

MEDIA

MANDIRI INHEALTH

Edisi Januari-Maret 2023

‘Kenali gejala campak sejak dini’

Waspada dan kenali **penyakit campak** pada anak, jika salah tindakan bisa jadi **penyakit berat**



17

Pentingnya Imunisasi
Vaksin Campak

29

Mengenal Narcissistic
Parent

34

Jenis-jenis
Travelling

GREETINGS from CEO



Awal tahun baru selalu memberikan semangat baru untuk menjalani hidup yang lebih baik dan lebih sehat. Salah satu caranya adalah dengan terus menggali informasi seputar kesehatan untuk menambah wawasan kita sehingga kita dapat mengetahui tindakan preventif untuk menghindari berbagai penyakit yang kian merebak, serta mengetahui bagaimana cara hidup yang sehat.

Pada edisi awal tahun ini, Majalah Media Mandiri Inhealth akan membahas informasi seputar campak, kesehatan telinga, serta berbagai info kesehatan menarik lainnya.

Semoga apa yang kami sajikan dalam edisi ini dapat menambah bekal pengetahuan Anda untuk terus hidup sehat dan menambah kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Budi Tua Arifin Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

SALAM

REDAKSI

MEDIA
MANDIRI INHEALTH

Edisi Januari - Maret 2023



PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Lia Setiyarini

SEKRETARIS

Farai Tody Syalar

REDAKTUR

Sutrisno

Andi Gustiyanti Kasmuddin

Achmad Sachawi

Unggul Satria

Hulyani Kin Pizarwar

Tati Nurlela

ADMINISTRASI

Rina Daniyati

Selamat tahun baru 2023. Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi Januari - Maret 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 *travelling*.

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

Selamat membaca!



CONTENT

17

Campak atau measles adalah salah satu penyakit paling menular di dunia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus *paramyxovirus* yang terdapat di hidung atau tenggorokan anak-anak dan orang dewasa yang terinfeksi.



CONTENT

2

Greeting From CEO

3

Salam Redaksi

4 - 5

Contents

6 - 14

Inside Mandiri Inhealth

15 - 16

Testimoni

CONTENT

17 - 21

Health Line

22 - 25

Health Life

26 - 27

Health Master

28

Family

29

Parenting

30

Pharmacy

31

Intermezo

32

Work and Healthy

33

Know Your Body

34 - 35

Travelling

36

Quiz

37 - 38

Inhealth Ad

19

Kementerian Kesehatan melaporkan lebih dari 3.341 kasus campak yang menyebar di 223 kabupaten dan kota di 31 provinsi. Salah satu penyebabnya adalah karena sudah 2 tahun berturut-turut Indonesia tidak bisa mencapai target untuk pelayanan imunisasi rutin.

Mandiri Inhealth Meraih Penghargaan “Indonesia Excellence Good Corporate Governance Awards 2023”

Jakarta, 31 Januari 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) meraih penghargaan “Indonesia Excellence Good Corporate Governance Ethics in Improving Insurance Service Innovatively” kategori Asuransi Jiwa pada “Indonesia Excellence Good Corporate Governance Awards 2023” dari Majalah Warta Ekonomi, yang berlangsung secara online di Jakarta. Penghargaan ini diberikan kepada perusahaan yang menerapkan tata kelola perusahaan dengan baik dan mampu berkontribusi dalam menunjang perekonomian Indonesia.



Mandiri Inhealth Meraih Penghargaan “Employee Experience Partner of The Year”

Jakarta, 10 Februari 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) meraih penghargaan “Employee Experience Partner of The Year” di acara Indosat Marvelous Partner Awards. Acara tersebut untuk pertama kalinya diselenggarakan oleh Indosat Ooredoo Hutchison (IOH) untuk mengapresiasi para mitra dari lokal maupun global.

Marvelous Partner Awards 2023 memberikan apresiasi kepada para pemenang dari 20 kategori yang melintasi semua aspek bisnis IOH dan terutama perjalanan pelanggan. Para pemenang telah melalui proses penilaian yang dilakukan secara bersama dari manajemen IOH dan lembaga riset independen, yakni twimbit.



Penandatanganan Perjanjian Asuransi Kesehatan bagi Pegawai Beserta Keluarga dan Program Pensiun Universitas Terbuka

Tangerang Selatan, 20 Februari 2023 – Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth, Bapak Bugi Riagandhy melakukan sosialisasi asuransi kesehatan serta penandatanganan perjanjian asuransi kesehatan dan program pensiun bagi pegawai Universitas Terbuka yang diadakan di Universitas Terbuka Convention Center (UTCC).



Penandatanganan Perjanjian Kerjasama Pelayanan Kesehatan dan Obat Antara Pertamina IHC dan Mandiri Inhealth

Jakarta, 2 Maret 2023 – Direktur operasional Mandiri Inhealth, Ibu Jenni Wihartini bersama direktur utama Pertamina IHC, drg. Mira Dyah Wahyuni, melakukan penandatanganan perjanjian kerjasama pelayanan kesehatan dan obat antara Pertamina IHC dan Mandiri Inhealth bertempat di kantor pusat Mandiri Inhealth. Hal ini merupakan suatu wujud sinergi antar perusahaan BUMN.



