

■ Page 7

Mandiri Inhealth
Salurkan Bantuan
APD ke 37 RS

■ Page 18

Menyiasati *Family
Time* di kala Pandemi

■ Page 32

Virtual Traveling;
Solusi bagi Pelancong
di Kala Pandemi

Edisi Juli-September 2020

Media

Mandiri Inhealth

HEALTH LINE

Personal Hygiene, Kunci Awal Hidup Sehat

Page 10

mandiri
inhealth



Iwan Pasila

Direktur Utama

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Di Tengah kondisi (yang masih) Pandemi, kabar baik datang untuk Mandiri Inhealth. Ya, Mandiri Inhealth berhasil mendapatkan penghargaan *Indonesia's Most Popular Digital Financial Brands Award (Millennials Choice)* dari Iconomics. Penghargaan ini menjadi sebuah bentuk dukungan dan apresiasi kepada perusahaan-perusahaan yang bergerak di industri keuangan yakni perbankan, pembiayaan termasuk asuransi.

Penghargaan itu tentu harus menjadi sebuah penyemangat bagi kita semua, Laskar Mandiri Inhealth untuk terus melayani peserta Mandiri Inhealth dengan sepenuh hati.

Kita juga masih dan akan terus berperan aktif melawan Pandemi Covid-19 dengan memberikan dukungan dan bantuan Alat Pelindung Diri (APD) kepada rumah sakit dan tenaga kesehatan untuk menjaga keselamatan mereka.

Dalam kesempatan ini saya pun mengajak seluruh Laskar Mandiri Inhealth untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, menjaga diri dengan menjalani protokol kesehatan, agar bisa terus bekerja lebih keras dan lebih cerdas lagi, agar perusahaan bisa melewati masa pandemi ini dengan baik.

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 Juli-September 2020. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu menyertai Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Dalam edisi kali ini, Redaksi mengangkat tema “*Personal Hygiene* Kunci Awal Hidup Sehat”. Berbagai artikel terkait tema tersebut telah disiapkan seperti apa saja yang mesti dilakukan dalam membentuk kebiasaan hidup yang bersih dan sehat dalam diri kita, serta berbagai artikel lain yang terkait.

Selain itu, rangkuman beberapa kegiatan Mandiri Inhealth juga kami muat, termasuk masih seputar kepedulian Mandiri Inhealth dalam membantu penanganan Pandemi Covid 19.

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

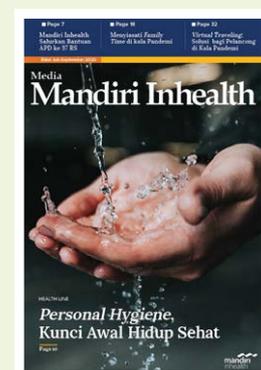
A.A. Putu Mawar
Rebekka C. Sitorus
Dewanto Permadi
Satriogiri Agung
Pribadhi
Arief Setiadarma
Elizabeth Ira Wangkai

ADMINISTRASI

Rina Daniyati

Info & Saran:

media.inhealth@mandiriinhealth.co.id



INSIDE MANDIRI INHEALTH



6

Penghargaan *Indonesia's Most Popular Digital Financial Brands Award* untuk Mandiri Inhealth

Mandiri Inhealth meraih penghargaan *Indonesia's Most Popular Digital Financial Brands Award (Millennials' Choice)* dari Iconomics, sebagai bentuk dukungan dan apresiasi kepada perusahaan-perusahaan yang bergerak di industri keuangan yakni perbankan, pembiayaan termasuk asuransi

HEALTH LINE



10

Personal Hygiene, Kunci Awal Hidup Sehat

Seseorang yang menerapkan *personal hygiene* yang baik secara mudah bisa dinilai dari kebersihan kulit, gigi mulut, rambut, mata, hidung, telinga, kaki, kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapihan pakaiannya. Banyak orang menyepelekan hal ini tanpa menyadari bahwa kebersihan diri sangat memengaruhi kesehatan secara umum.

HEALTH LIFE

8 Penyakit Akibat Malas Cuci Tangan

14 Banyak penyakit yang berpotensi timbul diakibatkan kelalaian kita untuk mencuci tangan sebelum makan, setelah buang air, atau setelah beraktivitas. Oleh karena itu, mari biasakan mencuci tangan sebagai praktik menerapkan *personal hygiene*.

FAMILY

Membiasakan Gaya Hidup *Personal Hygiene* Pada Anak

16 Mempraktikkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dibutuhkan kesadaran diri dan pembiasaan. Oleh karena itu kepedulian tentang *personal hygiene* perlu ditanamkan sejak usia dini dan menjadi tanggung jawab orangtua. Tidak perlu muluk-muluk untuk memulai edukasi tentang *personal hygiene* pada anak.

HEALTH MASTER

22



Mengoptimalkan Proses Tumbuh Kembang pada Anak

dr. Samuel Nugraha, Sp.A

Dokter Spesialis Anak RS Premier Surabaya

Gangguan tumbuh kembang anak usia dini masih marak terjadi di Indonesia yang banyak disebabkan sejak pada masa kehamilan dimana sang ibu mengalami kekurangan gizi, menderita penyakit kronis seperti TBC, dan satu permasalahan besar lain ialah hamil pada usia muda.

TRAVELLING



Virtual Traveling, Solusi bagi Pelancong di Kala Pandemi

Sesuai dengan istilah *new normal* atau kenormalan baru, mungkin Anda juga perlu mengubah konsep *travelling* menjadi *virtual travelling*. *Travelling* secara virtual mungkin memang tidak bisa menggantikan *travelling* yang sesungguhnya. Namun perjalanan yang Anda tempuh lewat *travelling virtual* akan sedikit mengobati kerinduan Anda akan dunia luar.

- 2 FROM CEO
- 3 EDITORS NOTE
- 6 INSIDE MANDIRI INHEALTH
- 12 TESTIMONI
- 13 HEALTH LINE
- 22 HEALTH LIFE
- 24 HEALTH MASTER
- 26 PARENTING
- 28 WORK & HEALTHY
- 29 PHARMACY
- 30 INTERMEZZO
- 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

Mandiri Inhealth Raih Penghargaan Infobank *Digital Brand Award*



Mandiri Inhealth meraih Peringkat II dalam Infobank Digital Brand Award Kategori Perusahaan Asuransi Jiwa Konvensional Berpremi Bruto Rp 1 Triliun sampai dengan di bawah Rp 2,5 Triliun, yang diselenggarakan oleh Majalah Infobank yang bekerjasama dengan Isentia Research.

Penghargaan ini diberikan sebagai bentuk apresiasi kepada perusahaan yang memiliki inovasi teknologi, valuasi maupun *digital brand* tertinggi. Dengan pengukuran dan pemeringkatan menggunakan metode *social media monitoring & Isentia Brandtology* berdasarkan data sepanjang tahun 2019. ●

Penghargaan *Indonesia's Most Popular Digital Financial Brands Award*



Mandiri Inhealth meraih penghargaan *Indonesia's Most Popular Digital Financial Brands Award* (Millennials Choice) dari Economics, sebagai bentuk dukungan dan apresiasi kepada perusahaan-perusahaan yang

bergerak di industri keuangan yakni perbankan, pembiayaan termasuk asuransi.

Metode penilaian dilakukan berdasarkan riset mengenai *Digital Product Awareness* dan *Digital Product Image* yang dilakukan sejak awal tahun 2020 sebelum pandemi COVID-19.

Mengusung slogan *Millennials Choice*, Economics melibatkan responden berusia 19-36 tahun dengan beberapa tahapan yang dilakukan, yaitu *focus group discussion*, *online quantitative survey*, dan penilaian. Sehingga menghasilkan 79 *brand* terpilih. ●

Direktur Utama Mandiri Inhealth raih Penghargaan *Best CEO Awards*



Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila meraih penghargaan “*Best CEO- Employees Choice Awards 2020*” *Category In Life Insurance - Under 5 Trillion*. Penghargaan ini diberikan sebagai bentuk apresiasi bagi CEO yang memiliki popularitas dan dukungan terhadap kepemimpinannya, dalam menghadapi era persaingan dan mengelola perusahaan.

