

Edisi April-Juni 2020

Media

# Mandiri Inhealth



HEALTH LINE

## Tetap Sehat dan Produktif Bekerja

Page 15

## FROM CEO



### Iwan Pasila

Direktur Utama  
PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Seperi yang diketahui, pandemi virus Corona (Covid-19) secara langsung maupun tidak langsung telah berdampak pada bisnis Mandiri Inhealth. Hal itu tentu saja berpengaruh pada pertumbuhan dan kelangsungan perusahaan, termasuk kondisi keuangan.

Selain itu dengan adanya ketentuan pemerintah atas penetapan peraturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di beberapa wilayah di Indonesia, membuat kita segenap Laskar Mandiri Inhealth harus bekerja dalam situasi yang tidak seperti biasanya untuk tetap bisa mengontrol kondisi operasional di lapangan, dan menjaga hubungan baik dengan seluruh peserta Mandiri Inhealth.

Karena itulah dalam kesempatan ini saya mengajak seluruh Laskar Mandiri Inhealth untuk bisa bekerja lebih keras dan lebih cerdas lagi, agar perusahaan bisa melewati masa pandemi ini dengan baik.

Saya percaya, dengan budaya dan etos kerja yang telah tertanam selama ini, kita pasti mampu melakukannya.

Akhir kata, selamat membaca Majalah Mandiri Inhealth Edisi kali ini. Semoga kesehatan terus menyertai kita semua.

Salam. ●

# EDITORS NOTE

Pembaca setia, senang rasanya Redaksi bisa kembali menyapa Anda melalui Majalah Mandiri Inhealth Edisi April-Juni 2020. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu menyertai Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Dalam edisi kali ini, Redaksi mengangkat tema “Tetap Sehat dan Produktif Bekerja”. Berbagai artikel terkait tema tersebut telah disiapkan seperti bagaimana menyiasati agar tetap berolahraga di tengah padatnya aktivitas, bagaimana mencapai kualitas tidur yang baik agar kebugaran dalam aktivitas tetap terjaga, serta berbagai artikel lain yang terkait.

Selain itu, rangkuman beberapa kegiatan Mandiri Inhealth juga kami muat, termasuk kepedulian Mandiri Inhealth bagi Garda Terdepan penanganan pandemi Virus Corona (Covid-19) dengan memberikan bantuan APD dan lain-lain ke rumah sakit-rumah sakit.

Selamat membaca sajian dari kami. Media ini dapat juga diakses di:

<http://www.mandiriinhealth.co.id>. ●

# SUSUNAN REDAKSI

## **PENGARAH**

Direksi PT Asuransi Jiwa  
Inhealth Indonesia

## **PIMPINAN UMUM**

Anna Novy Handayani

## **PIMPINAN REDAKSI**

Rina Hutauruk

## **SEKRETARIS**

Bima Astrio

## **REDAKTUR**

A.A. Putu Mawar  
Rebekka C. Sitorus  
Dewanto Permadi  
Satriogiri Agung Pribadhi  
Arief Setiadarma  
Elizabeth Ira Wangkai

## **ADMINISTRASI**

Rina Daniyati

Info & Saran:

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



## INSIDE MANDIRI INHEALTH



6

## Bantuan APD untuk RS Rekanan, dan Masker Batik untuk Pengemudi GRAB

Pemberian bantuan dilakukan oleh jajaran Direksi Mandiri Inhealth kepada RS Pertamina Jaya Jakarta, RS Premier Bintaro, RS Ciputra, dan RS Awal Bros Pekanbaru. Sedangkan 1000 masker batik diberikan kepada pihak manajemen GRAB.

## HEALTH LINE



13

## Olahraga di Tengah Padatnya Aktivitas

Menurut beberapa rekomendasi internasional, diharapkan kita menghabiskan waktu 150 menit setiap minggunya atau setidaknya membakar 1.000–1.500 kalori/minggu. Artinya, waktu yang harus disisihkan sekitar satu jam atau sedikitnya 350 kalori setiap kali berolahraga. Target demikian cukup sulit untuk orang yang bekerja dari pagi sampai malam.

## HEALTH LIFE

## Waspada Rasa Nyeri Pada Leher

22

Pernahkah anda merasa nyeri pada leher? Atau setidaknya, timbul rasa pegal setelah beraktivitas? Kabar cukup baiknya, Anda tidak sendiri mengalami hal tersebut. Banyak orang usia produktif yang mengalaminya juga. Kabar kurang baiknya, Anda telah memberikan beban berlebih pada organ tubuh—dalam hal ini otot dan tulang leher.

## FAMILY

## Melatih Kecerdasan Anak dengan *Sensory Play*

26

Banyak jenis *sensory play* yang berguna untuk merangsang kecerdasan motorik anak, baik motorik halus dan motorik kasar. *Sensory play* seperti *play dough*, *slime*, atau pasir pantai akan memacu si kecil untuk melakukan gerakan menggenggam yang baik untuk menstimulasi otot-otot halus.

HEALTH MASTER

24



**Bedah Katarak Modern;  
Dari Rehabilitatif Menuju Refraktif**

**dr. Amir Shidik, Sp.M(K)**

Dokter Spesialis Mata RS Premier Jatinegara

Dengan perkembangan teknologi kedokteran khususnya spesialis mata, bedah katarak khususnya pada Lansia tidak lagi bersifat rehabilitatif, melainkan telah mengarah menuju bedah refraktif. Artinya, pembedahan dilakukan bukan lagi sekedar mengembalikan fungsi penglihatan.

TRAVELLING



**5 Tempat Wisata Instagramable  
di Yogyakarta**

Yogyakarta merupakan wilayah yang tidak pernah kehabisan ojek wisata baru. Yogyakarta memiliki spot-spot tersembunyi nan eksotik. Bagi kamu-kamu yang gemar berburu foto dan aktif di media sosial. Kami merekomendasikan beberapa spot atau objek yang *Instagramable* untuk meningkatkan *followers* kamu di *social media*.

- 2 FROM CEO
- 3 EDITORS NOTE
- 6 INSIDE MANDIRI INHEALTH
- 12 TESTIMONI
- 13 HEALTH LINE
- 22 HEALTH LIFE
- 24 HEALTH MASTER
- 26 PARENTING
- 28 FAMILY
- 30 WORK & HEALTHY
- 31 PHARMACY
- 32 TRAVELLING
- 34 QUIZZ

CONTENT CONSULTANT  
& GRAPHIC DESIGN

PT MITRA GRAFINDO MANDIRI  
Jl. KH Dewantoro  
Rt.02 Rw. 04 Kel. Ciputat  
Kec Ciputat Kota  
Tangerang Selatan  
T: 021-7407751

## Bantuan APD untuk RS Rekanan, dan Masker Batik untuk Pengemudi GRAB



Mandiri Inhealth menyalurkan bantuan berupa Alat Pelindung Diri (APD) dan Alat Kesehatan yang terdiri dari sarung tangan, *face shield*, sepatu dan kacamata medis kepada 3 *Provider* Rumah Sakit rekanan di Jakarta, 1 *RS Provider* Rekanan Mandiri Inhealth di Pekanbaru, dan juga menyumbangkan 1000

masker batik untuk seluruh Pengemudi GRAB di wilayah Jakarta, 24 April 2020. Pemberian bantuan dilakukan oleh jajaran Direksi Mandiri Inhealth kepada RS Pertamina Jaya Jakarta, RS Premier Bintaro, RS Ciputra dan RS Awal Bros Pekanbaru. Sedangkan 1000 masker batik diberikan kepada pihak manajemen GRAB. ●

## Pemberian Bantuan APD dan Ventilator untuk RS Persahabatan



Bersama dengan Bank Mandiri, Mandiri Inhealth terus melakukan aksi nyata mendukung kampanye melawan pandemi corona. Hal ini dibuktikan dengan kegiatan penyerahan bantuan satu unit ventilator dan 200 unit Alat Pelindung Diri (APD) senilai Rp 805 juta kepada RS

Persahabatan, Jakarta. Pemberian bantuan diberikan secara simbolis oleh Yoga Sulistijono, Vice President Government Business Head Bank Mandiri bersama dengan Rony PT Handoko, Deputy Kantor Operasional Mandiri Inhealth Jakarta kepada Direktur Utama RS Persahabatan dr Rita Rogayah Sp.(K) MARS yang didampingi oleh jajaran Direksi RS Persahabatan di Jakarta pada Kamis, 2 April 2020.