Sinergi Mandiri Inhealth-RS Karya Husada Karawang Sediakan Counter Eksklusif Khusus Tertanggung Mandiri Inhealth

Karawang, 21 Maret 2023 - PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersinergi dengan RS Karya Husada Karawang dengan menyediakan counter/konter yang melayani tertanggung Mandiri Inhealth. Acara peresmian diselenggarakan di konter khusus tertanggung Mandiri Inhealth yang terletak di lobby utama RS Karya Husada Karawang.

Peresmian konter ini dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Bandung, drg. Rony Prasajo Tri Handoko, MM, AAK, OCRO bersama Direktur RS Karya Husada Karawang, dr. Iis Dwiyaningsih Karya, MARS. Sinergi ini merupakan upaya kedua belah pihak untuk memberikan pelayanan optimal bagi para tertanggung Mandiri Inhealth. Kerja sama Mandiri Inhealth dengan RS Karya Husada Karawang sudah terjalin sejak tahun 2013.

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 Mandiri Inhealth dapat diakses tertanggung Mandiri Inhealth *Indemnity* dan *Managed Care* mulai dari *plan Blue* hingga *Diamond*.

Adapun jalinan sinergi dengan *provider* Karya Husada Karawang merupakan upaya dari Mandiri Inhealth agar dapat memperluas cakupan pelayanan dan pembukaan konter ini dapat dijadikan alternatif dalam memilih *provider* rekanan dari banyaknya *provider* Mandiri Inhealth yang terbentang di seluruh Indonesia.



Sinergi Mandiri Inhealth-RS Hermina Karawang Sediakan Counter Eksklusif Khusus Tertanggung Mandiri Inhealth

Karawang, 21 Maret 2023 - PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersinergi dengan RS Hermina Karawang dengan menyediakan *counter/konter* yang melayani tertanggung Mandiri Inhealth. Acara peresmian diselenggarakan di *counter* khusus tertanggung Mandiri Inhealth yang terletak di *lobby* utama RS Hermina Karawang.

Peresmian konter ini dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Bandung, drg. Rony Prasjo Tri Handoko, MM, AAK, QCRO bersama Direktur RS Hermina Karawang, dr. Lina Zubaidah, MARS. Sinergi ini merupakan upaya kedua belah pihak untuk memberikan pelayanan optimal bagi para tertanggung Mandiri Inhealth. Kerja sama Mandiri Inhealth dengan RS Hermina Karawang sudah terjalin sejak tahun 2020.

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 Mandiri Inhealth dapat diakses tertanggung Mandiri Inhealth *Indemnity* dan *Managed Care* mulai dari *plan Silver* hingga *Diamond*.

Peresmian ini merupakan simbolis kerja sama yang terjalin dengan *provider* (RS) Hermina Karawang untuk memperluas cakupan pelayanan dan sebagai alternatif utama dari beberapa pilihan *provider* lainnya.



Kick Off Meeting Pelayanan Asuransi Kesehatan bagi Pegawai dan Keluarga Bank BJB Melalui Asuransi Kesehatan Mandiri Inhealth

Bandung, 27 Maret 2023 – *Kick off meeting* antara PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersama dengan bank BJB di kantor pusat Bank BJB, Bandung. Dalam *kick off meeting* ini dilakukan penyerahan kartu tertanggung Mandiri Inhealth secara simbolis oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth, Budi Tua Arifin Tampubolon kepada Direktur Utama Bank BJB, Yuddy Renaldi yang didampingi oleh Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth, Bugi Riagandhy, Direktur Keuangan Mandiri Inhealth, Rahmat Syukri dan Direktur Operasional Bank BJB, Tedi Setiawan.



Sinergi Mandiri Inhealth-RS Melinda 2 Bandung Sediakan Lounge Eksklusif Khusus Tertanggung

Bandung, 28 Maret 2023 – PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) bersinergi dengan RS Melinda 2 Bandung dengan menyediakan lounge atau ruangan khusus yang melayani tertanggung Mandiri Inhealth. Acara peresmian diselenggarakan di lounge khusus tertanggung Mandiri Inhealth yang terletak di Aula RS Melinda 2 Bandung.

Peresmian lounge ini dilakukan oleh Direktur Operasional Mandiri Inhealth, Jenni Wihartini bersama Direktur Utama RS Melinda 2, dr. Ancilla Linna Limmerna. Peresmian lounge ini disaksikan oleh Anthony Sudono Riyadi, dr., Sp. OG, owner dari RS Melinda 2 serta jajaran manajemen Mandiri Inhealth, yaitu drg. Rony Prasajo Tri Handoko selaku Kepala Operasional Mandiri Inhealth Bandung dan juga team CRO dan PRO Mandiri Inhealth Bandung. Sinergi ini merupakan upaya kedua belah pihak untuk memberikan pelayanan optimal bagi para tertanggung Mandiri Inhealth. Kerja sama Mandiri Inhealth dengan RS Melinda 2 Bandung sudah terjalin sejak tahun 2015.

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 *system 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* Melinda 2 Bandung 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 Melinda 2, yaitu *free upgrade kamar rawat inap*, mendapat jalur *express lane* Mandiri Inhealth dan juga pendampingan *Mi First* sebagaimana layaknya VIP.



Penandatanganan PKS Koasuransi **PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth)** **dan PT Peralite Insurance**

Jakarta, 29 Maret 2023 – Penandatanganan dilakukan oleh Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth, Bugi Riagandhy bersama Direktur Utama PT Peralite Insurance, Hanindio W. Hadi bertempat di Kantor Pusat Mandiri Inhealth.



