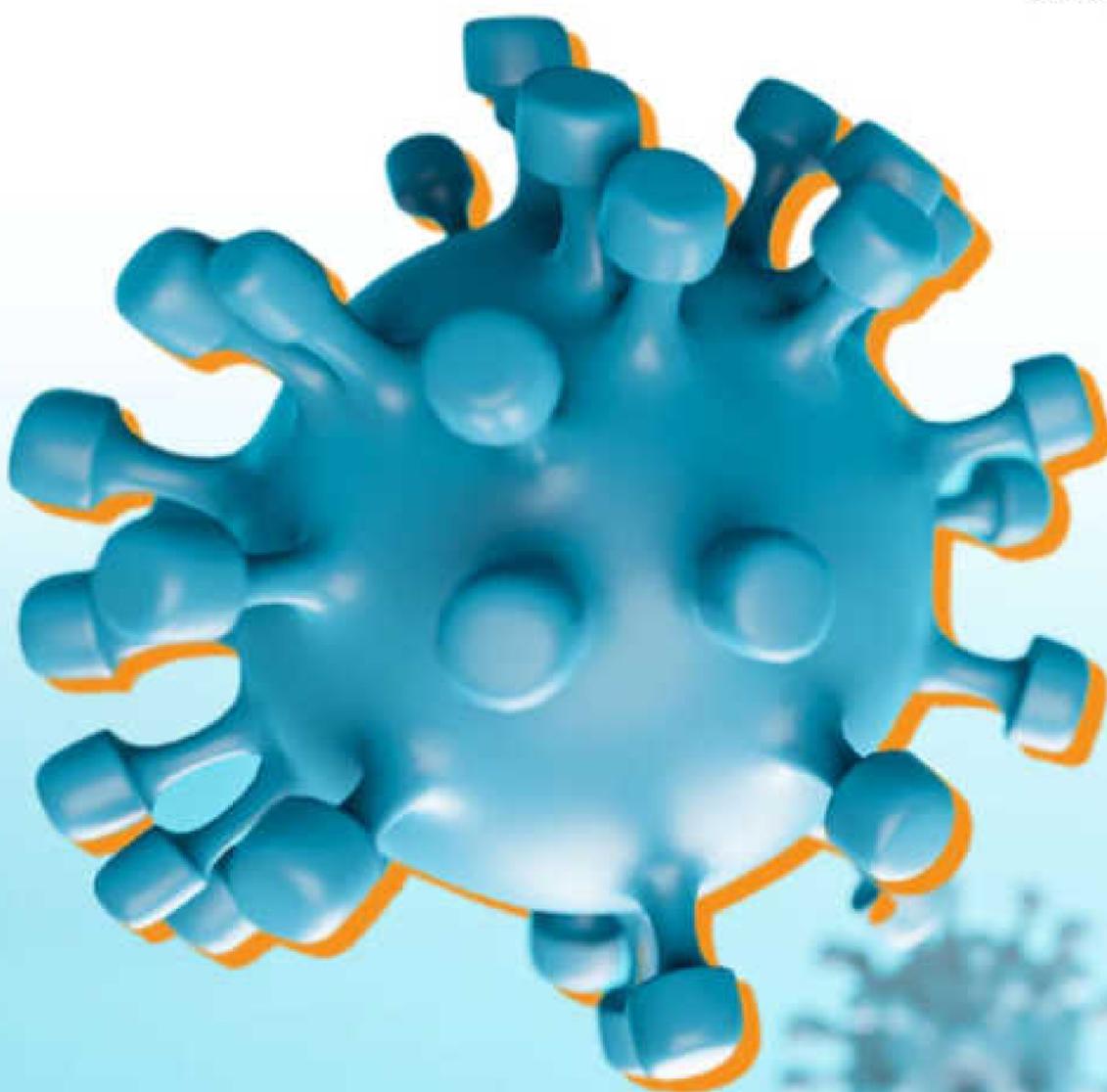
Influenza dan pilek disebabkan oleh virus yang berbeda. Influenza hanya disebabkan oleh virus influenza, sedangkan pilek dapat disebabkan oleh virus yang berbeda, seperti *rhinovirus*, *parainfluenza*, dan *coronavirus* musiman (bukan virus penyebab Covid-19).

Influenza dan pilek memiliki gejala yang mirip, sehingga sulit membedakan keduanya berdasarkan gejala saja. Secara umum, influenza lebih buruk daripada pilek, dan gejalanya biasanya lebih intens.

Gejala pilek lebih cenderung ditandai hidung meler atau tersumbat. Pilek umumnya tidak mengakibatkan masalah kesehatan yang serius, seperti *pneumonia*, infeksi bakteri, ataupun rawat inap.

Pada kasus Covid-19 pun memiliki gejala yang mirip dengan influenza dan pilek. Satu-satunya cara untuk mengetahui dengan pasti apakah terkena influenza atau COVID-19 adalah dengan melakukan tes. Keduanya memiliki risiko penyakit serius. Namun, karena virus penyebabnya berbeda, maka cara mengobatinya pun berbeda.

