

Media

# Mandiri Inhealth

Edisi Oktober - Desember 2017



## HUT Ke-9 Mandiri Inhealth Satu Semangat, Sehat Negeriku

**6** Mandiri Inhealth  
Resmikan Signage di  
Menara Palma

**20** Cegah Komplikasi  
Diabetes Pada  
Kaki

**28** Perlukah Tubuh  
Mendapat  
Suplemen?

**Iwan Pasila**

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

# Cegah Masyarakat Idap Penyakit Tidak Menular



**P**ergeseran pola perilaku masyarakat Indonesia dewasa ini menimbulkan tingkat penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) makin tinggi. PTM memang sangat berkaitan dengan gaya hidup masyarakat yang tidak sehat, seperti misalnya kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang sembarangan meliputi asupan kalori berlebih, dan kontaminasi bahan berbahaya. Berbagai faktor risiko PTM pun makin terpicu dengan kebiasaan gaya hidup tak sehat tersebut. Sebagai contoh asupan makanan dengan kalori berlebih yang menyebabkan kegemukan, pada akhirnya akan berujung pada penyakit semacam diabetes, stroke, hipertensi, kanker, hingga jantung koroner.

Umumnya masyarakat masih sangat abai tentang bagaimana menjaga faktor risiko PTM, serta komplikasi seperti apa yang dapat ditimbulkan oleh PTM. Stigma yang berkembang di masyarakat saat ini adalah mereka tidak merasa perlu mengatasi faktor risiko melainkan hanya mengubah gaya hidupnya. Padahal alangkah baiknya jika masyarakat mengetahui secara jelas apa dan bagaimana kondisi penderita pasien PTM. Terlebih mereka juga masih abai mengenai perawatan dan pengobatan PTM yang notabene harus dilakukan terus menerus dan berkelanjutan.

Persepsi masyarakat yang seperti itulah yang mesti kita luruskan. Maka masih dalam rangka Hari Kesehatan Nasional, Majalah Media Mandiri Inhealth merasa perlu membahas segala penyakit dan solusi terkait PTM ini. Saya kembali berharap, semoga apa yang kami sajikan dalam 36 halaman Majalah Media Mandiri Inhealth dapat memperluas wawasan Anda di dunia kesehatan.

Media ini juga dapat diakses melalui situs <http://www.inhealth.co.id>. Kiranya Tuhan terus melimpahkan rahmat dan kesehatan bagi kita semua.🙏

# SALAM REDAKSI



**B**ertambah tahun, bertambahlah pula usia Mandiri Inhealth. Selain makin matang dan makin gesit bergerak menjalankan bisnis, di tahun ke-9 ini Mandiri Inhealth juga semakin ingin menebarkan semangat sehat kepada masyarakat luas. Tak ingin hanya fokus kepada penanganan peserta di rumah sakit, Mandiri Inhealth juga ingin pelanggan lebih sehat sesuai dengan konsep promotif dan preventif dalam sistem Managed Care yang dimiliki.

Media Mandiri Inhealth edisi kali ini pun terasa begitu istimewa. Karena salah satu yang menjadi pembahasan di dalamnya adalah ulasan terkait perayaan HUT ke-9 Mandiri Inhealth yang mengambil tajuk 'Satu Semangat, Sehat Negeriku'. Redaksi juga menampilkan sejumlah foto agar momentum tersebut terus melekat dalam ingatan.

Tak ketinggalan, berbagai artikel yang berkaitan dengan dunia kesehatan pun masih terus kami sajikan. Dengan harapan hidup sehat Anda bisa dimulai setelah Anda membaca apa yang kami tampilkan dalam majalah ini.

Maka tak ada kalimat lain yang patut diucapkan selain 'selamat membaca'. Mari kita jaga terus budaya hidup sehat 📧

## SUSUNAN REDAKSI

### PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa  
Inhealth Indonesia

### PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

### PIMPINAN REDAKSI

Rina Hutauruk

### SEKRETARIS

Keni Dadari

### REDAKTUR

Revindo Irene  
Andi Gustiyanti Kaimuddin  
Wawan Setiawan  
Satriogiri Agung Pribadhi  
Wahyudi Nur  
Jogiara MH. Sirait

### ADMINISTRASI

Rina Daniyati

### KONSULTAN KONTEN & DESAIN

PT INOVASI SAMUDERA BIRU

Jl. Kayu Jati IV No. 19  
Rt.009 Rw. 004 Kel. Rawamangun  
Kec Pulo Gadung  
Jakarta Timur  
T: 021-4898219



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



## ACTIVITY



6

## Mandiri Inhealth Resmikan *Signage* di Menara Palma

Mandiri Inhealth meresmikan logo *signage* yang terpasang di Gedung Menara Palma, Kantor Pusat Mandiri Inhealth. Acara peresmian dan penandatanganan prasasti dilakukan oleh Direktur Utama PT Bank Mandiri (Persero) Tbk Kartika Wirjoatmodjo didampingi oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila dan Komisaris Utama Mandiri Inhealth Sentot A Sentosa di The Westin Jakarta, 30 Oktober 2017.

## HEALTH LINE

## Waspada Diabetes, Perhatikan Tanda-Tanda Awalnya



18

Banyak orang yang menderita diabetes tetapi tidak menyadari hal itu sampai komplikasi yang parah mulai terjadi. Diabetes memang memiliki tanda-tanda awal yang sangat minim. Namun dalam beberapa kasus, ada beberapa tanda-tanda diabetes yang sangat mudah dikenali tetapi sayangnya sering diabaikan begitu saja.

## FAMILY

24

## Asam Folat, Antisipasi Risiko Janin Cacat

Perencanaan hamil ternyata tidak hanya seputar persiapan fisik. Sejak sebelum hamil, calon ibu bisa mencegah cacat janin. Selain olahraga dan aktivitas fisik yang cukup, pola makan dan nutrisi yang masuk ke tubuh ibu juga menjadi kunci agar sepanjang kehamilan nanti tetap sehat.

## WORK AND HEALTH

30

## Tetap Bugar Meski Sibuk

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari yang cukup padat, kita tentu ingin tubuh tetap bugar, sehat dan terus bersemangat. Dengan begitu hasil pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan bisa maksimal. Pola hidup sehat merupakan hal yang mutlak untuk dilakukan. Orang yang menerapkan pola hidup sehat umumnya akan tetap terlihat bugar dan segar setelah melakukan aktivitas panjang seharian.

## FIGURE

26



MARISCHKA PRUDENCE

## Nyaman Menjadi Traveler

Bagi kaum traveler, nama Marischka Prudence pastilah sangat dikenal. Wanita kelahiran 27 Juli 1984 ini punya segudang cerita menakjubkan tentang keindahan Indonesia di blog-nya, sekaligus stok foto destinasi wisata yang eksotis di akun Instagram.

## HEALTH MASTER

DR. SUHARTONO, SP. BV

## Cegah Komplikasi Diabetes Pada Kaki



20

Diabetes menjadi penyakit yang tak cukup jika hanya singkat diulas. Penyakit yang banyak dikenal orang awam sebagai kencing manis ini merupakan penyakit yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi dan disebabkan oleh gangguan pada sekresi insulin atau gangguan kerja insulin. Diabetes memang menciptakan kompleksitas multi-organ yang tinggi. Kondisi buruk akibat gula darah, kolesterol, dan tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik tersebut biasanya menyerang lapisan dalam pembuluh darah.

- 
- 2 FROM CEO
- 
- 3 SALAM REDAKSI
- 
- 6 ACTIVITY
- 
- 12 TESTIMONI
- 
- 14 HEALTH LINE
- 
- 22 HEALTH LIFE
- 
- 23 INTERMEZZO
- 
- 24 FAMILY
- 
- 25 PARENTING
- 
- 26 FIGURE
- 
- 28 PHARMACY
- 
- 29 HEALTH FOOD
- 
- 30 WORK & HEALTHY
- 
- 31 KNOW YOUR BODY
- 
- 32 TRAVELING
- 
- 34 QUIZ
-



## Mandiri Inhealth Resmikan *Signage* di Menara Palma

**M**andiri Inhealth meresmikan logo *signage* yang terpasang di Gedung Menara Palma, Kantor Pusat Mandiri Inhealth. Acara peresmian dan penandatanganan prasasti dilakukan oleh Direktur Utama PT Bank Mandiri (Persero) Tbk Kartika Wirjoatmodjo didampingi oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila dan Komisaris Utama Mandiri Inhealth Sentot A. Sentausa di The Westin Jakarta, 30 Oktober 2017. Acara ini juga menjadi ajang “temu kangen” dengan Jajaran Direksi dan Komisaris Mandiri Inhealth periode sebelumnya tahun 2008-2015.

“Menara Palma merupakan tempat yang strategis sehingga diharapkan dengan pemasangan logo *signage* ini, masyarakat luas akan semakin mengenal Mandiri Inhealth. Selain itu, kami senang dapat sekaligus menjadikan acara ini ajang temu kangen dengan jajaran Direksi & Komisaris Mandiri Inhealth,” tuturnya.

Kartika yang hadir pada acara itu juga menuturkan bahwa Mandiri Inhealth telah menjadi penyedia Managed Care yang baik. “Klaim rasio sudah bisa ditekan, sehingga

laba tidak hanya berasal dari investasi, namun *underwriting* sudah bisa menghasilkan laba. Saya rasa Mandiri Inhealth telah berhasil menjadi penyedia Managed Care yang baik. Saya harap Mandiri Inhealth dapat menjadi kebanggaan bangsa,” tuturnya.

Selain itu, para Jajaran Direksi dan Komisaris Mandiri Inhealth periode terdahulu juga menyampaikan testimoni terkait sejarah ketika mendirikan Mandiri Inhealth.

Pada kesempatan yang sama, Iwan juga mengatakan fokus utama Mandiri Inhealth adalah pemberian layanan berkualitas kepada peserta. Sinergi dengan beberapa rumah sakit provider hingga saat ini telah menghasilkan 14 konter khusus peserta Mandiri Inhealth. Selain itu, Mandiri Inhealth juga terus mengoptimalkan penggunaan aplikasi *mobile* untuk peserta berbasis android dan iOS Mandiri Inhealth Mobile Service (MiMo). Mandiri Inhealth juga terus mengoptimalkan sinerginya dengan BPJS Kesehatan melalui skema *Coordination of Benefit* pada produk Managed Care yang dimilikinya. 