Penilaian dilakukan dengan melakukan survei kepada ribuan staf/karyawan berbagai industri dan kategori, dengan total responden mendekati 10.000 (kumulatif) pada awal juni 2020 serta penilaian yang dilakukan melalui kuesioner *online* dan tanpa melakukan kuota geografis maupun jenjang jabatan. ●

Mandiri Inhealth Menyalurkan Hewan Qurban Idul Adha 1441 H



Hari Raya Idul Adha 10 Dzulhijjah 1441 Hijriyah Tahun 2020, Mandiri Inhealth kembali menyalurkan hewan Qurban berupa sapi melalui Bank Mandiri, berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya. di Rumah Pemotongan Hewan Kampung 99 Kalisuren, Tajur Halang, Bogor. Penyerahan hewan qurban dilakukan oleh perwakilan dari Mandiri Inhealth kepada

perwakilan dari Mandiri Amal Insani (MAI). Selain itu Mandiri Inhealth juga menyerahkan hewan Qurban kepada BPJS Kesehatan di Pusat Pendidikan dan Pelatihan BPJS Kesehatan di Cisarua, Bogor. Qurban rutin ini dilakukan mandiri Inhealth sebagai wujud kepedulian Perusahaan terhadap masyarakat dan lingkungan sekitar. ●

Kunjungan Direksi Mandiri Inhealth ke Kediaman Jusuf Kalla



Direktur Mandiri Inhealth Iwan Pasila, ditemani Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth Bugi Riagandhy dan Kepala Kantor Pemasaran Gatot Nugroho, melakukan kunjungan silaturahmi ke kediaman Mantan Wakil Presiden RI, Bpk. Jusuf Kalla. Kunjungan

ini dilakukan dalam rangka penyerahan Kartu Asuransi Mandiri Inhealth. Sampai dengan saat ini, Mandiri Inhealth telah mengelola jaminan kesehatan karyawan di 14 perusahaan Kalla Group, dengan total peserta mencapai lebih dari 2600 peserta. ●

Bantuan kepada masyarakat terdampak pandemi Covid-19 oleh Mandiri Group



Mandiri Group di berbagai wilayah Indonesia serentak membagikan bantuan sembako dan makanan siap saji kepada masyarakat yang terdampak pandemi virus Covid-19. Bantuan tersebut merupakan bagian dari penyisihan gaji

dan Tunjangan Hari Raya (THR) secara sukarela oleh pegawai Mandiri Group. Penyaluran dilakukan melalui program Mandirian Cinta Indonesia. ●

Mandiri Inhealth Salurkan Bantuan APD kepada 37 Rumah Sakit



Mandiri Inhealth salurkan bantuan Alat Pelindung Diri (APD) lengkap kepada 37 rumah sakit dengan jumlah masing-masing 30 sampai 50 set APD lengkap bagi rumah sakit dan klinik rekanan Mandiri Inhealth di seluruh Indonesia. Penyerahan bantuan diserahkan secara simbolis melalui kantor operasional dan kantor layanan yang berada di 25 kota di Indonesia kepada perwakilan dari masing-masing rumah sakit dan klinik rekanan Mandiri Inhealth. Pemberian bantuan ini merupakan bentuk dukungan Mandiri Inhealth memerangi Covid-19 serta kepedulian bagi tenaga kesehatan di Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19. ●



Pembukaan Konter Khusus Mandiri Inhealth di Rumah Sakit Abdul Radjak



Mandiri Inhealth bersinergi dengan RS Abdul Radjak, dengan menyediakan konter khusus yang melayani peserta Mandiri Inhealth. Konter ini dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Silver. Peresmian konter dilakukan oleh Deputy Kantor Operasional Jakarta Erma Wijayanti bersama dengan Direktur RS Abdul Radjak, dr Marganda

D.A Pasaribu, MKK beserta jajaran manajemen RS Abdul Radjak.

Sinergi ini merupakan upaya untuk memberikan pelayanan optimal bagi para peserta. Konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu. ●

Penandatanganan Nota Kesepahaman Mandiri Inhealth dengan KORPRI Kemlu



Direktur Mandiri Inhealth, Bugi Riagandhy berdampingan dengan Ketua KORPRI Kemlu RI Winanto Adi pada saat penandatanganan Nota Kesepahaman antara Mandiri Inhealth dengan KORPRI Kemlu, 5 Juni 2020. Penandatanganan tersebut disaksikan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila, Inspektur Jenderal

Kemlu RI, Dubes Ibnu Wahyutomo, Kepala Biro SDM dan Inspektur Wilayah III Kemlu RI. Nota kesepahaman tersebut diharapkan dapat menjadi awal kerjasama yang baik, serta bertujuan sebagai landasan kerja sama dalam melaksanakan dan mempercepat perwujudan program menyangkut kesehatan bangsa. ●

Terbantu oleh Kemudahan Pelayanan Mandiri Inhealth



Ni Ketut Lidya Kusumawati
Perusahaan: ITDC (The Nusa Dua)

Mandiri Inhealth adalah asuransi yang diberikan pihak perusahaan tempat suami saya bekerja, yaitu ITDC (The Nusa Dua). Saya sebagai istri karyawan sangat merasakan manfaat dan kemudahan yang diberikan Mandiri Inhealth karena sangat membantu kesehatan kami. Saya pernah dirawat di RS Surya Husada Denpasar pada 1 Juli 2020 dan biaya perawatan rawat inap ditanggung oleh Mandiri Inhealth.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Mandiri Inhealth atas pelayanan kesehatan yang saya terima. Semoga ke depannya pelayanan kesehatan asuransi Mandiri Inhealth selalu dipertahankan dan ditingkatkan untuk kepuasan peserta Mandiri Inhealth. ●

Mandiri Inhealth Sangat Membantu Keluarga Terdampak Pandemi



Ni Kadek Cintya Dewi
Perusahaan: Staf Desa Dangin Puri Kelod

Saya mengetahui Mandiri Inhealth sebagai perusahaan asuransi jiwa dan kesehatan dengan jaminan kesehatan komersial untuk perusahaan swasta, BUMN, dan lainnya. Saya ingin mengucapkan terima kasih atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan kepada warga kami. Bantuan tersebut sangat membantu kelangsungan hidup bagi keluarga yang terdampak Covid-19.

Harapannya, semoga ke depannya bisa terjalin hubungan yang baik antara kantor Desa Dangin Puri Kelod dengan Mandiri Inhealth. ●

Personal Hygiene, Kunci Awal Hidup Sehat





Di masa pandemi seperti saat ini imbauan tentang menjaga kebersihan diri dan meningkatkan imunitas semakin sering digaungkan. Kebersihan diri atau personal hygiene merupakan kunci dari hidup sehat

Orang-orang mulai memborong produk-produk *personal care* dan juga produk sanitasi untuk bisa menjaga kebersihan dirinya. Namun seperti apa sebenarnya konsep kebersihan diri itu sendiri? Memelihara *personal hygiene* adalah upaya memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk fisik dan juga psikis.

Upaya yang dimaksudkan antara lain meliputi memelihara kebersihan diri, rumah dan lingkungan, mengonsumsi makanan yang sehat dan terbebas dari bibit penyakit, menerapkan pola hidup teratur, meningkatkan imunitas tubuh dan kesehatan jasmani, menghindari diri dari kontak sumber penyakit, melakukan pemeriksaan kesehatan, dan melengkapi rumah dengan fasilitas yang menjamin hidup sehat seperti sumber air yang baik.

Seseorang yang menerapkan *personal hygiene* yang baik secara mudah bisa dinilai dari kebersihan kulit, gigi mulut, rambut, mata, hidung, telinga, kaki, kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapian pakaiannya. Banyak orang menyepelekan hal ini tanpa menyadari bahwa kebersihan diri sangat memengaruhi kesehatan secara umum.

Saat Anda menjaga kebersihan diri, ada banyak manfaat yang bisa Anda dapatkan di samping peningkatan derajat kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Kebersihan diri juga akan menciptakan keindahan, meningkatkan rasa percaya diri, sehingga bisa memberikan efek pada kehidupan sosial Anda.

Jadi bisa dikatakan bahwa menjaga kebersihan diri setidaknya dilakukan karena tiga alasan, yaitu:

Alasan Sosial

Saat diri Anda bersih, Anda akan terhindar dari citra tubuh negatif. Orang yang tidak menjaga kebersihannya sering kali menjadi bahan pembicaraan, misalnya dikarenakan ada aroma badan tidak sedap, bau ketiak, atau bau mulut.

Alasan Kesehatan

Pribadi yang tidak menjaga kebersihan diri akan memiliki risiko terkena penyakit lebih besar, seperti penyakit diare atau infeksi lainnya.

Alasan Psikologis

Kebersihan diri yang baik akan meningkatkan rasa percaya diri Anda sehingga bisa lebih nyaman dalam membangun relasi sosial.

Personal Hygiene Dimulai dari yang Sederhana

Tidak perlu muluk-muluk saat membayangkan konsep *personal hygiene*. Anda bisa mulai dari membiasakan hal-hal yang sederhana dalam keseharian, di antaranya seperti daftar di bawah ini.



Mencuci Tangan

Tangan yang kotor adalah sumber masalah. Sebagian besar infeksi bisa terjadi karena Anda menyentuh makanan dengan tangan yang kotor. Cucilah tangan dengan sabun utamanya usai menggunakan toilet, sesudah dan sebelum makan, sebelum memasak atau menyiapkan makanan, setelah memegang hewan, dan berada di sekitar orang yang sakit.

Menjaga Kebersihan Kaki

Menggunakan kaos kaki dan sepatu sepanjang hari membuat kaki lembab sehingga sangat optimal untuk perkembangbiakan bakteri. Hasilnya, akan muncul bau kaki yang tidak sedap. Oleh karena itu cuci kaki secara rutin dan keringkan dengan handuk, jangan menggunakan sepatu saat kaki dalam keadaan basah, dan hindari menggunakan kaos kaki dan sepatu yang sama setiap hari.