Bantuan ini merupakan apresiasi dan dukungan kepada tenaga kesehatan yang sedang berjuang melayani pasien corona yang dirawat di RS Persahabatan. ●

## Mandiri Inhealth dan Bank Mandiri Berikan Masker dan Vitamin C



Bank Mandiri bersama Mandiri Inhealth membagikan masker dan vitamin C kepada masyarakat, terkait adanya peningkatan jumlah masyarakat yang terinfeksi virus corona. Pembagian masker dan vitamin dilakukan oleh Corporate Secretary Mandiri Inhealth, Ary Manoppo dan juga jajaran karyawan Mandiri

Inhealth serta Bank Mandiri. Kegiatan tersebut dilakukan serentak di Pasar Jembatan Lima, Pasar Minggu dan Pasar Jatinegara. ●

## Hand Sanitizer dan Pengecekan Suhu Tubuh di Kantor Mandiri Inhealth



Mandiri Inhealth melakukan langkah *preventif* cegah penyebaran Covid-19 di kantor dengan melakukan pengecekan suhu tubuh, pemberian masker, dan pemasangan *hand sanitizer* di seluruh penjuru kantor, setiap tamu atau karyawan akan dicek suhu tubuhnya dengan menggunakan *Thermo Gun*, lalu setelah itu

diwajibkan untuk menggunakan *hand sanitizer* sebelum masuk ke ruangan kerja. Jika suhu tubuh seseorang ternyata di luar batas normal (> 37,5 derajat celsius) maka tidak diperbolehkan memasuki area kantor dan dipersilahkan untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat. ●

# Survei Kepuasan Pelanggan Mandiri Inhealth Kembali Dilakukan



Survey kepuasan pelanggan telah sukses dilaksanakan pada akhir tahun 2019 lalu di seluruh Kantor Operasional Mandiri Inhealth. Nilai terbaik diperoleh oleh Kantor Operasional Palembang setelah tahun sebelumnya mendapatkan penghargaan yang sama. Peringkat kedua adalah Kantor Operasional Pekanbaru, dan peringkat ketiga diraih oleh Kantor Operasional Bandung.

Sebagai bentuk apresiasi atas pencapaian tersebut, perusahaan memberikan *reward* dalam bentuk piala, piagam, dan uang tunai yang diserahkan pada bulan Maret-April kepada ketiga Kantor Operasional dengan nilai tertinggi. Semoga dengan pencapaian ini dapat memacu seluruh Laskar Mandiri Inhealth Kantor Operasional untuk terus memberikan pelayanan prima kepada peserta sehingga memberikan hasil yang lebih baik pada *survey* kepuasan pelanggan tahun 2020.

Mandiri Inhealth berkomitmen untuk terus meningkatkan pelayanan kepada para pelanggan melalui peningkatan kualitas sistem manajemen yang baik, SDM yang unggul dan terus berinovasi. Kekuatan sinergi dan kolaborasi antar tim



merupakan strategi utama untuk memberikan pelayanan yang cepat dan tepat bagi peserta agar meminimalisir adanya keluhan pelanggan di lapangan. Keluhan-keluhan yang masih ada menjadi fokus utama untuk kemudian ditelaah dan dicarikan solusi dalam bentuk kegiatan-kegiatan yang langsung berdampak pada peserta dan menghasilkan *feedback* yang positif untuk meningkatkan serta memperbaharui pelayanan di masa mendatang. ●

## Baksos Kantor Operasional Medan ke Panti Asuhan Bhakti Luhur



Tim Internalisasi Budaya (TIB) Mandiri Inhealth Medan berbagi kasih dalam kegiatan bakti sosial yang rutin dilakukan pada hari keagamaan. Tanggal 11 April 2020 dalam momen Hari Raya Paskah walau ditengah kondisi pandemi yang sedang melanda, TIB Medan tetap berusaha memberi bantuan ke Panti Asuhan Bhakti Luhur di Martubung Medan. ●

## Sinergi Kantor Operasional Semarang dengan RS St Elisabeth



Mandiri Inhealth Semarang bersinergi dengan Bank Mandiri memberikan 2 unit *public cellphone charging station* ke RS St Elisabeth Semarang pada tanggal 28 April 2020. Hal ini sebagai salah satu bentuk peningkatan layanan dan kemitraan kepada RS St Elisabeth sebagai *provider*, dan dengan Bank Mandiri sebagai Badan Usaha dan nasabah prima Mandiri Inhealth. ●

## Bantuan APD Kantor Operasional Balikpapan untuk RS Kanujoso Djatiwibowo



Tim Mandiri Inhealth Kantor Operasional Balikpapan memberikan bantuan berupa baju APD kepada petugas di RSUD DR KANUJOSO DJATIWIBOWO pada tanggal 17 April 2020. Hal ini dilakukan sebagai salah satu bentuk kepedulian Mandiri Inhealth terhadap tenaga medis di masa pandemi ini. ●

## Peyaluran Bantuan Paket Makanan kepada Pondok Pesantren di Tangerang



Mandiri Inhealth menyalurkan bantuan sebanyak 100 paket makanan kepada Pondok Pesantren Al-Fuad Fahmi, Tangerang, pada 14 Mei 2020 lalu. Pemberian bantuan diberikan kepada pengurus dari Pondok Pesantren yaitu K.H. Erwin Syihabuddin. Bantuan yang diberikan tersebut berupa

bantuan paket makanan dan minuman yang diharapkan berguna untuk para santri dan semoga dapat mengurangi dampak ekonomi yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19. ●

## Kelas Yoga *Online* Mandiri Inhealth



Di tengah pandemi Covid-19, kebutuhan untuk menjaga kebugaran justru semakin penting. Terlebih lagi ketika orang cenderung hanya duduk diam di rumah melakukan seluruh kegiatan. Dengan semangat menyehatkan bangsa, Mandiri Inhealth mengadakan kelas yoga *online* bagi seluruh peserta Mandiri Inhealth pada tanggal 13 Mei 2020. Mengambil

tema *basic* yoga, banyak yang bisa dipelajari oleh pemula, seperti posisi duduk, *twisting*, *side bending*, dan gerakan dasar yoga lainnya yang dapat dilakukan di rumah.

Kelas yoga *online* dibawakan oleh Didot Halim, yang memulai perjalanan yoganya di tahun 2005 dan mengajar *full time* sebagai guru yoga di tahun 2014, serta telah menyelesaikan Yoga *Teacher Training* 300 jam di tahun 2018. Tidak hanya mencontohkan gerakan saja, Didot Halim juga menjelaskan posisi yang benar dari suatu gerakan dan manfaatnya bagi tubuh.

Harapannya kelas yoga *online* ini dapat memberi manfaat bagi kebugaran tubuh dan pikiran meskipun hanya di rumah saja. ●

# Lomba “Swafoto Bersama Kartinimu”

Mandiri Inhealth mengadakan kegiatan dalam rangka memperingati Hari Kartini tanggal 21 April 2020. Tim Internalisasi Budaya Mandiri Inhealth mengadakan “Lomba Swafoto Bersama Kartinimu” dengan tujuan memberikan apresiasi kepada Kartini-kartini yang menjadi figur inspiratif dalam kehidupan pegawai Mandiri Inhealth. Berikut adalah 10 foto pemenang lomba:



## “Pelayanan Mandiri Inhealth Excellence”



Sri Yulia, S.KP, M.Kep

Dosen STIKes Muhammadiyah Palembang.  
Anggota Majelis Kode Etik Keperawatan  
DPW PPNI Sumsel

Sejak Januari 2015, saya harus berulang kali dirawat dan mendapatkan proses pengobatan dalam jangka waktu yang lama, bahkan hingga harus menjalani MRI sebelum akhirnya saya diputuskan untuk menjalani operasi.

Hari pertama saya di rawat, RS itu mengalami kerusakan dan keterbatasan alat MRI, sementara pemeriksaan MRI sangat dibutuhkan oleh dokter agar dapat mengidentifikasi secara spesifik kondisi saya sebelum tindakan bedah dilakukan.

Hari itu juga saya menjalani pemeriksaan di rumah sakit lain yang fasilitasnya lebih lengkap dan modern, dan semuanya dijamin dengan premi saya sebagai peserta Mandiri Inhealth.

Tak berapa lama setelah itu saya pun menjalani operasi.

Selama hampir 2 bulan masa perawatan saya tidak pernah harus pusing memikirkan apapun prosedur dan obat yang saya gunakan karena semuanya sudah terjamin. Obat yang diberikan pun dengan kualitas terbaik dan relatif sesuai dengan program dan instruksi dokter.