## HUT Ke-9 Mandiri Inhealth Satu Semangat, Sehat Negeriku

**M**andiri Inhealth merayakan hari jadinya yang kesembilan. Perayaan ini diisi kampanye lewat jalan sehat pada *car free day* bertajuk '*Satu Semangat, Sehat Negeriku*', 10 Oktober 2017. Direktur Mandiri Inhealth Iwan Pasila mengatakan, kampanye ini bertujuan agar masyarakat menyadari tentang pentingnya hidup sehat.

Mandiri Inhealth, tak hanya berfokus kepada penanganan peserta di rumah sakit, namun juga dalam mempromosikan pola hidup sehat. "Kami ingin peserta lebih sehat sesuai dengan konsep promotif dan preventif dalam sistem Managed Care yang dimiliki Mandiri Inhealth.

Acara yang berisi *fun walk*, zumba dan pemeriksaan kesehatan gratis itu juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat.

Peningkatan kualitas layanan merupakan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung upaya Pemerintah menuju tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019.

Sampai dengan akhir September 2017 terdapat lebih dari 1.100 Badan Usaha, baik BUMN maupun badan usaha swasta dan lebih dari 1.4 juta peserta yang sudah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan dan jiwa dari Mandiri Inhealth. 📍

# HUT Ke-9 Mandiri Inhealth. Tumbuh & Berkembang Melalui Kualitas Layanan yang Mumpuni

**P**ada usianya yang ke-9 tahun, Mandiri Inhealth semakin menunjukkan eksistensinya melalui peningkatan layanan, produk, dan sumber daya manusia. Berbagai prestasi yang diukir juga membuktikan bahwa Mandiri Inhealth merupakan salah satu perusahaan asuransi kesehatan ternama dan terkemuka di Indonesia.

Hari Ulang Tahun (HUT) ke-9 Mandiri Inhealth, dilakukan sarat makna dan penuh rasa kekeluargaan. Baik di Kantor Pusat maupun Kantor Operasional, Kantor layanan serta Kantor Pemasaran di seluruh Indonesia,

pemotongan tumpeng menjadi simbol harapan agar di tahun-tahun mendatang, Mandiri Inhealth senantiasa kuat dan tumbuh secara berkelanjutan.

HUT ke-9 Mandiri Inhealth pun menjadi momentum untuk terus bangkit dan memperkuat kerja sama tim. Redaksi Mandiri Inhealth kemudian mengabadikan momen perayaan HUT penuh sukacita, oleh pegawai Mandiri Inhealth di Kantor Pusat dan di Kantor Operasional. Usia baru, Mandiri Inhealth siap hadapi tantangan dan terus meningkatkan kualitas layanan bagi *customer*.

## Kantor Pusat



## Jakarta



**Bandung**



**Semarang**



**Surabaya**



Denpasar



Medan



Balikpapan



Makassar



Palembang



Pekanbaru



# Kepuasan Pelanggan, Kebanggaan Mandiri Inhealth



## — Suryanuddin

Direktur Cabang PT Inspektindo Pratama Balikpapan

**S**elama kurang lebih 8 tahun saya bergabung dengan Mandiri Inhealth. Banyak sekali saya merasakan benefit serta layanan yang memuaskan dari Mandiri Inhealth. Bahkan sepertinya hampir semua layanan yang disediakan sudah pernah saya rasakan. Contohnya seperti pengalaman saat saya harus menjalani tindakan transplantasi ginjal menggunakan produk Inhealth Managed Care. Semua prosedur berobat dan penjaminan secara langsung dapat saya rasakan dengan sangat mudah.

Sebagai salah satu pemegang kartu Mandiri Inhealth Gold, pengalaman tersebut sangat berarti bagi saya. Saat itu saya ditangani oleh RS Cikini Jakarta. Dari awal saya berobat hingga transplantasi ginjal saya sukses dilakukan, pihak Mandiri Inhealth yang diwakili oleh petugas *Customer Relation Officer (CRO)* dan *Provider Relation Officer (PRO)* selalu memantau sepenuhnya perjalanan pengobatan saya. Yang membuat saya tersanjung adalah perlakuan *customer visit* oleh pihak Mandiri Inhealth selama saya menjalani perawatan baik di Jakarta maupun selama di Balikpapan, apalagi saya juga mendapat bingkisan menarik dari mereka.

Terkejut namun senang rasanya dengan pelayanan *customer visit* tersebut. Ada rasa diperhatikan sebagai pelanggan. Petugas Mandiri Inhealth melalui CRO dan PRO pun selalu sigap saat saya mengalami suatu kendala.

Hanya saja sebagai saran, bagaimana bila akses peserta dengan *plan* Gold ke spesialis penyakit dalam, bisa diperkenankan langsung tanpa melalui dokter keluarga. Kedua, untuk ketersediaan obat khususnya obat ginjal di Balikpapan, saat ini masih jarang *stock*-nya. Semoga dapat terus ditambah agar lebih mudah diperoleh. Semoga Mandiri Inhealth dapat terus meningkatkan layanannya.




---

### Nur Saidah

PT Ispat Indo

---

**M**enurut saya, Mandiri Inhealth sangat membantu membuat pelayanan di rumah sakit lebih kooperatif. Waktu saya mengalami sakit sinusitis, saya menghubungi PRO Mandiri Inhealth dan respon dari PRO cukup bagus. Saya rasa PRO sangat tahu apa yang harus dilakukan sehingga dapat membantu. Namun, saya mendengar salah satu dokter, terkait pembiayaan dan sebagainya terlalu ketat, jadi membutuhkan waktu untuk mengurus hal itu. Tapi secara keseluruhan, pelayanan Mandiri Inhealth cukup bagus dengan menyediakan PRO yang membantu pasien di Rumah Sakit.

Pengalaman saya lainnya adalah saat anak saya menjalani rawat inap di rumah sakit, ada kunjungan dari Mandiri Inhealth pada hari ketiga dan keempat. Saat itu anak saya dalam kondisi *emergency*, sehingga saya segera mencari rumah sakit terdekat yaitu RS Premier untuk mendapat pertolongan segera. Pada saat itu anak saya diharuskan menjalani rawat inap karena tekanan darah yang tinggi. Begitu diperiksa, rupanya terdapat cairan di paru-paru sehingga langsung diberikan bantuan oksigen. Setelah beberapa hari, saya mendapatkan informasi bahwa ada petugas dari Mandiri Inhealth yang mengunjungi anak saya meskipun RS Premier bukan merupakan *provider* Mandiri Inhealth. Hal tersebut menjadi satu apresiasi tersendiri dari saya karena adanya satu perhatian terhadap pasien. Secara keseluruhan, menurut pengalaman pribadi saya, Mandiri Inhealth sangat kooperatif.

Ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan oleh Mandiri Inhealth, yaitu kualitas dokter keluarga. Karena ada beberapa keluhan dari pasien karena dokter keluarga berusaha untuk menangani sendiri dan tidak bersedia memberikan surat rujukan. Ada pula keluhan lain mengenai kasus *emergency* yang sebenarnya bisa langsung mengakses dokter keluarga, tapi malah perlu dirujuk ke rumah sakit. Saya sarankan setiap tiga bulan sekali untuk melakukan survei kepuasan pelanggan dari data kunjungan pasien ke dokter keluarga tersebut, agar bisa segera dikoreksi dan ditangani jika ada masalah dan keluhan dari pasien. 📍

# Cegah Tekanan Darah Naik Agar Tak Jadi Hipertensi

Saat tekanan darah meningkat sedikit, atau yang disebut juga dengan pre-hipertensi, mungkin Anda tidak terlalu mempermasalahkannya. Banyak yang menganggap ini bukanlah suatu hal yang serius. Akan tetapi, tekanan darah yang lebih sedikit dari normal ternyata bisa menjadi bahaya. Apakah kondisi pre-hipertensi ini pasti akan berkembang menjadi hipertensi (tekanan darah tinggi)?



**P**re-hipertensi merupakan kategori baru dalam pengukuran tekanan darah. Sebenarnya, pre-hipertensi merupakan tanda peringatan dari hipertensi. Tanda ini dibuat agar Anda lebih memerhatikan tekanan darah Anda sehingga tidak berkembang ke arah yang lebih buruk di kemudian hari.

Orang dengan pre-hipertensi memiliki tekanan darah yang sedikit naik, tapi belum bisa dimasukkan dalam kategori tekanan darah tinggi atau hipertensi. Anda termasuk dalam kategori pre-hipertensi jika memiliki tekanan darah sistolik (angka atas dalam pembacaan tekanan darah) sebesar 120-139 mmHg atau memiliki tekanan darah diastolik sebesar 80-89 mmHg. Sedangkan, orang dengan tekanan darah normal mempunyai tekanan darah di bawah angka tersebut (120/80 mmHg).

## Apakah pre-hipertensi pasti akan menjadi hipertensi?

Tekanan darah pada rentang hipertensi bisa dibilang tidak normal. Hal ini karena orang dengan pre-hipertensi mempunyai kemungkinan dua kali lebih besar untuk mengembangkan tekanan darah tinggi dibandingkan orang dengan tekanan darah normal, dilansir dari Harvard Health

Publishing. Orang dengan pre-hipertensi juga mempunyai risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung dan stroke.

Walaupun orang dengan pre-hipertensi mempunyai risiko lebih tinggi untuk menjadi hipertensi di kemudian hari, namun pre-hipertensi tidak selalu akan menjadi hipertensi. Hal ini berlaku jika Anda melakukan perubahan gaya hidup, seperti berolahraga lebih banyak dan mengatur konsumsi makanan Anda yang lebih sehat.

Sebaliknya, jika gaya hidup Anda tidak berubah dan terus melanjutkan kebiasaan hidup yang buruk, kemungkinan Anda mengalami hipertensi di kemudian hari dan masalah kesehatan terkait tekanan darah, seperti penyakit jantung, serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke, akan lebih besar.

## Cegah dan Antisipasi 'Kedatangan' Hipertensi

Bila dokter Anda mendiagnosis pre-hipertensi, Anda mungkin tidak perlu minum obat tekanan darah. Anda cukup mengubah gaya hidup Anda agar pre-hipertensi tidak berkembang menjadi hipertensi. Beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk mengontrol pre-hipertensi adalah:👉

1

**JAGA BERAT BADAN TETAP DALAM RENTANG IDEAL**

Kelebihan berat badan atau obesitas dapat meningkatkan risiko hipertensi. Sehingga, menurunkan berat badan jika Anda obesitas perlu dilakukan agar tekanan darah lebih terkendali.