Jaga Kebersihan Pakaian

Pakaian yang telah digunakan untuk beraktivitas seharian sebaiknya dicuci dengan menggunakan detergen meski tidak terlihat bernoda. Setelah

dicuci pastikan pakaian dikeringkan hingga sempurna. Pakaian yang lembab akan mudah ditumbuhi bakteri yang bisa menimbulkan bau apek.

Menyikat Gigi Pagi dan Malam Hari

Kebersihan gigi dan mulut juga tidak kalah penting. Plak dan sisa makanan yang ada dapat menimbulkan bau mulut. Setidaknya sikatlah gigi dua kali sehari. Pada pagi hari setelah bangun tidur biasanya Anda akan mengalami bau mulut dikarenakan air liur tidak diproduksi selama tidur dan bakteri perusak gigi lebih mudah pada malam hari.

Gantilah sikat gigi secara berkala atau saat sikat sudah mulai usang. Jangan lupa gunakan pasta gigi.

Dengan menerapkan langkah-langkah mudah di atas, akan terbentuk kebiasaan untuk terus menerapkan *personal hygiene*. Kebiasaan baik ini juga harus ditularkan ke banyak orang. Semakin banyak orang yang peduli akan kebersihan diri tentunya bisa meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan bersama. ●

(Dari berbagai sumber)



Starter Kit Persiapan Era New Normal



Mempersiapkan New Normal atau Kebiasaan Baru tidak lepas dari protokol kesehatan agar kita bersama dapat memutus rantai penularan COVID-19. Mari simak apa saja starter kit dalam persiapan era *New Normal* untuk Indonesia yang lebih sehat.



1. Peralatan Makan Pribadi

Selain lebih higienis, kamu bisa mengaplikasikan resep masakan selama PSBB.



2. Masker Kain

Bawa cadangan masker kain setelah 4 jam digunakan.



3. Peralatan Ibadah

Bawa sendiri peralatan ibadah, rutin untuk mencucinya setelah dibawa.



4. Personal Hygiene

Bawa handsanitizer, tissue basah/kering sesuai dengan ukuran yang praktis.



5. Botol Minum

Hindari membawa perlengkapan secara berlebihan, gunakan botol ukuran kecil sehingga lebih praktis dibawa.



6. Helm Pribadi

Bagi pengguna Ojek, sebaiknya membawa alat pelindung kepala milik sendiri agar lebih aman dan bersih.



8 Penyakit Akibat Malas Cuci Tangan

Tangan yang kotor merupakan awal dari berbagai penyakit. Hal ini dikarenakan tangan adalah organ yang bersinggungan langsung dengan berbagai objek yang sering kali tidak kita ketahui kebersihannya, baik itu benda maupun tangan orang lain. Karenanya, mencuci tangan dengan sabun atau cairan antiseptik perlu dibiasakan terlebih saat di tengah masa pandemi seperti saat ini. Selain corona, 8 penyakit berikut ini bisa timbul jika Anda malas mencuci tangan.

Infeksi *E.coli*

Bakteri *E.coli* sangat berpotensi menginfeksi mereka yang tidak mencuci tangan dengan sabun maupun cairan antiseptik setelah buang air besar sehingga menyebabkan diare. Diare disebabkan oleh infeksi bakteri *E.coli* yang sangat mudah berpindah dari kotoran ke tangan. Diare dapat terjadi pada siapapun, baik anak-anak, dewasa, bahkan lansia. Gejalanya,

yakni intensitas buang air besar meningkat dan feses menjadi cair sehingga pengidap rawan terkena dehidrasi.

Flu & Batuk

Biasanya hal ini terjadi dikarenakan sentuhan tangan langsung dengan pengidap flu. Saat orang bersin atau batuk, secara spontan mereka akan menutup mulut dengan tangan sehingga tangan terkena *droplet* yang sangat dimungkinkan mengandung virus influenza.

Infeksi *Salmonella*

Salmonella sp. yang menginfeksi tubuh dapat menyebabkan keringat dingin, mual, muntah, serta diare. Biasanya bakteri ini berpindah dari tangan kotor ke makanan yang akhirnya masuk ke dalam saluran pencernaan. Oleh karena itu pastikan Anda mencuci tangan sebelum makan.



Banyak penyakit yang berpotensi timbul diakibatkan kelalaian kita untuk mencuci tangan sebelum makan, setelah buang air, atau setelah beraktivitas.

Impetigo

Impetigo adalah infeksi kulit yang biasanya terjadi pada anak walaupun tidak menutup kemungkinan orang dewasa juga dapat tertular. Impetigo dicirikan dengan kulit yang memerah karena luka di sekitar hidung dan mulut.

Ruam yang ditimbulkan bisa terasa gatal dan bahkan memanas. Impetigo terjadi Ketika ada paparan dari cairan yang terkontaminasi dari lecet orang yang sudah terinfeksi. Mencuci tangan anak setelah beraktivitas di luar dapat menjadi langkah pencegahan efektif.

Hepatitis A

Hepatitis adalah penyakit menular yang diakibatkan virus yang menginfeksi organ hati. Salah satu proses pemicunya ialah virus yang masuk dan menulari tubuh dikarenakan tidak mencuci tangan.

Penyakit Cairan Tubuh

Cairan yang dikeluarkan tubuh mengandung banyak kuman, apalagi saat sedang sakit. Setelah berinteraksi dengan orang terutama orang yang sakit pastikan Anda mencuci tangan.

Meskipun tidak bersentuhan langsung, cairan tubuh pengidap dapat berpindah ke Anda lewat air liur. Salah satu virus yang sering menular lewat air liur selain influenza adalah virus *Epstein-barr*.

Kolera

Kolera mirip seperti diare namun ditandai juga dengan mual, perut kram, dan dehidrasi dikarenakan tubuh kekurangan cairan. Kolera disebabkan oleh infeksi bakteri *Vibrio cholera*. Infeksi terjadi karena adanya kontaminasi tangan kotor ke makanan atau minuman. Berdasarkan data kolera membunuh 95.000 orang tiap tahunnya di dunia. Apabila terjangkit

kolera Anda diharuskan mengonsumsi banyak air untuk mengembalikan cairan tubuh.

Cacingan

Telur-telur cacing dapat bersembunyi di sela-sela kuku yang kotor sehingga penting untuk mencuci tangan dan membersihkan kuku. Apabila telur cacing termakan dan menetas di usus, cacing dapat tumbuh di dalam peut dan menghisap darah serta nutrisi yang masuk ke dalam tubuh.

Jenis cacing yang biasa menjadi parasit di tubuh manusia, yaitu cacing tambang, cacing gelang, cacing cambuk, dan cacing kremi. Jika sudah parah, cacingan dapat menyebabkan anemia, kurang gizi, dan menurunkan kecerdasan otak.

Selain 8 penyakit yang disebutkan di atas, masih banyak penyakit yang berpotensi timbul diakibatkan kelalaian kita untuk mencuci tangan sebelum makan, setelah buang air, atau setelah beraktivitas. Oleh karena itu, mari biasakan mencuci tangan sebagai praktik menerapkan *personal hygiene*. Hidup sehat tentunya tidak dapat terlepas dari kebersihan diri kita. ●

(Dari berbagai sumber)





Membiasakan *Personal Hygiene* pada Anak

Untuk dapat mempraktikkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dibutuhkan kesadaran diri dan pembiasaan. Oleh karena itu kepedulian tentang *personal hygiene* perlu ditanamkan sejak usia dini dan menjadi tanggung jawab orang tua. Tidak perlu muluk-muluk untuk memulai edukasi tentang *personal hygiene* pada anak. Anda bisa coba terapkan 4 hal berikut ini sebagai permulaan.

Ajarkan Anak Cara Mandi yang Benar

Hal ini bisa dimulai bahkan sejak anak belum dapat mandi sendiri. Ajak mereka berkomunikasi tentang pentingnya menggunakan sabun dan membilasnya hingga bersih agar terhindar dari kuman penyakit. Ajarkan juga cara membersihkan bagian tubuh yang perlu perhatian khusus seperti

ketiak, selangkangan, dan kaki yang tidak boleh terlewatkan.

Rutin Mencuci Rambut

Kebanyakan anak kecil perlu diajari untuk mencuci rambut mereka dua hingga tiga kali dalam seminggu. Keramas terlalu sering sebenarnya tidak terlalu dianjurkan karena dapat membuat kulit kepala kering dan lebih rentan ketombe.

Menjaga Kebersihan Mulut dan Gigi

Gigi dan gusi yang bersih dapat mencegah berbagai masalah kesehatan rongga mulut, seperti bau napas dan gigi berlubang. Ajari anak untuk menyikat gigi minimal dua kali sehari jika tidak sehabis makan. Anak yang lebih besar dapat diajari untuk membawa sikat gigi di tas mereka



tangan dengan sabun, khususnya sebelum makan, setelah bermain, dan setelah beraktivitas di luar rumah. Selain dengan praktik langsung, Anda juga bisa memanfaatkan berbagai media seperti video edukasi tentang tata cara mencuci tangan yang benar.

Gunakan Kloset untuk Buang Air

Anda juga perlu mengajarkan perihal buang air pada tempat yang tepat, yaitu di kloset. Hal ini sangat penting sehingga tidak memicu penyebaran kuman penyakit.