Mitra yang Bisa Dipercaya

Kami memang belum lama bekerja sama dengan Mandiri Inhealth, tapi kami sudah bisa merasakan bahwa Mandiri Inhealth adalah mitra yang bisa dipercaya. Beberapa hal yang bisa menjadi Indikasi adalah pelayanan yang lebih cepat, mempunyai kerja sama dengan banyak rumah sakit serta bisa bekerja sama dengan BPJS dalam hal CoB (*Coordination of Benefit*). Ke depannya kami akan melanjutkan kerja sama dengan Mandiri Inhealth, dengan harapan agar mempertahankan hal-hal yang sudah baik.

*CoB : (*Coordination of Benefit*)



Bapak Bantu Harrison Silaen
Direktur Umum PT. Dan Liris

Asuransi Terpercaya

Terima kasih kepada Mandiri Inhealth atas pelayanan kesehatan yang semakin hari semakin memuaskan. Pelayanannya cepat, tepat, dan kemudahannya dalam proses klaim. Tidak perlu khawatir lagi mengenai jaminan kesehatan di masa depan karena cover dari Mandiri Inhealth yang terpercaya. Mandiri Inhealth dapat mewujudkan masa depan dan hidup sehat yang lebih baik. Terima kasih, Mandiri Inhealth.



Merry Anggraeni
Taruna Kusuma Puri Nusa

Pentingnya Imunisasi Vaksin Campak

Campak atau *measles* adalah salah satu penyakit paling menular di dunia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus *paramyxovirus* yang terdapat di hidung atau tenggorokan anak-anak dan orang dewasa yang terinfeksi. Virus ini menular dengan mudah melalui kontak langsung dan udara dengan cara menginfeksi saluran pernapasan, kemudian menyebar ke seluruh tubuh. Ketika seseorang dengan campak batuk, bersin, atau berbicara, tetesan infeksi menyebar ke udara dan orang lain dapat menghirupnya. Tetesan infeksi dapat bertahan di udara selama sekitar satu jam. Penularan virus campak juga bisa terjadi saat memasukkan jari ke dalam mulut atau hidung, atau mengucek mata setelah menyentuh permukaan yang terinfeksi.

Gejala awal campak :

- Demam tinggi yang berlangsung selama 4 hingga 7 hari.
- Hidung meler.
- Batuk.
- Mata merah dan berair.
- Timbul bintik putih di pipi.
- Timbul ruam di wajah dan leher bagian atas, lalu menyebar ke tangan dan kaki. Ruam ini biasanya berlangsung 5 hingga 6 hari.

HEALTH
LINE

Lalu, siapa saja yang berisiko terkena campak?

- Yang belum pernah menerima vaksin campak.
- Melakukan perjalanan ke luar negeri yang sedang mengalami wabah virus campak.
- Anak dengan gizi buruk, terutama yang kekurangan vitamin A, atau yang sistem kekebalannya melemah karena penyakit lain.
- Ibu hamil yang sebelumnya tidak menerima vaksinasi.





Kasus kematian terkait campak sebagian besar disebabkan karena adanya komplikasi yang paling sering terjadi pada anak-anak di bawah 5 tahun, atau orang dewasa di atas 30 tahun.

Komplikasi tersebut diantaranya:

- Pembengkakan otak.
- Diare parah dan dehidrasi.
- Infeksi telinga.
- Infeksi pernapasan parah seperti pneumonia.

Untuk mengurangi komplikasi akibat campak dapat dilakukan langkah-langkah berikut:

Jenis Komplikasi	Cara Penanganan
Diare	Memberikan asupan nutrisi yang baik dan asupan cairan yang cukup untuk menggantikan cairan yang hilang.
Infeksi mata, telinga, dan pneumonia	Memberikan antibiotik yang diresepkan oleh dokter.
Komplikasi pada anak-anak	Suplemen vitamin A untuk memulihkan kadar vitamin A yang rendah selama campak dan dapat membantu mencegah kerusakan mata dan kebutaan.

Ketika seseorang terkena campak,

lakukan beberapa hal berikut agar proses penyembuhan lebih cepat:

- Beristirahat yang cukup dan tetap di rumah sampai gejala mereda untuk mencegah penularan virus. Minimal sampai 4 hari setelah ruam muncul.
- Hindari berbagi alat makan dengan penderita campak karena virus dapat menempel pada alat makan.
- Pastikan untuk selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- Bersihkan peralatan rumah dengan disinfektan.

Sumber: Kementerian Kesehatan, WHO
Mayo Clinic

Menurut data *World Health Organization* (WHO), tahun 2018 terdapat lebih dari 140.000 orang meninggal karena campak. Korban meninggal paling banyak adalah anak-anak di bawah 5 tahun. Kasus campak di Indonesia juga mengalami kenaikan 32 kali lipat pada tahun 2022. Kementerian Kesehatan melaporkan lebih dari 3.341 kasus campak yang menyebar di 223 kabupaten dan kota di 31 provinsi. Salah satu penyebabnya adalah karena sudah 2 tahun berturut-turut Indonesia tidak bisa mencapai target untuk pelayanan imunisasi rutin. Vaksin campak telah digunakan selama hampir 60 tahun dan dinilai aman serta efektif dalam mencegah penyebaran campak.