**OLAHRAGA TERATUR**

Olahraga dapat membantu Anda dalam menjaga berat badan dan mengurangi stres, sehingga tekanan darah pun bisa terkontrol. Lakukanlah olahraga setidaknya 30 menit per hari atau 150 menit per minggu, seperti jalan cepat, lari, bersepeda, dan berenang.

2

**ATUR KONSUMSI MAKANAN ANDA**

Makanan dapat memengaruhi tekanan darah Anda. Untuk itu, sebaiknya jaga asupan makanan Anda. Perbanyaklah asupan sayuran, buah-buahan, makanan sumber protein rendah lemak (seperti ikan, tahu, dan tempe), dan biji-bijian (seperti gandum). Pilih produk susu rendah lemak dan batasi asupan makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans, seperti makanan yang digoreng dan junk food.

3

**BATASI ASUPAN GARAM ATAU NATRIUM**

Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam atau natrium tinggi dapat membantu Anda mengontrol tekanan darah. Batasilah asupan natrium Anda hanya sebesar 2400 mg atau setara dengan 6 gram garam (sekitar 1 sendok teh). Kurangi tambahan garam pada makanan Anda dan batasi konsumsi makanan tinggi natrium, seperti makanan kemasan, makanan kalengan, dan makanan olahan (makanan beku).

4

5

**BATASI KONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL DAN BERHENTI MEROKOK**

Terlalu banyak konsumsi alkohol dan sering merokok dapat meningkatkan tekanan darah Anda. Baiknya Anda membatasi atau bahkan menghindari konsumsi minuman beralkohol dan merokok.

**LAKUKAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH SECARA RUTIN**

Dengan memantau tekanan darah Anda secara rutin, Anda bisa mengetahui adanya perubahan tekanan darah sejak dini. Dengan begitu, Anda bisa mengambil langkah lebih awal sebelum masalah tekanan darah berkembang lebih serius.

6

(Dari berbagai sumber)



# Terkena Serangan Jantung, Bagaimana Menanganinya?

**Serangan jantung akut merupakan keadaan darurat medis. Kondisi ini terjadi jika arteri jantung tiba-tiba tersumbat dan otot jantung yang disuplai mulai mati. Karena berakibat fatal, penanganan medis yang cepat dibutuhkan untuk menyelamatkan nyawa pasien.**

**D**ilansir dari [ahajournals.org](http://ahajournals.org), dr. Joseph Ornato dari University of Virginia mengatakan hampir setengah pasien serangan jantung meninggal karena serangan tiba-tiba dan pasien tidak berhasil dibawa ke rumah sakit. Menurutnya mempelajari tanda-tanda serangan dan apa langkah yang harus diambil dapat menyelamatkan nyawa. Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan agar selamat dari serangan jantung:

## Kenali gejala awal serangan jantung

Gejala klasik dari serangan jantung akut adalah tekanan atau nyeri yang intens di dada dan seringkali menjalar ke rahang atau lengan kiri. Biasanya juga disertai dengan keluar banyak keringat dingin atau rasa ketakutan yang mencekam. Terkadang rasa tak nyaman yang dirasakan relatif ringan dan dialami di punggung, perut, bahu, atau lengan. Tiba-tiba, penderita mengalami sesak napas, mual dan muntah, atau hanya rasa mulas. Gejala yang tidak umum ini lebih sering dialami wanita.

## Bersiap jika sewaktu-waktu terjadi serangan

Jika memiliki riwayat masalah jantung, bawalah obat resep dokter dan aspirin setiap saat. Jika menggunakan tabung oksigen, selalu bawa agar tak sulit mencari. Bawa juga kartu di dompet yang berisi daftar obat yang diresepkan dan obat yang menyebabkan alergi untuk membantu tim medis memberikan

penanganan. Jangan lupa selalu membawa ponsel agar mudah memanggil bantuan.

### Segera panggil bantuan

Jika mengalami gejala yang diduga serangan jantung, terutama apabila memiliki faktor risikonya, segera hentikan segala aktifitas dan panggil bantuan medis. Pinggirkan mobil jika sedang menyetir atau duduk sejenak jika sedang berjalan. Biasanya yang paling aman adalah menelepon ambulans. Sekitar 90% orang yang menderita serangan jantung dapat bertahan hidup jika berhasil tiba di rumah sakit dalam keadaan hidup. Jika tidak bisa mendapat layanan medis, segera cari bantuan orang lain untuk membawa ke sana.

### Mengunyah aspirin sambil menunggu bantuan datang

Sambil menunggu bantuan datang, kunyahlah aspirin (162 mg - 325 mg) untuk membantu mencegah pembekuan darah lebih lanjut. Aspirin yang dikunyah lebih cepat masuk dalam aliran darah daripada aspirin yang diminum. Aspirin biasa lebih manjur dibanding

enterik berlapis atau *buffered aspirin*. Sebiasanya mungkin, hancurkan tablet sebelum ditelan.

### Pengobatan lain selain aspirin

Aspirin dapat memperburuk beberapa kondisi, jadi tanyakan dulu kepada dokter apakah aspirin cukup aman diminum. Jika pasien telah diresepkan obat nitrat, segera minum obatnya. Jika membawa tangki oksigen, gunakan segera begitu merasakan serangan jantung.

### Hentikan aktifitas dan tetap tenang

Jika tidak bisa mendapat bantuan medis dengan cepat, cobalah untuk tetap tenang, hentikan segala aktifitas dan jangan lakukan banyak gerakan. Banyak bergerak dapat memperburuk kerusakan tubuh akibat serangan jantung. Jika bisa bertahan dari serangan jantung, patuhi saran dokter untuk pemulihan. Perawatan jangka pendek penting untuk meminimalkan kerusakan. Perubahan gaya hidup dapat membantu mengurangi risiko komplikasi lebih lanjut atau serangan jantung kedua.📍

(Dari berbagai sumber)



# Waspada Diabetes, Perhatikan Tanda- Tanda Awalnya

**B**anyak orang yang menderita diabetes tipe II tetapi tidak menyadari hal itu sampai komplikasi yang parah mulai terjadi. Diabetes tipe II memang memiliki tanda-tanda awal yang sangat minim. Namun dalam beberapa kasus, ada beberapa tanda-tanda diabetes yang sangat mudah dikenali tetapi sayangnya sering diabaikan begitu saja. Berikut 7 Tanda Diabetes yang harus Anda ketahui seperti dilansir dari laman Diabeteshealthpage.com.

## Mudah Kesemutan dan Mati Rasa

Diabetes dapat mempengaruhi dan merusak saraf. Saraf yang rusak mengakibatkan kesemutan, mati rasa dan sensasi nyeri yang menyerang di kaki dan tangan.

## Perubahan Penglihatan

Diabetes juga dapat mempengaruhi penglihatan Anda. Beberapa orang mungkin melihat penghalang tepat di depan mata, dan di sisi lain, beberapa orang mungkin melihat penglihatan yang mulai kabur yang terjadi karena meningkatnya gula dalam darah. Namun ada fakta yang mengejutkan yakni bahwa beberapa orang bahkan mungkin melihat perbaikan mengenai penglihatan matanya.

## Mudah Cemas dan Resah

Gejala diabetes berikutnya adalah Anda akan mudah mengaloi cemas, resah hingga kegelisahan. Hal ini dapat terjadi karena sering buang air kecil, susah tidur, *sleep apnea* (gangguan tidur yang mengganggu pernafasan seseorang saat tidur -red.) dan ini disebabkan oleh kerusakan saraf.

## Perubahan kulit

Gejala ini tidak banyak dibahas. Namun, ada kemungkinan bahwa hal itu dapat menjadi tanda awal diabetes. Jika Anda melihat perubahan dalam warna kulit Anda pada leher bagian belakang, Anda perlu untuk cek kesehatan.

## Luka sulit sembuh

Peningkatan glukosa darah dapat mempengaruhi banyak fungsi, termasuk proses penyembuhan. Gejala ini termasuk yang paling dikenal ketika diabetes tipe II sudah terdeteksi. Dalam banyak kasus, sensasi kulit juga berubah, dan sebagai hasilnya, cedera atau luka pun mungkin sulit diketahui.

## Masalah Pendengaran

Peningkatan kadar glukosa darah dapat mempengaruhi saraf, termasuk saraf pendengaran yang dapat mempengaruhi pendengaran Anda. Jika gejala ini muncul segera periksakan diri agar masalah diabetes mudah tertangani lebih cepat.

## Gatal-gatal

Peningkatan kadar glukosa darah pada diabetes tipe II dapat mempengaruhi sirkulasi darah. Akibatnya, ada peningkatan rasa gatal di sekujur tubuh. Jika rasa gatal ini terus berlanjut segeralah temui dokter.👩

(Dari berbagai sumber)



# Lakukan Tes Sederhana, Kenali Stroke Sedini Mungkin

**J**ika Anda bertanya-tanya soal penyakit apa yang jadi pembunuh nomor satu di Indonesia, stroke adalah jawabannya. Penyakit tidak menular yang satu ini bisa menyerang siapa saja secara tak terduga. Secara sederhana, stroke bisa dikatakan sebagai kondisi tersumbatnya pembuluh darah pada otak. Darah yang tak mengalir menyebabkan matinya sel-sel otak.

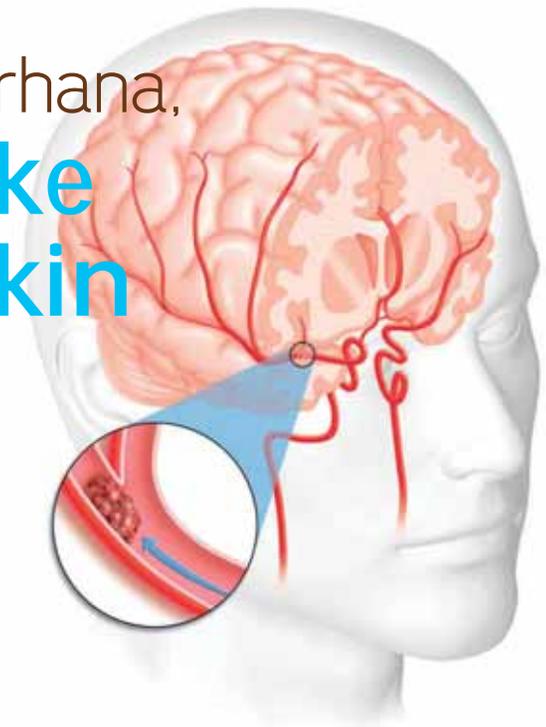
Jika tak segera ditangani, kematian sel ini tentunya bisa berujung pada kondisi fatal. Seperti lumpuhnya bagian tubuh tertentu, kesulitan bicara, hingga kematian akibat pecahnya pembuluh darah otak.