Potong Kukunya Seminggu Sekali

Kuku yang panjang sangat mudah dihinggapi kotoran dari luar sehingga bisa menyebabkan penyakit. Bantu anak Anda untuk memotong kukunya setidaknya seminggu sekali. Jika anak ingin memotong kuku sendiri, pastikan ia belajar di bawah pengawasan.



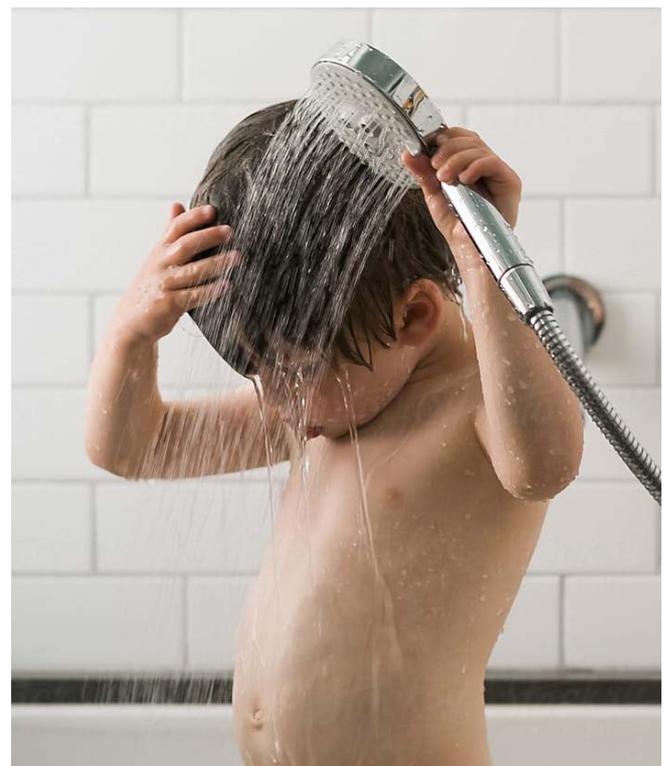
Dalam mengedukasi anak, pastikan ia bisa merasakan sendiri manfaat dari setiap praktik menjaga kebersihan diri. Tanamkan nilai bahwa menjaga kebersihan diri adalah demi kebaikan dirinya dan juga orang lain. ●

(Dari berbagai sumber)

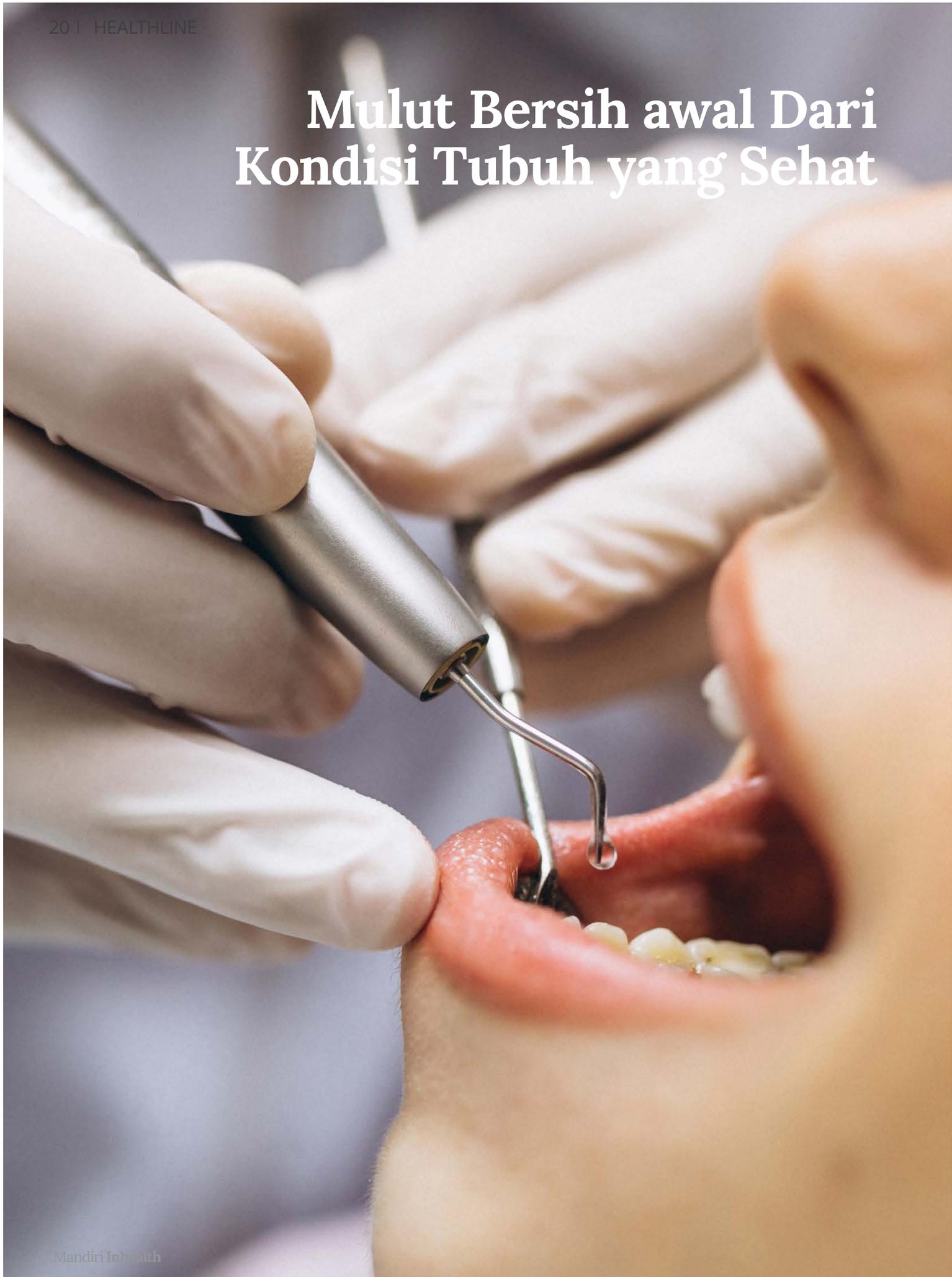
sehingga mereka dapat menyikat gigi setelah makan di sekolah. Ajari pula anak sejak kecil, bahwa dibutuhkan setidaknya dua menit untuk membersihkan gigi secara baik dan benar.

Biasakan Cuci Tangan dengan Sabun

Beri anak contoh untuk membiasakan mencuci



Mulut Bersih awal Dari Kondisi Tubuh yang Sehat





Jangan pernah abaikan kebersihan gigi dan mulut Anda karena kebersihannya bisa memengaruhi keseluruhan tubuh Anda

Tahukah Anda, ternyata kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian yang sangat penting untuk kesehatan seluruh tubuh. Apa hubungannya? Sudah banyak studi yang menunjukkan bahwa kesehatan gigi dan mulut bisa memengaruhi seluruh kondisi badan. Oleh karena itu, tepat rasanya kalau kita katakan kebersihannya menjadi hal yang vital.

Rongga mulut adalah jalan yang sangat mudah dimasuki bakteri *aerob* maupun *anaerob*. Bahayanya, bakteri yang masuk lewat mulut bisa masuk menyebar ke seluruh tubuh melalui aliran darah atau disebut dengan bakteremia.

Bakteri yang masuk ke dalam mulut memang tidak dapat dihindari. Namun saat kebersihan gigi dan mulut tidak dijaga, jumlah bakteri bisa meningkat dua hingga sepuluh kali lipat sehingga risiko bakteremia lebih besar.

Selain bakteremia, gigi dan mulut yang kotor juga bisa menyebabkan infeksi yang berujung pada kerusakan gigi dan gusi. Berdasarkan teori infeksi fokal, infeksi pada mulut bisa menyebabkan penyakit diabetes melitus, kardiovaskuler, dan aterosklerosis. Endokarditis atau peradangan pada bagian dalam jantung juga disebabkan oleh kebersihan mulut yang tidak dijaga. Penyakit ini timbul karena bakteri masuk ke aliran darah disebabkan gusi yang terinfeksi.

Lalu, bagaimana caranya menjaga kebersihan gigi dan mulut agar Anda terhindar dari berbagai gangguan kesehatan tersebut? Anda bisa lakukan langkah berikut ini:

Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, hindari makanan yang terlalu banyak mengandung gula dan garam.



Sikatlah gigi minimal dua kali sehari dengan pasta gigi ber-fluoride. Serta ganti sikat gigi secara rutin.



Periksakan kesehatan gigi ke dokter gigi minimal enam bulan sekali.



(Dari berbagai sumber)

Badan yang Wangi juga Bagian dari *Personal Hygiene*, Loh!



Upaya menghilangkan bau badan bukan hanya dengan menggunakan produk pewangi yang dikenakan dari luar, melainkan juga butuh upaya dari dalam tubuh yakni dengan memerhatikan asupan makanan.

