

MEDIA

MANDIRI INHEALTH

Edisi Oktober-Desember 2021



HEALTH LINE 13

Lebih Sehat di Tahun Depan,
Yuk Jalani Resolusi Kesehatan

TRAVELLING 30

Empat Kafe Estetik di Bandung
Siap Mempercantik Instagrammu

PARENTING 32

Berhenti Salahkan Diri, Ini Cara Atasi
Rasa Kehilangan Akibat *Stillbirth*

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Marcello Dwinanto Herdhanie

SEKRETARIS

Tati Nurlela

REDAKTUR

Aulia Nur Rahmah

Andi Gustiyanti Kaimuddin

Dewanto Permadi

Satriogiri Agung Pribadhi

Arief Setiadarma

Tati Nurlela

ADMINISTRASI

Rina Daniyati



Info & Saran:

media.inhealth@mandiriinhealth.co.id

**Lebih Sehat di Tahun Depan,
Yuk Jalani Resolusi Kesehatan**

13

Tanpa terasa, tahun 2021 sudah mau kita lewati dan tahun 2022 sudah di depan mata. Seperti yang sudah-sudah, sebuah resolusi pun mulai kita susun. Tapi apakah kesehatan termasuk ke dalam resolusi Anda? Alih-alih pusing sendiri, tak ada salahnya Anda mencoba dari yang paling mudah dan tampak realistis untuk dilakukan.

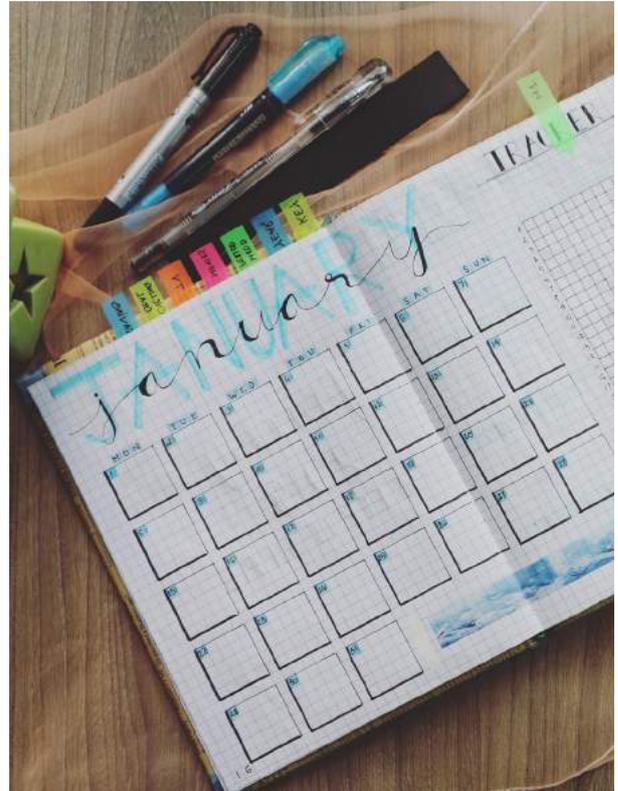
Contents

- 4 From CEO
- 5 Dari Redaksi
- 6 Inside Mandiri Inhealth

Begitu Cara Supaya Resolusi Sehat Bukan Sekadar Mimpi

16

Memang bukan sebuah hal yang baru, ketika di penghujung tahun, kebanyakan orang mulai membuat daftar panjang resolusi tahun baru dengan target mengubah kebiasaan hidup lama menjadi lebih baik. Tak jarang pula sebagian orang mulai sadar pentingnya hidup lebih sehat di tahun 2021. Banyak orang menetapkan resolusi kesehatan tahun baru dengan merefleksikan pola makan dan kebiasaan gaya hidup mereka yang tidak bermanfaat bagi mereka.



13 Health Line

22 Health Master

21 Work & Healthy

24 Finance

26 Intermezzo

28 Know Your Body

32 Parenting

34 Pharmacy

35 Quiz

FROM CEO

Sediakan Hal Terbaik Bagi Pelanggan

Pelanggan adalah detak jantung kami. Sebuah kalimat yang sangat tepat untuk menggambarkan betapa berharganya pelanggan dalam perjalanan bisnis Mandiri Inhealth. Maka sudah pasti bahwa tiap perkembangan dan inovasi yang Mandiri Inhealth lakukan adalah berorientasi kepada pelanggan. Mandiri Inhealth senantiasa berkomitmen untuk memberikan keleluasaan bagi para pelanggan. Baik dari sisi *benefit*, maupun kualitas layanan kesehatan. Betapa kami ingin tak pernah absen dalam menyediakan layanan terbaik bagi pelanggan, melalui fasilitas yang disediakan atau bahkan *provider* yang tersebar di seluruh Indonesia.

Sekadar *flashback*, 13 tahun silam, Mandiri Inhealth mulai bergeliat melalui adaptasi dan inovasi di industri asuransi. Semangat itulah yang terus kami jaga hingga sekarang. Menginjak usia baru ini, Mandiri Inhealth memiliki strategi *Business Collaboration* atau melakukan inisiasi kolaborasi dengan perusahaan asuransi terkemuka lain. Tujuannya adalah untuk mendapatkan bisnis dan tumbuh secara bersama-sama dengan *partner* perusahaan asuransi lain, dalam upaya memenuhi kebutuhan masyarakat akan layanan asuransi. Hal ini kemudian sejalan dengan tema yang diusung Mandiri Inhealth tahun ini yaitu 'Tumbuh Menyehatkan Bangsa'. Untuk menghadapi tantangan tersebut, Mandiri Inhealth juga mengembangkan



Budi Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

model bisnis yang mulai mengarah pada *Managed Care Individu, Managed Care Syariah*, dan *asuransi Travel COVID Care*. Kami sadar bahwa layanan unggul atau *service excellence* merupakan kekhasan bangsa Indonesia yang ramah dan terus ingin memberikan yang terbaik bagi sesamanya.

Semoga di usia ke-13 ini, Mandiri Inhealth terus mempertahankan semangat menuju puncak dan menjadi asuransi yang terus ada untuk kebutuhan masyarakat. Tetap sehat dan semangat, pembaca sekalian. 

DARI REDAKSI

Apa kabar, pembaca setia Media Mandiri Inhealth dan Laskar Mandiri Inhealth sekalian? Salam jumpa dan semoga kesehatan selalu meliputi Anda semua. Rasanya senang sekali kami bisa mengantarkan Majalah Media Mandiri Inhealth kembali ke hadapan Anda. Di edisi Oktober-Desember 2021 kali ini, kami masih setia menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan menjawab segala pertanyaan Anda di dunia tersebut.

Memasuki tahun 2022, sebuah resolusi seperti biasa akan kita susun. Namun kadang pola hidup sehat yang lebih baik seringkali luput dari resolusi kita. Pada edisi ini, Redaksi memberikan tips dan apa saja resolusi kesehatan yang mudah

Anda realisasikan dan harapannya bukan sekadar mimpi belaka. Sementara itu pada Rubrik Health Master, redaksi mencoba menampilkan wawancara berkaitan dengan pertanyaan yang selama ini terlintas di benak Anda. Tentunya menampilkan narasumber tenaga medis yang ahli di bidangnya.

Sementara itu, bagi para orang tua, Redaksi berbagi tips dalam rubrik Parenting, ihwal bagaimana mengatasi rasa kehilangan pasca stillbirth. Redaksi mengerti ini merupakan perasaan yang tak mudah untuk diabaikan, namun tentu saja hidup Anda mesti terus berjalan setelah kehilangan calon malaikat kecil Anda.