Pemulihan luka yang lama yang saya alami membutuhkan perawatan luka khusus di poliklinik bedah selama sekitar 3 bulan. Selain itu, karena saya juga secara rutin memang harus terus mendapatkan pengobatan, proses kontrol dan pengobatan dapat saya peroleh dengan mudah dan lancar karena dengan Mandiri Inhealth saya dapat memilih poliklinik terbaik di berbagai rumah sakit.

Saya dapat fokus dalam proses pemulihan saya karena dengan kepesertaan saya di Mandiri Inhealth membuat saya bisa memilih pelayanan yang ditawarkan di RS terbaik yang saya inginkan dan pelayanan tersebut dapat diakses dengan mudah. Proses rujukan juga sangat lancar karena dokter keluarga yang saya pilih juga memberikan pelayanannya yang terbaik sebagai *provider* Mandiri Inhealth.

Saya juga dapat dengan mudah mengikuti anjuran dokter keluarga untuk pengobatan rujukan dengan dokter yang terbaik di bidangnya, tanpa terkendala proses rujukan yang rumit. Semuanya mudah.

Walau saya sering berada di luar kota, saya tetap merasa aman karena jika sewaktu-waktu saya membutuhkan bantuan kesehatan di kota manapun, Mandiri Inhealth akan siap memfasilitasi saya untuk pertolongan segera di berbagai RS terbaik yang menjadi *provider*. Menurut saya, pelayanan Mandiri Inhealth sangat *EXCELLENCE*. ●

# Olahraga di Tengah Padatnya Aktivitas

---





**Olahraga terbukti mampu membantu menurunkan risiko timbulnya berbagai penyakit, terutama penyakit jantung koroner dan stroke, menurunkan tekanan darah, memperbaiki kadar kolesterol, memperbaiki kadar gula darah, dan yang tidak kalah penting, mengurangi stres dan keluhan pegal-pegal yang sering dirasakan pekerja kantoran**

Pertanyaan berikutnya, seberapa sering kita harus berolahraga? Beberapa rekomendasi internasional menyatakan, kita sebaiknya menghabiskan waktu 150 menit setiap minggunya atau setidaknya membakar 1.000–1.500 kalori/minggu. Artinya, jika berolahraga tiga kali seminggu, sedikitnya waktu yang harus disisihkan sekitar satu jam atau sedikitnya 350 kalori setiap kali berolahraga. Target demikian cukup sulit untuk orang yang bekerja dari pagi sampai malam.

Beberapa pakar kesehatan menawarkan solusi cerdas untuk orang-orang sibuk yang ingin berolahraga, di antaranya menjalani 10 ribu langkah setiap hari. Tetapi di Jakarta, hal ini sangat sulit, mengingat masih sedikit jalur khusus bagi pejalan kaki. Karenanya, beberapa cara patut dicoba demi menjaga kesehatan di tengah kesibukan.



- Disarankan bangun lebih pagi, luangkan waktu 10–15 menit untuk mulai berolahraga sebelum ke kantor. Lari di kompleks rumah, mesin *treadmill*, atau hanya lari di tempat-boleh disertai *push up* atau *sit up*.
- Jika memungkinkan, gunakan transportasi umum yang nyaman, seperti TransJakarta atau MRT dan usahakan untuk berdiri (tentu saja jika Anda tidak memiliki masalah kesehatan yang menjadi penghalang).
- Tiba di kantor, usahakan menghindari penggunaan *lift* dan lebih memilih menggunakan tangga. Jika lantai kantor terlalu tinggi, bisa dengan kombinasi *lift* dan tangga sesuai kemampuan.
- Ketika menerima panggilan ponsel, hindari duduk santai. Usahakan berdiri dan jalan di sekitar ruangan kerja.
- Sepulang kantor, tetap gunakan transportasi umum jika memungkinkan.
- Sesampai di rumah, luangkan lagi 10–15 menit untuk berolahraga seperti dipagi hari.

Walau begitu, tentu saja disarankan tetap meluangkan waktu ekstra untuk berolahraga. Memiliki *partner* olahraga juga menjadi pilihan yang menarik, karena bisa membuat motivasi berolahraga menjadi tinggi. Namun, ada beberapa hal yang juga harus diperhatikan, yaitu jadwal makan yang teratur.

Rekomendasi dari para ahli gizi, makan pagi, siang, dan malam dengan jadwal yang ketat adalah hal yang wajib.

Terkadang kita beranggapan bahwa makan sekali sehari dapat menurunkan berat badan, tapi kenyataannya hal itu malah membuat metabolisme tubuh menjadi lambat. Alih-alih menurunkan berat badan, yang terjadi malah sebaliknya—apalagi ditambah dengan semakin banyaknya camilan yang dikonsumsi. Camilan yang disarankan ketika merasa lapar juga harus dibatasi pilihannya, seperti buah-buahan atau camilan gandum.

Hal kedua adalah waktu istirahat atau tidur malam. Jadwal tidur dan kecukupannya juga harus menjadi satu kesatuan yang tidak

terpisah dari hal-hal lain yang telah disebutkan. Rekomendasi ini tentu saja berlaku untuk populasi umum yang sebagian besar berada pada kondisi sehat. Sedangkan untuk sebagian yang sudah memiliki masalah kesehatan, sebelum berolahraga diharuskan berkonsultasi dulu kepada dokter untuk menghindari dampak yang mungkin terjadi ketika berolahraga.

Pada akhirnya, semua bergantung pada diri sendiri, apakah ingin mendapatkan tubuh yang sehat atau tetap dengan kebiasaan yang berisiko mengidap berbagai penyakit di masa tua nanti. ●

(Dari berbagai sumber)

## Olahraga Simple Buat Kamu yang Kurang Tidur

Pikiran nggak fokus dan badan terasa lemas sehabis begadang? Coba lakukan 6 olahraga ini biar tubuhmu segar lagi!

### Senam leher



Merilekskan dan meredakan nyeri otot leher

### Meditasi



Meningkatkan fokus, daya ingat, dan motivasi, menstabilkan detak jantung, mengistirahatkan pikiran dan tubuh

### Jumping Jacks



Melancarkan peredaran darah, meredakan pegal dan nyeri, meningkatkan endorfin dan stamina

### Naik tangga



Meningkatkan keseimbangan dan fokus, menghindari stres, kolesterol jahat, gangguan jantung, memperkuat otot paha, betis, dan lutut

### Fordward Fold Yoga



Meredakan lelah, stres, mood swing, merilekskan otot leher, bahu, punggung, dan pinggang

### Jalan santai



Menghindari mood swing, mengurangi darah tinggi, gangguan jantung, dan stres



## Tidur Berkualitas, Lancar Beraktivitas

**A**pa yang terpikir ketika mendengar “stres”? Pikiran kacau yang mungkin menjurus ke depresi. Stres sebenarnya merupakan reaksi normal (baik fisik maupun mental) yang terjadi pada tubuh apabila mengalami perubahan yang membutuhkan penyesuaian (respon).

Stres baru dianggap sebagai masalah jika terjadi secara berkepanjangan, tidak direspon dengan baik, dan memberikan dampak negatif pada kesehatan dan kinerja dalam aktivitas sehari-hari.

Salah satu dampak negatif dari stres adalah terganggunya pola tidur. Stres juga dapat membuat seseorang dalam kondisi siaga berlebihan yang akan menyebabkan ketidakseimbangan antara keadaan tidur dan terjaga. Sebagian orang bahkan melakukan perilaku keliru dengan tidak mengizinkan tubuhnya beristirahat sebelum pekerjaan selesai.

Mereka akan mengonsumsi berbagai makanan atau minuman yang dapat membuat tubuh mereka tetap terjaga. Perilaku ini akan menurunkan stamina mental dan fisik yang membuat stres dan gangguan pola tidur semakin parah.

**Menurut National Sleep Foundation, kriteria tidur yang baik adalah:**

- Mampu tidur dengan mudah dalam 15–20 menit;
- Tidur secara teratur dengan durasi 7–9 jam dalam 24 jam;
- Tidur secara kontinu dan tidak terputus hingga pagi;
- Terbangun dalam kondisi segar;
- Mampu bekerja dengan baik, produktif, dan bugar sepanjang hari; dan
- Pasangan atau keluarga Anda tidak melihat adanya perilaku tidak wajar saat Anda tidur, seperti napas yang terhenti, gelisah, atau mimpi buruk disertai mengigau.

**Jika tidak ditangani, gangguan pola tidur dapat menyebabkan berbagai kondisi seperti:**

- Gangguan fungsi kognitif ringan hingga sedang;
- Gangguan keterampilan motorik yang berkaitan dengan keseimbangan, refleks, kecekatan, dan lainnya;

- Kestabilan emosional;
- Peningkatan berat tubuh;
- Menurunnya kekebalan tubuh; dan
- Tidak stabilnya tekanan darah.