*Sumber: Centers for Disease Control and Prevention, Cleveland Clinic*



**Berikut perbedaan Covid-19, pilek, dan influenza  
dilihat dari gejalanya:**

Gejala	Covid-19	Pilek	Influenza
Sakit tenggorokan	Kadang-kadang	Gejala umum	Gejala umum
Batuk	Gejala umum	Gejala umum	Gejala umum
Bersin	-	Gejala umum	Kadang-kadang
Demam	Gejala umum	-	Gejala umum
Sakit Badan	Kadang-kadang	Kadang-kadang (gejala ringan)	Gejala umum
Kelelahan	Kadang-kadang	Kadang-kadang (gejala ringan)	Gejala umum
Sakit Kepala	Kadang-kadang	-	Gejala umum
Hidung berair/ tersumbat	Kadang-kadang	Gejala umum	Kadang-kadang
Sesak napas	Kadang-kadang	-	Kadang-kadang
Kehilangan rasa/ bau	Kadang-kadang	-	-

Sumber: Cleveland Clinic

# Komplikasi Influenza

Salah satu gejala komplikasi influenza adalah flu yang tidak kunjung sembuh. Biasanya flu akan sembuh dalam beberapa hari hingga kurang dari dua minggu. Infeksi virus flu pada saluran pernapasan dapat memicu respons peradangan ekstrem dalam tubuh. Flu juga dapat memperburuk masalah medis kronis. Misalnya, penderita asma mungkin mengalami serangan asma saat sedang flu, dan penderita penyakit jantung kronis mungkin mengalami perburukan kondisi yang dipicu oleh flu.

## Beberapa contoh komplikasi influenza:

- *Pneumonia*
- Sinus
- Infeksi telinga
- Radang jantung, otak atau jaringan otot,
- Kegagalan multi organ, seperti gagal pernapasan dan ginjal

## Orang yang Berisiko Komplikasi Influenza

Orang-orang yang berisiko tinggi terkena komplikasi influenza adalah sebagai berikut:

- Anak-anak di bawah 2 tahun
- Orang dewasa di atas 65 tahun
- Penghuni panti jompo dan fasilitas perawatan jangka panjang lainnya
- Ibu hamil atau yang berencana hamil ketika terserang flu
- Orang dengan imunitas rendah
- Orang yang memiliki penyakit kronis, seperti asma, penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit hati dan diabetes
- Orang dengan indeks masa tubuh 40 atau lebih

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



# Gejala Komplikasi Influenza

Ada beberapa perbedaan gejala komplikasi influenza pada anak-anak dan orang dewasa. Berikut beberapa perbedaannya:

Anak-anak	Dewasa
Napas cepat atau kesulitan bernapas	Kesulitan bernapas atau sesak napas
Bibir atau wajah kebiruan	Nyeri atau ada tekanan yang terus-menerus di dada atau perut
Iga terasa tertarik setiap kali bernapas	Pusing terus-menerus, kebingungan, tidak bisa bangun
Nyeri dada	Kejang
Nyeri otot yang parah (anak menolak untuk berjalan)	Tidak kencing
Dehidrasi (tidak ada urin selama 8 jam, mulut kering, tidak ada air mata saat menangis)	Nyeri otot parah
Tidak ada interaksi saat terbangun	Kelelahan parah
Kejang	Demam atau batuk yang membaik tetapi kemudian kembali memburuk
Demam di atas 40 derajat Celcius yang tidak kunjung turun dengan obat penurun panas	Memburuknya kondisi medis kronis
Demam pada anak di bawah usia 2 minggu	
Demam atau batuk yang membaik tetapi kemudian kembali memburuk	
Memburuknya kondisi medis kronis	

Sumber: Center for Disease Control and Prevention, Cancer Council

## Pentingnya Penggunaan Aplikasi *Telemedicine*

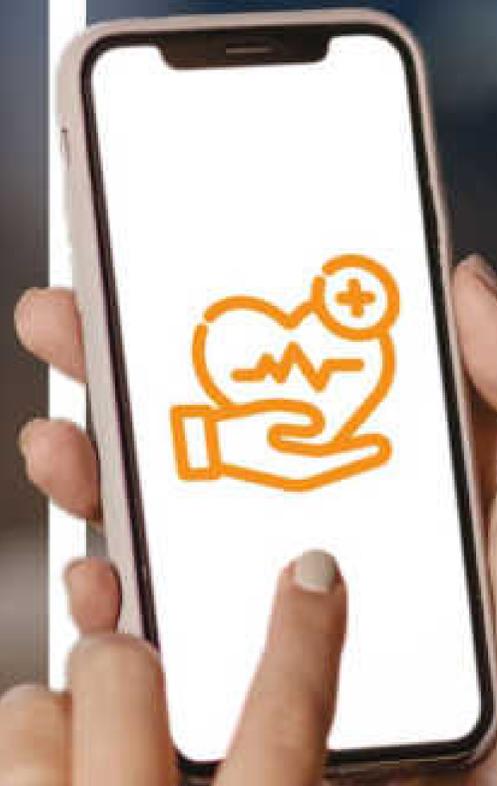
Perkembangan teknologi banyak membantu memberi kemudahan dalam memenuhi berbagai kebutuhan, salah satunya pemenuhan kebutuhan kesehatan. Kini kita bisa mengakses berbagai informasi kesehatan dan juga berkonsultasi dengan dokter hanya dengan menggunakan internet dan *gadget*. Teknologi tersebut dikenal dengan istilah *Telemedicine*.