Masalah bau badan punya efek yang beragam, mulai dari ketidaknyamanan diri sendiri, hilangnya kepercayaan diri, bahkan dapat merusak hubungan sosial dengan orang lain. Tentunya kita tidak ingin masalah ini berlangsung lama dan mengubah banyak kenyamanan dalam hidup kita.

Bau badan yang tidak sedap disebabkan oleh banyak hal, antara lain aktivitas fisik hingga berkeringat, obesitas, infeksi bakteri, konsumsi obat-obatan tertentu, gangguan metabolisme, dan makanan yang dikonsumsi. Bau badan yang ditimbulkan oleh jenis makanan yang dikonsumsi biasanya disebabkan oleh sulfida yang terkandung di bahan tersebut.

Namun jangan khawatir, sejumlah penelitian juga telah membuktikan bahwa terdapat bahan makanan yang justru dapat menjadi solusi bagi masalah bau badan tidak sedap. Jika Anda memiliki masalah bau badan, makanan ini bisa menjadi solusi.

Cuka Apel

Di balik rasa dan aroma asamnya, cuka apel dapat menghilangkan bau badan. Konsumsi cuka apel secara teratur dapat menekan produksi keringat berlebih dan mencegah penumpukan bakteri penyebab bau terutama di daerah ketiak dan kaki. Selain dikonsumsi, cuka apel juga bisa dijadikan 'obat luar'. Caranya, basahi kapas dengan cuka apel lalu aplikasikan ke daerah ketiak. Lakukan ini dua kali sehari setelah mandi dan sebelum tidur.

Teh

Kandungan antioksidan dan asam tanat di dalam teh hijau, teh oolong, maupun teh hitam dapat mengurangi keringat berlebih. Selain itu mengonsumsi teh secara rutin juga akan membantu tubuh mengeluarkan racun dan menenangkan sistem pencernaan. Alhasil bau badan yang diakibatkan metabolisme kurang baik dapat teratasi. Sama seperti cuka apel, teh juga dapat diaplikasikan langsung pada ketiak. Diamkan selama 10 menit, lalu bilas dengan air bersih.

Parsley dan Peppermint

Kombinasi antara daun *parsley* dan *peppermint* akan menghasilkan aroma yang segar. Selain bisa memberikan aroma wangi pada tubuh, mengonsumsi keduanya ampuh untuk menghilangkan bau nafas yang tidak sedap. Anda bisa menjadikan keduanya bahan pada salad atau pun dijadikan jus.

Yogurt

Yogurt merupakan produk fermentasi oleh kultur bakteri *Lactobacillus* dan *Streptococcus*. Yogurt punya khasiat lain di samping dapat melancarkan pencernaan yang tentunya bisa mendetoks tubuh. Kultur aktif yang ada pada yogurt dapat mengurangi senyawa sulfid yang menyebabkan bau badan tidak sedap.

Sayuran Hijau

Sayuran hijau mengandung klorofil yang memiliki kemampuan sebagai regulator yang

menyeimbangkan produk apokrin dan ekrin dalam kelenjar keringat sehingga dapat mengurangi bau. Klorofil juga memiliki aktivitas antibakteri yang tidak menguntungkan bakteri anaerob, termasuk bakteri penyebab bau badan. Ada banyak sayuran hijau yang bisa menjadi pilihan Anda, seperti bayam, kangkung, selada, kemangi, dan masih banyak lagi.

Ikan Berdaging Putih

Jika Anda sedang mengalami masalah bau badan, sebaiknya Anda mengurangi konsumsi protein yang berasal dari daging merah seperti daging sapi. Ganti protein tersebut dengan protein dari ikan berdaging putih seperti dori, cod, atau nila.

Citrus

Ada banyak buah yang termasuk ke dalam jenis citrus, antara lain jeruk nipis, jeruk peras, dan lemon. Kandungan asam pada citrus bisa menekan aktivitas bakteri penyebab bau badan dan bisa mengeluarkan racun sisa pembuangan di dalam tubuh. Jadi ada baiknya Anda mengonsumsi citrus secara teratur.

Ternyata upaya menghilangkan bau badan bukan hanya dengan menggunakan produk pewangi yang dikenakan dari luar, melainkan juga butuh upaya dari dalam tubuh yakni dengan memerhatikan asupan makanan. Untuk itu, jangan lupa untuk lebih jeli memilih makanan yang dikonsumsi, ya. ●

(Dari berbagai sumber)



sejumlah penelitian membuktikan bahwa terdapat bahan makanan yang justru dapat menjadi solusi bagi masalah bau badan

Mengoptimalkan Proses Tumbuh Kembang pada Anak

Gangguan tumbuh kembang anak usia dini masih marak terjadi di Indonesia. dr. Samuel Nugraha, Sp.A melihat kasus terkait masalah pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini di Indonesia banyak disebabkan sejak pada masa kehamilan dimana sang ibu mengalami kekurangan gizi, menderita penyakit kronis seperti TBC, dan satu permasalahan besar lain ialah hamil pada usia muda.

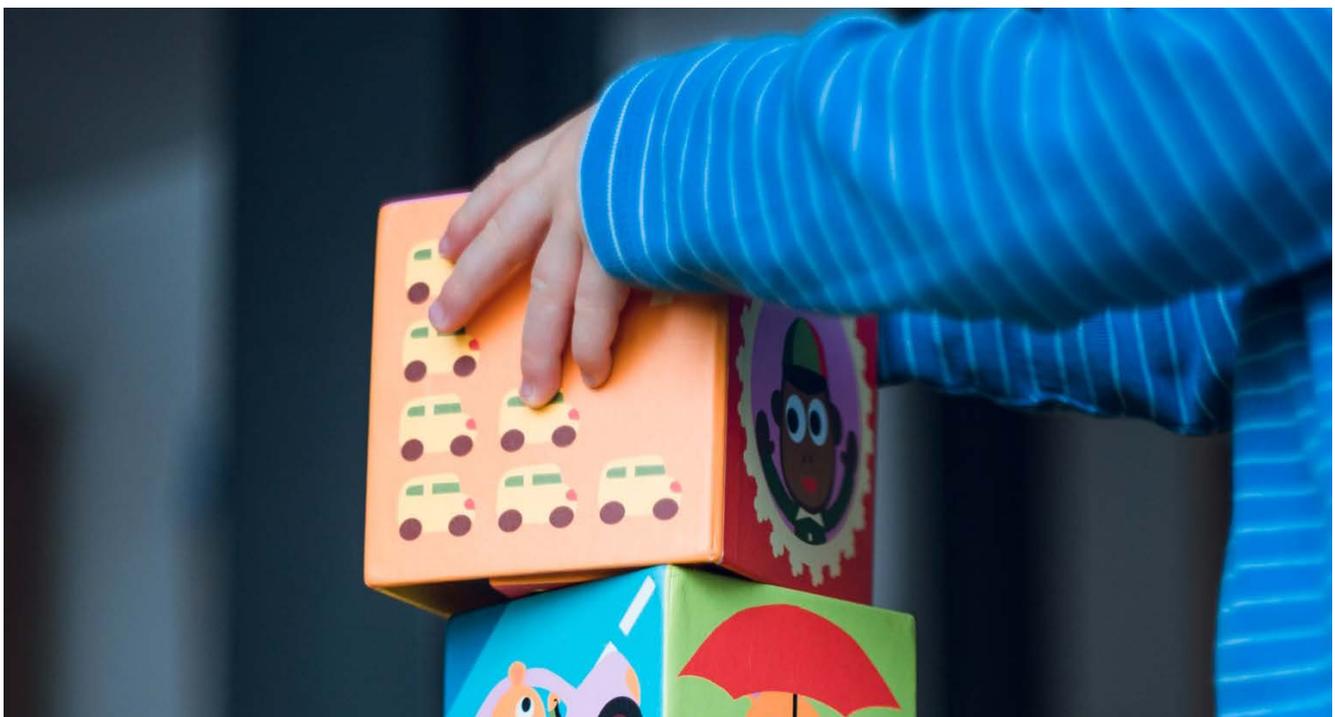
Sejak masa kehamilan sampai lahir, bahkan kebiasaan ibu sebelum menikah pun dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak usia dini. Seperti contoh, apabila sebelum menikah sang ibu memiliki kebiasaan meminum alkohol, atau mengonsumsi obat-obatan tertentu secara rutin dalam jangka waktu yang lama, dan memiliki riwayat penyakit kronis serta turunan, maka dr. Samuel menyarankan ibu wajib melakukan konsultasi dengan dokter. Tujuannya ialah mempersiapkan jabang bayi agar anak bisa bertumbuh kembang secara optimal pasca kelahiran. Selain itu, dr. Samuel juga menyebutkan adanya 3 faktor utama yang memengaruhi tumbuh kembang anak usia dini.