### Lebih jauh, gangguan pola tidur bahkan dapat berdampak pada sistem organ dalam tubuh kita.

1. **Sistem saraf otak.** Kelelahan yang berlebihan akan menimbulkan gejala sulit konsentrasi, sulit membuat keputusan, gangguan koordinasi, hingga berhalusinasi dan mencetuskan episode mania pada orang dengan riwayat gangguan bipolar.
1. **Sistem pencernaan.** Gangguan pola tidur dapat mengganggu fungsi hormon *leptin* (memberi tahu otak bahwa kita sudah kenyang) dan *ghrelin* (perangsang nafsu makan)—yang memicu fenomena midnight snacking. Kurang tidur juga membuat pankreas memproduksi lebih banyak insulin yang berakibat terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh dan berisiko

mengalami diabetes tipe 2.

### Ketika merasa mengalami gangguan tidur akibat stres, ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan:

- Mengelola stres dengan manajemen waktu yang baik. Disiplin memberikan waktu untuk tidur yang cukup, berolahraga, dan 'me time'.
- Melihat sumber stres dari perspektif yang lebih proporsional dan objektif.
- Hobi yang dijalani dengan teratur dan sungguh-sungguh dapat menjadi sarana relaksasi yang efektif. Tetapi ketika usaha yang Anda lakukan tidak menemukan hasil, segera konsultasikan kondisi Anda ke dokter spesialis kedokteran jiwa (psikiatri) untuk mendapatkan pertolongan yang tepat. Jangan sampai aktivitas dan kesehatan Anda terganggu akibat stres dan gangguan tidur. ●

(Dari berbagai sumber)

## Cara Meningkatkan Kualitas Tidur

### 1. Perhatikan apa yang anda makan dan minum sebelum tidur.

Jangan tidur dalam keadaan lapar, ataupun terlalu kenyang, jangan terlalu banyak minum, hindari minum-minuman berkafein.

### 3. Lakukan kebiasaan sebelum tidur.

Melakukan aktifitas santai, seperti membaca buku, mendengarkan musik atau mandi dapat memudahkan tubuh untuk menuju ke kondisi mengantuk atau tertidur. Hindari aktifitas-aktifitas yang memicu stress.

### 5. Batasi waktu tidur siang, atau jangan tidur siang sama sekali.

Tidur siang yang lama dapat mengganggu tidur malam Anda, batasi tidur siang cukup 10-30 menit saja. Atau bahkan tidak perlu tidur siang jika tidur siang adalah penyebab Anda tidak dapat tidur di malam hari.



### 2. Buat kondisi kamar senyaman mungkin.

Dengan kondisi kamar yang baik pastinya mempengaruhi kualitas tidur seseorang, misalkan kondisi terang dan gelap akan memberikan signal ke otak bahwa waktunya untuk tidur.

### 4. Buat jadwal tidur yang rutin.

Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, membantu Anda mendapatkan kualitas tidur yang baik, hal ini juga dapat mengatur jam internal tubuh Anda, sehingga tubuh Anda dengan sendirinya mengetahui kapan seharusnya tidur dan bangun.

### 6. Lakukan olahraga teratur.

Melakukan olahraga teratur dapat meningkatkan kualitas tidur Anda. Olahraga teratur dapat membantu Anda lebih cepat tertidur dan tidur dengan nyenyak. Namun, perhatikan waktu olahraga Anda. Jika Anda melakukan olahraga berat mendekati waktu tidur, mungkin ini malah akan mengganggu tidur Anda.

# Makan Siang dan Camilan Sehat Pekerja Kantoran





## Jangan pernah melewatkan waktu makan siang. Terkadang pekerja yang sibuk tidak memiliki waktu untuk makan, sehingga melewatkan waktu makannya

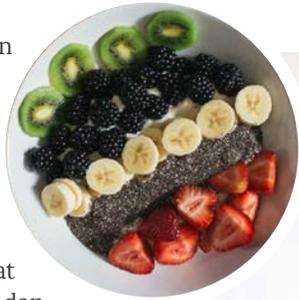
**H**al itu tidak dianjurkan. Mengapa demikian? Karena sebagai pekerja, Anda membutuhkan energi untuk berpikir dan bekerja. Sering melewatkan waktu makan siang juga dapat menyebabkan Anda terkena masalah lambung yang jika dibiarkan akan mengakibatkan dampak kesehatan yang serius.

Selain itu, jika dibiarkan, tubuh akan memecah energi cadangan, yaitu lemak dan protein menjadi sumber energi. Akibatnya, badan terasa cepat lelah dan lemah.

### Penuhi piring makan dengan gizi seimbang.

Gizi seimbang merupakan pola makan yang direkomendasi untuk memenuhi kecukupan gizi seseorang. Gizi seimbang ini mencakup kebutuhan makronutrien dan mikronutrien yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Hal ini bisa didapatkan dari makanan yang bervariasi setiap hari. Untuk memenuhi keseimbangan gizi, Anda bisa memakai ilustrasi porsi piring makan. Cara yang paling mudah dilakukan adalah isilah piring makan Anda dengan seperempat karbohidrat, seperempat lauk-pauk, dan setengah sayuran dan buah-buahan.



### Pilih jenis makanan yang tepat.

Pilihlah karbohidrat kompleks dibandingkan karbohidrat simpleks. Hal ini, selain lebih menyehatkan dan mengenyangkan, kestabilan gula darah di dalam tubuh juga akan bertahan lebih lama. Contohnya, pilihlah nasi merah ketimbang nasi putih.

Selain itu, pilihlah jenis makanan yang mengandung sedikit minyak, gula, dan garam. Dengan kata lain, sebaiknya membatasi makanan yang digoreng, makanan cepat saji, makanan yang diproses terlalu lama, makanan kaleng

atau instan, dan minuman manis. Terlalu banyak minyak, gula, dan garam akan mengakibatkan obesitas, hipertensi, stroke, diabetes, penyakit jantung, hingga kanker.

### Bijak dalam memilih camilan.

Tidak ada yang melarang mengonsumsi camilan, asalkan bijak dalam memilih. Konsumsilah camilan yang sehat dan jangan menjadikan camilan sebagai pengganti makanan utama. Camilan yang sehat antara lain buah, sayur, yogurt, susu rendah lemak, biskuit gandum, smoothie, dan lainnya. Sebaiknya batasi konsumsi camilan 100 – 200 kkal setiap kali.

Hal ini untuk menghindari kelebihan kalori yang dapat mengakibatkan bobot tubuh berlebih. Jangan sampai kesenangan menikmati camilan mengganggu kesehatan Anda. ●

*(Dari berbagai sumber)*



# Mengenal *Tension Type Headache* atau Sakit Kepala Tegang



**Sakit kepala ada banyak macamnya. Salah satu tipe sakit kepala yang banyak ditemukan pada usia produktif adalah *tension type headache* atau sakit kepala tipe tegang**

**T**ension Type Headache (TTH) yang juga disebut dengan nama sakit kepala tipe tegang adalah jenis sakit kepala yang gejalanya khas, berupa sensasi tekanan dan ikatan kuat pada kedua sisi kepala. Perasaan seperti terikat itu terkadang bukan hanya muncul pada kepala, tapi juga pada otot-otot di sekitar kepala, seperti otot leher dan bahu.

Pada TTH, tidak muncul gejala kepala berdenyut dan perasaan mual. Meski demikian, terkadang penderita TTH juga mengalami gejala sensitif terhadap cahaya (fotofobia) dan sensitif terhadap suara (fonofobia).

Intensitas sakit kepala TTH berada pada level ringan sampai sedang, dan intensitasnya tidak bertambah meski penderitanya melakukan aktivitas fisik seperti naik-turun tangga dan sebagainya. Tipe TTH dikategorikan sebagai berikut:

- TTH Episodik: Serangan sakit kepala yang terjadi kurang dari 15 kali dalam sebulan, setidaknya selama tiga bulan berturut-turut.
- TTH Kronik: Serangan sakit kepala lebih dari 15 kali dalam sebulan, setidaknya selama tiga bulan berturut-turut.
- TTH Sewaktu: Serangan sakit kepala sesekali tanpa sering berulang.

Menurut penelitian, TTH lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Meski bisa terjadi pada semua umur, mayoritas penderita TTH adalah mereka yang berusia produktif, kisaran 25 hingga 50 tahun. Penderita

TTH biasanya para eksekutif muda yang giat meniti karir, memiliki beban kerja melimpah, dan tenggat waktu kerja yang ketat setiap harinya.