Semua informasi tadi kami sajikan dengan harapan agar Anda makin mengerti bagaimana pola hidup sehat dan menerapkannya bagi keluarga terkasih atau kerabat terdekat Anda.

Selamat membaca!™



06 Oktober 2021

USIA KE-13, MANDIRI INHEALTH MAKIN ADAPTIF DAN SIAP BERKOLABORASI



Ada yang berbeda di perayaan Hari Ulang Tahun (HUT) ke-13 Mandiri Inhealth. Meski berlangsung di tengah pandemic COVID-19, HUT ke-13 Mandiri Inhealth dilaksanakan secara *hybrid* langsung dari Hotel JS Luwansa, Jakarta pada 6 Oktober 2021. Acara yang diikuti oleh seluruh pegawai Mandiri Inhealth di seluruh Indonesia ini juga dihadiri oleh Direksi dan Komisaris Mandiri Inhealth, serta perwakilan dari Pemegang Saham Mandiri Inhealth.

Selain diperuntukkan kepada seluruh Laskar Tangguh Mandiri Inhealth yang masih aktif bekerja, Ulang tahun ini disuguhkan sebagai apresiasi bagi para purnabakti Laskar Mandiri Inhealth. Puncak perayaan HUT ke-13 Mandiri Inhealth pun semakin meriah

karena menghadirkan band Kahitna sebagai bintang tamu. Siapa yang tak mengenal grup musik asal Bandung yang mengusung genre *romantic pop* ini. Kehadiran Kahitna menjadi bukti bahwa musik dan karya-karya mereka bisa dinikmati oleh lintas generasi, pun tak pernah lekang oleh zaman. Contoh saja melalui lagunya berjudul *Cantik*, *Soulmate*, dan *Andai Ia Tahu*.

Announce Business Collaboration

Mengutip sambutan Direktur Utama Mandiri Inhealth, Bapak Budi Tampubolon, terkait tantangan yang dihadapi industri asuransi saat ini, Mandiri Inhealth dituntut untuk adaptif dengan perkembangan situasi di industri asuransi.

Salah satu strateginya yaitu melakukan inisiasi kolaborasi dengan perusahaan asuransi terkemuka lain. Tujuannya adalah untuk mendapatkan bisnis dan tumbuh secara bersama-sama dengan *partner* perusahaan asuransi lain, dalam upaya memenuhi kebutuhan masyarakat akan layanan asuransi. Hal ini kemudian sejalan dengan tema yang diusung Mandiri Inhealth tahun ini yaitu 'Tumbuh Menyehatkan Bangsa'.

Untuk menghadapi tantangan tersebut, Mandiri Inhealth telah mengembangkan model bisnis yang mulai mengarah pada *Managed Care Individu, Managed Care Syariah*, dan asuransi *Travel COVID Care*.

Hal ini tentu tidak lepas dari wujud implementasi yang ada pada *Core Values* Mandiri Inhealth, yaitu adaptif dan kolaboratif yang pastinya akan terus ditingkatkan.™



06 Oktober 2021

HUT KE-13 MANDIRI INHEALTH



Inhealth di seluruh Indonesia. Perayaan yang tetap memerhatikan protokol kesehatan COVID-19 itu tentunya turut dihadiri dan dibuka oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth, Bapak Budi Tampubolon dan Komisaris Utama Mandiri Inhealth.

Perayaan HUT ke-13 Mandiri Inhealth dilakukan pada 6 Oktober 2021 di Hotel JS Luwansa, Jakarta. Perayaan dilakukan dengan cara *hybrid* dan disaksikan oleh seluruh pegawai Mandiri

Sebagai apresiasi terhadap karyawan, perayaan HUT ke-13 ini juga memberikan penghargaan kepada karyawan dengan masa kerja selama 5 dan 10 tahun. 

30 Oktober 2021

TALKSHOW “ACTUARIAL FAIR 2021”



Mandiri Inhealth ikut serta dalam gelar wicara “Actuarial Fair 2021” yang diselenggarakan oleh Himpunan Mahasiswa Aktuarial FMIPA Universitas Padjajaran pada 30 Oktober 2021. Gelaran ini membahas mengenai bagaimana

pemulihan bagi penderita pasca mengalami COVID-19. Hadir sebagai pengisi gelar wicara tersebut salah satunya Bapak Benny Hadiwibowo selaku Kepala Divisi Aktuaris dan Underwriting Mandiri Inhealth. 

11 November 2021

MANDIRI INHEALTH DAPATKAN PENGHARGAAN “BEST LIFE INSURANCE 2021”



Mandiri Inhealth berhasil meraih penghargaan “Best Life Insurance 2021” dengan kategori Ekuitas Rp1.25 triliun-Rp4 triliun pada perhelatan “Best Insurance 2021”. Penghargaan yang diselenggarakan pada 11 November 2021 ini digelar oleh Media Asuransi secara.

Penghargaan yang didapat merupakan keputusan berdasarkan penilaian dewan juri “Insurance Award 2021” dengan dasar indikator penilaian Pertumbuhan Premi Neto, Pertumbuhan Cadangan Teknis, dan Rasio Beban. 

18 November 2021

GEBRAK PASAR, IFG LIFE GANDENG BTN DAN MANDIRI INHEALTH JUAL PRODUK ASURANSI



Dalam rangka mengepakkan sayap bisnis di industri asuransi nasional, PT Asuransi Jiwa IFG (IFG Life) telah menandatangani dua perjanjian kerja sama yakni perjanjian kerja sama Bancassurance dengan PT Bank Tabungan Negara (Persero) Tbk serta perjanjian kerja sama dengan Mandiri Inhealth.



Dalam kerja sama IFG Life dengan BTN, kedua perusahaan bersepakat untuk menjalin kerja sama jangka panjang terkait penjualan produk asuransi jiwa yang dijual melalui saluran penjualan (*distribution channels*) milik BTN. Dengan begitu, anak usaha IFG ini akan menjadi mitra eksklusif bagi BTN pada saat menjual produk asuransi termasuk asuransi jiwa berjangka atau kredit, kecelakaan diri, kesehatan hingga Produk Asuransi yang Dikaitkan dengan Investasi (PAYDI). 

19 November 2021

MANDIRI INHEALTH MERAHAI PENGHARGAAN *MOST FAMOUS CEO IN LIFE INSURANCE*

Bapak Budi Tampubolon Direktur Utama Mandiri Inhealth meraih penghargaan Most Famous CEO In Life Insurance Category dalam acara Indonesia Financial Awards 2021 yang diselenggarakan oleh The Iconomics secara virtual, 19 November 2021. Penghargaan tahunan yang telah berlangsung 3 tahun ini merupakan apresiasi kepada para praktisi industri keuangan yang telah banyak berinovasi dan menunjukkan excellent leadership di tahun 2021.

Mandiri Inhealth dinobatkan sebagai *Best Brand Awareness In Life Insurance <5T Category* dalam acara Indonesia Financial Awards 2021 yang diselenggarakan oleh The Iconomics secara virtual, 19 November 2021.



Penilaian menggunakan 4 pendekatan dalam memilih perusahaan jasa keuangan yang layak diberikan apresiasi. Pertama, berdasarkan brand awareness. Kedua, berdasarkan brand image. Ketiga, berdasarkan customer service reputation. Keempat, berdasarkan social contribution reputation.