*Telemedicine* adalah layanan kesehatan berbasis digital yang membantu penggunaannya berkonsultasi dengan dokter tanpa perlu bertatap muka atau secara jarak jauh. Mengutip laman Kemenkes RI, *telemedicine* berpotensi mengatasi berbagai masalah layanan kesehatan dan merevolusi kesehatan masyarakat Indonesia.

### **WHO menyebutkan 4 alasan pentingnya penggunaan *telemedicine*:**

- ✔ Memberikan dukungan klinis
- ✔ Mengatasi hambatan geografis dan jarak
- ✔ Meningkatkan kesehatan masyarakat
- ✔ Melibatkan penggunaan berbagai jenis perangkat teknologi informasi

Sumber: Kemenkes RI, WHO



# Manfaat *Telemedicine*

Penggunaan layanan *telemedicine* menjadi lebih populer selama pandemi COVID-19 karena layanan kesehatan dapat dilakukan dari rumah tanpa mengharuskan adanya kontak fisik antara pasien dengan dokter, sehingga dapat membantu mengurangi penyebaran virus.

Berikut beberapa manfaat *telemedicine*:

- Memudahkan akses untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis
- Lebih hemat karena biayanya lebih murah dibandingkan dengan berkonsultasi secara langsung
- Memberikan akses medis untuk orang-orang yang tidak memiliki asuransi kesehatan
- Memberikan akses kesehatan bagi masyarakat di pedesaan
- Memberikan akses medis untuk orang-orang di daerah perkotaan yang kurang terlayani
- Mengurangi penyebaran/penularan penyakit
- Dapat ditanggung asuransi
- Membantu perawatan untuk orang dengan kondisi kronis
- Memberikan dukungan psikiatri secara daring
- Membantu memberikan terapi fisik yang dapat dilakukan di rumah
- Aman dan bersifat *privacy* karena dirancang agar melindungi privasi pasien

Sumber: Healthline, Grady Health

# Masalah Medis yang Cocok untuk *Telemedicine*

Sebetulnya semua jenis dokter dan spesialis dapat menggunakan *telemedicine* untuk perawatan berkelanjutan atau untuk membuat diagnosis awal.

Namun, ada beberapa profesional medis yang dapat menggunakan *telemedicine* secara efektif seperti berikut ini:

- Praktisi kesehatan jiwa
- Dokter kulit
- Dokter endokrinologi (hormone) dan reproduksi
- Dokter umum
- Spesialis jantung
- Spesialis gastroenterologi (pencernaan)
- Spesialis onkologi (kanker)

Pemilihan penyedia layanan *telemedicine* dapat dilakukan berdasarkan kriteria berikut:

- **Perawatan**  
Penyedia layanan menawarkan berbagai perawatan, seperti kesehatan mendesak, primer, dan mental
- **Biaya**  
Penyedia layanan menawarkan perawatan yang cocok dengan anggaran kesehatan kita
- **Asuransi**  
Penyedia layanan menerima asuransi
- **Akses pengambilan obat**  
Memungkinkan untuk mengambil obat di apotek yang nyaman
- **Aksesibilitas**  
Penyedia layanan menawarkan opsi aksesibilitas, seperti aplikasi dan opsi bahasa yang berbeda.