Penyebab utama TTH adalah faktor psikis. Stres pekerjaan, kelelahan, dan masalah pribadi bisa memicu munculnya TTH. Itu sebabnya, jenis sakit kepala ini juga dikenal sebagai sakit kepala psikogenik.

Jika tidak diatasi dengan baik, TTH sewaktu bisa berkembang menjadi TTH episodik, lalu meningkat lagi menjadi TTH kronik. Jika sudah kronik, TTH sangat bisa mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang, serta memicu munculnya keluhan nyeri pada titik-titik lain, seperti nyeri bahu, nyeri punggung, dan sebagainya.

Serangan TTH kronik juga bisa membuat tubuh memproduksi hormon stres (hormon kortisol) secara terus-menerus. Jika dibiarkan berlarut-larut, tekanan darah bisa meningkat sehingga risiko pasien mengalami penyakit jantung juga ikut membesar.

Produksi hormon kortisol yang tinggi juga memicu pelepasan gula ke dalam darah, sehingga risiko diabetes tipe 2 pun meningkat.

Bila hanya sesekali muncul, gejala TTH bisa diredakan dengan bantuan pain killer, pijatan pada otot-otot sekitar kepala yang tegang, atau obat luar semacam essential oils misalnya. Tapi jika sering terjadi, penderita TTH perlu melakukan sesuatu untuk mengatasi penyebabnya, bukan sekadar meredakan gejala.

Menyeimbangkan ritme hidup, mengelola stres dengan baik, dan menerapkan pola hidup sehat, adalah langkah utama yang perlu dilakukan untuk mengatasi TTH. Sesibuk apa pun, sempatkan beristirahat, tidur, dan olahraga untuk melenturkan dan mengendurkan ketegangan otot.

Kuasai juga kemampuan mengelola stres. Seringkali, stres tidak dipicu oleh kesibukan, melainkan dari dalam pikiran kita sendiri. Ada orang yang sehari-harinya tidak sibuk, tapi bisa stres karena hal-hal kecil.

Jika kondisi tak kunjung membaik, jangan tunda lagi untuk berkonsultasi pada dokter. Semakin cepat ditangani, semakin besar pula kemungkinan TTH bisa diatasi hingga tuntas. Jika perlu, dokter juga bisa melakukan pemeriksaan secara menyeluruh untuk meninjau kemungkinan lain yang menyebabkan sakit kepala, seperti adanya infeksi atau kelainan fisiologis.

Dokter juga bisa memberikan penanganan tambahan jika dinilai perlu, seperti pemberian obat antidepresan, terapi akupunktur, dan fisioterapi. ●

*(Dari berbagai sumber)*

**“  
Jika sering terjadi,  
perlu melakukan  
sesuatu untuk  
mengatasi penyebab,  
bukan sekadar  
meredakan gejala**



## Waspada Rasa Nyeri Pada Leher

“**Posisi tubuh yang tidak baik dalam aktivitas harian dapat menyebabkan rasa nyeri pada leher. Ketahui penanganan dan cara menghindarinya.**”

**P**ernahkah anda merasa nyeri pada leher? Atau setidaknya, timbul rasa pegal setelah beraktivitas? Kabar cukup baiknya, Anda tidak sendiri mengalami hal tersebut. Banyak orang usia produktif yang mengalaminya juga. Kabar kurang baiknya, Anda telah memberikan beban berlebih pada organ tubuh dalam hal ini otot dan tulang leher.

Ketika berbicara tentang leher, kita membicarakan kesatuan organ yang terdiri dari tulang, otot, kelenjar, pembuluh darah, tenggorokan, kerongkongan, dan saraf. Gangguan pada kesemua organ tersebut dapat menyebabkan rasa nyeri pada leher. Hanya saja, untuk golongan usia produktif, rasa nyeri pada leher

paling sering disebabkan permasalahan pada tulang, saraf, dan otot.

Perlu diketahui, dibandingkan dengan ukuran leher, ukuran tulang leher sangat kecil. Apalagi ditambah dengan fungsinya yang harus menopang beban kepala yang beratnya sekitar lima hingga enam kilogram. Dan lagi, secara anatomi, posisi tulang leher berada di belakang sementara kepala yang ditopangnya berada di depan.

Secara umum, gangguan pada leher yang disebabkan oleh cedera dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

- Terjadi berulang dan akumulatif. Misalnya membaca dengan posisi menunduk dalam jangka waktu yang lama. Atau, posisi bantal yang salah ketika tidur.
- Bersifat langsung. Biasanya terjadi pada orang yang menjalani olahraga *high impact*, seperti Muay Thai, tinju, sepakbola, dan lainnya.

Ketika mengalami rasa nyeri pada leher, tindakan pertama yang perlu dilakukan adalah menerapkan terapi RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Tapi apabila setelah dua minggu rasa nyeri tidak juga reda, segera periksakan kondisi Anda ke dokter spesialis bedah ortopedi untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Pemeriksaan yang biasanya dilakukan terkait dengan nyeri leher adalah pemeriksaan fisik dan wawancara terkait kondisi yang Anda alami. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan pencitraan (MRI, X-ray, atau jika perlu CT-Scan).

Dari hasil pemeriksaan, diketahui penyebab permasalahan dan dapat lakukan tindakan penanganan yang tepat. Jika permasalahan pada



otot (ditandai dengan rasa nyeri yang timbul saat melakukan gerakan), biasanya hilang dengan sendirinya atau jika perlu ditangani dengan konsumsi obat-obatan atau *soft collar* (*neck splint*).

Sementara, jika permasalahan pada tulang dan saraf (ditandai dengan rasa nyeri yang terasa meski tidak bergerak dan menjalar ke tangan atau belikat, timbul rasa baal), dapat ditangani fisioterapi atau jika perlu dilakukan tindakan *minimal invasive* sesuai dengan kondisi yang Anda alami.

Terutama pada permasalahan tulang dan saraf, rasa nyeri pada leher yang ditangani secara cepat dan tepat dapat menghindarkan Anda dari risiko yang lebih merugikan, seperti kelumpuhan. ●

(Dari berbagai sumber)

### Terapi RICE

- *Rest*: Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera.
- *Ice*: Memberikan kompres dingin pada bagian yang cedera untuk membatasi pembengkakan dan mengurangi rasa nyeri.
- *Compression*: Memberikan kompresi (gaya tekanan) pada bagian yang mengalami cedera.
- *Elevation*: Posisikan bagian yang mengalami cedera lebih tinggi dari posisi jantung untuk membantumendorong cairan keluar dari daerah yang mengalami cedera.

# Bedah Katarak Modern; Dari Rehabilitatif Menuju Refraktif

Dengan perkembangan teknologi kedokteran khususnya spesialis mata, bedah katarak khususnya pada Lansia tidak lagi bersifat rehabilitatif, melainkan telah mengarah menuju bedah refraktif. Artinya, pembedahan dilakukan bukan lagi sekedar mengembalikan fungsi penglihatan. Lebih dari itu, dengan bedah refraktif, diagnosa dan penyembuhan bisa dilakukan lebih mendalam dan lebih cepat.

**K**atarak merupakan penyakit mata yang ditandai dengan mengeruhnya lensa mata, sehingga membuat penglihatan kabur. Dari 300 juta penduduk Indonesia, 4,5 juta jiwa atau 1,5 persen mengalami kebutaan, dan 2,3 juta jiwa atau 52 persen di antaranya diakibatkan katarak.

Penyebab dan faktor risiko terjadinya katarak umumnya berhubungan dengan pertambahan usia, paparan ultraviolet, riwayat penyakit Diabetes Mellitus (DM), penggunaan obat-obat steroid, riwayat kecelakaan pada mata, ataupun riwayat operasi mata sebelumnya.

“Jadi mudah dipahami jika angka kebutaan akibat katarak di Indonesia, yang secara geografis terletak di garis khatulistiwa, sangat tinggi. Itu karena paparan ultraviolet yang melimpah. Angka tersebut ditambah dengan peningkatan jumlah kasus DM khususnya pada Lansia akibat pola makan dan aktivitas yang kurang baik serta penggunaan obat-obatan steroid secara bebas untuk berbagai penyakit lain,” kata dr. Amir Shidik, Sp.M(K), Dokter Spesialis Mata Konsultan Katarak, Kornea, dan Bedah Refraktif Rumah Sakit Premier Jatinegara.