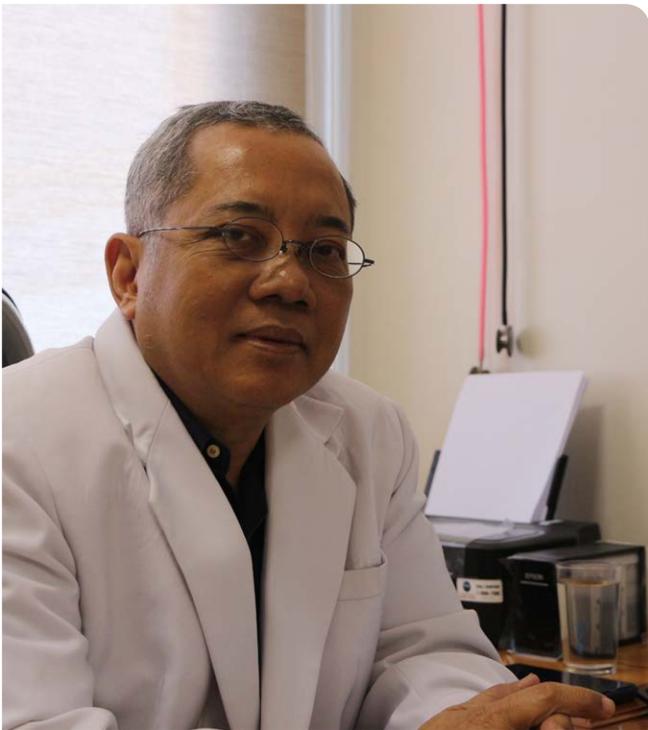
Keturunan

Untuk faktor yang pertama ini, tidak dapat dicegah, diubah, maupun dihilangkan, karena telah ada di dalam DNA masing-masing anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak akan dipengaruhi dari kedua orangtuanya hingga 3 generasi ke atas sebelumnya.

Lingkungan

Pada faktor yang kedua ini memuat beberapa aspek, yaitu didikan dan kondisi keluarga. Didikan yang paling pertama ialah didikan dari kedua orangtua terlebih dahulu, lalu dilanjutkan proses belajar di sekolah.





dr. Samuel Nugraha, Sp.A
Dokter Spesialis Anak
RS Premier Surabaya

“Apabila lingkungan di dalam rumah terlalu ramai, sesak diisi terlalu banyak orang, belum lagi ada yang sedang menderita sakit, dan orangtua sering bertengkar, itu sangat berhaya bagi tumbuh kembang anak. Anak tidak memiliki kesempatan untuk tenang,” jelas dr. Samuel.

Selanjutnya ialah lingkungan sekolah. Pendidikan Anak Usia Dini atau kerap disingkat PAUD ini rupanya juga memegang peranan penting dalam perkembangan anak. Setelah melalui fase pertumbuhan dan perkembangan di dalam keluarga, di PAUD anak mendapat kesempatan untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan lingkungan baru.

“Anak-anak yang sebelumnya tidak bisa meloncat jadi bisa meloncat, yang sebelumnya diam jadi bisa berbicara, dan bahkan bisa bertengkar saling berebut mainan. Itu bagus. Memberikan anak kesempatan bersosialisasi, berkomunikasi dengan teman sebayanya yang tidak didapatkan di rumah,” tukas dr. Samuel.

Didikan guru juga akan berpengaruh pada karakter anak, volume suara ketika menyampaikan, berikut juga isi perkataan guru dan orang di sekeliling anak akan mempengaruhi perkembangan anak. Intinya adalah, di PAUD anak mendapat kesempatan berkelompok, bermain dan belajar hal baru di luar rumah, maka itu pemilihan sekolah sangat penting bagi perkembangan anak.

Perawatan

Dalam kurun waktu 1000 hari pertama sejak masa kehamilan (9 bulan dalam kandungan dan 2 tahun kelahiran) inilah fase yang rentan dan sangat berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang anak. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kondisi ibu pra kehamilan dan saat mengandung juga memengaruhi.

Kali ini dr. Samuel memberikan tips perawatan yang optimal dalam 2 tahun pertama anak:

Pemberian Air Susu Ibu (ASI). Sampai saat ini tidak ada susu formula yang lebih baik dari nutrisi yang diberikan oleh ASI. Selain bagi tumbuh kembang anak, pemberian ASI juga memiliki pengaruh baik bagi kesehatan sang ibu.

Stimulus rangsangan. Di dalam keluarga yang paling penting ialah *screen time*. *Screen time* adalah waktu bertemu dengan orangtua. Dalam 1 hari setidaknya orangtua meluangkan waktu untuk berbicara, bercanda, bertatap muka, memberi makan dan menemani bermain anak-anak mereka.

Pemberian imunisasi. Imunisasi atau pemberian vaksin merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh terhadap suatu penyakit. Imunisasi sangat penting bagi semua orang terutama untuk anak Anda.

Makanan minuman lain yang mendukung kesehatan anak. Makanan dengan nutrisi yang pas dan lengkap menjadi salah satu faktor penting agar si kecil tumbuh sehat dan normal. Maka dari itu, sebaiknya hindari makanan yang tidak baik untuk anak. ●

Kenali Jenis Pengasuhan *Helicopter Parenting*

“Efek dari *helicopter parenting* akan berbahaya bagi masa depan anak karena anak akan terbentuk menjadi pribadi yang tidak percaya diri memiliki rasa cemas berlebihan, tidak mandiri

Setiap orangtua punya pola pengasuhan sendiri-sendiri yang tentunya dimaksudkan untuk memberi yang terbaik untuk anak. Di antara pola pengasuhan yang ada, ternyata jenis pengasuhan yang sering disebut dengan *helicopter parenting* justru memberi efek negatif pada perkembangan anak.

Helicopter parenting terjadi pada orangtua yang memiliki pola asuh terlalu fokus pada anaknya dan cenderung *over-protective*. Layaknya *helicopter* yang selalu melayang dan berputar di udara, orangtua dengan tipe pengasuhan ini

selalu mengawasi anaknya. Selain mengawasi, orangtua juga kerap memegang kendali penuh termasuk dalam hal keinginan dan keputusan bagi kehidupan anak. Berikut ini ciri pola asuh *helicopter parenting*:

Membuntuti Anak

Kemanapun anak pergi, orangtua dengan pola asuh *helicopter parenting* akan membuntuti. Biasanya kebiasaan ini terbentuk sejak anak masih usia balita, orangtua selalu mengawasi gerak gerik anak karena takut terjatuh dan selalu membantu. Saat memasuki usia sekolah,



(Dari berbagai sumber)

orangtua selalu hadir dalam kegiatan yang anak ikuti. Setiap interaksi anak dan temannya pun selalu diperhatikan.

Selalu Ingin Ikut Campur Urusan Anak

Dalam hal sekecil apa pun, orangtua cenderung ingin terlibat dan tidak membiarkan anak menyelesaikan masalahnya sendiri. Termasuk dalam hal pertemanan, orangtua juga ikut ambil peran. Misalnya saat anak memiliki konflik dengan temannya, si anak tidak dibiarkan untuk berdinamika. Alih-alih anak dan temannya akan berbaikan dengan cara mereka, orangtua akan mengatur anak untuk minta maaf terlebih dahulu atau meminta teman si anak meminta maaf karena dianggap bersalah.

Khawatir Berlebihan

Anak tidak diberi kesempatan untuk mandiri

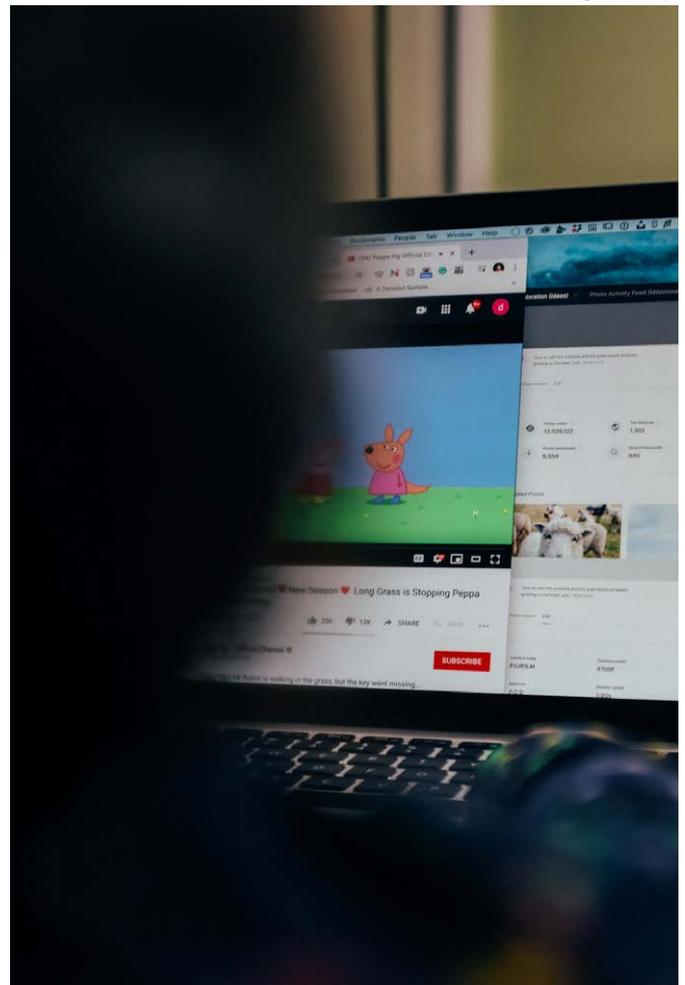
karena dianggap tidak mampu melakukan hal besar bahkan hal kecil sehingga orangtua dengan *helicopter parenting* seringkali dihantui rasa khawatir yang berlebihan.