24 November 2021

BOARD FORUM QUARTAL 3 MANDIRI INHEALTH



Mandiri Inhealth selaku tuan rumah penyelenggara, sukses menggelar Board Forum Quartal 3 (Q3) Perusahaan Anak Bank Mandiri yang dilaksanakan di Jakarta pada 24 November 2021. Forum yang mengambil tema 'Sinergi Inovasi dan Solusi Industri Kesehatan di Masa Depan' ini dihadiri oleh Direktur Utama BPJS Kesehatan, Bapak Prof. dr. Ali Ghufron Mukti, M.Sc., Ph.D; Wakil Direktur Utama Bank Mandiri, Ibu Alexandra Askandar; beserta Direksi



dan EVP koordinator Bank Mandiri dan jajaran Komisaris juga Direksi Perusahaan Anak. Board Forum membahas kinerja pencapaian Perusahaan Anak Bank Mandiri selama Q3 tahun 2021. Diharapkan Board Forum Q3 yang telah dilaksanakan tersebut dapat semakin meningkatkan kinerja dan aliansi strategis antara Perusahaan Anak Bank Mandiri untuk menghadapi tantangan di tahun 2022.

29 November 2021

PENGHARGAAN *THE BEST PERFORMING LIFE INSURANCE 2021 BASED ON FINANCIAL PERFORMANCE 2019-2021*



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia mendapatkan penghargaan The Best Performing Life Insurance 2021 Based on Financial Performance 2019-2021 dalam acara The Finance Top 20 Financial Institutions

Awards 2021 yang diselenggarakan oleh The Finance. Adapun ajang ini menjadi bentuk penghargaan dari The Finance atas berbagai inovasi yang dilakukan perusahaan-perusahaan asuransi di Indonesia di masa-masa yang sangat menantang ini.



08 Desember 2021

MANDIRI INHEALTH TERIMA PENGHARGAAN *CGPI AWARD 2021*



Mandiri Inhealth kembali dinobatkan sebagai "Indonesia Trusted Company" pada acara CGPI Award 2021 berdasarkan *Good Corporate Governance (GCG)* pada perusahaan. CGPI merupakan program riset dan pemeringkatan praktik GCG perusahaan di Indonesia yang sudah rutin dilaksanakan setiap tahunnya

sejak 2001. CGPI diselenggarakan oleh The Indonesian Institute for Corporate Governance bekerja sama dengan Majalah SWA. Kepesertaannya sendiri meliputi berbagai perusahaan dari emiten, BUMN, BUMD, Lembaga Keuangan Bank dan Non-Bank, serta Lembaga Keuangan Syariah.

TESTIMONI

MANDIRI INHEALTH MUDAH DIGUNAKAN UNTUK SEGALA HAL



Ibu Yuliatin Nur Hasanah

PT. Bank Mandiri (Persero) Tbk, Jember

Saya selalu memercayakan urusan kesehatan saya dan keluarga kepada Mandiri Inhealth. Mandiri Inhealth sangat mudah di segala hal, baik pengajuan klaim yang cepat dan mudah; proses rawat jalan dan rawat inap yang efektif dan efisien, begitu pula proses melahirkan, bahkan dalam hal imunisasi anak pun saya selalu menggunakan Mandiri Inhealth.

BERSYUKUR PUNYA ASURANSI MANDIRI INHEALTH



Ibu Ellisa Sidi

PT Gudang Garam Jakarta

Pengalaman saya dengan Mandiri Inhealth adalah saat ada masalah pada persalinan anak pertama. Saat ini anak saya lahir tanpa menangis dan harus dirawat di ICU selama 10 hari dengan biaya yang lumayan besar. Tanpa pikir panjang, saya langsung menghubungi Bapak Anas, beliau yang membantu saya menggunakan Mandiri Inhealth. Asuransi yang sangat berguna bagi saya. Mandiri Inhealth sudah banyak membantu kebutuhan medis saya, semua biaya ter-cover, dan saya sangat bersyukur menggunakan asuransi yang sangat memuaskan. Terima kasih untuk Bapak Anas dan Mandiri Inhealth. 

Lebih Sehat di Tahun Depan, **Yuk Jalani Resolusi Kesehatan**

Tanpa terasa, tahun 2021 sudah mau kita lewati dan tahun 2022 sudah di depan mata. Seperti yang sudah-sudah, sebuah resolusi pun mulai kita susun. Tapi apakah kesehatan termasuk ke dalam resolusi Anda? Alih-alih pusing sendiri, tak ada salahnya Anda mencoba dari yang paling mudah dan tampak realistis untuk dilakukan.

Apa saja ya, kira-kira? Laman Indian Express mengutip HealthifyMe mencatat ada sekitar 20 hal yang bisa dilakukan sebagai resolusi kesehatan Anda di tahun depan, yakni:

- ✓ Boleh saja mencari informasi tentang kesehatan melalui internet. Tapi jangan lupakan juga untuk berkonsultasi langsung dengan dokter seperti misalnya melakukan *medical check up* secara rutin untuk membantu Anda menemukan

solusi kesehatan yang sesuai dengan tubuh Anda. Hal ini kiranya penting, agar Anda tak salah arah dengan beragam informasi yang tersedia di media sosial, yang mungkin saja belum tentu cocok untuk Anda.

- ✓ Mulai atur rutinitas agar bisa tidur lebih cukup setiap harinya. Kebanyakan usia dewasa semestinya membutuhkan 7-9 jam waktu tidur agar metabolisme tubuh

tetap berfungsi optimal. Hindari gaya hidup tidak sehat seperti lembur hingga larut, atau bahkan begadang sekadar untuk kesenangan pribadi.

- ✓ Batasi aktivitas di depan layar komputer atau perangkat elektronik lainnya, karena bisa memberi pengaruh buruk untuk postur dan suasana hati. Jika memang harus di depan komputer dalam waktu lama, Anda bisa atur posisi monitor agar sejajar dengan kepala dan pandangan mata; atur pula pencahayaan dan terang-gelap sinar layar monitor. Usahakan untuk mengistirahatkan mata tiap 20 menit dengan berkedip atau memejamkan mata.
- ✓ Fokuslah pada pengurangan lemak dan karbohidrat berlebih jika Anda mengalami masalah berat badan. Inti dari diet yang dilakukan adalah menjadikan badan lebih sehat, bukan soal turunnya bobot badan.
- ✓ Perhatikan asupan minum, setidaknya 2-3 liter setiap hari. Mencukupi asupan air putih bisa membantu mengganti cairan tubuh sehingga terhindar dari dehidrasi yang bisa memicu berbagai gejala penyakit muncul. Rutin minum air putih bisa membuat tubuh menjadi lebih sehat dan terlindung

dari serangan penyakit bahkan bisa membantu menjaga berat badan tetap ideal.

- ✓ Bijaklah saat makan. Hal fundamental di sini termasuk menghindari makan makanan berlebihan, makan perlahan dan dengarkan kode lapar dari perut Anda.
- ✓ Soal target realistis kesehatan, cobalah atur waktu pencapaian dalam jangka panjang ketimbang target yang ambisius.
- ✓ Bentuk citra tubuh positif. Berusaha menuju gaya hidup sehat juga berarti mengubah persepsi negatif tentang penampilan tubuh saat ini. Meditasi dan memiliki afirmasi positif bisa membantu membangun citra tubuh yang positif.