**dr. Amir Shidik, Sp.M(K)**  
Dokter Spesialis Mata,  
RS Premier Jatinegara

Katarak berkembang secara perlahan. Awalnya, penderita tidak akan menyadari ada gangguan penglihatan, karena hanya sebagian kecil lensa mata yang mengalami katarak. Namun seiring pertambahan usia, katarak akan memburuk dan memunculkan sejumlah gejala seperti:

- Pandangan samar dan berkabut,
- Mata semakin sensitif saat melihat cahaya yang menyilaukan.
- Melihat lingkaran cahaya di sekeliling sumber cahaya.
- Sulit melihat dengan jelas saat malam hari.
- Warna terlihat pudar atau tidak cerah.
- Objek terlihat ganda.

### **Bedah Modern Penanganan Katarak**

Seiring teknologi yang semakin canggih, dunia kedokteran pun terus berkembang. Operasi katarak *modern phacoemulsifikasi* dikenal dengan istilah operasi katarak dengan laser. Proses operasinya adalah menghancurkan lensa

katarak dengan getaran ultrasonik dan lensa diaspirasi dari dalam bola mata.

Ukuran luka yang terjadi sangat kecil antara 1,8–2,75mm sehingga tidak memerlukan jahitan untuk menutup luka. Lensa katarak yang sudah dibersihkan, kemudian diganti lensa buatan yang jernih, lensa tersebut didesain dengan sangat baik dan digunakan selama seumur hidup.

Operasi *phacoemulsifikasi* memberikan pemulihan penglihatan (*visual recovery*) yang cepat, tajam penglihatan pasca operasi yang *predictable*, serta bekas luka operasi yang nyaris tidak tampak. Dengan semua keunggulan operasi katarak termasuk menyesuaikan ukuran kacamata pasca operasi, *phacoemulsifikasi* juga dapat menjadi pilihan bagi pasien-pasien dengan minus tinggi atau kacamata plus untuk menurunkan atau mengurangi ukuran kacamata.

Operasi katarak phaco memerlukan beberapa persiapan agar hasilnya memuaskan.

“Untuk dapat memberikan hasil yang memuaskan, operasi memerlukan persiapan yang baik. Selain pemeriksaan laboratorium sederhana, diperlukan pemeriksaan biometri untuk menentukan ukuran lensa tanam yang digunakan. Pemeriksaan biometry yang akurat memberikan prediksi kekuatan refraksi pasca-operasi yang baik.” ujar dr. Amir.

Meski kemajuan teknologi bedah katarak telah berkembang pesat, namun menurut dr. Amir pencegahan dan pengurangan risiko katarak tetap cara yang paling tepat.

“Baik bagi golongan muda maupun yang telah memasuki masa Lansia, mengurangi risiko katarak adalah dengan menjalani pola hidup sehat, menggunakan kacamata anti-radiasi ultraviolet saat beraktivitas outdoor, serta lebih selektif dalam mengonsumsi obat,” dr. Amir menjelaskan. ●



## Melatih Kecerdasan Anak dengan *Sensory Play*



**Ada banyak cara untuk menstimulasi kecerdasan si kecil. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan mengajak si kecil bermain menggunakan *sensory play*.**

Secara sederhana, *sensory play* bisa dipahami sebagai segala bentuk permainan yang bisa merangsang alat indera si kecil, mulai dari indera penglihatan, indera peraba, indera penciuman, indera perasa, indera pendengaran, maupun indera vestibular atau keseimbangannya. Aktivitas *sensory play* membantu si kecil untuk memahami lingkungan dengan stimulasi langsung. Si kecil akan lebih mudah mengenali lingkungannya dengan melihat, mendengar, atau merasakan langsung objek yang ada.

*Sensory play* memungkinkan anak untuk bebas bereksplorasi dengan bahan-bahan bermain mereka. Hal ini tentunya bisa membantu si kecil untuk meningkatkan kreativitasnya. Si kecil juga

bisa bereksperimen dengan mainannya untuk merasakan sensasi yang berbeda pada alat inderanya.

Banyak jenis *sensory play* yang berguna untuk merangsang kecerdasan motorik anak, baik motorik halus dan motorik kasar. *Sensory play* seperti *play dough*, *slime*, atau pasir pantai akan memacu si kecil untuk melakukan gerakan menggenggam yang baik untuk menstimulasi otot-otot halusny.

Sementara untuk merangsang motorik kasar, orang tua bisa mengajak si kecil untuk melakukan kegiatan fisik seperti bermain lempar tangkap atau berjalan di atas papan.



membantu si kecil untuk stimulasi indra penglihatan dan belajar membedakan warna.

### Bermain Melipat Baju

Jika tidak mau repot, ternyata bermain melipat baju juga bisa menjadi salah satu *sensory play*, lho. orang tua bisa memilih baju dengan bahan-bahan yang berbeda, mulai dari baju katun, sutera, beludru, hingga baju berenda untuk mengenalkan tekstur pada si kecil. Anda juga bisa memanfaatkan kancing hingga *zipper* pada baju untuk membantu stimulasi motorik halus si kecil.

### Bermain Busa Saat Mandi

Mandi bisa jadi kegiatan yang membosankan bagi anak. Tapi sebenarnya orang tua bisa memanfaatkan waktu mandi untuk mengajak si kecil melatih kemampuan sensorinya dengan bermain busa. Pilih sabun khusus anak yang punya banyak busa, kemudian biarkan si kecil bermain-main dengan busa yang melimpah saat mandi. Kita juga bisa membuat gelembung sabun serta menaruh mainan yang dapat mengeluarkan bunyi untuk membuat mandi menjadi kegiatan yang lebih menyenangkan. ●

(Dari berbagai sumber)

Membuat *sensory play* untuk anak ternyata tidak susah kok. Orang tua bisa memanfaatkan benda-benda yang ada di rumah untuk mengkreasikan *sensory play*. Berikut ini adalah beberapa inspirasi *sensory play* yang bisa dikreasikan sendiri di rumah.



### Beras Warna-Warni

Beras adalah salah satu bahan dapur yang punya tekstur unik dan bisa melatih kemampuan indera peraba si kecil. Untuk membuat beras menjadi *sensory play* yang lebih menarik, kita bisa menambahkan pewarna makanan ke beras. Pisahkan beras ke dalam beberapa wadah, kemudian beri warna yang berbeda pada masing-masing wadah.

Setelah kering, bisa langsung memberikannya pada si kecil. Selain bagus untuk menstimulasi indera peraba, beras warna-warni juga bisa



# Agar Anak Tidak Takut Naik Pesawat Terbang

“  
Pastikan si Kecil menggunakan pakaian yang agak tebal, agar nantinya ia tidak kedinginan selama berada di dalam pesawat

**O**psi paling cepat dan paling nyaman untuk melakukan perjalanan jarak jauh adalah dengan naik pesawat. Namun, duduk berjam-jam di pesawat, apalagi penerbangan *long-haul*, alias jarak jauh bisa terasa begitu membosankan, apalagi bila ini adalah kali pertama untuk anak. Beberapa hal yang perlu orang tua persiapkan sebelum keberangkatan agar si Kecil tidak bosan di antaranya adalah:

## Libatkan Anak Saat Berkemas

Hal ini akan membuatnya senang, semangat menanti liburan, sekaligus melatih sikap mandiri anak. Pastikan anak memasukkan sebagian mainan atau buku yang bisa membunuh rasa bosan yang mungkin akan ia rasakan saat sedang berada di pesawat.

## Periksa ke Dokter

Langkah ini bertujuan untuk mencegah segala kemungkinan buruk selama berada di atas awan nantinya. Nantinya, dokter mungkin akan memberikan beberapa obat-obatan atau suplemen sebagai langkah pencegahan atauantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan, baik selama penerbangan maupun ketika sudah sampai di tujuan.

## Pilih Maskapai dan Kursi Duduk yang Tepat

Pastikan maskapai penerbangan yang dipilih ramah terhadap anak-anak. Untuk kursi duduk, usahakan untuk tidak memilih deretan kursi bagian paling depan atau dekat toilet. Akan lebih baik bila Anda memiliki kursi di bagian dekat sayap pesawat agar Anda dan anak tidak mengalami guncangan hebat terjadi turbulensi.

## Siapkan Bekal

Situasi udara di dalam pesawat yang cenderung kering akan membuat anak lebih rentan haus. Jika anak tidak segera minum, maka gejala dehidrasi tahap awal seperti lemas, wajah pucat, atau penurunan kesadaran bisa saja terjadi.