Sumber: *Healthline, Medical News Today*

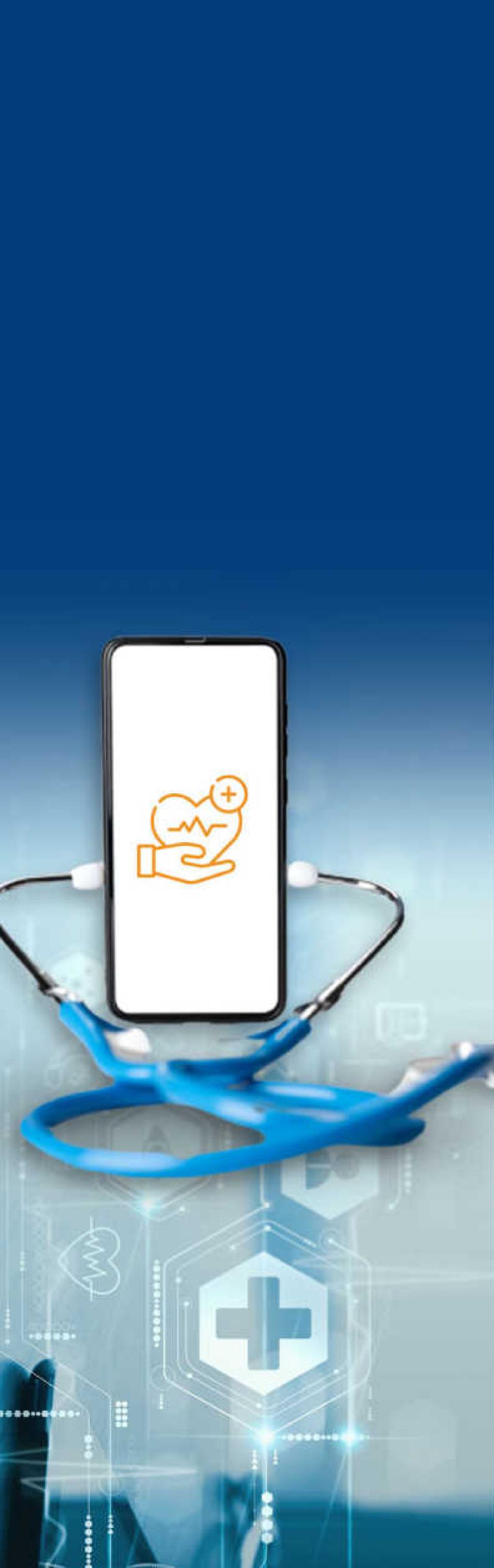


## Apa Saja yang Dapat Dilakukan dengan *Telemedicine*?

Selain dapat berkonsultasi dengan dokter tanpa tatap muka, berikut beberapa aktivitas dan layanan yang bisa didapatkan melalui *telemedicine*:

- ✔ Mencatat pengukuran seperti berat badan, asupan makanan, tekanan darah, detak jantung, dan kadar gula darah baik secara manual, atau melalui perangkat yang dapat dikenakan, dan mengirimkannya ke dokter
- ✔ Melakukan kunjungan virtual dengan dokter atau perawat melalui komputer atau *smartphone*
- ✔ Menggunakan portal *online* untuk memeriksa hasil tes, meminta isi ulang resep, mengirim pesan ke dokter, atau pun menjadwalkan janji temu
- ✔ Berbagi informasi seperti hasil tes, diagnosis, pengobatan, dan alergi obat dengan penyedia layanan
- ✔ Mengkoordinasikan perawatan antara penyedia layanan dan dokter, termasuk berbagi catatan medis dan hasil tes antara penyedia layanan di lokasi yang berbeda
- ✔ Mendapatkan *email* atau pengingat teks untuk berbagai pemeriksaan kesehatan atau vaksinasi rutin

Sumber: *Harvard Health Publishing*



## Selayang Pandang **Influenza** dan Tips untuk Menghindarinya

Influenza merupakan jenis penyakit yang umum terjadi dan dapat menyerang siapa saja. dr. Fitri menjelaskan bahwa influenza termasuk penyakit yang tidak berbahaya karena pada prinsipnya influenza dapat sembuh dengan sendirinya (*self limiting disease*). Seseorang yang terserang virus influenza akan sembuh sempurna dalam kurun waktu 7-10 hari, tergantung dari imunitas tubuh masing-masing. Gejala umum yang ditimbulkan pada saat seseorang terkena flu/influenza adalah demam, sakit tenggorokan, hidung meler, nyeri otot/nyeri tubuh, kelelahan, kurang nafsu makan, gangguan tidur.

Meskipun tidak berbahaya, influenza dapat menyebabkan komplikasi, seperti *pneumonia*, tapi tidak seberbahaya yang disebabkan oleh virus *corona*. Komplikasi lainnya adalah *sinusitis*, yaitu infeksi saluran pernapasan yang berdampak pada organ THT (telinga, hidung, dan tenggorokan). Pada telinga akan mengakibatkan infeksi telinga, salah satunya adalah *otitis media*. Oleh karena itu, dr. Fitri menekankan bahwa flu harus segera disembuhkan sebelum masa inkubasi 7-14 hari.

Dari beberapa tipe virus influenza, jenis virus yang paling berbahaya adalah tipe A atau H1N1 karena virus ini dapat menyerang manusia di segala usia, terutama pada usia rentan. Selain itu, virus ini tidak hanya menyerang manusia, tapi juga hewan. Selain itu, masih lekat dalam ingatan kita, pandemi Covid-19 pada tahun 2020 yang merenggut banyak nyawa. Covid-19 adalah penyakit infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus *strain* khusus, yaitu virus *corona*. Penyakit ini dapat menyebabkan radang paru-paru/*pneumonia* karena pada virus *corona*, organ yang terserang adalah saluran ujung dari paru-paru, yaitu organ *alveolus* (tempat pertukaran oksigen dan karbondioksida) sehingga akan lebih berbahaya dan mematikan.

"Virus *corona* dapat menyebabkan kekentalan darah sehingga mengakibatkan kesulitan bernapas. itu yang terjadi pada saat pandemi kemarin. Pada fase awal pasien terserang virus *corona*, apabila tidak ditangani atau diobati dapat mengakibatkan sesak napas karena peradangan saluran paru-paru berlanjut. Apalagi pada pasien yang memiliki penyakit sistemik, keluhan sesak napas akan cepat terjadi. Salah satu penyakit sistemik itu seperti kencing manis (*diabetes mellitus*), darah tinggi (hipertensi) dan penyakit jantung koroner," ujar dr. Fitri menjelaskan mengapa Covid-19 lebih berbahaya.