- ✓ Berhenti membandingkan kondisi tubuh Anda dengan orang lain. Tingkat kebugaran, metabolisme, dan kebutuhan nutrisi setiap orang berbeda. Alih-alih membandingkan diri Anda dengan orang lain, fokuslah untuk mencapai tujuan Anda sendiri.
- ✓ Berhenti mengikuti diet rendah kalori karena tidak semua orang membutuhkannya.
- ✓ Kurangi makanan olahan demi tingkat energi dan kesehatan yang lebih baik. Makanan siap saji tak jarang menjadi penyebab terjadinya jantung koroner, penyempitan pembuluh darah, obesitas, diabetes, stroke, dan tekanan darah tinggi. Efeknya belum terlihat di jangka pendek, tetapi saat tua baru terasa.
- ✓ Periksa darah Anda setidaknya setahun sekali, dibarengi beraktivitas fisik rutin. Tetaplah bersentuhan dengan alam, misalnya untuk sekadar berjalan-jalan atau *jogging* demi menjaga kebugaran.
- ✓ Mulailah fokus menyediakan waktu berkualitas bersama keluarga, karena hal ini bisa membantu Anda lebih tenang dan bugar secara mental.
- ✓ Fokus pada stamina, kekuatan dan tingkat energi. Pantau asupan kalori Anda, misalnya menggunakan buku harian atau di ponsel Anda melalui aplikasi kesehatan yang juga menawarkan informasi terperinci tentang jumlah kalori setiap makanan yang Anda makan.
- ✓ Prioritaskan tujuan Anda. Mulai dari yang mudah untuk mencapai tujuan kebugaran dan diet. Beri diri Anda hadiah untuk mencapai tujuan kebugaran Anda, tetapi jangan berlebihan.
- ✓ Makan lebih sering di rumah. Makanan yang dimasak di rumah segar dan lebih bergizi, ditambah lagi kebiasaan ini bisa memastikan Anda mengurangi bahan-bahan yang mungkin berbahaya.
- ✓ Jangan tekan diri Anda. Jadikan kebugaran sebagai proses yang menyenangkan. Latihlah pikiran Anda untuk melihat kebugaran sebagai aktivitas yang menyenangkan. Cara ini akan memastikan Anda bertahan lebih lama.™



Dikutip dari berbagai sumber

Begini Cara Supaya **Resolusi Sehat** Bukan Sekadar Mimpi

Memang bukan sebuah hal yang baru, ketika di penghujung tahun, kebanyakan orang mulai membuat daftar panjang resolusi tahun baru dengan target mengubah kebiasaan hidup lama menjadi lebih baik. Tak jarang pula sebagian orang mulai sadar pentingnya hidup lebih sehat di tahun 2021. Banyak orang menetapkan resolusi kesehatan tahun baru dengan merefleksikan pola makan dan kebiasaan gaya hidup mereka yang tidak bermanfaat bagi mereka.

Namun, komitmen dan motivasi untuk merealisasikan resolusi tersebut semakin lama semakin menyusut di pertengahan tahun, bahkan ada pula yang menjalankan resolusinya di beberapa minggu pertama awal tahun. Terlihat sulit memang, namun konsisten menjalankan resolusi bukan cuma sekadar wacana *lho*. Jika niat Anda kuat, Anda juga bisa menjalaninya hingga target hidup Anda terpenuhi.

Bersikaplah realistis tentang tujuan Anda

Daripada memilih resolusi yang menurut Anda ingin didengar orang lain, pilihlah sesuatu yang realistis, dapat dicapai, dan benar-benar penting bagi Anda. Jika Anda merasa tidak terlalu kewalahan dengan tujuan Anda, maka ada kemungkinan besar untuk mencapainya.

Rencanakan ke depan

Merancang rencana tertulis yang komprehensif dapat membuat tujuan Anda lebih dapat dicapai karena memungkinkan Anda untuk mempertimbangkan tantangan yang mungkin menghalangi Anda. Saat merencanakan secara ekstensif, bertukar pikiran tentang berbagai cara untuk mengatasi perubahan perilaku utama dan alasan di baliknya akan membuat Anda tetap pada jalurnya.





Tidak apa-apa membuat kesalahan

Tidak mudah untuk menghentikan kebiasaan lama, jadi jangan terobsesi dengan kesalahan yang sesekali dapat menghalangi kemajuan Anda. Ketekunan dan kesabaran adalah faktor kunci untuk mengembangkan kebiasaan baru, jadi lakukan yang terbaik setiap hari dan cobalah untuk mengambil satu hari pada satu waktu.

Bicarakan tentang resolusi Anda

Berbicara dengan keluarga dan teman Anda tentang resolusi tahun baru akan membantu

Anda mendapatkan dukungan dari mereka saat Anda merasa tergoda untuk menjauh dari tujuan Anda. Pembicaraan positif dan dukungan emosional bisa menjadi pengubah permainan dalam mencapai tujuan Anda.

Hadiahi diri Anda sendiri

Pantau kemajuan Anda dan hadiahhi diri Anda sesekali sehingga Anda tidak kehilangan motivasi untuk maju.™

Dikutip dari berbagai sumber

Inilah Alasan Mengapa Anda Perlu Jadi Ibu yang Sehat untuk Keluarga

Sebagai Ibu, mungkin Anda jarang memikirkan diri sendiri, sebab yang menjadi prioritas utama kini berubah untuk anak dan keluarga. Walau begitu jangan pernah melupakan bahwa Anda juga harus sehat dan bahagia. Jika kesehatan Ibu atau emosinya terganggu maka hal tersebut akan berpengaruh pada hubungan dalam keluarga. Banyak hal di rumah berawal dari keputusan Ibu. Sehingga, Anda harus sehat dan bahagia.

Kenapa Sih Ibu Harus Sehat dan Bahagia?

- Sebagai Ibu dan istri, Anda punya tanggung jawab yang besar. Anak-anak dan pasangan memerlukan Anda selalu ada di tengah mereka. Ketika Anda sakit, urusan rumah pasti berantakan, bukan?
- Jika Anda menjalani pola hidup sehat, Anda juga menularkan kebiasaan baik kepada anak-anak. Besar kemungkinan mereka akan meniru Anda menjalani hidup sehat.
- Dengan tubuh yang sehat, Anda pasti akan lebih percaya diri, memiliki tubuh yang kuat, dan tidak mudah diserang penyakit. Penampilan Anda juga akan terlihat lebih muda, *lho!*
- Nilai plus lain jika Anda menjalani pola hidup sehat adalah suami akan senang karena Anda selalu tampil menarik.



Cara Mudah Jaga Kesehatan 'Smart Mama'

Makanan Bergizi

Tak dapat dipungkiri, jika mengonsumsi makanan enak dan penuh gizi membuat tubuh Anda menjadi sehat dan bahagia.

Hidup Bersih

Apalagi di situasi pandemi ini, perilaku hidup bersih harus dilakukan agar bisa bertahan pada kehidupan pandemi. Namun sesungguhnya, jika pandemi sudah hilang pun Anda harus tetap rajin untuk mengedukasi dan menerapkan pola hidup bersih ini.

Berperilaku Aktif

Jangan lupa berperilaku aktif, hidup aktif itu adalah lebih banyak bergerak daripada duduk dan juga lebih banyak berjalan. Lebih bagus lagi jika menerapkan latihan fisik yang dilakukan secara terencana, terukur, dan terstruktur.

Tak Perlu Ngotot Menjadi Sempurna

Anda tak perlu menjadi Ibu yang sempurna, pastikan saja Anda sehat dan bahagia. Tak perlu membandingkan Anda dengan hidup orang lain karena tidak ada Ibu yang sempurna.

Setiap orang punya porsinya masing-masing yang Tuhan berikan, dalam keadaan apapun, kesusahan apapun, kebahagiaan apapun. Jadi jika kita melihat sekeliling kita dan membandingkan hidup kita dengan orang lain; baik di dunia nyata dan dunia maya; *what we can do is* ambil baiknya, buang buruknya, dan menyadari kita sudah berusaha yang terbaik, mengikuti insting kita sebagai Ibu. Semua Ibu adalah hebat!