Menurut *Mayo Clinic*, pemberian imunisasi vaksin campak pada anak bisa dilakukan mulai anak berusia 12 dan 15 bulan, kemudian antara usia 4 dan 6 tahun sebelum anak masuk sekolah. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menetapkan bahwa jadwal imunisasi vaksin campak saat anak berusia 9 bulan, 18 bulan, dan saat anak masuk sekolah dasar (SD).





Perbedaan Campak Biasa dengan Rubella

Rubella atau dikenal juga dengan *German Measles* atau biasa disebut dengan (campak Jerman) mungkin pada awalnya terlihat sama seperti campak jenis yang biasa karena menimbulkan gejala awal yang serupa, seperti demam dan ruam pada kulit. Namun, ternyata kedua penyakit ini berbeda.

Perbedaan campak biasa dan rubella:

Campak Biasa	Rubella
Disebabkan oleh virus paramyxovirus	Disebabkan oleh virus RuV
Dapat menyebabkan kematian jika tidak segera ditangani	Tidak mematikan
Dapat menyebabkan kematian jika tidak segera ditangani	Ditularkan melalui udara, kontak langsung, dan dari ibu hamil ke bayi melalui aliran darah

Ibu hamil yang menderita *rubella* berpeluang lebih besar melahirkan bayi dengan penyakit serius. Kondisi ini disebut *congenital rubella syndrome* atau sindrom *rubella* bawaan.

Berikut ini jenis penyakit bawaan yang akan ditularkan ibu hamil penderita *rubella*:

- Keterlambatan pertumbuhan.
- Masalah kulit.
- Gangguan pendengaran, penglihatan, jantung dan otak.
- Masalah perkembangan organ lain.

Gejala *rubella* biasanya lebih ringan dibandingkan dengan campak biasa dan cenderung sulit terdeteksi, terutama pada anak-anak. Biasanya muncul antara 2 hingga 3 minggu setelah terpapar virus, dengan gejala seperti berikut:

- Demam tinggi.
- Sakit kepala.
- Hidung tersumbat atau meler.
- Mata merah dan gatal.
- Membengkaknya kelenjar getah bening di area belakang leher dan belakang telinga, serta sakit sendi.

Sumber: Mayo Clinic, Cleveland Clinic, A/odokter

sama halnya dengan campak biasa, tindakan preventif untuk mencegah rubella adalah dengan melakukan vaksin. Vaksin untuk mencegah rubella adalah vaksin MMR (*measles, mumps, rubella*) yang dapat melindungi tubuh dari penyakit campak, gondok, dan rubella. Siapa saja yang harus mendapatkan vaksin MMR?

- 
- Anak usia antara 12 dan 15 bulan.
 - Anak berusia antara 4 dan 6 tahun atau sebelum menginjak bangku sekolah.
 - Ibu yang memiliki rencana untuk hamil (jika belum pernah mendapatkan vaksin MMR).
 - Orang-orang yang tinggal serumah dengan ibu hamil harus dipastikan catatan vaksinasi untuk mencegah infeksi virus dan penularan rubella pada ibu hamil.

Sumber: Centers for Disease Control and Prevention, Alodokter

Pentingnya Menjaga Kesehatan Telinga dan Pendengaran

HEALTH
LIFE

Tanggal 3 Maret diperingati sebagai Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Nasional. Telinga merupakan salah satu alat indera manusia yang berperan penting dalam pendengaran. Oleh karena itu, penting untuk menjaga telinga agar tetap bersih dan sehat. Selain itu, hindari kebisingan dan kegiatan yang bisa melukai telinga karena akan memberikan dampak buruk, salah satunya adalah kehilangan pendengaran.

Kotoran telinga sering kali dianggap sebagai kotoran pada umumnya yang perlu dibersihkan. Namun, kotoran telinga ternyata berfungsi menghentikan debu dan hal-hal berbahaya lainnya yang masuk ke telinga.

Untuk menjaga kebersihan telinga, bisa dilakukan beberapa cara berikut ini:

- Jangan gunakan cotton bud untuk menghilangkan kotoran telinga karena tidak benar-benar menghilangkan kotoran, melainkan memadatkan kotoran lebih dekat ke gendang telinga. Hal ini dapat menyebabkan penyumbatan, yang merupakan salah satu penyebab paling umum dari gangguan pendengaran.
- Melumutkan kotoran telinga dengan memberikan beberapa tetes minyak mineral, baby oil atau gliserin di telinga.
- Jika kotoran telinga dirasa menghalangi pendengaran, temui dokter untuk menghilangkannya. Jangan mencoba membersihkannya sendiri.
- Jika mengalami gatal atau nyeri di telinga, hubungi penyedia layanan kesehatan agar diberikan perawatan yang sesuai.
- Jika memiliki tindik telinga, bersihkan anting dan cuping telinga secara teratur dengan alkohol.

- Bersihkan telinga bagian luar dengan air, sabun, dan waslap untuk menyeka bagian atas dan belakang telinga.
- Menjaga agar telinga tetap kering. Setelah mandi atau berenang, gunakan handuk untuk mengeringkan telinga.

Sumber: My Cleveland Clinic,
Family Doctor



Gejala Gangguan Pendengaran

Gangguan pendengaran terjadi akibat adanya kerusakan pada bagian telinga, sehingga tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Jika gangguan pendengaran tidak segera diobati, dampaknya tidak hanya pada pendengaran, tapi juga gangguan kesehatan secara keseluruhan, seperti mengasingkan diri karena merasa tidak percaya diri dan beberapa penyakit lainnya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gejala gangguan pendengaran sejak dini agar gangguan tersebut bisa segera diatasi.