Untuk menghindari risiko penyakit influenza, pemerintah telah membuat program pencegahan influenza dengan mencanangkan program PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Dalam program tersebut terdapat indikator penilaian Indonesia sehat yang disebut PIS PK (Program Indonesia Sehat dan Pendekatan Keluarga) meliputi arahan untuk selalu menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah, menggiatkan perilaku hidup sehat dengan mencuci tangan dan olahraga rutin, serta melakukan vaksinasi virus flu baik di tempat pemerintahan atau di tempat penyedia layanan kesehatan.

**dr. Dedeh Nurfitriah (dr. Fitri)**  
Anindya Clinic Bogor

**Berikut beberapa tips yang diberikan dr. Fitri agar tubuh terhindar dari virus influenza:**

- ✓ Selalu menjaga daya tahan tubuh dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, vitamin C untuk meningkatkan imunitas, dan vitamin D untuk merangsang sel-sel imunitas
- ✓ Cukup istirahat dengan tidur 6-8 jam per hari
- ✓ Melakukan vaksinasi flu
- ✓ Mencuci tangan
- ✓ Menutup hidung saat bersin
- ✓ Menggunakan masker agar tidak terkena virus atau menularkan virus influenza itu sendiri



# Family

## Menjadi Pendengar yang Aktif untuk Anak

Memahami perasaan dapat memberikan banyak manfaat untuk anak, di antaranya:

- Menjadi penghubung antara orang tua dan anak agar lebih dekat
- Membantu perkembangan emosional anak
- Menjaga kesehatan mental anak
- Membantu anak membangun kepercayaan pada orang tua
- Membantu anak untuk merasa lebih percaya diri, dan memiliki harga diri yang lebih tinggi

Salah satu caranya adalah aktif mendengarkan ketika anak bercerita. Ketika orang tua tidak mendengarkan secara aktif, mereka cenderung langsung memberikan solusi yang seringkali tidak sesuai atau tidak dipahami oleh anak. Namun, ketika seorang anak merasa didengarkan, mereka akan memahami sudut pandang orang tua.

Lalu, bagaimana caranya menjadi orang tua yang aktif mendengarkan?

- 
- Simpan *gadget* ketika berbicara dengan anak
  - Bertanya, sebagai bukti sedang menyimak apa yang dibicarakan
  - Tahu kapan untuk tidak berbicara
  - Memberikan perhatian terhadap gestur anak
  - Menjaga rahasia anak
  - Menawarkan solusi

Sumber: Moms



## Hal Penting Saat

# Membawa Anak ke Bioskop

Mengajak anak menonton film di bioskop bisa menjadi salah satu cara untuk mengisi liburan bersama keluarga. Namun, banyak hal yang harus diperhatikan sebelum mengajak anak ke bioskop.

Berikut hal-hal penting yang harus menjadi perhatian orang tua ketika mengajak Si Kecil ke bioskop:

- ✓ Pastikan Si Kecil sudah bisa duduk dan nyaman untuk menonton film berdurasi cukup panjang (antara usia 3-6 tahun)
- ✓ Perhatikan sensitifitas Si Kecil terhadap kebisingan. Pilih film yang cenderung lebih banyak dialog dan sedikit kebisingan, seperti suara ledakan
- ✓ Berikan tontonan yang sesuai dengan usia anak
- ✓ Menonton film di jam tayang awal atau saat sore hari
- ✓ Masuk ke dalam teater ketika film akan benar-benar diputar setelah beberapa *trailer* film lain dan iklan untuk menghindari Si Kecil duduk terlalu lama
- ✓ Jika Si Kecil tiba-tiba berubah *mood*, cobalah ajak keluar teater, seperti ke kamar mandi, berjalan-jalan kecil, atau jika *mood* tidak membaik sebaiknya bawa Si Kecil pulang
- ✓ Berikan Si Kecil makanan ringan agar tidak merasa lapar selama menonton film

Sumber: Moms, Very Well Family



# Pharmacy



## Mengatasi Flu dengan Cara Alami

Flu/influenza dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Selain dapat diredakan dengan obat, penyakit yang disebabkan oleh serangan virus ini juga dapat dibarengi dengan *treatment* alami untuk meredakan gejala flu dan mengurangi durasi terkena flu.

### Berikut cara alami yang bisa Anda lakukan di rumah:

- Memenuhi kebutuhan cairan tubuh dengan minum air putih, atau bisa juga dengan air kelapa, teh herbal, jus segar, sup, buah-buahan, dan sayuran.
- Istirahat yang cukup
- Meningkatkan asupan zat besi dengan mengonsumsi daging merah, kerrang, kacang-kacangan, buncis, kacang polong, produk susu, telur.
- Berkumur dengan air garam untuk menenangkan tenggorokan. Caranya, campurkan segelas air hangat dengan setengah sendok makan garam, letakkan air garam di bagian belakang tenggorokan dan berkumurlah selama 10 hingga 30 detik hingga membilas mulut dan tenggorokan. Keluarkan air dan ulangi 2 hingga 4 kali. Cara ini tidak dianjurkan untuk anak kecil yang belum bisa berkumur dengan baik dan aman.