Nutrisi Baik untuk Si Ibu Sehat

Makanan dan Minuman Berbahan Dasar Susu

Makanan serta camilan sehat yang baik untuk ibu hamil maupun ibu menyusui adalah yang terbuat dari susu. Produk susu, seperti yogurt dan keju, merupakan pilihan tepat bagi Anda. Susu dan produk olahannya bisa membantu memenuhi kebutuhan protein dan kalsium terlebih untuk ibu hamil dan janin. Selain itu, kandungan kalsium di dalam susu dan produk olahannya juga diperlukan untuk pertumbuhan hati, saraf, dan otot janin yang sehat.

Ikan Salmon

Ikan salmon merupakan sumber protein hewani yang baik untuk dijadikan makanan serta camilan sehat. Jika Anda Ibu yang sedang hamil atau menyusui, salmon memiliki kandungan Asam Lemak Omega-3 seperti EPA dan DHA yang penting untuk perkembangan otak dan mata pada bayi yang sedang berkembang. Salmon juga merupakan

sumber alami vitamin D yang baik untuk ibu dan bayi. Namun, hati-hati dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang bagus untuk ibu hamil ini. Pasalnya, ikan rentan berkurang nutrisinya terutama jika kondisinya sudah tidak segar. Salmon yang tidak segar kadang bisa menimbulkan rasa gatal pada kulit setelah dimakan.

Telur

Ibu hamil bisa mengolah makanan sehat ini dengan berbagai cara, misalnya dibuat telur mata sapi, direbus, atau dijadikan isian roti. Di dalamnya terdapat kandungan seperti kolin, yaitu nutrisi penting untuk kesehatan otak dan perkembangan janin. Namun, perhatikan pula agar Anda mengolahnya hingga telur benar-benar matang. Hal ini karena telur mentah atau setengah matang sebaiknya dihindari ibu hamil karena masih terdapat bakteri di dalamnya.

Alpukat

Tidak hanya sayur, buah-buahan juga jadi makanan serta camilan yang sehat untuk ibu hamil dan menyusui. Salah satunya adalah alpukat karena merupakan satu-satunya buah yang mengandung asam lemak tak jenuh tunggal. Selain itu, makanan ibu hamil juga harus dilengkapi vitamin K, serat, vitamin B, kalium, tembaga, vitamin E, dan vitamin C. Asam lemak di dalamnya dapat membantu perkembangan kulit, otak, dan jaringan tubuh pada bayi sehingga mampu menurunkan risiko bayi lahir cacat. 

Dikutip dari berbagai sumber



Kerja *Shifting*? Tetap Perhatikan Kualitas Makanan Sehat

Normalnya, para karyawan bekerja di waktu pagi hingga sore hari. Namun, beberapa orang juga harus merasakan bekerja pada malam hari karena jadwal bekerja dengan sistem *shift*. Menjalani kerja *shift*, terutama *shift* malam; sedikit banyak dapat mengganggu waktu makan, waktu beraktivitas atau olahraga, dan waktu tidur.

Biasanya orang yang bekerja *shift* sering melewatkan waktu makan dan makan makanan yang tidak sehat. Seiring waktu, kebiasaan ini akan menimbulkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan. Pekerja *shift* memiliki risiko tinggi mengalami kenaikan berat badan dan penyakit jantung. Beberapa masalah yang mungkin dihadapi oleh pekerja *shift* adalah perubahan nafsu makan, masalah tidur, berat badan turun atau naik, konstipasi atau sembelit, diare, perut sering bergas, gangguan pencernaan, heartburn (rasa panas atau terbakar pada perut bagian atas), dan tekanan darah tinggi.

Agar tetap mempertahankan pola hidup sehat, sebaiknya usahakan untuk tetap makan makanan sehat dan olahraga serta mendapatkan kualitas tidur yang cukup. Anda yang bekerja *shift* tetap bisa menjaga pola makan sehat, antara lain dengan cara:

- ✓ Sediakan makanan sehat di rumah.
- ✓ Makanlah sebelum Anda bekerja.
- ✓ Bawa bekal makanan dari rumah.
- ✓ Luangkan waktu untuk makan.
- ✓ Makan camilan sehat sebelum tidur.
- ✓ Kurangi makan makanan berlemak, digoreng, atau makanan pedas.
- ✓ Kurangi juga makanan dan minuman manis.
- ✓ Banyak minum.
- ✓ Perhatikan asupan kafein Anda.
- ✓ Hindari minuman beralkohol. 

Dikutip dari berbagai sumber



***Bunion*, Gejala, Pengobatan dan Pencegahan**

Kondisi itu dapat menyebabkan nyeri yang hebat, terutama karena bunion terletak pada sendi kaki. Menurut dr. Ihsan Oesman, Sp.OT (K), Dokter Spesialis Bedah Ortopedi Sub Spesialis Foot & Ankle RS Premier Jatinegara, penyebab utama bunion disebabkan oleh faktor *intrinsic* (dalam) dan *extrinsic* (luar). “Faktor *intrinsic* antara lain tingginya angka pada populasi *flat foot*, faktor genetik, penderita kelainan kolagen, dan bentuk sendi jari jempol yang cenderung oval. Sedangkan faktor *extrinsic* yakni penggunaan sepatu *high heel*, dan yang meruncing di bagian depan,” dr. Ihsan menerangkan.

Ia juga menjelaskan, selain gejala yang terjadi pada jari jempol kaki, dapat juga disertai dengan kelainan pada jari ke 2, 3 dan 4 berupa bentuk jari yang melengkung (*claw toes*) dan *overriding toes* dimana jari pertama menyilang di atas atau di bawah dari jari kedua. “Dapat juga dijumpai tumbuhnya

penebalan (*cavus*) pada sisi telapak kaki jari ke 2, 3 dan 4 maupun penebalan pada sisi dalam jempol kaki hingga luka lecet akibat penggunaan sepatu yang tidak tepat,” ujar dr. Ihsan.

Usia paling rentan seseorang terkena bunion adalah usia 15 tahun atau disebut *juvenile hallux valgus*, hingga usia tua 60 tahunan. Selain itu salah satu fakta yang menarik adalah, penyakit ini lebih banyak dijumpai pada jenis kelamin perempuan dibanding pada pria.

Bagaimana Mengobati Bunion?

Bila mengalami gejala seperti yang disebutkan di atas, maka sudah sepatutnya Anda periksa ke Dokter Spesialis Bedah Ortopedi, atau Dokter Spesialis Rehab Medik. “Dokter akan melakukan pemeriksaan berupa gambaran klinis yang khas, serta melakukan foto medis AP dan

lateral dalam posisi berdiri untuk melihat beberapa parameter radiologis untuk menentukan derajat tingkat keparahan dari *grade* kondisi bunion,” dr. Ihsan menjelaskan.

Bila terdeteksi bunion, Anda akan mendapatkan perawatan non-bedah pada tahap awal berupa latihan *stretching* otot jari jempol kaki, pemasangan bunion *pad* dan *forefoot pad* untuk menghindari luka lebih lanjut, serta pemasangan *first web spacer* pada rongga antara jari pertama dan kedua. Jika perawatan non-bedah gagal memperbaiki kondisi yang terjadi, dokter akan menyarankan pembedahan.