Sumber: *My Cleveland Clinic*,
National Health Service UK

Berikut ini gejala yang menunjukkan adanya gangguan pada pendengaran:

- Kesulitan mendengarkan percakapan, terutama di tempat bising.
- Sering meminta orang lain untuk mengulangi apa yang mereka katakan.
- Tidak mengerti apa yang dikatakan orang lain dan menjawab dengan tidak tepat.
- Kesulitan mendengar saat menelepon.
- Merasa orang seperti sedang bergumam saat berbicara.
- Sulit mendengar suara yang berada di lingkungan, seperti kicauan burung.
- Menarik diri dari percakapan karena terlalu sulit untuk didengar.
- Membaca gerak bibir untuk mengikuti apa yang dikatakan orang.
- Mendengar suara bising di kepala atau telinga.
- Mendengarkan musik atau menonton TV dengan volume lebih keras dari yang dibutuhkan orang lain.
- Merasa lelah atau stres karena harus berkonsentrasi saat mendengarkan.

Jenis gangguan pendengaran



Menurut ASHA (*American Speech Language Hearing Association*), ada 3 jenis gangguan pendengaran berdasarkan bagian telinga mana yang terganggu:

Conductive hearing loss

Gangguan pendengaran konduktif terjadi ketika suara tidak dapat melewati telinga luar dan tengah. Biasanya akan sulit mendengar suara yang lembut dan suara keras akan teredam.

Penyebab gangguan pendengaran konduktif adalah sebagai berikut:

- Terdapat cairan di telinga tengah karena pilek atau alergi.
- Infeksi telinga bagian tengah
- Terdapat lubang di gendang telinga.
- Tumor jinak yang dapat menyumbat telinga bagian luar atau tengah.
- Kotoran yang tersangkut di liang telinga.
- Benda tersangkut di telinga luar, seperti kerikil yang tersangkut saat bermain di luar.
- Memiliki saluran telinga yang cacat atau memiliki masalah dengan tulang di telinga tengah.

Sumber: American Speech-Language-Hearing Association

Sensorineural hearing loss (SNHL)

Terjadi pada telinga bagian dalam atau terdapat masalah dengan saraf yang mengarah dari telinga bagian dalam ke otak. Penderita SNHL akan sulit mendengar suara lembut dan suara keras. SNHL adalah jenis gangguan pendengaran permanen yang paling umum.

Berikut adalah penyebab terjadinya SNHL:

- Memiliki penyakit bawaan.
- Obat-obatan yang berdampak pada pendengaran.
- Usia
- Pernah mendapat pukulan di kepala.
- Mendengarkan suara keras atau ledakan.

Mixed hearing loss

Jenis gangguan pendengaran ini adalah kombinasi dari gangguan pendengaran konduktif dan *sensorineural*. Artinya, terdapat kerusakan di telinga luar atau tengah, dan di telinga dalam atau jalur saraf ke otak. Penyebabnya pun adalah kombinasi dari kedua gangguan telinga tersebut, seperti bekerja di area yang bising dan ada cairan di telinga tengah. Gangguan ini bisa membuat pendengaran menjadi lebih buruk.



Tips Menjaga Kesehatan Telinga

Gangguan pendengaran dapat berdampak pada kesehatan dan mengganggu aktivitas. Selain menjaga telinga tetap kering dan bersih, ada beberapa cara lain yang bisa dilakukan untuk menjaga telinga agar tetap sehat.

- Hindari kebisingan. Kebisingan yang berlebihan adalah salah satu penyebab gangguan pendengaran yang paling umum.
- Jangan merokok. Nikotin dan karbon monoksida dapat menghambat aliran darah dan oksigen di telinga bagian dalam.
- Berhati-hati dengan obat-obatan. Beberapa obat dapat memiliki efek samping terhadap gangguan pendengaran. Jadi pastikan untuk mendiskusikan efek yang mungkin terjadi dengan dokter sebelum memulai pengobatan.
- Mengonsumsi suplemen dan vitamin, seperti vitamin B, magnesium, dan zinc.
- Menutup telinga saat cuaca sangat dingin menggunakan topi atau penutup telinga.

- Menggunakan pelindung telinga, seperti penyumbat telinga atau headphone peredam bising saat berada di area dengan banyak kebisingan.
- Rutin berkonsultasi dengan dokter agar dapat mengetahui potensi masalah pendengaran sejak dini.
- Rutin melakukan tes pendengaran untuk mendeteksi tanda-tanda awal gangguan pendengaran.
- Berjalan-jalan di hutan, pantai atau di lingkungan dengan sedikit kebisingan. Fokus pada sekeliling dan tuliskan semua yang mendengar, mulai dari kicauan burung hingga angin yang bertiup. Ulangi latihan ini beberapa hari berturut-turut untuk secara bertahap menjadi lebih terbiasa dengan kebisingan sekitar.
- Mintalah teman atau anggota keluarga membacakan untuk Anda. Coba ulangi setiap kalimat dengan tepat apa yang dikatakan.
- Batasi waktu dan volume penggunaan headphone. Menurut WHO, batas penggunaan headphone adalah satu jam per hari dengan volume tidak lebih dari 60%.