- Menggunakan *essential oil* untuk membantu melawan virus dan bakteri.
- Memasang *humidifier* untuk membantu mengurangi virus penyebab flu di udara.
- Menghirup uap air hangat untuk melegakan hidung, sinus, tenggorokan, dan paru-paru, serta melonggarkan lendir yang tersumbat. Cara tersebut dapat digunakan menggunakan dalam panci, mangkuk atau mug tahan panas, dan alat penguap.

Sumber: Healthline



# Tanaman Peningkat Kualitas Udara di Rumah

Ada beberapa tanaman yang dapat mendetoksifikasi udara di rumah dengan membuang debu, kuman, dan racun lainnya dari barang-barang yang ada di rumah.

**Berikut jenis tanaman yang dapat membantu meningkatkan kualitas udara di rumah Anda:**

## Lidah Buaya

Tanaman ini dapat menyerap debu di udara. Lidah buaya cocok disimpan di kamar mandi atau ruang cuci karena tanaman ini menyukai lingkungan yang lembap.

## Spider Plant

Salah satu jenis tanaman hias ini dapat menghilangkan racun seperti karbon monoksida. Tanaman ini juga tidak beracun untuk hewan sehingga ramah untuk hewan peliharaan.

## Barberton Daisy/Gerbra Daisy

Tanaman cerah ini terdiri dari beberapa warna, yaitu merah, kuning, oranye, dan merah muda. Bunga yang melambangkan keindahan, ketulusan, dan kemurnian ini dapat menghilangkan racun yang ditemukan di sejumlah barang rumah tangga.

## Dragon Tree

*Dragon tree* dikenal sebagai tanaman yang paling mudah dirawat. Tanaman ini dapat menghilangkan *xylene* dan *trichloroethylene* dari udara yang menjadi penyebab kanker payudara.

## Pot Mum

Tanaman berbunga cantik ini dapat memurnikan udara dengan menghilangkan racun yang biasa ditemukan dalam plastik, deterjen, dan serat sintetis. Selain itu, *pot mum* juga bisa menjadi hadiah untuk peringatan, ulang tahun, atau wisuda.

## Areca Palm

*Areca palm* dikenal sebagai pelembab paling efisien yang dapat menjaga kelembapan udara dengan melepaskan banyak air ke udara sekaligus membuang racun kimia. Tanaman ini juga tidak beracun bagi hewan peliharaan.

## Rubber Plant

*Rubber plant* juga disebut "pohon karet" karena daunnya mengkilap. Tanaman ini dapat menyerap bahan kimia dari udara, seperti karbon dioksida yang kita hembuskan dan mengubahnya menjadi oksigen, membuat udara lebih segar dan bersih. Tanaman ini membutuhkan perawatan dengan penyiraman setiap hari dan tanah yang lembap dan sehat.

## Intermezzo



Sumber: Moms

# Dampak Duduk Terlalu Lama

Berapa lama biasanya Anda menghabiskan waktu di meja kerja? Duduk terlalu lama, seperti di depan komputer ternyata berbahaya. Mengutip laman *Web MD*, terlalu lama duduk dapat memberikan dampak meninggal lebih awal karna dapat mengakibatkan berbagai penyakit.

Saat duduk, tubuh lebih sedikit menggunakan energi dibandingkan saat bergerak. Menurut hasil penelitian yang dikutip dari *Mayo Clinic*, orang yang duduk lebih dari delapan jam sehari tanpa aktivitas fisik memiliki risiko kematian yang sama dengan yang ditimbulkan oleh obesitas dan merokok.

Berikut risiko penyakit yang ditimbulkan dari duduk terlalu lama:

- Meningkatkan risiko masalah kesehatan kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker.
- Tidak baik untuk kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.
- Menyebabkan varises atau *spider veins* (versi yang lebih kecil dari varises) karena duduk menyebabkan darah menggenang di kaki.
- Terlalu lama membungkuk di depan komputer dapat menyebabkan nyeri dan kaku pada leher dan bahu.

**Untuk menghindari risiko tersebut, Anda dapat melakukan hal berikut saat bekerja di kantor atau saat WFH:**

- Berdiri dan lakukan peregangan setiap setengah jam atau lebih. Sentuh jari kaki, kemudian berjalan-jalan di sekitar kantor.
- Berdiri saat berbicara di telepon atau saat menonton TV
- Jika bekerja di meja, bisa menggunakan *standing desk* atau meja yang tinggi.
- Lebih sering menggunakan tangga dibanding eskalator atau lift agar tubuh tetap bergerak.