“Pada tahap lanjut bisa dilakukan operasi rekonstruksi jari kaki jempol serta operasi rekonstruksi jari ke 2, 3 dan 4. Tindakan operatif memiliki persentase keberhasilan penyembuhan sebesar 80-85%. Faktor risiko berupa nyeri *post* operasi yang bersifat subyektif, pendarahan, dan rasa baal atau kesemutan pada daerah lokasi insisi juga bisa terjadi,” dr. Ihsan menjelaskan. “Risiko lain yang bisa saja timbul pasca operasi yaitu tidak terbentuknya tulang baru pada lokasi pemotongan tulang akibat kondisi internal pasien maupun tingkat kepatuhan pasien untuk tidak menapak dengan kaki yang terkena selama periode waktu yang ditentukan. Begitupun dengan kekambuhan, 10-20% kemungkinan bisa terjadi,”

Mencegah Terjadinya Bunion

Setelah dilakukan tindakan, Anda harus melakukan perubahan gaya hidup untuk mencegah terjadinya kembali kondisi tersebut. Perubahan ini termasuk pada pemilihan sepatu dan menghindari pemakaian sepatu *high heels*, pola *stretching*



dr. Ihsan Oesman, Sp.OT

Dokter Spesialis Bedah Ortopedi,
RS Premier Bintaro

yang rutin, penggunaan *padding* yang tepat untuk mencegah timbulnya komplikasi luka pada jari jempol kaki dan jari lain, serta aktivitas yang diketahui dapat memperburuk atau memicu terjadinya bunion. Yang terpenting adalah, jika bunion dikenali lebih awal, pasien akan diberi saran atas aktivitas atletik apa yang sebaiknya dihindari, jenis sepatu apa yang sebaiknya dipakai, dan metode pencegahan lainnya.

Selain itu periksakan kondisi dengan lebih cermat untuk mengetahui penjelasan rinci mengapa kelainan bentuk ini terjadi, tingkat keparahan, dan jika terjadi kondisi medis tertentu yang dapat menyebabkan kondisi tersebut menjadi lebih parah.™

Tak Usah FOMO, Jaga Dompet Tetap Aman di Awal Tahun





Menjelang akhir tahun segudang rencana liburan atau *wishlist* barang pasti sudah memenuhi benak Anda. Apalagi setelah gaji atau bahkan dapat bonus akhir tahun. Anda mungkin berpikir inilah saatnya memberikan *self-rewards* dan menuhin keinginan yang sudah lama diidamkan. Tak ada salahnya demikian, tapi jangan lupa untuk perhatikan perencanaan keuangan bulanan ya.

FOMO adalah *Fear of Missing Out*, artinya seseorang takut untuk tertinggal dengan segala hal. Istilah ini pertama kali dikemukakan oleh Dr. Andrew K. Przybylski di tahun 2013. FOMO adalah sindrom yang membuat orang yakin bahwa setiap momen berharga orang lain tidak boleh dilewatkan.

Hal tersebut menyebabkan mereka selalu merasa gelisah dan tak tenang. FOMO

adalah perasaan yang memiliki dampak terhadap kehidupan sehari-hari, termasuk hal yang berkaitan dengan finansial. Supaya tak beli sesuatu cuma karena mengikuti FOMO, Anda bisa ikuti tips berikut:

- ✓ Kurasi konten media sosial agar lebih mudah mengendalikan diri. Berani *unfollow* akun-akun yang gampang membuat Anda cemas menjadi konsumtif. Bisa berupa *influencer*, produk konsumtif, atau inspirasi *life style* yang tak sesuai dengan *value* Anda.
- ✓ Tentukan prioritas! Jika *budget* terbatas, maka pilihlah sesuai kebutuhan Anda. Jika *budget* Anda cukup, stop! lihat apa barang tersebut benar-benar dibutuhkan?
- ✓ Jangan mengedepankan gengsi. Tidak ikut nongkrong, bukan berarti kacang lupa kulit. Anda harus mulai mengurangi nongkrong bareng teman-teman yang hanya sekadar foya-foya tanpa tujuan.
- ✓ Sebelum transaksi, pikirkan apakah Anda benar-benar membutuhkan dan menginginkannya. Membeli barang hanya karena bentuknya unik? Inilah yang membuat kondisi dompet Anda kurang sehat, padahal masih awal bulan.
- ✓ Belajar untuk selalu bersyukur dan tak perlu mudah iri. Energi dan pikiran Anda akan terbuang hanya untuk memikirkan sifat iri yang Anda miliki karena melihat orang lain yang lebih baik dan sukses dari Anda.

Dengan menghindari rasa FOMO, pasti hidup Anda bisa lebih tenang, tak terbebani, dan tentunya bisa lebih hemat. Meski baru gaji, bukan berarti harus ikuti FOMO setiap saat, ya. 

Dikutip dari berbagai sumber



Varian Omicron!

Catatan Epidemiolog hingga Aturan Baru untuk WNA

Varian baru COVID-19 di Afrika Selatan digadang-gadang telah ditemukan dan diperkirakan lebih cepat penularannya. WHO menamainya B.1.1.529 atau Varian Omicron. WHO juga telah mengklasifikasikan varian tersebut dalam daftar varian yang menjadi perhatian (*variant of concern*), dengan begitu pemerintah bisa memperkuat *screening* pintu masuk perbatasan selain dengan tes negatif COVID-19 dan penerapan karantina.

Pemerintah pun langsung mengambil sikap dengan mengubah kebijakan karantina untuk kedatangan WNI dan WNA dari luar negeri, dari sebelumnya 3 hari menjadi 7 hari. Sementara bagi WNA yang memiliki riwayat perjalanan selama 14 hari terakhir ke Afrika Selatan, Botswana, Namibia, Zimbabwe, Lesotho, Mozambique, Eswatini, Malawi, Angola, Zambia dan Hong Kong akan dilarang masuk Indonesia.

Dengan adanya keterangan beberapa negara yang terkonfirmasi Virus Omicron tersebut, pemerintah telah melarang kedatangan WNA atau WNI yang berasal dari negara-negara di atas. WHO kemudian merekomendasi kita untuk tetap patuh protokol kesehatan, lakukan diagnosis PCR bila menemukan gejala, lengkapi vaksinasi bagi yang belum (baik Vaksinasi COVID-19 maupun Vaksinasi Influenza dan Pneumonia) sesuai rekomendasi WHO.

Yuk, hindari panik namun tetap waspada menanggapi varian Omicron ini. Setiap harinya para ahli dari seluruh dunia terus meningkatkan kemampuannya dalam mendeteksi COVID-19. Karena itu, kita perlu mendukung pemerintah dengan menerapkan protokol kesehatan yang baik dan benar. Terutama untuk memutus mata rantai penyebaran virus di tanah air.

“

Untuk WNI yang pulang ke Indonesia dan memiliki riwayat perjalanan dari negara-negara yang dilarang masuk akan dikarantina selama 14 hari,”

Luhut Binsar Pandjaitan

Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi



Beberapa Negara yang Telah Melaporkan Konfirmasi Kasus Omicron

- | | |
|-----------------|------------------|
| - Australia | - Italia |
| - Austria | - Jepang |
| - Belgia | - Belanda |
| - Botswana | - Nigeria |
| - Brazil | - Norwegia |
| - Kanada | - Portugal |
| - Republik Ceko | - Saudi Arabia |
| - Denmark | - Afrika Selatan |
| - Prancis | - Spanyol |
| - Jerman | - Swedia |
| - Hongkong | - Inggris |
| - Israel | |



Dikutip dari berbagai sumber

Red Flag Sakit Kepala: Apa yang Perlu Diketahui?

Sakit kepala adalah pengalaman tidak menyenangkan yang dapat dialami oleh siapa saja. Keluhan ini juga menjadi salah satu keluhan paling umum yang menyebabkan seseorang berobat ke dokter.