Stroke sejatinya dipicu oleh gaya hidup yang tidak sehat. Seperti merokok, alkohol, dan pola makan yang tidak terkontrol. Penyakit yang satu ini menyerang dalam diam dan selalu menunjukkan gejala fisik yang cukup jelas. Seperti kesulitan bicara (bicara tidak jelas dan lidah terseret), sebagian sisi wajah terlihat turun (mati rasa), dan anggota tubuh yang mendadak tak bisa digerakkan.

Sayangnya, masih banyak orang yang tak peka dan mengabaikan gejala serius ini. Banyak orang yang baru tersadar ketika sudah terkena serangan stroke ringan, atau lebih dikenal dengan Transient Ischemic Attack (TIA).

Serangan ini terjadi hanya sesaat, saat aliran darah menuju otak mulai tersendat. Saat mengalami hal ini, banyak orang yang mendadak jatuh atau pingsan sejenak. Ini merupakan peringatan dini akan datangnya serangan stroke berat.

Ada banyak kasus serangan stroke yang terjadi. Banyak orang yang pingsan mendadak dan menolak memeriksakan diri karena merasa baik-baik saja. Namun beberapa hari kemudian, orang tersebut ditemukan meninggal dunia akibat pecahnya pembuluh darah otak. Tak terhitung banyaknya



manusia yang harus merengang nyawa akibat ketidakpekaan ini. Jika cepat ditangani, hal ini tentunya bisa dihindari.

Jika memiliki keluhan yang mendadak jatuh pingsan, sebaiknya segera lakukan tindakan pengecekan dini. Ada tiga hal yang wajib Anda lakukan untuk mengetahui apakah orang tersebut terkena stroke atau tidak: STR yaitu *Smile, Talk, Raise*.

**1** Mintalah orang tersebut untuk tersenyum lebar (*Smile*). Biasanya, orang yang terkena stroke tak akan bisa menggerakkan sebagian wajahnya. Jika orang tersebut tidak bisa tersenyum, bisa jadi ia terkena stroke. Segera bawa ke rumah sakit terdekat untuk diperiksa.

**2** Minta ia untuk bicara (*Talk*). Uji dengan memintanya untuk mengikuti kalimat yang Anda ucapkan. Orang yang terkena stroke biasanya tak akan mampu bicara dengan baik dan benar, karena lidah terasa lumpuh.

**3** Minta ia untuk mengangkat kedua tangannya ke atas (*Raise*). Jika terkena stroke, lengan penderita akan mengalami kelumpuhan dan tak bisa digerakkan. Jika orang tersebut mampu melakukan ketiga tes di atas, maka ia bisa dinyatakan sehat. Namun jika yang terjadi sebaliknya, segera bawa ke rumah sakit! 🚑

(Dari berbagai sumber)



“

Pencegahan untuk diabetes melitus khususnya *diabetic foot* adalah gaya hidup yang harus diubah. Kalau memang sudah terkena diabetes maka perlu secara rutin melakukan pengecekan gula darah secara rutin untuk mencegah timbulnya komplikasi, termasuk masalah *diabetic foot*.

”

 **dr. Suhartono, Sp.BV**  
RS Premier Bintaro

# Cegah Komplikasi Diabetes Pada Kaki

**D**iabetes merupakan penyakit yang tidak dapat diulas secara singkat. Penyakit yang banyak dikenal orang awam sebagai kencing manis ini merupakan penyakit yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi dan disebabkan oleh gangguan pada sekresi insulin atau gangguan kerja insulin. Diabetes memang menciptakan kompleksitas multi-organ yang tinggi. Kondisi buruk akibat gula darah, kolesterol, dan tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik tersebut biasanya menyerang lapisan dalam pembuluh darah.

Salah satu penyakit yang menjadi komplikasi diabetes adalah *diabetic foot* atau yang lebih dikenal dengan diabetes kaki. Ditemui tim redaksi, Ahli Bedah Vaskuler RS Premier Bintaro, dr. Suhartono, Sp.BV menjelaskan bahwa *diabetic foot* merupakan komplikasi diabetes yang mengganggu sistem pembuluh darah (*angiopathy diabetikum*) dan sistem saraf (*neuropati diabetikum*). Berikut petikan wawancaranya.

### Adakah tanda diabetes akan menuju komplikasi ke arah *diabetic foot*?

Pada umumnya penderita tidak merasakan adanya kelainan di awal. Ini dikarenakan adanya gangguan pada saraf motorik dan sensorik penderita *diabetic foot*, sehingga keseimbangannya tidak bagus dan disertai dengan bentuk kaki yang berubah. Seiring dengan hal itu, kerja otot pada kaki penderita juga ikut berubah. Biasanya penderita mengalami kesemutan dan kebas, karena itu penderita tidak merasa sakit padahal ia tengah mengalami kondisi yang mulai parah.

### Kondisi terburuk apa yang akan dialami penderita?

Kondisi pada penderita akan diperparah dengan sedikitnya keringat dan minyak yang dihasilkan oleh kelenjar keringat. Kondisi tersebut menyebabkan kaki penderita menjadi kering, pecah-pecah, dan gampang dimasuki oleh kuman. Gangguan pada pembuluh darah atau *angeopathy*, kemudian menjadikan luka di kaki akan semakin busuk dan infeksi. Infeksi tersebut akan menyebar dengan cepat, disertai penurunan daya tahan tubuh yang disebabkan gula darahnya yang tinggi. Infeksi dengan daya tahan tubuh rendah ini pun menjadi penyebab meluasnya infeksi pada *diabetic foot*. Luka pada kaki pun menjadi tak kunjung sembuh akibat pasokan oksigen dan nutrisi esensial yang berfungsi sebagai reparasi dan penyembuh luka menjadi tidak berfungsi pada pembuluh darah yang terganggu.

### Bagaimana cara mencegahnya, atau bagi yang terlanjur menderitanya, mencegah agar komplikasi tersebut tidak semakin buruk?

Pencegahan untuk diabetes mellitus khususnya *diabetic foot* adalah gaya hidup yang harus diubah. Kalau memang sudah terkena diabetes maka perlu secara rutin melakukan pengecekan gula darah secara rutin untuk mencegah timbulnya komplikasi,

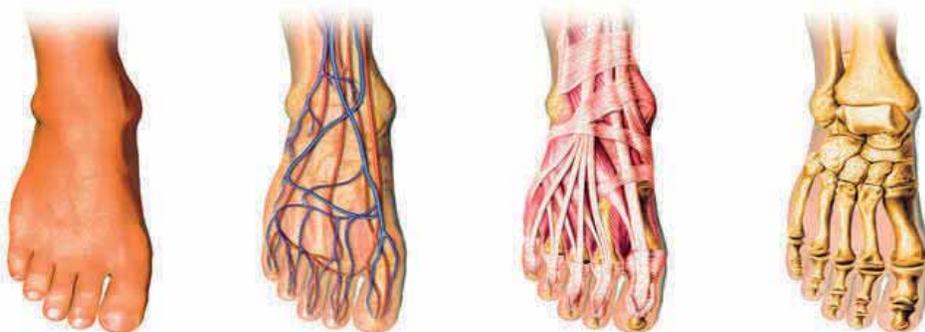
termasuk masalah *diabetic foot*. Jadi walaupun komplikasi itu muncul, munculnya tidak parah dan tidak terlalu cepat. Mencegah itu jauh lebih murah dan mudah daripada mengobati.

### Seperti apa perawatan bagi penderita *diabetic foot*?

Mulai dari pemberian obat-obatan yang rutin dikonsumsi hingga pembetulan pembuluh darah. Berbagai pemeriksaan juga nanti akan dilakukan. Paket pemeriksaan *diabetic foot* itu di antaranya ada pemeriksaan saraf, pemeriksaan kekuatan otot-otot, dan pemeriksaan aliran darah. Jika fungsi pembuluh darah penderita sudah rusak dan penderita terus menerus merasakan kesakitan, artinya pembuluh darahnya harus diperbaiki baik dengan obat-obatan maupun dengan tindakan. Konsepnya perawatan *diabetic foot* itu adalah untuk mencegah timbulnya ulkus (koreng-red.). Karena risiko timbulnya ulkus itu terus berulang, maka risiko untuk diamputasi langsung meningkat. Di dunia ini, kurang lebih tiap satu detik, ada satu orang kehilangan kakinya karena diabetes.

### Apakah menderitanya *diabetic foot* pertanda harus diamputasi?

Bagi tim medis, amputasi adalah cara terakhir jika benar-benar sudah tidak ada solusi lain yang bisa dilakukan. Dalam menangani pasien, kami tidak hanya melihat dampak jangka pendek tapi juga dampak jangka panjang. Artinya kami berupaya betul bagaimana kualitas hidup penderita bisa meningkat. Hal itu yang kami perhitungkan dengan baik dari awal. Diabetes itu membosankan, tidak ada sembuhnya. Penyakit ini diakui dunia sebagai penyakit yang menjadi masalah global dan menghabiskan dana luar biasa besarnya. Jika sudah sakit, tidak ada sembuhnya hanya bisa dikontrol dengan *exercise* dan obat-obatan. Karena itu kami selalu mengusahakan bagaimana pasien yang hidup dengan diabetes bisa memiliki kualitas hidup yang baik. 📌



# Cegah PTM dengan CERDIK

Penyakit tidak menular (PTM) di antaranya jantung, stroke, diabetes, hingga kanker masih menjadi momok bagi sebagian besar masyarakat. Padahal PTM tidak kalah berbahaya dengan penyakit menular. Seperti dilansir dari laman resmi Kementerian Kesehatan (Kemenkes), PTM sebenarnya dapat dicegah dengan cara CERDIK. Apakah maksudnya?

## Cek kesehatan secara berkala

Demi mencegah timbulnya PTM, Anda sebisa mungkin harus peka terhadap tubuh yang sudah memberikan sinyal sebelum termanifestasi berupa tanda atau gejala. Satu-satunya cara untuk menangkap sinyal tersebut adalah dengan melakukan cek kesehatan secara berkala. Rutinkan menimbang berat badan, ukur lingkar perut, cek tekanan darah, dan gula darah.