Sumber: Care Credit, Family Doctor

Melengkapi Vaksin Campak, Rubella, dan MMR Sebagai Tindakan Preventif

Campak merupakan salah satu jenis penyakit berbahaya, bahkan bisa menyebabkan kematian jika terjadi komplikasi dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Menurut dr. Analysa, pasca *Covid-19* kasus campak naik kembali. Hal ini disebabkan rendahnya vaksinasi campak yang diberikan, terutama untuk anak-anak. dr. Analysa menambahkan bahwa anak-anak memiliki risiko yang tinggi terkena campak dibandingkan dengan orang dewasa karena daya tahan tubuhnya masih lemah. Oleh karena itu, pemberian vaksin campak pada anak-anak sangat penting agar memperkuat daya tahan tubuh sehingga dapat memperkecil risiko terkena campak.

dr. Analysa menekankan bahwa vaksinasi menjadi salah satu tindakan preventif paling penting untuk menghindari campak. Anak-anak wajib mendapatkan vaksin campak sebanyak 3 kali pada usia berikut:

- Usia 9 bulan, vaksinasi campak rubella (vaksin MR).
- Usia 18 bulan, vaksinasi campak, gondongan, dan rubella (vaksin MMR).
- Usia 6 tahun pengulangan vaksin MMR.

Campak dan rubella jika dilihat dari gejalanya memang terlihat hampir sama, yaitu demam tinggi, flu, batuk, serta muncul ruam merah di belakang telinga yang menyebar ke leher hingga ke seluruh tubuh. Namun, dr. Analysa menjelaskan gejala khas pada campak yang tidak tampak pada rubella. Gejala khas tersebut berupa peradangan pada mata sehingga mata terlihat merah, dan ruam pada campak timbul saat demam mencapai puncaknya. Setelah ruam keluar di seluruh tubuh, barulah demam turun. Kemudian bercak kemerahan akan menjadi bercak gelap kehitaman pada saat masuk masa penyembuhan.



Inilah tanda khas dari campak yang tidak tampak pada *rubella*. Dr. Analysa menambahkan bahwa *rubella* juga dapat terjadi pada ibu hamil dengan risiko bayi akan terlahir cacat. Bagi ibu hamil yang belum pernah menerima vaksin MMR atau salah satu di antaranya, dr. Analysa menyarankan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan karena ada jenis vaksin yang tidak boleh diberikan kepada ibu hamil.

Ketika seseorang terkena campak, hindari kontak dengan orang lain untuk mengurangi penularan. Isolasi mandiri ini harus dilakukan sampai gejala benar-benar reda. Hal ini dikarenakan virus campak dapat menyebar dengan mudah melalui udara. Tidak heran jika campak menjadi salah satu penyakit yang sangat mudah menular. Campak akan menjadi lebih parah jika terjadi komplikasi seperti infeksi telinga atau pernapasan. Komplikasi inilah yang dapat menyebabkan kematian akibat campak.

Agar terhindar dari campak, dr. Analysa menyarankan untuk melengkapi vaksin campak, *rubella*, dan MMR, menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan bergizi, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Terutama bagi anak-anak yang daya tahan tubuhnya belum sekuat seperti orang dewasa.



Dr. Analysa M Bogar, SpA.
RS EMC Sentul & RS Siloam Bogor

Menjaga Keluarga Melalui Cuci Tangan

FAMILY

Seperti yang sudah kita ketahui, mencuci tangan dapat melindungi tubuh dari berbagai serangan kuman dan virus, seperti virus *corona* dan juga virus campak.

Bagaimana cara kuman dan virus menyebar?

- Menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
- Makan dan minum dengan tangan yang belum dicuci.
- Menyentuh permukaan atau benda yang terdapat kuman di atasnya.
- Menyentuh orang lain setelah tangan menutup mulut saat batuk atau bersin.

Membiasakan cuci tangan bisa dimulai dari keluarga, terutama bagi Si Kecil yang sedang dalam masa aktif dan sering memegang berbagai jenis permukaan.

Cara mencuci tangan yang baik:

- Basahi tangan dengan air mengalir.
- Gosok tangan dengan sabun selama 20 detik.
- Bersihkan tangan dengan air mengalir.
- Keringkan tangan dengan handuk bersih.

Namun, jika tidak memungkinkan mencuci tangan dengan air, bisa menggantinya dengan cairan pembersih tangan beralkohol (minimal alkohol 60%).

Kapan waktu yang tepat untuk mencuci tangan?

- Sebelum menyentuh mata, hidung, atau mulut.
- Sebelum dan setelah menyiapkan makanan.
- Sebelum dan setelah makan.
- Sebelum dan setelah merawat seseorang di rumah yang sakit muntah atau diare.
- Sebelum dan setelah merawat luka.
- Setelah menggunakan toilet.
- Setelah mengganti popok atau membersihkan anak yang telah menggunakan toilet.
- Setelah membuang ingus, batuk, atau bersin.
- Setelah menyentuh hewan, pakan ternak, atau kotoran hewan.
- Setelah menyentuh sampah.
- Setelah menyentuh masker.
- Setelah meninggalkan tempat umum.
- Setelah menyentuh benda atau permukaan yang sering disentuh orang lain, seperti gagang pintu dan meja.