Penting untuk diketahui bahwa sakit kepala dapat disebabkan oleh berbagai kondisi. Klasifikasi sakit kepala sangat luas, sehingga informasi dan pemeriksaan yang optimal sangat diperlukan untuk mengetahui jenis dan penyebabnya. Dengan demikian, diharapkan penanganan yang dilakukan dapat tepat sasaran.

Red Flag Headache

Istilah *red flag headache* mengacu pada kondisi-kondisi tertentu yang biasanya menunjukkan gejala sakit kepala sekunder dan memerlukan pemeriksaan lanjutan. Kondisi ini meliputi:

- ✓ Sakit kepala yang baru pertama kali dirasakan pada penderita berusia di atas 50 tahun.
- ✓ Pemeriksaan neurologis abnormal.
- ✓ Perubahan baru dalam pola dan karakteristik sakit kepala atau sakit kepala bersifat progresif/memberat.



- ✓ Sakit kepala baru pada penderita HIV, kanker, atau status imunokompromais/ ketidakmampuan tubuh menghasilkan respon imun normal.
- ✓ Didapatkan tanda-tanda penyakit sistemik (misalnya demam atau ruam).
- ✓ Sakit kepala yang dipicu manuver valsava, yakni sakit kepala yang dialami ketika Anda menarik napas panjang dan dalam hingga dada terasa tertekan, ditahan selama beberapa detik, lalu diembuskan kembali.
- ✓ Sakit kepala pada masa kehamilan atau setelah melahirkan.
- ✓ Sakit kepala mendadak dan sangat berat.



Penanganan *Red Flag* Pada Sakit Kepala

Dalam penanganan *red flag* pada sakit kepala, diperlukan pemeriksaan lanjutan berupa pemeriksaan radiologi/pencitraan. Pada kasus sakit kepala yang kronis atau menahun, *Magnetic Resonance Imaging* (MRI) lebih sensitif/akurat hasilnya dibandingkan dengan *Computed Tomography Scan* (CT-Scan). Apabila tidak terdapat kontraindikasi, MRI dapat dilakukan dengan media kontras, terutama jika ada kekhawatiran terkait infeksi maupun tumor. Sementara CT-Scan lebih tepat dilakukan pada keadaan sakit kepala

akut untuk melihat kemungkinan terjadinya perdarahan ataupun desakan massa di otak yang dapat disebabkan oleh tumor maupun infeksi.

Jika Anda mengalami sakit kepala, periksakanlah keluhan Anda pada dokter spesialis saraf untuk mengetahui jenis sakit kepala yang Anda alami, agar dapat dilakukan penanganan yang terarah dan tepat sasaran. Waspada! gejala *red flag* pada sakit kepala Anda, dan segera lakukan pemeriksaan sebelum terlambat. 

Dikutip dari berbagai sumber

Empat Kafe Estetik di Bandung Siap Mempercantik Instagrammu

Tak hanya dikenal sebagai kota dengan berbagai macam wisata, Bandung juga dikenal dengan kulinernya yang beragam. Selain jajanan kaki lima yang selalu ramai dipenuhi para wisatawan lokal maupun mancanegara, kafe-kafe di Kota Bandung juga ramai dikunjungi. Tak kalah dengan kafe di ibu kota, Bandung banyak memiliki kafe dengan konsep yang beragam. Konsepnya tidak pernah gagal membuat siapapun yang berkunjung menjadi terkesima.

Chingu Cafe

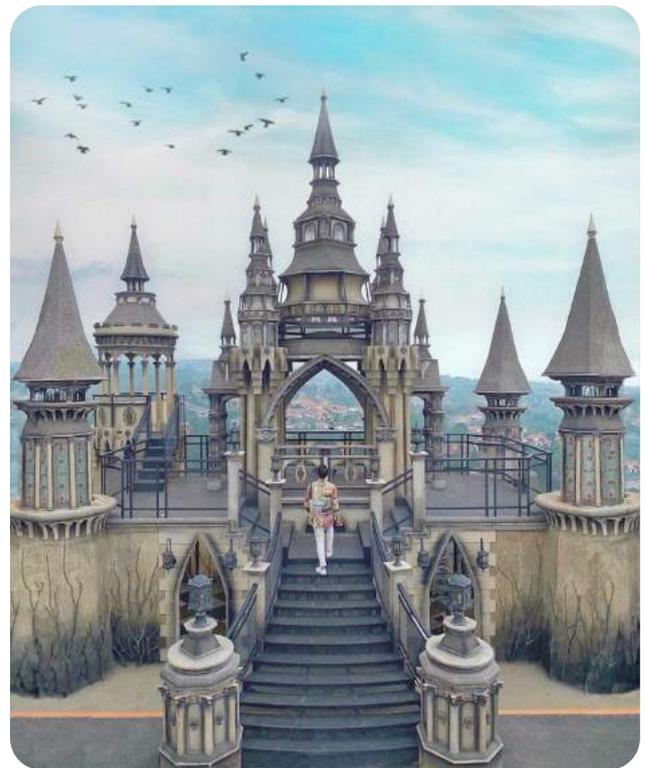
Jalan-jalan di Gangnam, Itaewon, dan Myeondong kurang dari lima menit? Semua bisa dilakukan di Chingu Cafe. Kafe yang menyajikan makanan khas Korea ini berlokasi di Jalan Sawunggaling No. 10 dan juga Jalan Buah Batu No. 218, Bandung, Jawa Barat.



Selain makanannya yang enak dan murah, Anda juga bisa menyewa Hanbok dan berkeliling Gangnam, Itaewon, dan Myeondong lalu berfoto di setiap spot yang telah disediakan. Tidak hanya itu, Anda juga dibebaskan *request* satu lagu K-Pop untuk menemani acara makan Anda. Pokoknya berasa lagi di Korea!

Mercusuar Cafe and Resto

Percaya tidak kalau Anda bisa ngopi-ngopi santai di Hogwarts? Kalau tidak percaya, itu tandanya Anda wajib mengunjungi Mercusuar Cafe and Resto di Jalan Lembah



Pakar Timur 2 No.7 Bandung. Kafe dengan kastil yang super megah ini mengusung konsep Harry Potter yang merupakan salah satu series yang populer di tahun perilisannya.

Sembari menunggu pesanan datang, Anda juga bisa berkeliling dan menaiki kastil yang menghadap langsung ke pemandangan hijau Bandung dan berfoto di sana. Pastikan kendaraan dalam kondisi prima sebab medan jalan yang ditempuh cukup berat karena harus menanjak.

Sudut Pandang

Bagi Anda yang gemar berfoto ala majalah fashion, Sudut Pandang dapat menjadi



kafe yang tepat. Anda bisa melihat wahana multimedia interaktif dengan visual yang mencengangkan dengan merogoh kocek untuk membayar tiket sebesar Rp50.000. Selain itu, Anda bisa ngopi santai di kafe dengan menikmati pemandangan alam



Bandung yang hijau nan rimbun. Penasaran? Anda bisa kunjungi Sudut Pandang di Jalan Pagermaneuh RT 05 RW 07, Pagerwangi.

Ruang Lapang

Bergeser sedikit ke area Lembang, kafe dengan tanah luas dengan berbagai tenda, ayunan, dan juga api unggun siap menemani hari Anda. Ruang Lapang, kafe dengan konsep *camping* berlokasi di Jalan Sersan Bajuri No. 102 ini dapat menjadi opsi bagi calon *traveller* yang senang dengan aktivitas luar ataupun sekadar menikmati sejuknya Lembang.

Selain tempat yang fotogenik, Ruang Lapang juga mempersilahkan para pengunjunnya untuk membakar jagung, marshmallow, dan juga sosis dengan harga dimulai dari Rp18.000 saja. Fasilitas inilah yang biasa diincar oleh para pengunjung. Namun, untuk yang menginginkan makanan yang lain, Anda bisa memesan makanan ringan maupun berat dengan harga dimulai dari Rp24.000. 

Dikutip dari berbagai sumber

Berhenti Salahkan Diri, **Ini Cara Atasi Rasa Kehilangan Akibat *Stillbirth***

Kehilangan janin dalam kandungan setelah melewati periode kehamilan awal ataupun lahir mati, baik yang sudah diprediksi ataupun secara tiba-tiba tentu dapat membuat Anda merasakan emosi yang campur aduk antara sedih, marah, dan kecewa. Emosi itu datang bergantian hingga dapat membuat Anda depresi bahkan trauma. Lalu, bagaimana cara mengatasi kehilangan akibat *stillbirth* agar kesehatan mental ibu tidak terganggu dan kesehatan reproduksi tetap terjaga?

Beberapa upaya perlu dilakukan agar rasa kehilangan akibat *stillbirth* keseimbangan kesehatan reproduksi yang tentunya dipengaruhi hormon saat kehamilan selanjutnya diharapkan akan membantu proses pemulihan persalinan dan menjaga agar lebih sehat.

Ungkapkan Kesedihan Anda

Ungkapkan kesedihan Anda, momen bersedih akan melapangkan hati sejenak. Terkadang sebagian orang mungkin tidak mau bersedih di hadapan orang-orang agar tampak kuat menghadapi ataupun khawatir membuat tidak nyaman. Jadi jangan mencoba menyesuaikan

diri dengan perasaan orang lain saat berhubungan dengan perasaan kehilangan.

Hindari Menyalahkan Diri Sendiri

Pahami, *stillbirth* bukanlah tentang salah siapa pun. Apapun yang Anda mungkin lakukan tidak dapat mengembalikan yang telah hilang. Mendapatkan jawaban mungkin merupakan cara terbaik untuk menghilangkan rasa bersalah itu, jadi bicarakan dengan dokter untuk menemukan penyebab *stillbirth* yang Anda alami. Penjelasan rasional diharapkan membuat pikiran sedikit lebih tenang tanpa perlu menyalahkan diri.

Mampukan Diri untuk Terlibat dalam Proses Setelah Lahir

Meskipun Si Kecil tidak lagi bersama Anda, memberinya



nama sebagai wujud rasa cinta dan kenangan tentu hal yang lazim. Anda bisa memberinya nama yang lebih spesifik yang mewakili kehilangan, seperti nama yang telah dipertimbangkan sebelumnya atau memilih nama baru yang memiliki makna seperti Malaikat, Surga, atau lainnya. Pilihlah satu nama yang menurut Anda nyaman untuk diucapkan dan ditulis di batu nisan. Bilamana memungkinkan, Anda dapat menghadiri proses pemakaman. Demikian juga sebaliknya bila tidak memungkinkan, Anda tak perlu merasa terbebani

Pastikan Diri Pulang dalam Kondisi Sehat

Anda harus memulihkan diri dari semua perubahan hormonal dan fisik selama kehamilan sekaligus berduka cita. Makanlah

makanan bergizi, minum air dan

beristirahat yang cukup. Dengan

demikian, Anda dapat fokus pada kesehatan fisik dan

emosional. Jika Anda

dengan kondisi atau

penyakit penyerta

yang berhubungan

dengan

penyebab

stillbirth,

catat dan

lakukan

setiap

saran

dokter



yang disampaikan selama perawatan. Obat-obatan yang perlu dikonsumsi dilanjutkan sesuai saran dokter.

Berdoa dan Berikhtiar

Berdoa tidak hanya sebatas hubungan ataupun komunikasi dengan Sang Empunya Kehidupan, namun mampu memberikan ketenangan hati dan relaksasi bagi tubuh. Teknik meditasi secara empiris dapat membantu proses penerimaan dan berefek terhadap kedukaan yang dialami, selain itu juga bermanfaat memperbaiki keseimbangan hormon dan meredakan stres. Nah, bila Anda sudah mulai dapat menerima dan berdamai terhadap *stillbirth* yang dialami serta siap menata kembali hidup dan beraktivitas seperti sediakala, sekarang saatnya Anda kembali berikhtiar. 

Dikutip dari berbagai sumber



Stop Sembarang Konsumsi Antibiotik

Mengonsumsi antibiotik sebaiknya dilakukan sesuai petunjuk dokter. Apabila dikonsumsi sembarangan, alih-alih bukannya bisa menyembuhkan penyakit, antibiotik justru menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Antibiotik adalah kelompok obat yang dapat membasmi dan mencegah pertumbuhan bakteri penyebab penyakit atau infeksi. Obat ini hanya boleh dibeli dengan resep dokter dan digunakan sesuai petunjuk dokter.

Infeksi bakteri yang tergolong ringan biasanya dapat pulih dengan sendirinya, sehingga tidak memerlukan pemberian antibiotik. Pemakaian antibiotik baru diperlukan pada kasus infeksi bakteri parah atau pada pasien dengan kondisi imunitas lemah, misalnya pasien kanker atau HIV yang terkena infeksi bakteri. Agar antibiotik bisa bekerja dengan efektif dan lebih aman, dokter akan mempertimbangkan beberapa hal sebelum meresepkan antibiotik seperti: jenis kuman atau bakteri penyebab infeksi, kondisi pasien, jenis antibiotik, serta dosis

dan lama penggunaan antibiotik. Oleh karena itu, Anda tidak disarankan untuk membeli dan menggunakan antibiotik sembarangan tanpa resep atau anjuran dokter.

Berbagai Efek Samping Antibiotik

Antibiotik umumnya aman jika dikonsumsi sesuai petunjuk dan resep dokter. Namun, kadang memang bisa timbul beberapa efek samping, seperti:

- ✓ Mual dan muntah
- ✓ Diare
- ✓ Infeksi jamur
- ✓ Sakit perut
- ✓ Sakit kepala atau pusing

Efek samping yang muncul akibat antibiotik bisa berbeda-beda, tergantung pada jenis, dosis, dan lama penggunaan antibiotik. Pada kasus tertentu, antibiotik juga bisa menimbulkan efek samping yang lebih serius, seperti kerusakan ginjal, gangguan pendengaran, gangguan fungsi hati, kelainan darah, dan gangguan sumsum tulang. 

Dikutip dari berbagai sumber



~~BAH~~



K = H

Siapakah Aku? Madu di tangan kiri, sengat di tangan kanan

Kirim jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email: media.inhealth@mandiriinhealth.co.id sebelum tanggal 31 Januari 2022 dengan subjek "kuis Media Mandiri Inhealth"

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

Inovasi baru hadir khusus untuk Anda



Download dan update aplikasinya, serta dapatkan beragam manfaat kesehatan dalam satu genggam



Cara Melakukan Registrasi

1. Download aplikasi Fit Aja! (untuk peserta baru) atau Update (bagi peserta existing) di IOS dan Android Anda.
2. Pilih **"Daftar"** dan masukkan data-data yang diminta.
 - * Password menggunakan kombinasi karakter, angka, huruf kecil & besar
3. Jika Anda sudah memiliki akun Fit Aja!, Anda cukup login dengan memasukkan Username (No. Kartu Peserta) dan Password yang sudah di setting pada awal memasukkan data-data.



MEDIA MANDIRI INHEALTH DITERBITKAN OLEH:

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
Menara Palma Lantai 20
Jl. HR. Rasuna Said Blok X2 Kav. 6,
Jakarta Selatan 12950