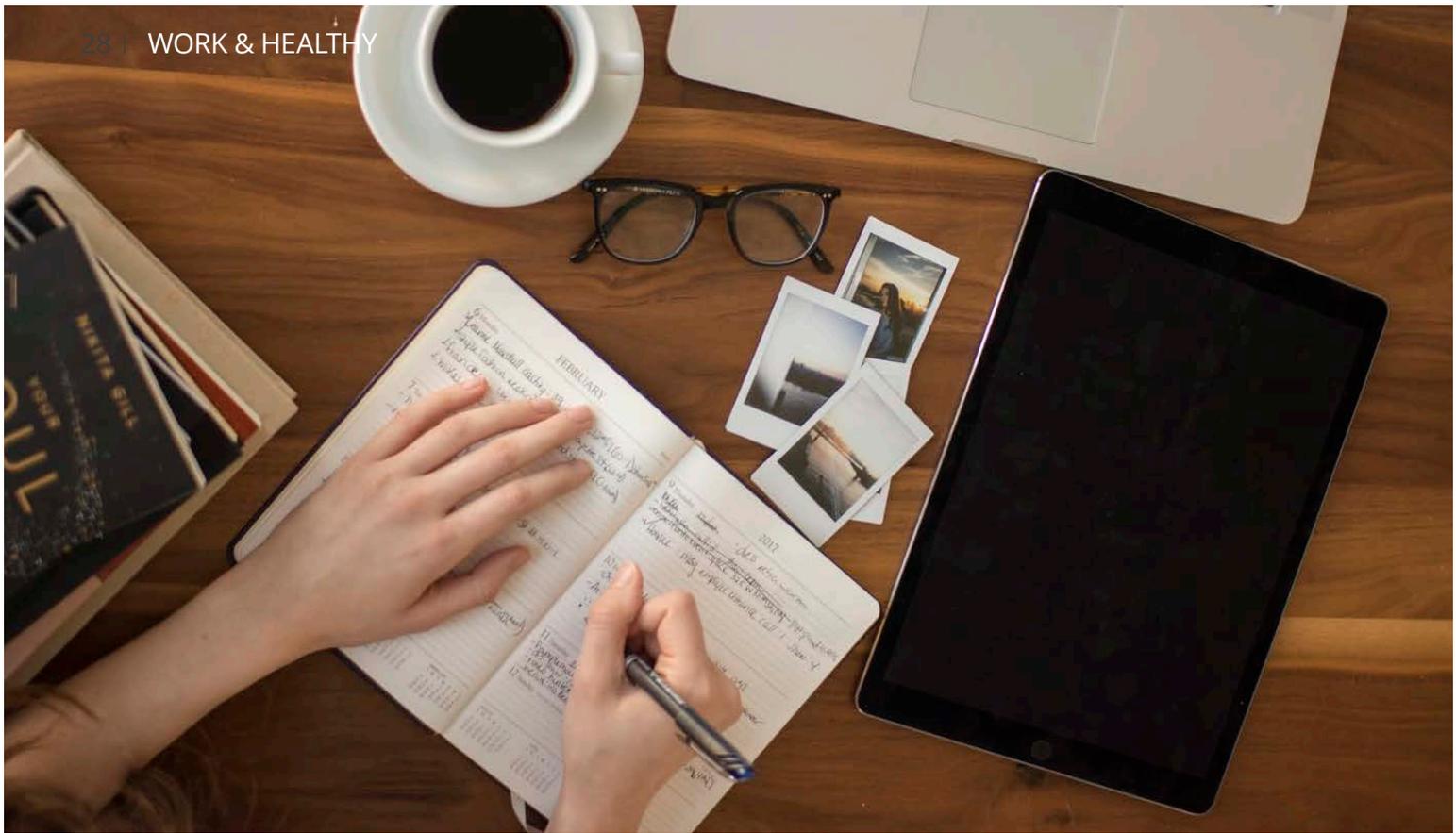
Mendikte Anak Sesuai Keinginannya

Alih-alih anak dapat berkembang sesuai potensi dan keinginannya, orangtua dengan pola asuh ini menginginkan anak selalu mengikuti apa mereka rasa baik. Dukungan hanya diberikan saat pilihan anak merupakan pilihan orangtua.

Efek dari *helicopter parenting* akan berbahaya bagi masa depan anak karena anak akan terbentuk menjadi pribadi yang tidak percaya diri, memiliki rasa cemas berlebihan, tidak mandiri, dan *life skill*-nya tidak berkembang. Tentu saja kesuksesan tidak dapat dicapai oleh pribadi yang seperti ini. Oleh karena itu, berilah anak kesempatan untuk berkembang dengan caranya namun tentunya tetap dalam pengawasan kita yang sewajarnya. ●

(Dari berbagai sumber)





Kerja Efektif Hindari Lembur

Apakah lembur menjadi jawaban satu-satunya agar pekerjaan bisa rampung? Sudah kah Anda bekerja dengan efektif? Yuk, pastikan Anda sudah melakukan langkah kerja efektif dan produktif berikut ini untuk mengurangi lembur.

Membuat Perencanaan

Perencanaan sebaiknya dibuat untuk jangka pendek dan jangka panjang. Dengan begitu Anda bisa menyusun skala prioritas pekerjaan sehingga lebih tertata. Pastikan juga untuk membuat *to-do-list* setiap harinya.

Jauhi *Multitasking*

Berdasarkan penelitian, pekerjaan berbeda yang dilakukan dalam satu waktu bisa membuat fokus Anda terpecah sehingga ritme kerja melambat dan rentan melakukan kesalahan. Selain itu secara psikis, melakukan *multitasking* bisa membebani pikiran dan tidak menyehatkan.

Datang ke Kantor Lebih Pagi

Datang ke kantor lebih pagi memberi Anda waktu untuk dapat membangun suasana kerja yang nyaman sehingga pikiran lebih fresh. Hindari

datang terlambat karena tergesa-gesa akan menghabiskan energi dan memecahkan fokus.

Menjalin Kerjasama

Perlu diingat bahwa Anda tidak bekerja sendiri di kantor. Berbagi tanggung jawab dengan proporsi yang ideal memungkinkan kinerja setiap individu efektif dan produktif. Mengerjakan proyek dengan rekan yang dipercaya juga akan menambah sudut pandang baru yang mungkin Anda butuhkan dalam menyelesaikan pekerjaan.

Manfaatkan Waktu Istirahat

Saat waktu istirahat tiba manfaatkanlah dengan baik. *Power nap* selama 10-20 menit terbukti dapat membuat badan lebih segar dan rileks. Manfaatkan juga waktu istirahat untuk makan karena tubuh dan pikiran Anda butuh asupan nutrisi sebagai bahan baku energi. Hindari menggunakan waktu istirahat untuk bekerja.

Itu dia langkah mudah yang bisa Anda lakukan untuk meningkatkan produktivitas Anda di kantor sehingga pekerjaan lebih mudah terselesaikan dan lembur terhindarkan. Selamat bekerja efektif! ●

(Dari berbagai sumber)



Perbedaan Obat dari Bentuknya

Didunia farmasi, ada berbagai macam bentuk obat. Selain soal bentuk, masing-masing obat didesain dan diracik menyesuaikan fungsinya. Serupa namun tak sama, hal ini cocok untuk mendeskripsikan tablet, kapsul, dan kaplet. Berikut ini adalah perbedaan antara tablet, kapsul, dan kaplet serta kegunaannya masing-masing.

Tablet

Tablet adalah bahan obat yang dipadatkan tanpa bahan tambahan atau murni, hanya mengandung bahan obat. Cara pemakaiannya yakni dengan cara dimakan atau diminum. Tablet ada berbagai jenis, yaitu tablet kempa yang paling banyak digunakan oleh masyarakat, tablet hipodermik yang mudah larut di dalam air secara sempurna, tablet *effervescent* yang cara konsumsinya harus dimasukkan ke dalam air terlebih dahulu, dan tablet kunyah yang dikonsumsi dengan cara dikunyah.

Kapsul

Kapsul merupakan obat yang terdiri dari bahan obat yang dibungkus dengan bahan padat mudah

larut. Selaput padat yang melingkupi bahan obat digunakan sebagai pembungkus agar obat mudah ditelan, menghindari bau dan aroma yang tidak enak dari bahan obat, serta untuk melindungi bahan obat dari kontak langsung dengan sinar matahari. Kapsul biasanya memiliki warna yang berasal dari zat warna yang aman.

Kaplet

Kaplet adalah singkatan dari kapsul dan tablet. Sesuai namanya, obat jenis ini adalah penggabungan dari bentuk tablet dan kapsul. Kaplet tidak memiliki selaput padat seperti kapsul, tetapi berbentuk seperti kapsul yang memanjang dengan ujung tumpul. Bentuk obat kaplet berfungsi untuk melindungi bahan obat dari pengaruh kelembaban udara atau untuk melindungi bahan obat dari keasaman lambung.