Sumber: *Global handwashing Partnership, Centers for Disease Control and Prevention*

Mengenai Narcissistic Parent

Istilah *narcissistic parent* mungkin terdengar baru bagi sebagian orang. Orang tua yang narsistik sangat posesif terhadap anak-anaknya dan merasa terancam oleh perkembangan kemandirian anaknya. Mereka juga memaksa anaknya untuk berada dalam bayang-bayang orang tua. Dalam pengasuhan narsistik anak jarang dicintai hanya karena menjadi dirinya sendiri. Anak dengan pengasuhan narsistik, biasanya tumbuh menjadi orang yang berprestasi tinggi, tapi juga sering menyakiti dirinya sendiri. Oleh karena itu, mereka membutuhkan bantuan tenaga profesional untuk sembuh dari efek perlakuan narsistik orang tuanya.

Berikut ini adalah tanda-tanda pengasuhan narsistik yang bisa menjadi perhatian saat mengasuh anak:

- Menetapkan ekspektasi bukan untuk kepentingan anak, tetapi untuk pemenuhan kebutuhan dan impian egois mereka sendiri.
- Merasa terancam oleh potensi dan kesuksesan anak, karena dianggap menantang harga diri orang tua.
- Merasa superior dan sombong.

- Suka menunjukkan kepada orang lain betapa istimewanya mereka.
- Memamerkan apa yang mereka anggap superior, seperti harta benda, penampilan fisik, pencapaian dan latar belakang.
- Berusaha keras untuk mencari perhatian dan pujian yang meningkatkan ego mereka.
- Manipulatif dan menganggap perhatian yang diberikan sebagai hadiah bersyarat, bukan sebagai ekspresi alami dari pola asuh yang sehat.
- Mengontrol anak-anaknya.
- Sensitif dan mudah terpicu emosi.
- Tidak peduli dengan pikiran dan perasaan anak, dan hanya peduli pada apa yang orang tua pikirkan dan rasakan.
- Memanipulasi anaknya agar mau berkorban untuk orang tua.
- Fokus pada kesenangan orang tua saja karena dianggap lebih menarik dibandingkan mengasuh anak.

*Dikutip dari Franciscan Health,
The National Health Service, Very Well Family*

Do's & Don'ts

dalam Menjaga Kesehatan Telinga

Dalam menjaga kesehatan telinga, sebaiknya perhatikan apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan agar telinga tetap sehat.

Do's

- Periksa telinga dan pendengaran secara rutin.
- Menghilangkan kotoran telinga yang berlebihan oleh profesional.
- Gunakan penyumbat telinga untuk melindungi pendengaran di sekitar suara yang keras.
- Keringkan telinga setelah mandi atau berenang.
- Tetap aktif secara fisik untuk menjaga kesehatan jantung dan sistem sirkulasi, yang membantu menjaga kesehatan telinga.
- Menjaga telinga bagian luar tetap kering.
- Bersihkan telinga dengan cara yang baik.
- Gunakan produk yang hanya direkomendasikan oleh dokter.

Don'ts

- Jangan menaruh kapas di liang telinga.
- Jangan terlalu sering menggunakan headphone atau earphone.
- Jangan membiarkan rasa sakit atau cairan dari telinga. Sebaiknya pergilah ke dokter.
- Jangan merokok karena dapat mempengaruhi pendengaran melalui sistem sirkulasi.
- Jangan gunakan benda tajam seperti peniti untuk membersihkan telinga.
- Jangan memvakum telinga untuk membersihkan kotoran.

Sumber: Starkey, Pristyn Care.



Kiat Aman Menggunakan Earphone

INTER
MEZZO

Salah satu penyebab terjadinya gangguan pendengaran adalah penggunaan earphone yang berlebihan, baik dari segi waktu maupun volume, terutama di kalangan anak muda. Menurut data WHO, terdapat 1,1 miliar anak muda berisiko mengalami gangguan pendengaran akibat kebisingan, salah satunya disebabkan oleh penggunaan earphone.

Untuk terhindar dari gangguan pendengaran, ikuti kiat aman menggunakan earphone berikut ini:

- Gunakan volume maksimal 50 hingga 60%.
- Seimbangkan waktu mendengarkan dengan tingkat volume. Semakin lama mendengarkan, semakin rendah volume yang digunakan.
- Gunakan aplikasi di smartphone untuk memantau paparan suara, seperti alat ukur decibel. Pastikan volume yang digunakan kurang dari 85 decibel karena penggunaan di atas itu akan menyebabkan kerusakan pada sel rambut bagian dalam.
- Gunakan earphone yang memiliki fitur peredam bising untuk memblokir suara sekitar.
- Beristirahatkan setidaknya satu jam sekali dari perangkat audio.
- Bersihkan earphone secara rutin, paling tidak seminggu sekali.
- Jangan memasukkan earphone atau earbud terlalu dalam karena dapat menusuk gendang telinga.
- Turunkan volume jika orang di sekitar dapat mendengar suara dari earphone Anda. Hal tersebut menandakan volume yang Anda gunakan cukup tinggi.



Sumber: Hearing Health Foundation, Allure, San Francisco Audiology

Pros & Cons

Penggunaan *Headphone* di Tempat Kerja

Berkembangnya teknologi dapat memengaruhi cara bekerja seseorang. Salah satunya bekerja menggunakan *headphone* untuk kepentingan *online meeting* atau sekadar mendengarkan musik saat bekerja. Studi dari *Cloud Cover Music* menemukan bahwa alasan pekerja menggunakan *headphone* saat bekerja adalah untuk mendengarkan musik, menghindari berkomunikasi dengan pekerja lain agar bisa fokus dengan pekerjaannya sendiri, serta untuk menghindari kebisingan.