## Pakaian yang Tepat

Pastikan si kecil menggunakan pakaian yang agak tebal, agar nantinya ia tidak kedinginan selama berada di dalam pesawat. Orang tua juga bisa menyiapkan penyumbat telinga dan penutup mata. Kedua benda tersebut dapat mendukung kenyamanan Anda dan anak selama penerbangan jarak jauh. ●

(Dari berbagai sumber)

# Membuat Salad? Ini Cara & Bahan-bahannya

Dalam keseharian yang padat, memasak makanan sendiri tentu melelahkan. Kebanyakan memanfaatkan fitur pesan/antar makanan secara online atau memilih mengonsumsi makanan cepat saji untuk mempersingkat waktu. Namun, tubuh juga memerlukan asupan nutrisi yang memenuhi kebutuhan tubuh, salah satunya ialah dengan memakan buah dan sayur. Tentu tidak asing apabila Anda memilih mengonsumsi buah dan sayur dari salad. Lalu bagaimana cara untuk membuat salad sendiri?



## Bahan-bahan:

- Apel segar 200 g
- Melon segar 200 g
- Semangka 1 buah
- Mangga segar 200 g
- Pepaya segar 1 buah
- Anggur segar 200 g,
- Stroberi segar 20 g
- Mayonaise 150 ml
- Keju parut
- Kental manis vanila 1 kaleng
- Jeruk nipis (optional)



## Cara Membuat:

Langkah pertama ialah kupas seluruh kulit buah dan potong buah menjadi bentuk dadu dengan ukuran 1.5 cm x 1.5 cm atau sesuai selera. Pastikan bentuk dan ukuran buah tidak terlalu besar agar mudah dalam memakannya. Selain itu buang biji untuk buah berbiji seperti apel dan anggur. Dalam proses pemotongan buah, Anda dapat melakukan beberapa trik untuk mencegah buah berubah warna seperti buah apel. Yang pertama Anda dapat memotong buah dalam air mengalir, yang kedua Anda dapat menyiapkan air dingin dengan larutan garam dan merendam potongan buah selama 3-5 menit lalu bilas dengan air.



Lalu cara yang ketiga ialah Anda dapat menggunakan air perasan lemon dapat dengan memercikkannya maupun merendamnya dalam larutan lemon dan air. Setelah semua buah telah terpotong, campurkan buah dalam satu wadah sisihkan ke dalam lemari pendingin. Dalam wadah terpisah, buat campuran mayonaise, susu kental manis, dan air perasan jeruk nipis. Setelah campuran saus salad telah tercampur dengan sempurna, tuangkan saus salad ke wadah berisi buah. Aduh perlahan.

Terakhir, Anda dapat menambahkan parutan keju sesuai dengan selera Anda.

Notes: Anda dapat menambahkan buah-buahan lain sesuai selera.

*(Dari berbagai sumber)*





## Kembali Bekerja di Masa Pandemi Corona

**D**i tengah upaya melewati masa pandemi Corona, banyak perusahaan yang telah menerapkan kebijakan bagi karyawannya untuk kembali bekerja di kantor. Tentu saja dengan protokol kesehatan ketat. Untuk itu, berikut hal-hal sederhana yang bisa dijadikan panduan untuk Anda kaum pekerja:

### Di Perjalanan

Jika menggunakan kendaraan umum, cuci tangan setelah turun dari kendaraan. Cara ini lebih efektif daripada mengenakan sarung tangan karet sepanjang perjalanan. Sebaiknya hindari kerumunan, misalnya di jam-jam tertentu saat kendaraan umum biasanya dipadati orang. Sebisa mungkin hindari menyentuh ponsel selama di perjalanan karena benda ini bisa menjadi tempat subur untuk kuman, seperti saat jari-jari kotor sudah menyentuh tiang atau pegangan di kendaraan umum lalu menyentuh layar ponsel dan pipi.

### Sampai di Tujuan

Bersihkan layar ponsel setelah sampai di kantor, rumah, atau tujuan perjalanan. Jika kantor tempat tujuan, pastikan membersihkan semua peralatan kantor, seperti papan ketik, *mouse*, dan telepon kantor menggunakan disinfektan.

Hindari dulu berjabat tangan atau bentuk kontak fisik lain. Virus bisa menyebar melalui tangan. Sebaiknya sapa kolega dengan anggukan atau cara lain yang tidak memerlukan kontak fisik.

Jangan lupa, sediakan tempat sampah tertutup untuk membuang tisu bekas bersin atau batuk. Taruhlah botol berbasis alkohol untuk membersihkan tangan di sekitar. Jika ada ruang, atur tempat duduk sehingga peserta setidaknya berjarak satu meter. Jika memungkinkan, buka jendela dan pintu untuk memastikan tempat tersebut berventilasi baik. ●

*(Dari berbagai sumber)*



## Hindari Salah Beli Antibiotik, Pastikan Apoteker Ada di Tempat

Untuk mencegah kesalahan dalam membeli obat, pastikan apoteker berjaga di apotek ketika Anda membeli obat. Kehadiran apoteker dapat mencegah kesalahan dalam memilih obat yang nantinya akan berdampak pada tubuh kita termasuk mencegah resistensi antibiotik.

Apoteker merupakan tenaga kesehatan yang mempunyai pengetahuan tentang resistensi antibiotik yang cukup mumpuni dalam melakukan pelayanan khususnya mengenai apotik, apoteker juga memiliki ekstra komitmen dalam menangkal tingginya resistensi antibiotik di Indonesia.

Apoteker dapat membantu pemerintah dalam mengendalikan resistensi antibiotik, karena apoteker terlibat dalam produksi, distribusi, dan juga pelayanan terutama memberikan antibiotik sesuai resep dokter kepada masyarakat. Kalau membeli obat tidak ada apotekernya, tinggalkan

apotek itu dan pergi cari apotek lainnya yang ada apotekernya.

Selain itu, seorang apoteker yang bertanggung jawab tidak menjual antibiotik tanpa resep dokter, dan menolak untuk menjualnya apabila pasien tersebut memaksa.

Apoteker juga sebagai tenaga kesehatan yang berwenang dalam penyerahan obat, perlu juga mengontrol dengan baik penyerahan antibiotik di apotek maupun klinik dan rumah sakit.

Karena itu apoteker menjadi mitra dalam penentuan pemilihan obat sesuai hasil diagnosa, sehingga masyarakat disarankan agar mengecek jika pergi ke apotek dan tidak menggunakan antibiotik tanpa diagnosa dokter terlebih dahulu. ●

*(Dari berbagai sumber)*

## 5 Wisata Instagramable di Yogyakarta



**Jurang Tembelan hanya berjarak 22 km dari pusat kota Yogyakarta. Dan kamu harus berjalan sedikit lama untuk sampai di puncak, namun semua lelah kamu akan terbayar lunas saat sampai di lokasi.**

**Y**ogyakarta merupakan wilayah yang tidak pernah kehabisan objek wisata baru. Yogyakarta yang secara geografis wilayahnya dikelilingi pegunungan dan langsung berhadapan dengan Samudera Hindia selalu memiliki spot-spot tersembunyi nan eksotik. Bagi kamu-kamu yang gemar berburu foto dan aktif di media sosial. Kami merekomendasikan beberapa *spot* atau objek yang *Instagramable* untuk meningkatkan *followers* kamu di sosial media.

### The Last World Castle

Buat kalian yang suka *upload* foto keren ke akun Instagram atau media sosial lain, ini merupakan salah satu *spot* terkeren yang bakal kalian temukan cuma di Yogyakarta.

The last World Castle merupakan objek wisata yang unik yang dibangun diatas lahan seluas 1,3 hektar, dimana kalian dapat menikmati berbagai bangunan kastil dari berbagai negara, baik Eropa maupun Asia. Tentu akan repot kalau kalian harus ke Swiss cuma buat foto sama Kastil model eropa era *middle-age*.

Di sini kamu juga bisa menikmati kastil ala Jepang yang biasa kalian lihat di film-film kontemporer. Lokasinya memang lumayan jauh tapi kamu harus 100% yakin semua akan terbayar lunas dengan Instastory kamu yang super. Kalian ikuti alamatnya melalui Google Map di Dusun Petung, Desa Kepuharjo, Cangkringan, Sleman.

### Lava Bantal Jogja

The Lava Bantal! Ini merupakan salah satu *spot* paling indah di Yogyakarta. Selain sangat *Instagramable*, Lava Bantal merupakan tempat

edu wisata yang sangat menarik. Lava bantal merupakan hasil dari pembekuan lava gunung berapi yang berusia jutaan tahun. Gradasi batubatu lava yang membeku membentuk pola yang sangat indah, juga alir jernih yang mengalir deras disela-selanya menambah keindahan di Lava Bantal.