## Enyahkan asap rokok

Tidak merokok bukan berarti terhindar dari asap rokok. Ketika Anda berada di sekeliling perokok, Anda akan menghirup zat kimia berbahaya yang sama dengan perokok tersebut. Menghindari paparan asap rokok adalah hal yang wajib dilakukan, karena akan memastikan paru-paru Anda bebas dari penderitaan akibat efek buruk menjadi perokok pasif.



## Rajin beraktivitas fisik

Rutin beraktivitas fisik dapat memberikan manfaat baik bagi tubuh, di antaranya adalah mencegah penyakit, meningkatkan stamina, menguatkan dan menyehatkan, meningkatkan fleksibilitas, mengontrol berat badan, serta meningkatkan kualitas hidup.



## Diet yang baik dan seimbang

Diet yang seimbang dapat memperkuat kekebalan tubuh, mendukung perkembangan yang sehat, membantu menjaga berat badan yang sehat, dan membantu mencegah penyakit kronis seperti obesitas atau diabetes.



## Istirahat yang cukup

Jam tidur yang kurang dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal, jantung, stroke, tekanan darah tinggi, detak jantung tidak teratur, hormon stres naik, dan diabetes. Istirahat dan tidur yang cukup bisa memengaruhi reaksi tubuh terhadap insulin, yaitu hormon yang mengontrol tingkat glukosa atau gula darah.



## Kelola stres

Stres dapat membuat seseorang menjadi gemuk dan menderita hipertensi. Hal tersebut disebabkan karena hormon kortisol yang dilepaskan tubuh ketika sedang tidak bahagia membuat tubuh mengirimkan sinyal lapar. Tubuh berpikir membutuhkan energi untuk mengatasi stres, padahal sebenarnya tubuh tidak memerlukannya. Akibatnya, seseorang menjadi lebih banyak makan daripada yang sebenarnya tubuh butuhkan. Salah satu hal yang dapat menjadi solusi adalah dengan mengelola stress dan kenali diri sendiri sehingga dapat memikirkan masalah dengan lebih jernih. 



(Dari berbagai sumber)

## Sindrom Takotsubo:

# Gejala Serupa Serangan Jantung Akibat Patah Hati

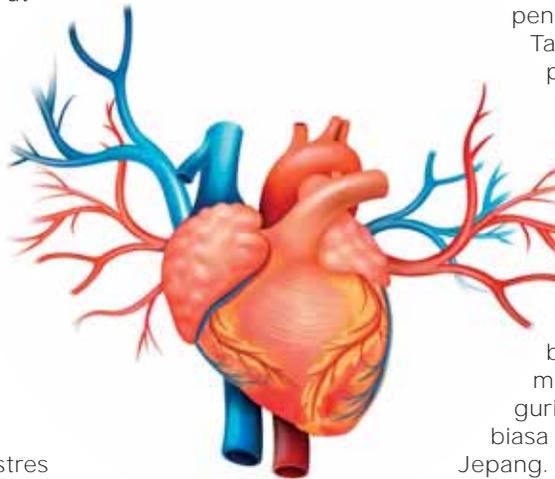
**Seorang wanita ras Asia berusia 86 merasakan sakit di dadanya hingga 10 jam, padahal selama ini ia tidak pernah merokok, menjalankan pola makan sehat, dan rajin berolahraga. Menurut putrinya, sang ibu merasa stres berat setelah anak lelakinya meninggal secara mendadak karena kecelakaan sekitar dua minggu sebelumnya.**

**K**asus yang tercatat dalam jurnal medis *The Western Journal of Emergency Medicine* berjudul *Takotsubo Cardiomyopathy: A Case Series and Review of the Literature*, yang dilansir situs National Center for Biotechnology Information itu hanyalah sebagian kecil dari kasus Sindrom Takotsubo yang dilaporkan. Menurut jurnal medis yang sama, kasus Sindrom Takotsubo mulai terdeteksi pada akhir tahun 1990 di Eropa dan baru pada tahun 2003 di Amerika Serikat. Seluruh kasus yang tercatat dalam jurnal medis itu memiliki satu sumber stres, yakni kehilangan anggota keluarga.

Sindrom Takotsubo yang disebabkan oleh stres terkadang sulit dibedakan dengan serangan jantung karena gejalanya serupa, yakni secara mendadak muncul rasa sakit di dada, sulit bernapas atau napas tersengal-sengal, pusing atau kepala terasa ringan, disertai keringat dingin. Meski begitu, faktanya kondisi Takotsubo berbeda.

Menurut pakar kardiovaskular Deepak Bhatt, MD, MPH dalam artikel "Stress"

*Cardiomyopathy: A Different Kind of Heart Attack*" yang dilansir di situs Harvard Health Publications, serangan jantung pada umumnya terjadi karena arteri koroner jantung tersumbat gumpalan darah sehingga menyebabkan plak-plak kolesterol. Aliran darah yang berkurang akibat sumbatan pada arteri itulah yang kemudian melemahkan otot jantung.



Sementara pada pasien penderita Sindrom Takotsubo, tidak ditemukan plak atau pembuluh darah yang tersumbat. Kondisi jantung pasien Takotsubo pada saat 'serangan' justru cukup unik. Ventrikel kiri jantung menyempit di bagian tengah kemudian melebar dan membulat di bagian bawahnya. Bentuk itu menyerupai pot penangkap gurita (*tako-tsubo*) yang biasa digunakan nelayan di Jepang.

Meski tidak ada plak atau pembuluh darah yang tersumbat, dorongan hormon stres dalam jumlah banyak juga bisa mengacaukan detak jantung. Ventrikel kiri jantung jadi berdetak sangat cepat dan tidak menentu sehingga jantung tidak sempat relaks dan dipenuhi darah. Efeknya bisa mematikan. Jika terlambat mendapat pertolongan, sirkulasi darah ke otak dan seluruh tubuh akan terhenti.📍

# Asam Folat, ANTISIPASI RISIKO JANIN CACAT

**P**erencanaan hamil ternyata tidak hanya seputar persiapan fisik. Sejak sebelum hamil, calon ibu bisa mencegah cacat janin. Selain olahraga dan aktivitas fisik yang cukup, pola makan dan nutrisi yang masuk ke tubuh ibu juga menjadi kunci agar sepanjang kehamilan nanti tetap sehat.

Salah satu asupan penting adalah asam folat. Mengapa asam folat dapat membantu mencegah cacat janin? Asam folat telah dibuktikan menurunkan risiko penyebab kelumpuhan anak serta masalah otak pada bayi. Asam folat juga membantu menjaga janin dari masalah cacat jantung hingga bibir sumbing.

Jika Anda sudah mengonsumsi asam folat sejak sebelum hamil, nutrisi asam folat akan membantu produksi DNA bayi. Asam folat akan berperan dalam pembelahan sel dan pertumbuhan janin.

Wanita yang kekurangan asam folat, dua hingga tiga kali lebih mungkin memiliki bayi prematur atau bayi dengan berat badan rendah. Asam folat sendiri dapat ditemukan pada sayuran hijau, kacang, buncis, kacang-kacangan dan gandum.

Selain asam folat, ibu juga perlu mengonsumsi susu. Kalsium dalam susu akan membantu

pembentukan tulang janin. Kalsium yang cukup akan menghindarkan janin dari kelainan tulang dan gigi.

Vitamin C juga sangat penting bagi ibu yang ingin hamil untuk menurunkan risiko kelahiran prematur. Beri dan jeruk menjadi buah yang perlu dikonsumsi ibu hamil.

Tak hanya makanan sehat, mencegah cacat janin juga membutuhkan pola hidup yang sehat. Jauhi makanan dan minuman tidak sehat seperti alkohol dan kafein. Apa yang ibu lakukan dan konsumsi saat ini, sangat mungkin berpengaruh pada kehidupan si kecil di kemudian hari. 🍎

(sumber: <http://lifestyle.kompas.com>)



# 4 Cara Latih Kecerdasan Si Kecil



**B**unda, tahukah Anda bahwa kecerdasan Si Kecil bisa diasah sejak masih bayi. Hal sehari-hari yang Anda lakukan sebagai orang tua mulai dari masih bayi sangat mempengaruhi kecerdasan si kecil. Menurut para ahli ada 4 cara untuk melatih kecerdasan anak, seperti dilansir dari laman [family.fimela.com](http://family.fimela.com).

## Habiskan Waktu Bersama

Saat di rumah bersama si kecil, habiskanlah waktu kalian bersama. Seperti saat waktu makan atau sekadar mengganti popok dan jangan pernah segan untuk melakukan kontak mata dan fisik. Kontak ini yang akan membuat buah hati merasakan kontak dan aspek sosial.

## Ceritakan Kegiatanmu Sehari-Hari

Menurut beberapa ahli, menceritakan segala hal pada bayi dapat memicu peningkatan pada IQ-nya dan mempercepat proses dia belajar, seperti membaca.