Sumber: *Web MD, Mayo Clinic, Better Health Channel*

## Work and Healthy



## Penyebab Sakit Kepala Hebat dan Sakit Otot saat Flu

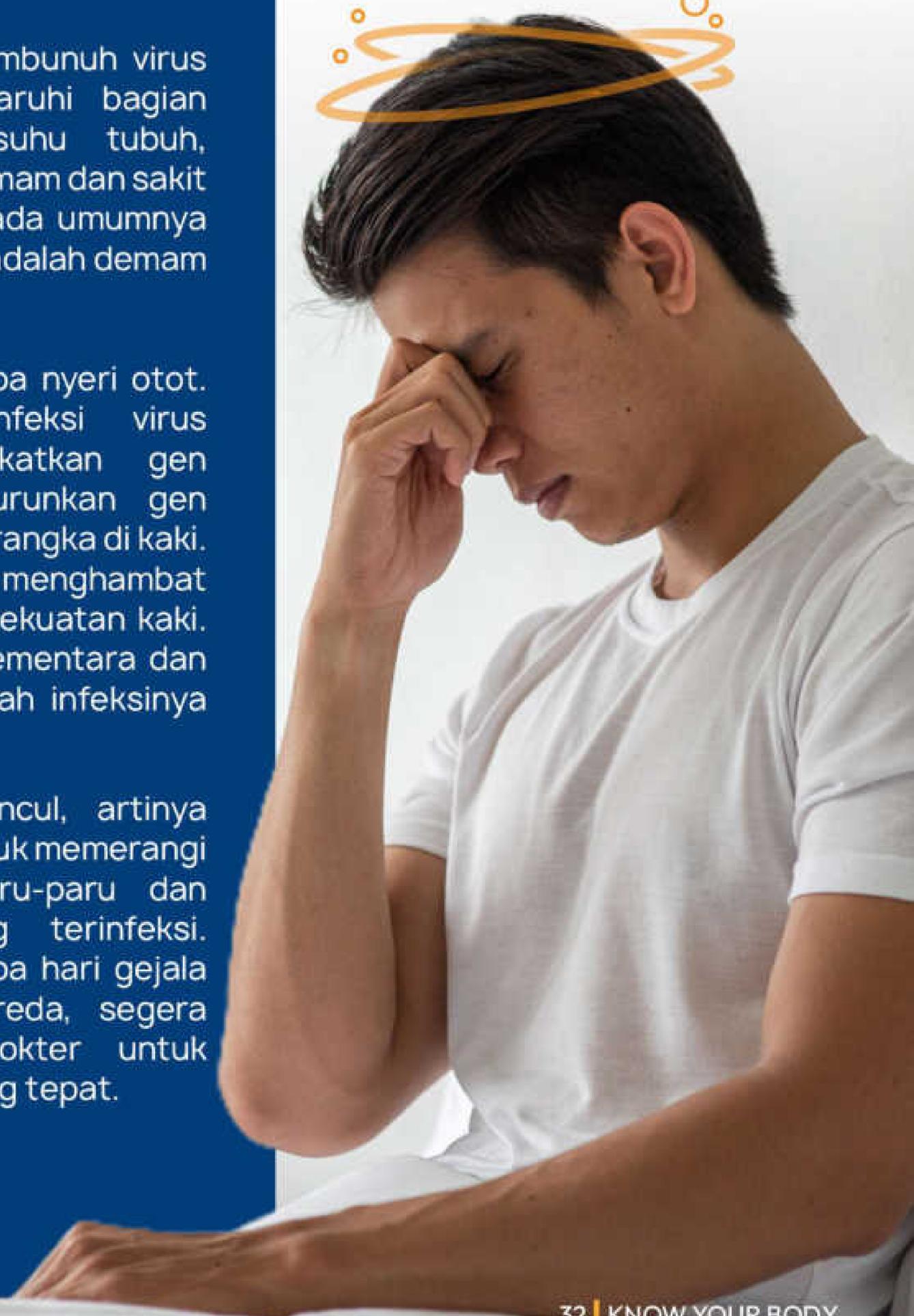
Saat flu menyerang, seluruh bagian tubuh akan terasa sakit dan linu, terutama pada bagian kepala dan otot. Hal tersebut terjadi karena adanya perlawanan imun terhadap virus. Saat itu akan terjadi pelepasan respon imun sitokin yang berguna untuk menangkal virus di dalam tubuh.

Proses pelepasan dan membunuh virus tersebut dapat memengaruhi bagian otak yang mengatur suhu tubuh, sehingga menyebabkan demam dan sakit kepala. Oleh karena itu, pada umumnya gejala yang timbul saat flu adalah demam dan sakit kepala.

Gejala umum lainnya berupa nyeri otot. Penyebabnya adalah infeksi virus influenza yang meningkatkan gen perusak otot dan menurunkan gen pembentuk otot pada otot rangka di kaki. Infeksi virus influenza juga menghambat kemampuan berjalan dan kekuatan kaki. Namun, efek ini bersifat sementara dan akan kembali normal setelah infeksi telah hilang.

Jika gejala tersebut muncul, artinya tubuh sedang berjuang untuk memerangi penyebaran virus di paru-paru dan membunuh sel-sel yang terinfeksi. Namun, jika dalam beberapa hari gejala tersebut tidak kunjung reda, segera konsultasikan dengan dokter untuk mendapat penanganan yang tepat.