Tidak heran Lava bantal dijadikan sebagai kawasan geohéritage oleh pemerintah. Fasilitas di sana pun sangat lengkap. Lokasinya ada di Kawasan Sungai Opak, Dusun Watuadeg, Brebah, Sleman.

### Hutan Pinus dan Kebun Buah Mangunan

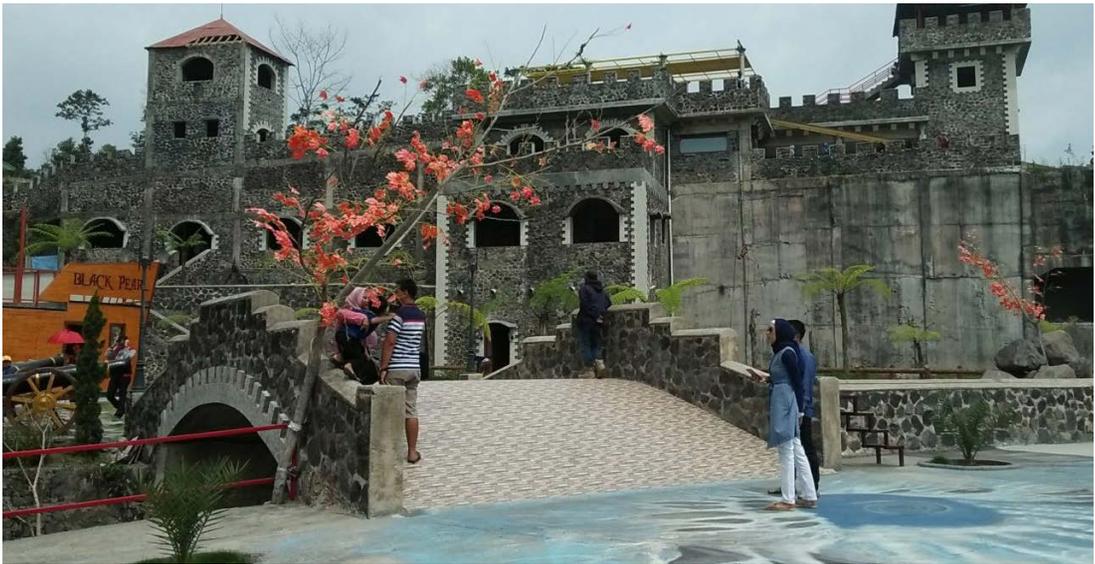
Hutan Pinus Mangunan, salah satu *spot* paling *Instagramable* di Yogyakarta. Berbeda dari berbagai *spot* wisata lainnya, Hutan Pinus Mangunan adalah *spot* yang cukup simple namun kalian dapat mengambil foto terbaik bahkan dengan cara yang paling *simple* pula.

Pemandangan di Hutan Pinus sangatlah menakjubkan, terutama di pagi hari. Kamu akan merasakan kesejukan dan *view* yang sulit untuk digambarkan dengan kata-kata. Hutan Pinus Mangunan berlokasi di Desa Mangunan, Dlingo, Bantul atau sekitar 1 jam dari pusat kota Yogyakarta.

### Jurang Tembelan

Sedikit bergeser dari Hutan Pinus, ke *spot* yang bernama Jurang Tembelan. Spot ini tidak kalah dari Hutan Pinus bahkan mungkin akan jadi favorit bagi kalian yang suka memandangi jauh dan duduk lama-lama.

Kalian bisa menikmati *sunrise* yang muncul di



balik perbukitan saat fajar. Jurang Tembelan hanya berjarak 22 km dari pusat kota Yogyakarta. Dan kamu harus berjalan sedikit lama untuk sampai di puncak, namun semua lelah kamu akan terbayar lunas saat sampai di lokasi.

### **Gumuk Pasir Parangkusumo**

Buat kalian yang suka bikin instastory berlatar padang pasir, *the best place* menurut kami adalah Gumuk Pasir Parangkusumo. Kalian mungkin bisa temukan padang pasir lain di Indonesia, misalnya di Tengger.

Tetapi Gumuk Pasir Parangkusumo ini sedikit istimewa, ia bukanlah padang pasir akan tetapi pantai berpasir putih. Menurut berbagai sumber, hanya ada tiga gumuk pasir di Asia, dan salah satunya ada di Indonesia. Gumuk Pasir Parangkusumo cukup populer untuk digunakan sebagai tempat pengambilan gambar, atau foto *prewedding*. ●

(Dari berbagai sumber)





$$\begin{array}{l} \text{Flower} + \text{Flower} + \text{Flower} = 60 \\ \text{Flower} + \text{Sun} + \text{Sun} = 30 \\ \text{Sun} + \text{Mushroom} + \text{Mushroom} = 9 \\ \text{Flower} + \text{Sun} \times \text{Mushroom} = ? \end{array}$$

**Berapakah hasil penjumlahan  
soal di atas?**

---

Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email: [media.inhealth@mandiriinhealth.co.id](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id) **sebelum 31 Juni 2020** dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi April-Juni 2020".

**Hadiah menarik bagi 5 (lima)** pengirim yang beruntung dengan jawaban yang benar.

---



# mi-mobile new generation

managed care



fresh look with **new features**



download di:



- 1 buka aplikasi play store / app store di HP Anda
- 2 cari aplikasi **mi-mobile**
- 3 unduh aplikasi **mi-mobile**  
tampilan play store **MI-MOBILE** PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **INSTAL**  
tampilan app store **MI-MOBILE** PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **GET**
- 4 aktivasi **mi-mobile** dengan cara memasukkan kode verifikasi yang dikirimkan ke nomor HP dan email yang didaftarkan

## Apa saja fitur **mi-mobile** new generation untuk peserta managed care?



### Info Peserta

- Memuat data kepesertaan Anda dan keluarga
- Terdapat gambar kartu yang dapat digunakan untuk memperoleh layanan kesehatan



### Info Benefit

- Memuat benefit-benefit apa saja yang Anda dan keluarga dapatkan



### Info Provider

- Berisi daftar rumah sakit, klinik, apotik, dokter keluarga, dokter gigi, dan laboratorium yang dapat digunakan



### Info Obat

- Menu untuk melihat informasi obat apa saja yang diijinkan



### Info Klaim

- Untuk melihat informasi klaim apa saja yang sudah pernah diajukan



### Info Rujukan

- Daftar rujukan dokter keluarga bagi Anda dan keluarga



### Kontak Kami

- Daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth



### Ubah Dokter Keluarga

- Dapat digunakan untuk melakukan perubahan dokter keluarga



### Buku Saku & Info Sehat

- Berisikan buku saku dan info kesehatan



### Rating Pelayanan

- Tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider



### MI-Doctor

- Aplikasi virtual konsultasi dokter bagi peserta plan diamond, plan platinum, dan plan lain yang telah ditetapkan

Untuk memperbarui aplikasi **mi-mobile** new generation, Anda harus uninstall **mi-mobile** versi lama, terlebih dahulu, lalu mengunduh kembali aplikasi **mi-mobile** new generation



# mi-mobile new generation

fresh look with **new features**



download di:



- 1 buka aplikasi play store / app store di HP Anda
- 2 cari aplikasi **mi-mobile**
- 3 unduh aplikasi **mi-mobile**
- 4 aktifasi **mi-mobile** dengan cara memasukkan kode verifikasi yang dikirimkan ke nomor HP dan email yang didaftarkan

## Apa saja fitur **mi-mobile** new generation untuk peserta indemnity?



### Info Peserta

- Memuat data kepesertaan Anda dan keluarga
- Terdapat gambar kartu yang dapat digunakan untuk memperoleh layanan kesehatan



### Info Benefit

- Memuat benefit-benefit apa saja yang Anda dan keluarga dapatkan



### Info Provider

- Berisi daftar rumah sakit, klinik, apotik, dokter keluarga, dokter gigi, dan laboratorium yang dapat digunakan



### Info Klaim

- Untuk melihat informasi klaim apa saja yang sudah pernah diajukan



### Kontak Kami

- Daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth



### Buku Saku & Info Sehat

- Berisikan buku saku dan info kesehatan



### Rating Pelayanan

- Tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider



### Bantuan Proses Rawat Inap

- Berisikan menu bantuan proses rawat inap

Untuk memperbarui aplikasi **mi-mobile** new generation, Anda harus uninstall **mi-mobile** versi lama, terlebih dahulu, lalu mengunduh kembali aplikasi **mi-mobile** new generation