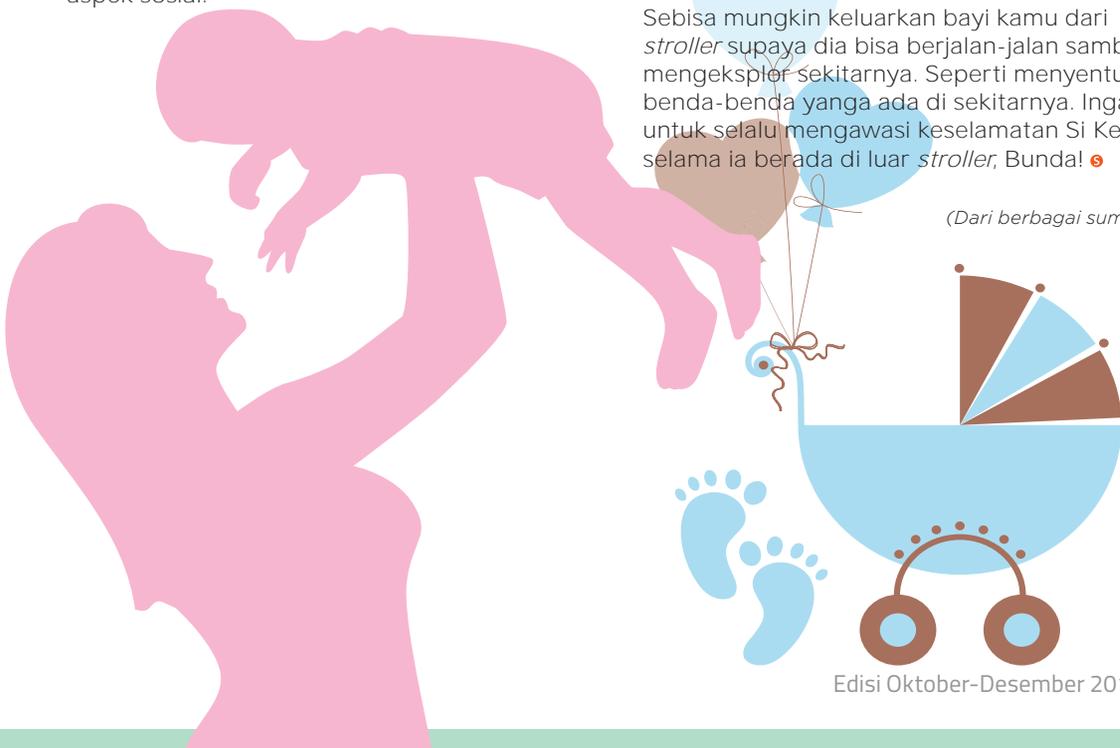
## Tunjukkan Ekspresi Wajah dan Suara-Suara Lucu

Menurut Gopnik, membuat dan menunjukkan ekspresi wajah yang lucu dapat membantu bayi belajar berkomunikasi dan membaca emosi di wajah orang lain. Membuat suara-suara lucu yang membuatnya tertawa adalah salah satu langkah untuk mengembangkan rasa humor buah hati.

## Keluarkan dari Stroller

Sebisa mungkin keluarkan bayi kamu dari *stroller* supaya dia bisa berjalan-jalan sambil mengeksplor sekitarnya. Seperti menyentuh benda-benda yang ada di sekitarnya. Ingat untuk selalu mengawasi keselamatan Si Kecil selama ia berada di luar *stroller*, Bunda! ●

(Dari berbagai sumber)



# Nyaman Menjadi *Traveler*

Bagi kaum *traveler*, nama Marischka Prudence pastilah sangat dikenal. Wanita kelahiran 27 Juli 1984 ini punya segudang cerita menakjubkan tentang keindahan Indonesia di blog-nya, sekaligus stok foto destinasi wisata yang eksotis di akun Instagram.



**D**alam blog bertajuk *Life is an Absurd Journey*, Prue, begitu dirinya disapa, kerap menuangkan berbagai kisahnya selama *traveling* ke berbagai tempat. Berbagai tips seputar *traveling* tak pelit ia bagi kepada para pembacanya. Maka tak heran, kiprah Prue sebagai *travel blogger* telah menginspirasi banyak orang untuk lebih mengeksplorasi keindahan alam tanah air.

Wajahnya familiar di layar kaca. Pasalnya selama 4.5 tahun, Prue sempat wara-wiri membawakan liputan berita, dan sempat juga menjadi produser. Lebih dari itu ia juga pernah menjadi pembawa acara khusus *traveling* di salah satu stasiun TV berita swasta nasional. Berangkat dari kecintaannya akan *traveling* yang kian tumbuh, Prue pun meninggalkan zona nyaman di dunia jurnalisme dan *broadcasting*.

### **Bisa kisahkan sedikit awal Anda berkecimpung menjadi Travel Blogger?**

Sejak menjadi *host* acara *traveling*, saya terbiasa mengemas *feature* tentang hal itu. Tapi kurang puas rasanya karena tidak semua cerita disampaikan. Salah satu jalan tengahnya untuk bisa berbagi perjalanannya adalah dengan cara menulis. Jadi akhirnya saya memutuskan untuk *blogging*. Selain itu pertimbangan ingin punya *travel blog* yang bagus untuk referensi, adalah *evolution blog* dari luar negeri. Mereka itu meski konten pribadi, tapi tetap menyajikan foto yang sangat bagus, artikelnya pun bagus dan benar-benar kerja sama dengan *brand* segala macam. Keren! Padahal ini adalah akun personal, tapi berkualitas tinggi seperti majalah.

### **Dengar-dengar Anda pernah menjadi Duta New Zealand, bisa diceritakan?**

Bekerjasama dengan Auckland International Airport Limited (AIAL), kami ingin melakukan upaya agar masyarakat khususnya Warga Indonesia banyak tahu tentang New Zealand. Sebagian orang hanya tahu bahwa New Zealand berupa padang rumput dan domba saja, padahal di sana banyak destinasi wisata yang menarik. Alamnya eksotis dan indah serupa di Indonesia, tapi tetap dengan karakteristik yang berbeda. Saya merasa New Zealand salah satu negara dengan banyak tempat yang bisa dieksplor. Pariwisata itu sebenarnya sederhana. Kita ke sana, lalu melihat apa yang ada di sana, selanjutnya kita bagikan informasinya ke orang-orang. Seperti itulah kiranya.

### **Menurut Anda apa yang menjadi kelebihan dari tempat wisata Indonesia dan luar negeri?**

Kita punya segalanya, kecuali empat musim. Kita punya gunung, danau, tempat *snorkeling* dan *diving*, pulaunya banyak, pantai-pantainya saya kira terbaik di dunia (yang bisa sebanding dengan Bahamas dan Bora-Bora).

### **Tempat mana yang paling bekesan dikunjungi saat menjadi jurnalis?**

Tempat paling bekesan saat liputan dulu adalah Afghanistan. Tempatnya eksotik dan sangat menarik. Sementara untuk di dalam negeri, saya ingin kembali mendatangi Misool di Raja Ampat dan Banda Naira di Maluku.

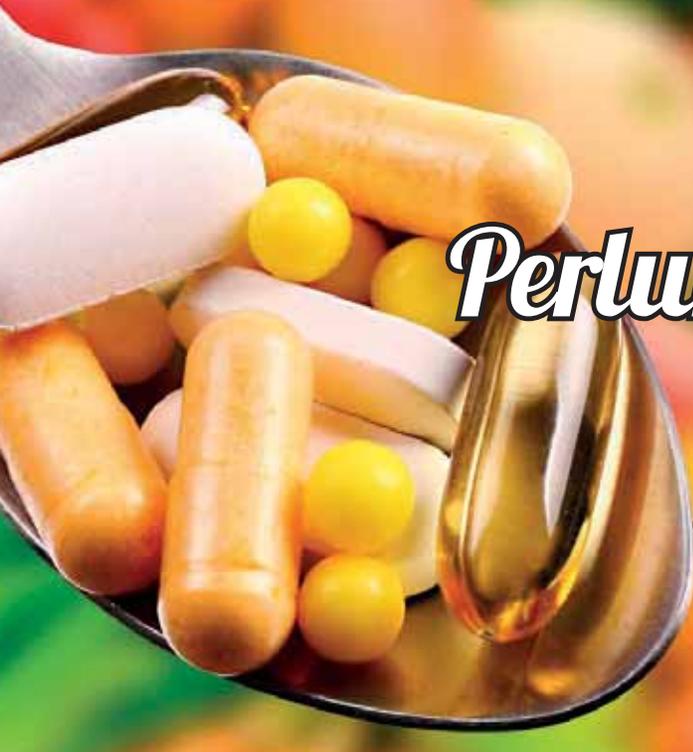
### **Apa kesan yang didapat selama menjadi traveler?**

Banyak, dan pastinya membuat kita lebih bersyukur. Saat *traveling* kita banyak bertemu dengan orang-orang yang kurang beruntung dari kita. Tapi mereka terlihat senang. Saya juga lebih bersyukur sebab bisa tinggal di Indonesia. Banyak sisi positifnya. Indonesia alamnya keren. Satu lagi, orang-orangnya baik.

### **Adakah pesan untuk orang-orang yang mau dan suka berwisata?**

Tak usah ragu untuk berjelajah. Kadang orang-orang suka menunda-nunda, dengan alasan tak ada waktu dan tak ada uang, energinya juga seperti orang lansia padahal masih kuat. Tak usah banyak *planning*, karena biasanya kalau *planning* terus, ujungnya tidak jadi berangkat. Cobalah setahun dua kali mencari tempat baru, tak usah jauh-jauh ke luar negeri. Indonesia itu banyak tempat yang bisa dieksplor *lho*. Siapkan juga *budget*. *Enjoy* saja, tak usah membuat hal kecil merusak seluruh *trip*. Hal kecil itu biasanya tidak terduga. 📍





# Perluakah Tubuh Mendapat Suplemen?

**B**anyak orang yang tidak benar-benar mengetahui kebutuhan tubuhnya, perlukah tubuh mendapat asupan suplemen? Kebanyakan orang sepenuhnya hanya mengandalkan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Namun belum tentu nutrisi yang diperoleh dari makanan sehari-hari sudah cukup.

Sampai saat ini penggunaan suplemen telah menjadi topik yang diperdebatkan selama bertahun-tahun. Kebanyakan orang sudah puas dengan asupan nutrisinya sehari-hari. Tetapi sebenarnya mereka juga belum yakin apakah nutrisi yang diperoleh dari makanan sehari-hari sudah mencukupi dan apakah dengan asupan makanan sehari-hari sudah tidak memerlukan tambahan suplemen.

Mendapatkan vitamin dari makanan alami memang lebih baik. Namun apabila nutrisi dari asupan makanan sehari-hari tidak mencukupi, tidak ada salahnya mengonsumsi suplemen. Karena sebenarnya suplemen vitamin juga sangat penting.

Pertimbangan mengonsumsi suplemen tidak harus menunggu kondisi tubuh tidak fit atau sakit. Vitamin sangat berguna untuk melengkapi nutrisi dari makanan sehari-hari. Suplemen vitamin mengandung nilai gizi yang tidak dapat dicukupi hanya dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari seperti dikutip oleh Men's Health Tune Up.

Seseorang memang perlu mengonsumsi vitamin secara terus-menerus karena vitamin tidak dapat tersimpan lama di dalam tubuh. Vitamin melakukan perjalanan melalui aliran darah dalam tubuh. Sekelompok vitamin termasuk vitamin C dan kelompok besar dari vitamin B termasuk vitamin yang melakukan perjalanan melalui aliran darah tubuh. Sekelompok vitamin B, terdiri dari B1 (tiamin), B2 (riboflavin), niasin, B6 (piridoksin), asam folat, B12 (cobalamine), biotin, asam pantotemat.