Sumber: *The Conversation*





# Travel

## Wisata Edukasi di Indonesia

Destinasi wisata tidak terbatas hanya wisata alam, seperti gunung, laut, atau air terjun. Berwisata juga bisa dilakukan di tempat-tempat yang tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga memberikan kita edukasi.

**Berikut beberapa wisata edukasi di Indonesia yang bisa menjadi referensi destinasi wisata untuk Anda dan keluarga.**



### Kota Tua

Destinasi wisata yang berada di bilangan Jakarta Barat ini bisa menjadi tujuan wisata dengan pengalaman sejarah tentang Jakarta di masa lampau. Kota Tua juga menawarkan berbagai wisata edukasi lainnya yang jaraknya cukup berekatan, seperti Museum Fatahillah, Museum Bank Indonesia, Stasiun Jakarta Kota, Museum Wayang dan Museum Bahari.



### The Bagong Adventure

The Bagong Adventure merupakan museum tubuh yang berada di kawasan wisata Jatim Park 1, Malang. Museum ini terdiri dari berbagai zona yang dinamai berdasarkan anatomi tubuh, seperti zona gigi, zona telinga, zona hidung, zona otak, zona mata, zona pembuluh darah, dan zona jantung. Beberapa zona tersebut sudah dilengkapi dengan fasilitas multimedia yang modern sehingga informasi yang diberikan dikemas dengan menarik. Selain itu, Anda juga bisa melakukan *check-up* kondisi mata dan tekanan darah secara gratis.

Sumber: Traveloka, Jawa Timur Park Group  
Sumber Gambar: Kompasiana / Foto oleh Hanna Meyra Anggitha: <https://tirtajayatravel.com/tag/wisata-museum-tubuh/>



# Quiz!

**Salah satu manfaat telemedicine adalah?**

- a** Memudahkan akses untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis
- b** Harus mendatangi rumah sakit terdekat untuk berkonsultasi dengan dokter
- c** Tidak mengurangi penyebaran /penularan penyakit



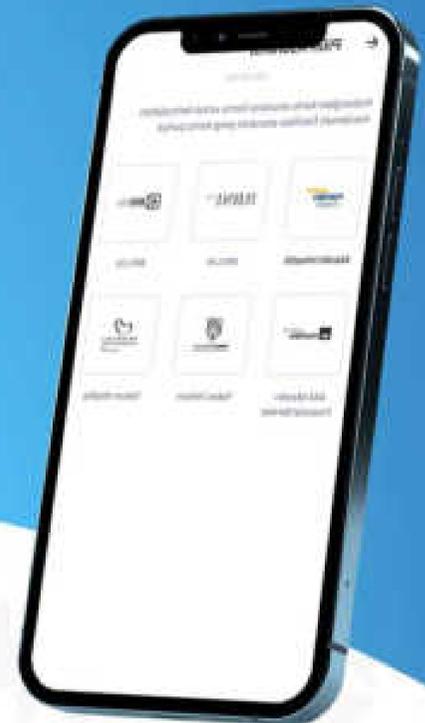
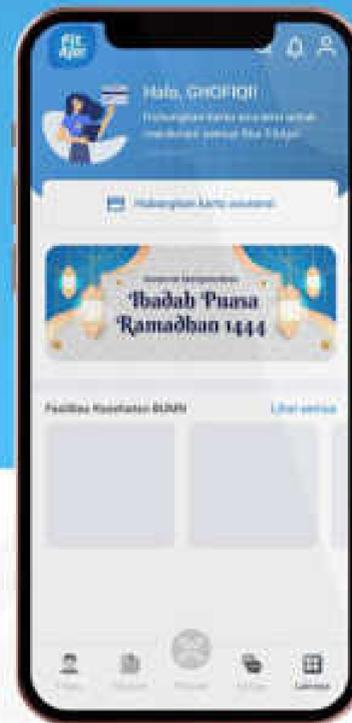
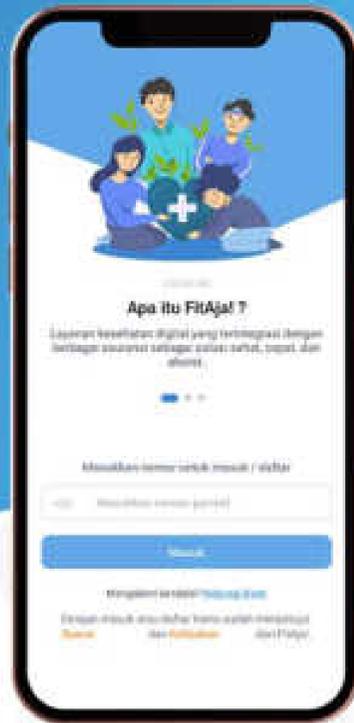
Dapatkan Hadiah yang menarik bagi 5 (lima) orang yang beruntung dengan jawaban benar! Kirim jawaban melalui email dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth" dan dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda.

**[media.inhealth@mandiriinhealth.co.id](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id)**  
Kirim sebelum tanggal 31 Oktober 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 Regular : 14072**  
**Indemnity : 14073**

Atau email ke : [customerservice@mandiriinhealth.co.id](mailto: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](http://www.mandiriinhealth.co.id)

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