Itu dia perbedaan dari ketiga jenis obat. Agar terhindar dari obat-obatan, jaga terus imunitas Anda dengan pola hidup sehat dengan asupan gizi seimbang dan olahraga teratur. ●

(Dari berbagai sumber)

Ragam Hobi di Masa Pandemi

Memiliki hobi sangat penting untuk mengaktualisasi diri dan juga menghindari stress apalagi di masa pandemi seperti saat ini

Menuruti imbauan pemerintah untuk menetap di rumah selama masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) membuat kebanyakan dari kita terus mencari kegiatan agar terhindar dari rasa bosan. Ternyata hal ini membuat diri kita lebih kreatif dan lebih suka mengeksplor hal baru atau mendalami hal yang sudah bisa dilakukan. Inilah daftar hobi yang semakin marak digandrungi selama pandemi!

Memasak

Lini masa di media sosial baik Instagram, TikTok, Twitter, dan Facebook sejak awal masa PSBB mulai dipenuhi dengan foto dan tayangan masakan rumah. Seakan semua orang bisa menjadi masterchef, masing-masing mengunggah resep andalannya mulai dari yang sederhana seperti telur ceplok hingga resep yang rumit a la chef bintang lima.

Bercocok Tanam

Setelah dibuat stress oleh berbagai pemberitaan tentang virus corona, banyak juga yang memilih untuk mulai lebih dekat dengan alam, yakni dengan memulai bercocok tanam sendiri. Kini marak orang melakukan *urban farming* atau bercocok tanam untuk di daerah perkotaan, contohnya seperti hidroponik dan vertikultur. Selain bisa membuat rileks, menanam sayur dan buah bisa menguntungkan juga saat waktu panen.



Bersepeda

Walaupun PSBB, olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh tetap harus dilakukan. Olahraga yang dapat dilakukan di luar rumah tanpa harus berkerumun salah satunya adalah bersepeda. Bersepeda memiliki banyak manfaat, yaitu memperkuat rangka tubuh, meningkatkan ketahanan tubuh, memperkuat otot dan menghilangkan stress.

Menonton Serial

Semakin marak orang yang memulai untuk menonton tayangan serial mengingat banyaknya waktu luang yang dimiliki. Apalagi sekarang sudah banyak pilihan *platform streaming* legal yang menyediakan berbagai tontonan, mulai dari yang gratis hingga berbayar dengan paket yang berbeda-beda.

Memiliki hobi sangat penting untuk mengaktualisasi diri dan juga menghindari stress apalagi di masa pandemi seperti saat ini. Lakukanlah hobi dan tekuni. Namun perlu diingat untuk tetap melakukannya sesuai dengan protokol yang sudah ditentukan agar tetap aman. ●

(Dari berbagai sumber)



Virtual Traveling, Solusi bagi Pelancong di Kala Pandemi



Perjalanan yang Anda tempuh lewat travelling virtual akan sedikit mengobati kerindukan Anda akan dunia luar.

Travelling memang menjadi cara yang ampuh untuk mengusir rasa stress. Namun di tengah kondisi pandemi seperti saat ini, *travelling* menjadi sulit dilakukan karena adanya *restriction* terkait perjalanan luar kota maupun luar negeri demi keamanan bersama. Bahkan tidak sedikit orang yang telah mempersiapkan liburannya sejak jauh hari terpaksa harus rela membatalkan rencananya.

Sesuai dengan istilah *new normal* atau kenormalan baru, mungkin Anda juga perlu mengubah konsep *travelling* menjadi *virtual travelling*. *Travelling* secara *virtual* mungkin memang tidak bisa menggantikan *travelling* yang sesungguhnya. Namun perjalanan yang Anda tempuh lewat *travelling virtual* akan sedikit mengobati kerindukan Anda akan dunia luar. Enaknya, Anda tidak perlu mengeluarkan kocek besar untuk bisa menjelajahi dunia. Lupakan kondisi ideal dan mulai lah jelajahi seluruh dunia dengan *virtual travelling*!

Ohayou! Jelajahi Seluruh Wilayah Jepang

Organisasi Pariwisata Nasional Jepang merilis tintonan film VR 360 derajat agar Anda dapat menikmati keseluruhan Jepang. Dengan menonton film ini, Anda bisa jelajahi kota-kota di Jepang dengan kekhasannya masing-masing. Bahkan, Anda bisa juga menikmati proses pembuatan makanan khas Jepang, lho yaitu sushi.

Kunjungi Puluhan Situs Warisan Dunia

Coba buka Google Earth dan rasakan sensasi dari tur virtual 3D dari 30 Situs Warisan Dunia. Di fitur ini Anda akan dapat menjelajahi situs ikonik, seperti Stonehenge, Sphinx, Taj Mahal, dan masih banyak lagi.

Telusuri Tembok Besar Tiongkok

Lokasi yang satu ini tentunya menjadi salah satu tujuan wisata yang paling diminati turis dari berbagai penjuru dunia. Sekarang waktunya menikmati tembok sepanjang 21.196km ini lewat tur virtual. Keuntungannya, Anda akan terbebas dari rasa pegal dan lelah berapa lama pun Anda menempuh perjalanan. Selain itu banyak juga edukasi terkait tembok besar Tiongkok yang bisa Anda akses.

Berwisata di Kebun Binatang AS

Anak-anak juga butuh bertamasya untuk menghilangkan jenuh sekaligus menambah pengetahuannya. Setidaknya ada 2 kebun binatang di Amerika Serikat yang membuka akses *animal webcam* kepada khalayak umum, yakni Smithsonian National Zoo dan San Diego Zoo. Dengan mengunjungi *website*-nya, Anda bisa mengajak anak Anda melihat aktivitas satwa secara langsung. Namun, dikarenakan satwa bergerak bebas, terkadang mereka tidak tampak di sorotan.



Jadi Lebih Tahu dengan Mengunjungi Museum di Seluruh Dunia

Google memiliki fitur Google Arts & Culture sehingga Anda bisa masuk ke banyak museum, di antaranya aula Museum British, London; melihat koleksi seni di Musee d'Orsay, Paris; atau keliling di Museum Guggenheim, New York City. Fitur ini juga memungkinkan Anda berkeliling melihat setiap detail museum dengan mode 360 derajat.

Temui si Cantik Aurora di Iceland

Aurora borealis merupakan fenomena alam yang menakjubkan, terjadi karena adanya kandungan magnet di lahan dan partikel elektrik matahari. Aurora borealis dapat ditemui di wilayah Skandinavia, Rusia, Iceland, Greenland, dan Kanada.

Lights over Lapland Project menyuguhkan fitur 360 derajat video selama 5 menit yang akan membawamu *virtual trip* dengan titik start Icehotel di Abisko, Taman Nasional di selatan Swedia, berlanjut ke Gunung Noula, hingga merasakan magisnya aurora.

Selain yang disebutkan di atas, tentunya masih banyak situs lainnya yang menyediakan pilihan *virtual travelling* dengan berbagai atraksi yang menarik untuk Anda dan keluarga jelajahi. Selamat menjelajahi dunia! ●

Sumber: Goodnewsfromindonesia.co.id





Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email: media.inhealth@mandiriinhealth.co.id **sebelum 30 September 2020** dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Juli-September 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**
tampilkan play store **MI-MOBILE** PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **INSTAL**
tampilkan 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 dijamin
- Info Klaim**
 - Untuk melihat informasi klaim apa saja yang sudah pernah diajukan
- Info Rujukan**
 - Daftar rujukan dokter keluarga bagi Anda dan keluarga

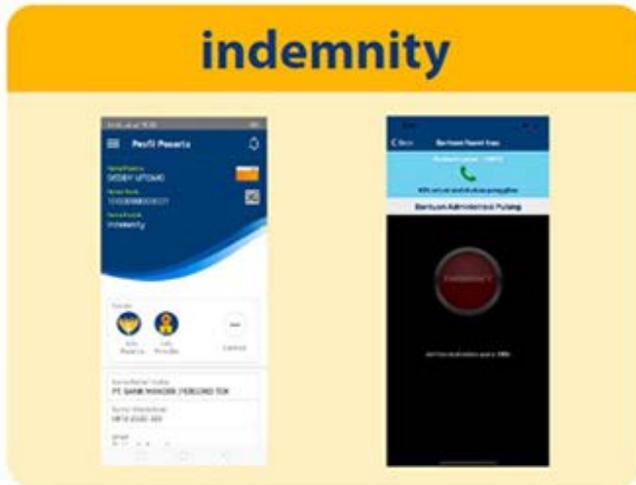
- Kontak Kami**
 - Daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth
- Ubah Dokter Keluarga**
 - Dapat digunakan untuk melakukan perubahan dokter keluarga
- Buku Saku & Info Sehat**
 - Berisikan buku saku dan info kesehatan
- Rating Pelayanan**
 - Tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider
- MI-Doctor**
 - 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**
tampilan play store PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **INSTALL**
tampilan app store PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **GET**
- 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