Suplemen vitamin dan mineral yang dikonsumsi umumnya berfungsi untuk menebus kekurangan nutrisi dari asupan makanan sehari-hari. Misalnya, wanita yang tidak mendapatkan diet kalsium yang cukup, sangat perlu untuk mengonsumsi suplemen kalsium setiap hari untuk membantu mencegah osteoporosis.

Memperhatikan pola makan sehari-hari memang sangat penting dan merupakan kunci utama untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Dengan memperhatikan pola makan sehari-hari kita dapat mengetahui apakah asupan makanan sehari-hari sudah mampu menjamin kecukupan gizi atau belum. Apabila dari asupan makanan sehari-hari belum menjamin kecukupan gizi, tidak ada salahnya jika mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral. ●

*(Dari berbagai sumber)*



## Awas Jebakan! Makanan Belum Tentu Sesehat Penampilannya



**M**eski sering diidentikkan dengan pola makan tidak sehat, makan di restoran, kafe, maupun warung tenda kekinian justru makin populer. Nyatanya, makanan di luar rumah tidak selalu memberi pengaruh buruk bagi tubuh. Begitu pula sebaliknya, makanan Anda lihat sehat, bisa jadi tak seideal yang Anda sangka.

Makanan apa yang paling sering terlintas saat mendengar tentang makanan sehat? Banyak orang berpikir, kalau salad, sudah merupakan makanan paling sehat. Padahal harus dicek kembali, salah dengan sayuran yang tidak dicuci dengan baik bisa mengandung bakteri penyebab sakit perut. Pun salad *dressing* atau saus gado-gado yang berlebihan bisa menyumbang kalori tinggi. Lalu, bagaimana tip memilih komposisi makanan sehat yang sempurna?

### Rendah Kalori

Satu kali makan besar sebaiknya mengandung 500 kalori atau kurang. Contoh: satu porsi nasi, sepotong lauk berupa ayam bakar/tempe, sayur capcay, dan sepotong buah.

### Mengandung Protein

Agar sel-sel tubuh bisa diperbaiki dan otot terbentuk. Idealnya, dalam tiap makan besar mengandung 10 gram protein (sebagai gambaran, dalam 100 gram putih telur terkandung 10 gram protein, sementara 100 gram dada ayam mengandung 20 gram protein).

### Rendah Sodium/Natrium

Anda sebaiknya tidak menggunakan terlalu banyak garam dalam makanan Anda. Pasalnya konsumsi sodium/natrium atau lebih dikenal awam sebagai garam, dapat menimbulkan gangguan metabolisme, seperti meningkatkan tekanan darah.

### Rendah Gula

Batasi tak lebih dari 20 gram gula dalam satu kali makan besar. Asupan gula yang berlebihan akan menimbulkan kelebihan asupan kalori yang jika dibiarkan terus-menerus dalam jangka panjang akan menyebabkan kelebihan berat badan. Asupan gula yang terlalu tinggi juga dapat membuat gangguan metabolisme insulin, enzim pengatur gula darah.

### No Trans Fat

*Trans fat*, dalam berbagai literatur disinyalir akan membuat lemak dalam darah meningkat sehingga dapat mengganggu kesehatan pembuluh darah.👉

(Dari berbagai sumber)

# Tetap Bugar Meski Sibuk

**D**alam menjalani aktivitas sehari-hari yang cukup padat, kita tentu ingin tubuh tetap bugar, sehat dan terus bersemangat. Dengan begitu hasil pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan bisa maksimal. Pola hidup sehat merupakan hal yang mutlak untuk dilakukan. Orang yang menerapkan pola hidup sehat umumnya akan tetap terlihat bugar dan segar setelah melakukan aktivitas panjang seharian. Lalu bagaimana cara agar bisa terus bugar di sela pekerjaan yang padat?

## Bangun pagi

Saat pagi hari tubuh akan merasakan segarnya bernafas, paling baik lagi pada saat subuh atau pukul 04.30 WIB. Pada jam tersebut, udara masih segar dan bersih untuk dihirup. Dengan menikmati udara segar yang bagaikan 'surga dunia' tersebut, pikiran Anda akan menjadi tenang dan *fresh*. Hal ini sangat membantu dalam menjalankan aktivitas padat nantinya.

## Makan porsi sedikit, tapi lebih sering

Hal ini cukup baik untuk diterapkan. Anda bisa merubah sedikit jadwal makan, jika sudah terbiasa makan dalam porsi yang besar dengan frekuensi yang sedikit, yaitu 2-3 kali dalam sehari. Maka Anda bisa membaginya menjadi 4 atau 5 kali dalam sehari, dalam porsi yang lebih kecil. Tujuan memecah porsi makan ini agar tubuh terhindar dari terlalu banyak menerima makanan yang harus dicerna dalam satu waktu,

## Perbanyaklah jalan kaki

Dengan mulai membiasakan jalan kaki, sedikit demi sedikit kalori tubuh akan terbakar. Berdasarkan penjelasan para ahli bahwa berjalan kaki mampu membakar sekitar 180 kalori per menitnya. Misalnya jika ingin pergi ke warung yang jaraknya dekat maka lakukan dengan jalan kaki saja, jangan naik motor, selain sehat juga mengirit biaya bensin. Selain itu, hindari duduk terlalu lama karena dapat membuat badan anda menjadi cepat lelah.

## Berpikiran positif

Dengan pikiran yang baik dan tidak mudah berprasangka buruk para orang lain, maka akan membuat pikiran tetap tenang. Dengan memiliki pikiran yang tenang, ternyata juga berdampak baik untuk kesehatan badan. Anda jadi bisa berpikir lebih jernih dan terhindari dari emosi meledak-ledak yang tidak perlu. 

(Dari berbagai sumber)



# Mitos & Fakta Seputar Kanker

**B**anyak informasi yang menyebutkan bahwa konsumsi jenis makanan tertentu dapat menyebabkan sel kanker, sementara banyak juga makanan yang dianggap *super food* yang dapat mencegah kanker. Begitu banyak rumor yang berkembang tentang kanker. Bagaimana sebenarnya?

## Superfood Dapat Mencegah Kanker

Faktanya buah beri, akar bit, brokoli, bawang putih, atau teh hijau yang tergolong sebagai *superfood* hanya dapat mencegah kanker dan menjadi bagian dari pola hidup sehat. Tetaplah penting memperhatikan apa yang kita makan, sebab sebagian makanan seperti buah dan sayuran, memang lebih sehat dari jenis makanan lainnya. Penelitian sudah membuktikan bahwa tiga komponen utama hidup sehat yaitu menjaga berat badan yang ideal, olahraga teratur, mengikuti diet/menu sehat yang dapat menurunkan risiko kanker hingga 35%, menghindari alkohol berlebihan, serta tidak merokok.

## Biopsi Membuat Tumor Menjadi Ganas

Faktanya Hal ini merupakan mitos yang amat merugikan. Pasalnya pengobatan menjadi terlambat karena penderita kanker tidak mau dioperasi karena mitos ini. Ada dua hal yang perlu dimengerti disini. Pertama, sebuah

benjolan yang jinak tidak akan menjadi ganas karena biopsi. Kedua, kanker tidak akan dapat diobati bila tidak diketahui jenisnya. Hal yang sama juga berlaku pada pembedahan.

## Pengobatan Kanker Lebih Merusak Daripada Menyembuhkan

Faktanya Pengobatan terhadap kanker (kemoterapi, radioterapi atau bedah) merupakan perawatan serius. Efek sampingnya kerap terasa kuat, sebab pengobatan yang diciptakan untuk mematikan sel kanker juga dapat mengganggu fungsi beberapa sel sehat juga misalnya sistem pembentukan darah (leukosit dan akar rambut). Pada kanker stadium awal, kemoterapi dan radioterapi masih diharapkan dapat menyembuhkan. Sedangkan pada stadium lebih tinggi misalnya 3 dan 4, kemoterapi bermanfaat untuk meringankan penderitaan (misalnya nyeri) dan mempertahankan kualitas hidup.

Pembedahan masih merupakan pengobatan efektif terhadap beberapa jenis kanker, terutama pada stadium dini. Sementara itu, pada stadium lanjut pengobatan tersebut tetap dilakukan bagi pasien kanker untuk memberikan keseimbangan kualitas dan kuantitas hidup, sebagai hak pasien untuk menentukan pilihannya. ●

(Dari berbagai sumber)

# Menyusuri Ubud dalam Satu Hari

*Travel is the simple chance of reinventing ourselves at new places, where we are nobody but a stranger.* Kalimat yang penulis temukan di dalam novel terbaru karya Ika Natassa berjudul *Critical Eleven*, rasanya cukup menggambarkan perasaan penulis ketika menginjakkan kaki di tempat yang dijuluki orang-orang sebagai *the real of life*, Bali. Ubud menjadi tujuan penulis menjajakkan kaki. Sebuah kota yang merupakan pusat seni budaya dan adat di provinsi beribukota Denpasar itu.

**U**bud memang bukan destinasi impian bagi banyak orang yang ingin menghabiskan cuti. Sebagian besar dari mereka justru memilih melihat kombinasi pemandangan pasir putih dan air pantai nan jernih sewarna langit. Namun, bagi orang-orang yang ingin 'keluar' sejenak dari rimbunnya disposisi pekerjaan, rapat yang menguras tenaga dan pikiran, Ubud adalah pilihan yang tepat untuk menepi.

Daya tarik Ubud ada pada suara kul-kul, hamparan sawah, gemerisik angin, bale bambu di teras penginapan, hingga senyum ramah nan menenangkan masyarakat lokal. Suasana tersebut tentu merupakan surga bagi pelancong yang terbiasa dengan hingar-bingar kota metropolitan, bangunan-bangunan angkuh menjulang tinggi, dan barisan kendaraan roda dua dan empat yang menunggu lampu merah berubah hijau.

Kontras dengan teman sepulaunya, Kuta dan Legian, di Ubud tak ada hiburan yang buka sampai pagi. Peraturan adat Ubud memutuskan semua aktivitas perdagangan maupun hiburan harus dihentikan sebelum pukul 11 malam.

Kalau di Kuta dan Legian kita masih bisa menjumpai banyak wisatawan nusantara, lain halnya Ubud. Jumlah wisatawan nusantara bisa dihitung dengan jari. Sebaliknya, wisatawan asing nyaris hampir memenuhi



setiap sudut Ubud. Umumnya, mereka yang menetap di Ubud ingin mencicipi cita rasa seni yang hadir dalam bentuk tarian maupun lukisan yang tersebar di seluruh sanggar tari maupun galeri desa-desa di Ubud. Jadi, jangan heran, ketika berada di sana, penulis seperti orang asing di negeri sendiri.