Namun, penggunaan *headphone* di tempat kerja ternyata sempat menjadi perdebatan dan menuai pro kontra seperti berikut:

PROS

- Mendengarkan musik dapat membantu meningkatkan produktivitas.
- Menggunakan *headphone* menandakan Anda sedang sibuk, sehingga dapat terhindar dari distraksi yang mengganggu pekerjaan.
- Mendengarkan musik dapat membantu mengurangi stres.

CONS

- Menggunakan *headphone* dapat menjauhkan Anda dengan pekerja yang lain. Tidak jarang dianggap sebagai antisosial dan tidak profesional.
- Musik yang keras dapat mengganggu pekerja lain.
- Mengenakan *headphone* tidak sesuai saat Anda terlibat dalam proyek tim karena terkesan tidak sopan.

Menggunakan *headphone* saat bekerja bukan sebuah masalah yang besar jika digunakan dengan cara yang bijak, disertai dengan memperhatikan cara penggunaan *headphone* agar tidak mengganggu kesehatan, seperti yang telah dibahas di rubrik *intermezzo*.

Dampak Penggunaan Earphone

Menyebabkan sakit kepala

Suara keras dapat menyebabkan peningkatan tekanan di lubang telinga yang menyebabkan Anda merasa pusing.

Kehilangan pendengaran

Kebiasaan menggunakan earphone dapat menyebabkan gangguan pendengaran sementara atau permanen karena sel rambut di telinga akan kehilangan sensitivitasnya yang disebabkan oleh getaran dari earphone.

Infeksi telinga

Earphone akan memblokir saluran udara yang masuk ke telinga, sehingga akan menyebabkan pertumbuhan bakteri dan infeksi telinga.

Sakit telinga

Penggunaan earphone yang tidak pas dan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan rasa sakit dan nyeri di telinga bagian dalam.

Noise-induced hearing loss (NIHL)

NIHL adalah gangguan pendengaran yang disebabkan oleh kebisingan. Penyebab lainnya adalah penggunaan earphone untuk waktu yang lama.

Tinnitus

Tinnitus adalah suara menderu atau berdenging di telinga atau di kepala akibat rusaknya sel-sel rambut di telinga.

Hyperacusis

Hyperacusis adalah gangguan kepekaan terhadap suara. Penderita hyperacusis merasa tidak nyaman pada suara-suara yang umum, seperti suara mobil, air mengalir, atau suara musik.

Sumber: Harvard Medical School, Healthshots

Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran bisa menjadi momentum untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan telinga. Salah satu cara menjaga kesehatan telinga adalah menghindari penggunaan earphone dalam jangka panjang. Perangkat ini biasa digunakan untuk mendengarkan musik, bermain game, maupun berkomunikasi saat menggunakan handphone ataupun laptop.

Menurut *Harvard Medical School*, telinga bagian dalam sangat peka terhadap keseimbangan suara yang dirasakannya. Kelebihan suara atau suara yang terlalu keras dapat menyebabkan kerusakan permanen pada sel telinga. Oleh karena itu, terlalu sering menggunakan earphone, terlebih jika digunakan setiap hari dan dalam jangka waktu yang lama dapat mengganggu kesehatan telinga.



Jenis-jenis Travelling

Travelling bisa menjadi salah satu cara untuk *healing* setelah disibukan dengan pekerjaan dan rutinitas sehari-hari. Ternyata *travelling* memiliki beberapa jenis, mulai dari *travelling* dengan *budget* minimal hingga maksimal.

Flashpacker

Flashpacker adalah jenis *travelling* yang mirip dengan *backpacker*, yaitu mendatangi berbagai tempat wisata tetapi dengan *budget* yang lebih besar untuk menyewa hotel, transportasi, makanan, dan akomodasi lainnya. Biasanya *flashpacker* dilakukan oleh anak-anak muda berusia 25 tahun ke atas dan sudah bekerja.

Mancation

Mancation adalah jenis *travelling* untuk laki-laki karena kegiatan yang dilakukan biasanya disesuaikan dengan hobi laki-laki, seperti memancing, menonton pertandingan olahraga, atau sekadar mengisi waktu dengan bermain *game* atau catur.





Staycation

Istilah *staycation* mungkin sudah terdengar tidak asing. *Staycation* bisa diartikan berlibur sementara di tempat menginap. Bisa dilakukan bersama teman atau keluarga di hari Sabtu dan Minggu. Biasanya hotel atau tempat menginap yang dipilih masih berada di dalam kota sehingga tidak perlu berlibur jauh-jauh dan bisa dilakukan dalam waktu yang singkat.

Glamping

Glamping adalah singkatan dari *glamorous camping* yang kini tengah menjadi tren dalam dunia *travelling*. Sesuai dengan namanya, *glamping* diisi dengan kegiatan berkemah dengan fasilitas mewah, seperti kasur yang nyaman, TV, dan kamar mandi dengan fasilitas *shower* dan air panas.



QUIZ!

Virus yang menyebabkan campak adalah?

A. Virus Corona

B. Virus RuV

C. Virus *paramyxovirus*

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 April 2023





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)
Depikikan 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

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