Ada beberapa tempat yang sempat penulis sambangi. Patut Anda jadikan referensi apabila mengunjungi Pulau Dewata dan berkesempatan *one day escape* ke Ubud seperti Seniman Coffee Studio, Hutan Monyet Ubud, Warung Bodag Maliah, dan Museum Antonio Blanco.

## Seniman Coffee Studio

Bagi pecinta kopi sejati, rasanya tidak afdol apabila bertandang ke Ubud tanpa menjamahi Seniman Coffee Studio yang berlokasi di bibir Jalan Sriwedari No. 5, hanya beberapa puluh meter dari depan Jalan Raya Ubud. Berbekal menyulap sebuah rumah dua lantai, kedai kopi ini menyambut pengunjung sejak pukul 8 pagi hingga pukul 10 malam. Cukup merogoh kocek Rp30.000, pengunjung dapat menikmati pilihan kopi mulai dari *espresso double*, *macchiato*, *cappuccino*, *latte*, *flat white*, *piccolo*, *ice latte*, sampai *affogato*. Bagai sayur tanpa garam, tak lengkap rasanya apabila tidak sekaligus memesan *signature dish* di sini, *toast and seni-jam-nya* yang lembut dengan taburan tepung gula diolesi *homemade fruit jams-nya*.

## Hutan Monyet Ubud

Sembari menunggu jam makan siang, penulis melanjutkan petualangan ke Hutan Monyet Ubud yang terkenal, berlokasi di Jalan Monkey Forest, adalah salah satu pusat keramaian di kawasan Ubud. Hutan Monyet Ubud memiliki nama asli Mandala Wisata Wenara Wana merupakan sebuah kompleks candi sekaligus cagar alam yang mempunyai sekitar 340 monyet ekor panjang, 115 jenis pohon, 2 pura di atas lahan seluas 27 ha. Tempat wisata ini



mulai menjamu pelancong mulai pukul 8 pagi hingga senja menjelang. Harga tiket masuk untuk dewasa dibandrol Rp. 30.000/orang, sedangkan untuk anak-anak umur 3-12 tahun dikenakan tarif Rp20.000/orang. Tidak perlu merasa takut atau was-was selama menjelajahi Hutan Monyet Ubud, pihak pengelola sudah menjamin baik makanan, kesehatan maupun keamanan monyet-monyet di sana.

### Warung Bodag Maliah (Sari Organik)

Berakit-rakit ke hulu berenang-renang ke tepian, bersakit-sakit dahulu bersenang-senang kemudian. Peribahasa lawas tersebut penulis jadikan sebagai judul dalam pendakian menuju Warung Bodag Maliah yang terletak kira-kira 800 m dari depan Jalan Subak Sok Wayah. Sepanjang jalan setapak yang hanya dapat dicapai dengan berjalan kaki atau berkendara roda dua, penulis disuguhkan oleh pemandangan petani yang sedang menggarap sawah, padi-padi yang tengah menguning, semilir angin sepoi-sepoi dan gerai-gerai pelukis indie. Jangan khawatir akan kesasar, karena penduduk lokal yang penulis temui membantu menunjukkan jalan dengan ramah.

Sesampainya di sana, penulis disambut sebuah 'gubuk' dua lantai berbentuk rumah panggung di tengah sawah beratap tenda. Lantai atasnya berfungsi sebagai restoran sekaligus wantilan (bale) di mana pengunjung dapat menikmati hidangan sekaligus menekuri pemandangan persawahan ditambah hilir mudik angin yang membuat penulis berat menanggalkan diri walau sesaat. Sementara lantai bawah bangunan yang dapat diakses melalui tangga di belakang meja kasir, ditransformasikan menjadi dapur dan toilet.

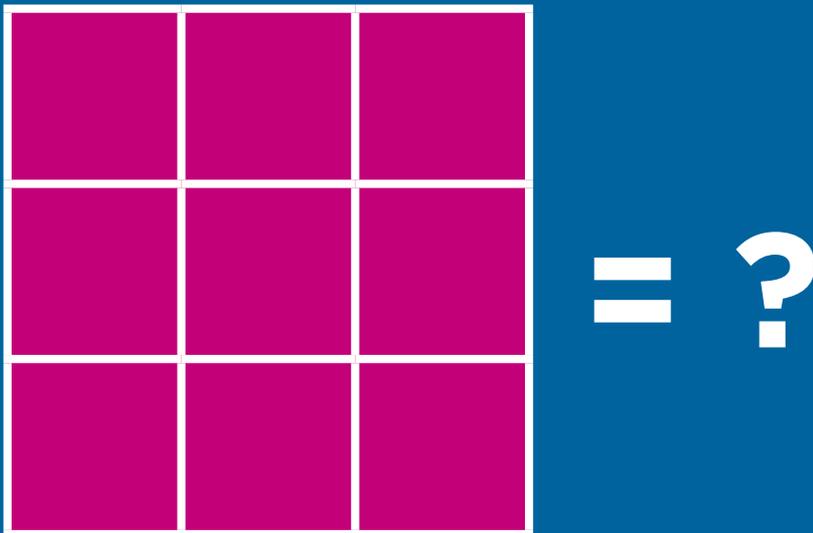
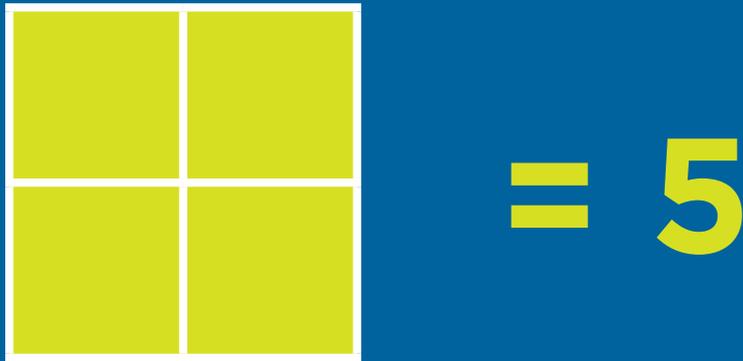
Meski judulnya 'warung' jangan heran apabila mendapati harga setiap menu yang agak lebih tinggi karena memang semua bahan bakunya berasal dari hasil pertanian organik. Untuk menikmati hidangan-hidangan Sari Organik yang beroperasi pada pukul 8 pagi sampai 12 jam ke depan, penulis harus menyisihkan dana antara Rp. 30.000 sampai Rp. 60.000. Tapi tenang saja, harganya sebanding kok dengan besarnya porsi dan rasanya yang juara.

### Museum Antonio Blanco

Berada di atas bukit tepi Sungai Campuhan di Jalan Campuhan adalah tempat yang dipilih oleh maestro lukis keturunan Spanyol-Amerika, Antonio Blanco untuk memamerkan eksotisme kaum hawa di dalam museum miliknya sedari pukul 9 pagi hingga pukul 5 sore. Dengan harga tiket masuk untuk wisatawan nusantara sebesar Rp30.000 per orang dan wisatawan asing sebesar Rp50.000 per orang, mata saya dimanjakan oleh sekitar 300 lukisan bertema wanita Bali yang kebanyakan bercerita tentang istri dan orang-orang di sekitarnya. Setiap hasil goresan kuas Antonio Blanco dibingkai dengan frame yang unik dan indah, yang menurut penuturan salah satu *guide* di sana pengerjaannya memakan waktu lebih lama dari pembuatan lukisan itu sendiri. 📍



**Pikirkan dengan matang, dan selesaikanlah permasalahan di bawah!**



Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : [media.inhealth@mandiriinhealth.co.id](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id) selambat-lambatnya tanggal 31 Januari 2018 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Oktober-Desember 2017". Tersedia hadiah menarik bagi 5 (lima) pengirim yang beruntung dengan jawaban yang benar

# mandiri inhealth Jawab Segala Kebutuhan Evakuasi Medis



Evakuasi Medis menyediakan layanan di keadaan darurat medis bagi Peserta plan Diamond, plan Platinum, plan Gold dan Plan Silver, ke suatu fasilitas kesehatan terdekat dengan ketentuan jarak >50 km.



Layanan Repatriasi yang disediakan adalah Layanan Repatriasi Medis dan Layanan Repatriasi Jenazah. Untuk Layanan Repatriasi Medis dilakukan dengan ambulance darat atau dengan penerbangan komersial terjadwal.

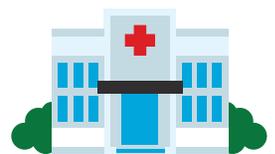


Apabila peserta meninggal dunia saat berpergian di luar domisilinya dengan ketentuan jarak > 50 km, pemulangan jenazah (tanpa diawali evakuasi medis), ke tempat tinggal asal peserta yang diwakili oleh wakil sah dari peserta.

Mandiri Inhealth



Call Center / Dokter Alarm Center melakukan koordinasi dengan dokter yang merawat



Rumah Sakit Awal Perawatan



Rumah Sakit Rujukan



Menggunakan transportasi darat maupun udara, sesuai kondisi yang terjadi. Diberikan tiket ekonomi pulang-pergi bagi pendamping untuk menyertai peserta saat dilakukan evakuasi medis/repatriasi



# aplikasi mandiri inhealth mobile service



aplikasi mandiri inhealth mobile service merupakan aplikasi pada android dan IOS, yang kami hadirkan untuk memudahkan Anda dalam melakukan cek informasi dan data dimanapun Anda berada!

## Cara melakukan registrasi:

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



2. Pilih "daftar" dan masukan data-data yang diminta:

\*password menggunakan kombinasi karakter, angka, huruf kecil & besar

contoh:

**Username**  
1001012148360

**Password**  
HidTeKot | HIDE



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



## Lupa Password:

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



1. Klik tombol **Lupa Password**,

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

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



### Info Peserta

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



### Info Benefit

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



### Info Provider

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



### Info Obat

menu untuk melihat daftar obat mandiri inhealth,



### Info Klaim

Untuk melihat informasi *history claim* Anda,



### Info Rujukan

daftar rujukan dokter keluarga Anda.



### Info Identitas kartu peserta

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



### Info Buku Saku

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



### Info sehat

layanan informasi dan edukasi peserta



### Info Geolocation Map

Untuk mendapatkan informasi lokasi provider Mandiri Inhealth



### Kontak Kami

Daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth