

MEDIA

# MANDIRI INHEALTH

Edisi Januari-Maret 2022



**HEALTH LINE** 13

Waspada Gejala Penyakit Ginjal  
Si *Silent Killer*

**PARENTING** 30

Mulai Ajarkan Anak Sehat  
Sedari Dini, Yuk!

**TRAVELLING** 32

Nikmati Sensasi Naik Balon Udara  
di Tanah Air

# SUSUNAN REDAKSI

## PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

## PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

## PIMPINAN REDAKSI

Marcello Dwinanto Herdhanie

## SEKRETARIS

Farai Tody Syalar

## REDAKTUR

Aulia Nur Rahmah

Andi Gustiyanti Kaimuddin

Dewanto Permadi

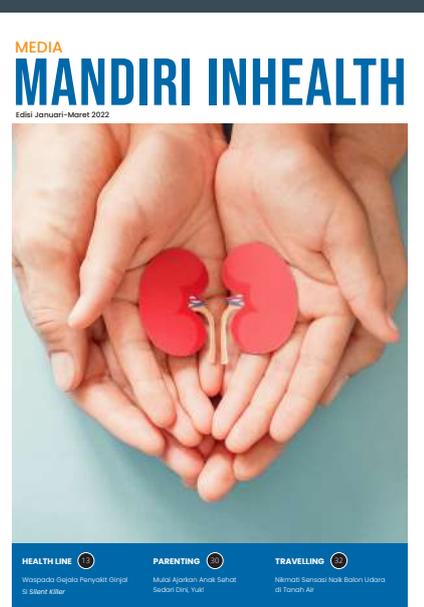
Satriogiri Agung Pribadhi

Arief Setiadarma

Tati Nurlela

## ADMINISTRASI

Rina Daniyati



Info & Saran:

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

## WASPADA GEJALA PENYAKIT GINJAL SI SILENT KILLER

13

Ginjal merupakan salah satu organ tubuh yang memiliki risiko penyakit yang cukup berbahaya dan patut diwaspadai. Padahal fungsi ginjal sangat penting, yaitu sebagai organ utama yang menyaring limbah tubuh seperti makanan, zat kimia, dan lain sebagainya. Penyakit ginjal sebenarnya memberikan tanda atau gejala yang kerap kita temui sehari-hari, namun sayangnya masih terlalu dianggap sepele.

## Contents

- 4 FROM CEO
- 5 DARI REDAKSI
- 6 INSIDE MANDIRI INHEALTH

## TERAPKAN KUNCI SEHAT BEBAS GAGAL GINJAL

16

Setiap 1 dari 10 orang di dunia memiliki masalah kesehatan ginjal. Rendahnya pengetahuan terhadap penyakit ginjal kronis dan keterlambatan deteksi dini menyebabkan jumlah penderita ginjal kronis meningkat. Penyakit yang seringkali disebut sebagai *silent killer* ini terkadang tidak memberikan gejala signifikan tertentu kepada penderita. Orang dengan ginjal yang bermasalah baru bisa merasa sakit setelah memasuki stadium lanjut.



13 HEALTH LINE

22 HEALTH MASTER

24 WORK & HEALTHY

26 PHARMACY

28 INTERMEZZO

30 PARENTING

32 TRAVELLING

34 KNOW YOUR BODY

35 QUIZ

# FROM CEO

**P**ergeseran pola perilaku masyarakat Indonesia dewasa ini menimbulkan tingkat penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) semakin tinggi. PTM memang sangat berkaitan dengan gaya hidup masyarakat yang tidak sehat, seperti misalnya kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang sembarangan meliputi asupan kalori berlebih, dan kontaminasi bahan berbahaya. Berbagai faktor risiko PTM pun makin terpicu dengan kebiasaan gaya hidup tak sehat tersebut. Sebagai contoh gaya hidup masyarakat yang terlalu sibuk, mengurangi kebiasaan minum air putih seseorang, sehingga berujung pada kerusakan dan masalah pada ginjal. Peristiwa yang kemudian dalam dunia medis disebut dengan *'The Silent Killer'*.

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



**Budi Tampubolon**

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Persepsi masyarakat yang seperti itulah yang mesti kita luruskan. Maka, pada edisi yang kembali hadir ini, Majalah Media Mandiri Inhealth merasa perlu membahas terkait salah satu PTM yaitu penyakit ginjal dan bagaimana solusi menghindarinya. Kami kembali berharap, semoga apa yang disajikan dari halaman ke halaman majalah ini dapat memperluas wawasan Anda di dunia kesehatan. 📄

# DARI REDAKSI

**S**enang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi Januari-Maret 2022 ini.

Kembali kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu meliputi Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

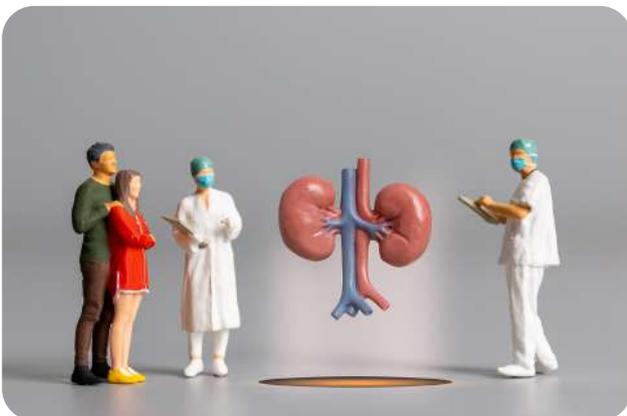
Tak bosan-bosannya kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan menjawab segala pertanyaan Anda di dunia tersebut. Kali ini Majalah Media Mandiri Inhealth berkesempatan untuk membahas tentang serba-serbi penyakit ginjal atau yang sering kali dikenal dengan sebutan *'The Silent Killer'*. Peralnya, penyakit ini sama sekali tidak

menimbulkan gejala yang spesifik, sehingga kerap tidak disadari oleh penderitanya. Hal tersebut kami sajikan secara mendalam di Rubrik Healthline.

Selain itu, di rubrik lain, kami juga banyak menyuguhkan ragam tips kesehatan yang diharap dapat bermanfaat agar Anda tetap fit menjalani aktivitas.

Semoga apa yang kami sampaikan di Media Mandiri Inhealth, mampu mengubah hidup Anda lebih sehat dan menularkannya kepada keluarga terkasih atau kerabat terdekat.

Selamat membaca!<sup>TM</sup>



18 Januari 2022

## “PROVIDER GATHERING” MANDIRI INHEALTH: KUATKAN SINERGI, OPTIMAL MELAYANI



Harus diakui, pandemi COVID-19 yang berlangsung dua tahun belakangan menurunkan intensitas kegiatan dan pertemuan *provider* Mandiri Inhealth di seluruh Indonesia. Beruntung, di beberapa bulan terakhir, angka kejadian COVID-19 sudah mulai menurun dan banyak membawa kabar baik. Mandiri Inhealth bersama segenap *provider* pun mempertimbangkan adanya suatu kegiatan untuk mengembalikan kebersamaan dan kembali menguatkan sinergi, dalam memberikan pelayanan kesehatan yang prima kepada peserta Mandiri Inhealth.

Karenanya sebagai wujud sinergi kerja sama yang berkesinambungan antara Mandiri Inhealth dengan *provider* di seluruh Indonesia, pada 18 Januari hingga 4 Februari, diadakanlah “Provider Gathering” Mandiri Inhealth yang masing-masing berlangsung di 8 kantor operasional yaitu

Bandung, Surabaya, Balikpapan, Makassar, Pekanbaru, Semarang, Palembang, dan Denpasar. Kegiatan ini mengusung tema ‘*We Are One*’ yang memberi makna kebangkitan semangat kebersamaan dan satu tujuan dalam memberikan pelayanan terbaik kepada peserta Mandiri Inhealth.

Selain untuk memotivasi dan mendorong *provider* untuk dapat meningkatkan pelayanan secara optimal, kegiatan ini juga menjadi momentum untuk menguatkan kerja sama yang baik antara Mandiri Inhealth dengan para *provider*. Dalam kegiatan tersebut juga dilakukan kampanye atau peluncuran Formularium Obat Inhealth (FOI) 2022, sekaligus menginformasikan peranan Tim Ahli FOI dan *Medical Advisory Board* (MAB) dalam memonitor layanan kesehatan peserta Mandiri Inhealth.

**Kantor Operasional Palembang**



**Kantor Operasional Bandung**



**Kantor Operasional Balikpapan**



**Kantor Operasional Pekanbaru**



Kantor Operasional Semarang



Kantor Operasional Surabaya



Kantor Operasional Makassar



Kantor Operasional Denpasar



03 Januari 2022

## “TOWN HALL MEETING” MANDIRI INHEALTH: *LET’S BE EXTRAORDINARY*

Pada 3 Januari 2022, Mandiri Inhealth menyelenggarakan “Town Hall Meeting Welcoming 2022”. Kegiatan yang dilakukan secara *hybrid* dan disaksikan oleh seluruh Laskar Tangguh Mandiri Inhealth ini mengambil tajuk *Let’s Be Extraordinary* yang dimaksudkan untuk menyelaraskan visi, misi, dan strategi demi kelancaran bisnis di tahun 2022. Melalui kegiatan ini, para Laskar Tangguh Mandiri Inhealth diharapkan dapat menguatkan sinergi dan semakin kolaboratif. 



11 Januari 2022

## PROGRAM CSR MANDIRI INHEALTH KE RS PREMIER JATINEGARA



Mandiri Inhealth kembali menyalurkan satu unit mobil ambulans melalui Program *Corporate Social Responsibility* (CSR) kepada RS Premier Jatinegara. Mobil ambulans ini diserahkan langsung oleh Direktur Operasional Mandiri Inhealth, Oni Jauhari kepada Direktur RS Premier Jatinegara, dr Susan Ananda, MARS di Jakarta, 11 Januari 2022. Pemberian fasilitas ini merupakan lanjutan rangkaian bantuan CSR Mandiri Inhealth terkait penanggulangan COVID-19 yang sebelumnya telah diberikan di acara peluncuran aplikasi FIT AJA Juli 2021 lalu. 

TESTIMONI

## SOSIALISASI APLIKASI FIT AJA KEPADA PT INDO-RAMA SYNTHETICS

Masa pandemi COVID-19 menjadikan digitalisasi adalah hal utama. Atas dasar itulah, seluruh Badan Usaha sepakat mensosialisasikan kembali kepada para karyawannya berkaitan dengan Aplikasi FIT AJA untuk memudahkan peserta dalam mengakses informasi data peserta, mengakses informasi data klaim, mengakses informasi *list provider*, mengakses informasi benefit peserta, *teleconsult*, mengakses buku saku, dan sebagainya. Kegiatan sosialisasi ini salah



satunya dilakukan di PT Indo-Rama Synthetics yang diwakili oleh Ibu Leni Marlina. Ia menuturkan, dengan adanya aplikasi FIT AJA, banyak karyawan yang sangat terbantu utamanya dalam hal *tracking klaim*.

“Kami mengucapkan terima kasih kepada Mandiri Inhealth atas adanya aplikasi FIT AJA.

Adanya aplikasi ini mempermudah akses peserta memperoleh pelayanan khususnya dan dapat memperoleh informasi seputar asuransi. Aplikasi FIT AJA adalah kemudahan dalam satu genggam,” ujarnya.™

## PENYERAHAN *HOSPITAL CASH PLAN* KEPADA PESERTA INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG



Kantor Operasional menyerahkan pencairan klaim *Hospital Cash Plan* (HCP) kepada salah satu peserta Mandiri Inhealth dari Institut Teknologi Bandung. Penyerahan HCP yang dilakukan oleh Kepala Unit Pelayanan Pelanggan Kantor Operasional Bandung, Bapak Muhpi Agustina bernilai ganti sebesar Rp85.750.000.

Sebelumnya pasien dirawat selama 49 hari di RSUP Dr. Hasan Sadikin, Bandung. Kondisi pasien saat ini sudah membaik dan rutin berobat jalan. Pasien merupakan seorang ilmuwan dan penemu aspal berpori (*Aspal Geopori*), sebuah aspal yang ramah lingkungan dan bisa menyerap air. Selain itu ada produk-produk lain yang telah pasien buat di antaranya Baterai Lithium yang berasal dari limbah restoran *seafood*, baterai ini dapat digunakan untuk smartphone atau mobil listrik; Lampu LED dari limbah *seafood*; dan Pakan Ikan Terapung. Beliau juga menggandeng mahasiswa farmasi dan biologi untuk meneliti *stemcell*, teknologi penyembuhan diri sendiri yang digadang-gadang akan menjadi obat masa depan.™

24 Februari 2022

## MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN “INDONESIA’S MOST POPULAR DIGITAL FINANCIAL BRANDS AWARDS 2022”



Mandiri Inhealth kembali mendapatkan penghargaan “Indonesia’s Most Popular Digital Financial Brands Awards 2022” untuk kategori *Most Popular Financial CEO’s Awards* dan *Most Popular Digital Financial in E-Customer Service Life Insurance <15T Category*, dari The Iconomics. Penghargaan ini diberikan sebagai bentuk dukungan The Iconomics kepada perusahaan-perusahaan dan pemimpin perusahaan yang terpilih, baik perusahaan jasa keuangan yang inovasi digitalnya populer di mata milenial dan perusahaan-perusahaan yang berhasil membangun ekuitas *brand* dalam kurun waktu setahun belakangan. Para CEO dipilih berdasarkan survei *brand awareness* melalui pertimbangan Tim Riset Redaksi The Iconomics. Adapun dalam penilaian akhir penghargaan ini, *brand* yang lolos hanya *brand* yang nilainya lebih tinggi dari nilai batas seleksi. Kajian dilakukan dengan menyebutkan industri dan meminta responden secara visual memilih *brand* yang mereka kenal pada kategori industri tersebut (*multi response*).<sup>TM</sup>

18 Maret 2022

## MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN “SALES & MARKETING AWARD V 2022”

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia atau Mandiri Inhealth mendapatkan penghargaan sebagai *The Best Sales Marketing for SOE's and Subsidiary's Company 2022* dalam acara “Indonesia Sales & Marketing Award V 2022” yang mengambil tema Innovation Breakthrough of Green Marketing in Digital World. Penghargaan ini diselenggarakan secara daring ini diadakan oleh salah satu media nasional yang menyajikan berita dan informasi mengenai ekonomi dan bisnis terkini yaitu, Economic Review bekerja sama dengan Indonesia Asia Institute, Indonesia Leaders, dan Ideku Group. Penghargaan ini diberikan sebagai bentuk dukungan Economic Review kepada perusahaan-perusahaan dan pemimpin perusahaan yang terpilih.™

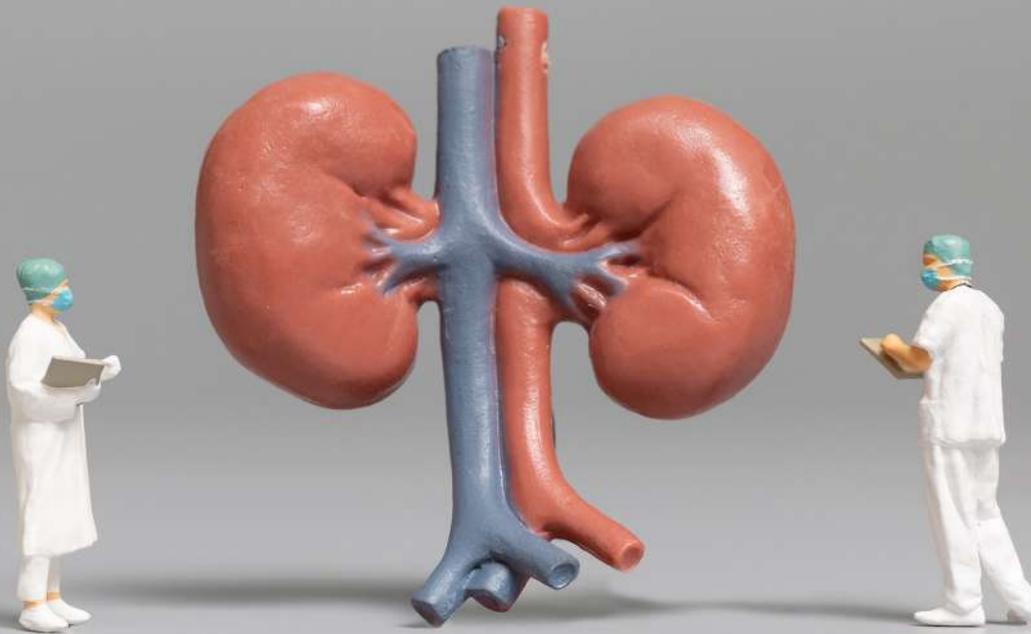


21 Maret 2022

## PERESMIAN GEDUNG BARU KANTOR PEMASARAN DAN KANTOR OPERASIONAL DENPASAR BALI

Seluruh jajaran direksi Mandiri Inhealth hadir dalam acara peresmian gedung baru Kantor Pemasaran dan Kantor Operasional Mandiri Inhealth Denpasar, pada 21 Maret 2022. Peresmian kantor yang berlokasi di Jl Tukad Gangga No.3, Denpasar, Bali ini diharapkan dapat meningkatkan semangat Laskar Mandiri Inhealth Denpasar dalam melayani peserta, serta menyambut produk terbaru “Indonesia Travel COVID Insurance” yang memberikan perlindungan dari COVID-19 serta asuransi jiwa untuk para wisatawan mancanegara.™





# Waspada Gejala Penyakit Ginjal *Si Silent Killer*

Ginjal merupakan salah satu organ tubuh yang memiliki risiko penyakit yang cukup berbahaya dan patut diwaspadai. Padahal fungsi ginjal sangat penting, yaitu sebagai organ utama yang menyaring limbah tubuh seperti makanan, zat kimia, dan lain sebagainya. Penyakit ginjal sebenarnya memberikan tanda atau gejala yang kerap kita temui sehari-hari, namun sayangnya masih terlalu dianggap sepele. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gejala penyakit ginjal agar masalah bisa cepat ditangani.

Mengutip apa yang dikatakan seorang dokter sekaligus pendakwah dr. Zaidul Akbar, gejala fungsi ginjal bermasalah, seringkali ditandai dengan tubuh yang lebih gampang lelah, hingga punggung menjadi lebih sering sakit. Dirinya mengatakan tubuh sebenarnya memiliki kemampuan memberikan respon, saat ada salah satu organ di dalamnya bermasalah, termasuk saat fungsi ginjal tidak bekerja dengan optimal. Dipaparkan dr. Zaidul Akbar, ada beberapa ciri ginjal bermasalah seperti yang redaksi rangkum berikut.

### **GAMPANG LELAH**

Ketika fungsi ginjal bermasalah, produksi hormon ini akan berkurang dan membuat tubuh menjadi mudah lelah, letih, dan lesu.

### **WARNA URINE BERUBAH**

Akan terjadi peningkatan konsentrasi dan akumulasi zat dalam urine yang menyebabkan warna urine menjadi lebih gelap, seperti cokelat, merah atau ungu.

### **SAKIT PUNGGUNG**

Biasanya, nyeri pinggang yang disebabkan oleh ginjal terletak di punggung bawah, tepatnya di antara tulang rusuk dan bokong.

### **KULIT KERING DAN GATAL**

Keseimbangan nutrisi dan mineral di dalam darah akan terganggu. Imbasnya, kulit akan menjadi kering dan gatal-gatal. Beberapa penderita bahkan juga mengalami warna kulit yang menghitam.

### **MUAL-MUAL**

Menurut dr. Zaidul Akbar, saat ginjal bermasalah, tubuh akan sulit mengeluarkan racun, limbah, dan cairan. Kondisi ini akan menyebabkan mual-mual.

### **NYERI DADA**

Hal tersebut dikarenakan adanya penumpukan cairan di paru-paru akibat berkurangnya fungsi ginjal, sehingga menimbulkan nyeri dan sesak di dada.

### **SERING BUANG AIR KECIL**

Selain seringnya buang air kecil, air kencing juga biasanya dibarengi dengan buih dan darah. Jika mengalami gejala tersebut segeralah periksa kondisi kesehatan ginjal Anda ke dokter.

### **MATA BENGGAK**

Mata bengkak juga bisa menjadi salah satu gejala penyakit ginjal. Pasalnya, area mata juga terjadi penumpukan cairan akibat fungsi ginjal yang tidak berjalan semestinya.

### **KAKI BENGGAK**

Kaki juga bisa membengkak, hal ini dikarenakan ginjal gagal membuang natrium yang ada di dalam tubuh.™





# Sadari Kebiasaan Kecil Perusak Ginjal Anda

Dalam sisi kesehatan tubuh, organ ginjal banyak memiliki fungsi seperti membantu memproduksi sel darah merah, mengatur tekanan darah, mendetoksifikasi organ internal, menghilangkan kelebihan air, hingga mengontrol kadar semua mineral penting yang terkandung dalam darah. Menurut sejumlah sumber, beberapa kebiasaan kecil berikut bisa sangat berbahaya untuk kesehatan ginjal Anda.

## **MENAHAN KENCING**

Sering menahan kencing, mengakibatkan bakteri akan berkembang biak dengan lebih cepat di kandung kemih.

## **TERLALU BANYAK DUDUK**

Duduk dalam waktu lama tanpa bergerak dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal hingga 30 persen.

## **KONSUMSI OBAT PEREDA NYERI BERLEBIH**

Konsumsi berlebih obat anti-inflamasi seperti aspirin atau ibuprofen dapat menyebabkan kerusakan ginjal/bahkan gagal ginjal total.

## **KURANG MINUM**

Menjaga tubuh tetap terhidrasi dengan baik dapat membantu ginjal membersihkan natrium dan racun dari tubuh.

## **TIDUR TIDAK TERATUR**

Fungsi ginjal dan jaringan organ ini diperbarui hanya saat kita tidur. Jadi, tidak cukup tidur akan mengganggu proses ini dan meningkatkan risiko kerusakan ginjal.

## **TERLALU BANYAK MAKAN DAGING**

Konsumsi protein hewani berlebih akan menciptakan banyak asam dalam darah yang dapat menyebabkan asidosis atau suatu kondisi ketika ginjal tidak dapat menjaga keseimbangan pH tubuh Anda.

## **TERLALU BANYAK GULA DAN GARAM**

Sekitar 95 persen natrium yang dikonsumsi lewat makanan dimetabolisme oleh ginjal. Jadi, jika Anda makan terlalu banyak makanan tinggi garam, ginjal Anda harus bekerja lebih keras untuk membuang kelebihan natrium. 

*Dikutip dari berbagai sumber*

# Terapkan Kunci Sehat

## Bebas Gagal Ginjal

Setiap 1 dari 10 orang di dunia memiliki masalah kesehatan ginjal. Rendahnya pengetahuan terhadap penyakit ginjal kronis dan keterlambatan deteksi dini menyebabkan jumlah penderita ginjal kronis meningkat. Penyakit yang seringkali disebut sebagai *silent killer* ini terkadang tidak memberikan gejala signifikan tertentu kepada penderita. Orang dengan ginjal yang bermasalah baru bisa merasa sakit setelah memasuki stadium lanjut.

Mengutip pemaparan yang disampaikan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, orang dengan gagal ginjal yang tidak segera ditangani, memiliki potensi memperburuk kondisi kesehatan bahkan berujung pada kematian. Penyakit ginjal kronis juga bisa disebabkan karena pola hidup yang kurang sehat. Selain dari makanan yang dikonsumsi, sering menahan kencing hingga kurang minum bisa berdampak pada kesehatan ginjal. Karenanya, penyakit ginjal ini bisa dihindari



Beberapa cara lain berikut juga bisa Anda lakukan untuk menjaga kesehatan ginjal, seperti yang disampaikan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Mereka menyebutnya dengan menerapkan **'8 Golden Rules'**, antara lain:

- ✓ Rutin aktivitas fisik
- ✓ Makan makanan sehat
- ✓ Rutin kontrol gula darah
- ✓ Rutin kontrol tekanan darah
- ✓ Cukupi kebutuhan cairan tubuh
- ✓ Tidak merokok
- ✓ Jangan konsumsi obat pereda nyeri terlalu sering
- ✓ Rutin memeriksa ginjal

salah satunya dengan memenuhi kebutuhan cairan tubuh dengan minum air delapan gelas sehari. Lebih dari itu jangan pernah menahan rasa ingin buang air kecil saat sedang beraktivitas sesaat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menegaskan bahwa kesehatan ginjal berpengaruh sangat besar terhadap kualitas hidup. Karena itu, masyarakat sudah sepatutnya lebih peduli terhadap gejala, faktor risiko, dan kesadaran tentang bagaimana hidup dengan penyakit ginjal. 🇮🇩

*Dikutip dari berbagai sumber*



## Diet Penderita Infeksi Ginjal, **Apa yang Perlu Dikonsumsi dan Dihindari?**

Pelaksanaan program diet sangat bervariasi tergantung pada stadium penyakit dan gejala infeksi ginjal yang sedang diderita. Misalnya, orang-orang yang berada pada tahap awal penyakit ginjal kronis akan memiliki batasan diet yang berbeda dari mereka yang menderita penyakit ginjal tahap akhir atau gagal ginjal.

Mereka yang menderita infeksi ginjal tahap akhir dan membutuhkan dialisis juga memiliki berbagai batasan diet. Dialisis merupakan

jenis perawatan untuk menghilangkan air tambahan dan menyaring limbah dalam darah atau yang biasa disebut dengan cuci darah.

Mayoritas penderita infeksi ginjal tahap akhir harus mengikuti diet yang ramah ginjal (hanya mengonsumsi makanan sehat untuk ginjal) untuk menghindari penumpukan bahan kimia atau nutrisi tertentu dalam darah.

Pada kasus mereka yang mengidap infeksi ginjal kronis, ginjal tidak akan dapat berfungsi

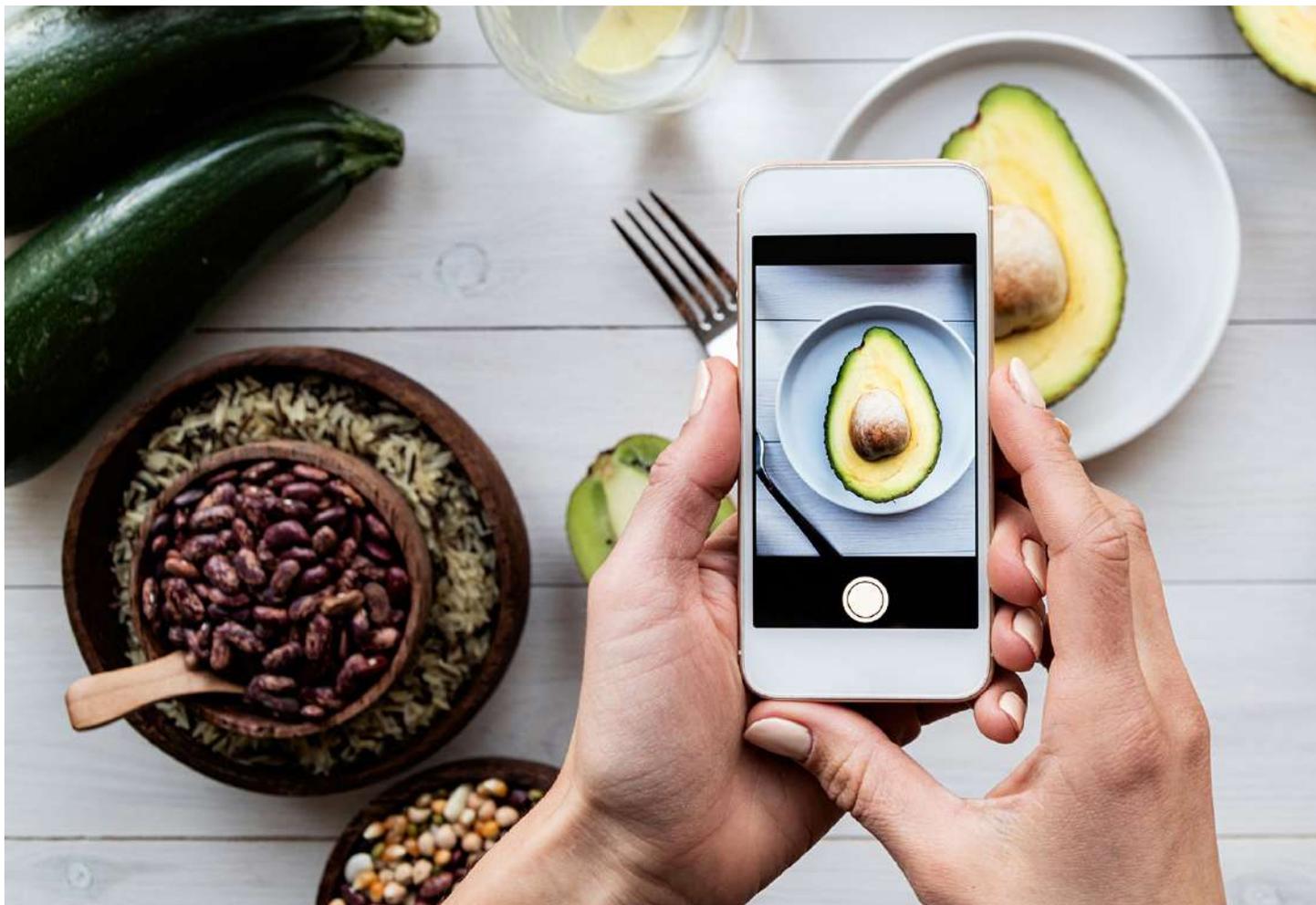
secara baik untuk menghilangkan kelebihan natrium, kalium, atau fosfor. Akibatnya, mereka dapat memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami peningkatan kadar mineral di dalam darah.

Diet ramah ginjal atau diet ginjal biasanya membatasi natrium dan kalium hingga 2.000 mg per hari dan membatasi fosfor hingga 800-1.000 mg per hari. Ginjal yang rusak mungkin juga akan mengalami kesulitan menyaring produk limbah metabolisme protein. Oleh karena itu, penderita biasanya disarankan makan makanan sehat seperti sayuran berwarna hijau pekat dan ikan.

Penderita infeksi ginjal juga disarankan untuk menghindari beberapa vitamin dan mineral, seperti contohnya vitamin A, vitamin E, dan vitamin K. Vitamin-vitamin ini dapat

tertimbun di dalam tubuh dan memberikan dampak negatif jika Anda konsumsi terlalu banyak. Konsumsi vitamin C yang berlebihan pada penderita infeksi ginjal juga dapat menyebabkan penimbunan oksalat yang dapat menyebabkan rasa nyeri di tulang maupun jaringan.

Vitamin yang disarankan untuk penderita infeksi ginjal adalah vitamin B kompleks, zat besi, hingga vitamin D. Oleh karena itu, orang yang menderita penyakit infeksi ginjal kronis (tahap 1-4) akan sangat dianjurkan untuk membatasi jumlah protein dalam makanan mereka. Namun, penderita penyakit ginjal stadium akhir yang sedang menjalani dialisis memiliki kebutuhan protein yang lebih besar. Berikut ini merupakan makanan yang sebaiknya dihindari saat menjalani diet ginjal:



### **DARK SODA ATAU SODA BERWARNA GELAP**

Selain mengandung kalori dan gula, soda juga mengandung zat aditif yang mengandung fosfor terutama pada soda yang berwarna gelap.

### **BUAH ALPUKAT**

Alpukat merupakan sumber kalium yang sangat tinggi. Oleh karena itu, buah ini harus dihindari oleh penderita infeksi ginjal karena akan memperburuk gejala infeksi ginjal yang dialami.

### **MAKANAN KALENG**

Makanan kaleng yang mengandung sodium dan natrium dalam jumlah tinggi dapat memperparah kondisi para penderita infeksi ginjal.



### **ROTI GANDUM UTUH**

Karena roti gandum memiliki kandungan fosfor dan kalium, sebaiknya penderita infeksi ginjal menghindarinya dan disarankan untuk memilih roti putih biasa dibandingkan roti gandum.

### **SUSU**

Mengonsumsi susu terlalu banyak bersama dengan makanan lainnya yang kaya akan fosfor dapat merusak kesehatan tulang penderita infeksi ginjal.

### **OLAHAN DAGING**

Olahan daging dikenal akan bahayanya yang bisa menyebabkan berbagai jenis penyakit kronis sehingga tidak ada alasan lain untuk menghindari jenis makanan yang satu ini.

### **MAKANAN KEMASAN**

Baik itu makanan kemasan, makanan instan, maupun makanan *premade*, ketiga jenis makanan ini mengandung natrium yang sangat besar. Orang yang sedang sehat saja dianjurkan untuk menghindari makanan ini, terlebih lagi bagi penderita penyakit infeksi ginjal. 



*Dikutip dari berbagai sumber*



# Jeruk Nipis: **Si Kecil Cabe Rawit Pengusir Jerawat**

Jeruk nipis telah dikenal lama memiliki manfaat bagi kesehatan kulit wajah. Banyak produk *skincare* yang menggunakan jeruk nipis sebagai salah satu kandungannya. Jeruk nipis mengandung beragam nutrisi dan zat yang baik untuk kesehatan kulit. Dalam jeruk nipis terdapat kandungan serat, karbohidrat, gula, kalsium, magnesium, fosfor, kalium, dan kolin. Selain itu, jeruk nipis juga mengandung vitamin C, vitamin A, vitamin B, vitamin E, dan antioksidan. Merangkum dari Alodokter, ada sejumlah manfaat jeruk nipis untuk kesehatan kulit wajah Anda.

- 1. Menjaga Kelembapan Kulit**
- 2. Meningkatkan Produksi Kolagen**
- 3. Menyamarkan Bekas Luka**
- 4. Mencerahkan Kulit**
- 5. Mengurangi Tanda Penuaan**
- 6. Mencegah dan Mengatasi Jerawat**



*Dikutip dari berbagai sumber*



# Seberapa Umumkah Kondisi Depresi Bagi Seseorang?

Depresi adalah gangguan suasana hati yang menyebabkan seseorang terus merasa sedih dan kehilangan minat. Kondisi ini lebih dari sekadar perasaan sedih yang normalnya dialami orang-orang dengan kondisi mentalnya sehat. Ini karena perasaan sedih sangat sulit untuk disingkirkan sehingga terus menerus menghantui. Sebutan lain untuk penyakit mental ini adalah depresi mayor atau depresi klinis, yang memengaruhi perasaan, pemikiran, dan perilaku yang dapat menyebabkan berbagai masalah emosional dan fisik. Penderitanya bisa mengalami kesulitan melakukan aktivitas normal

sehari-hari, karena merasa hidup tidak layak untuk ia jalani.

Depresi adalah kondisi yang umum terjadi di masyarakat. Menurut penelitian, kondisi ini terjadi pada 80 persen orang di beberapa waktu dalam hidupnya dan dapat terjadi pada usia berapa pun. Biasanya, depresi lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki.

Spesialis Kedokteran Jiwa RS Premier Bintaro dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ menyebutkan ada ciri-ciri psikologis dan fisik yang menunjukkan seseorang terkena depresi. "Ciri-ciri psikologis seseorang yang terkena depresi antara lain mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang

berlebihan, tidak stabil secara emosional, atau cepat merasa tersinggung. Sedangkan ciri-ciri fisik dari seseorang yang mengalami depresi adalah seringkali merasa lelah, sering pusing atau terasa nyeri tanpa alasan yang jelas, menurun atau meningkatnya selera makan secara drastis, dan juga merasa tidak bisa tidur. Selain itu, penderita juga merasa putus asa, ada perilaku menyakiti diri sendiri, hingga ada pikiran atau ide tentang kematian,” jelasnya.

dr. Ria juga menambahkan, ada beberapa faktor pemicu terjadinya depresi. Antara lain mengalami peristiwa traumatis, memiliki penyakit kronis atau serius, mengonsumsi jenis obat tertentu, memiliki riwayat gangguan mental lain, memiliki tekanan batin (misalnya permasalahan keuangan atau masalah rumah tangga), kemudian juga memiliki pola pikir yang salah.

### **KAPAN HARUS PERIKSA KE DOKTER**

Menurut dr. Ria, jika seseorang mulai merasakan beberapa tanda di atas, atau perasaan sedih yang terus menerus minimal dalam dua minggu, maka segeralah periksakan diri ke dokter. Ia juga mengimbau untuk menghindari kebiasaan menyendiri dan alihkan dengan mencari komunitas yang baik, olahraga secara teratur, buatlah hidup lebih santai agar tak mudah stres. “Hindari juga mengonsumsi banyak alkohol dan obat-obatan terlarang,” imbuhnya.

Tidak perlu malu untuk meminta pertolongan dokter atau pihak lain. Semakin dini Anda ke dokter, maka semakin baik. Jika Anda berpikir akan melukai diri atau mencoba bunuh diri, Anda dapat menghubungi nomor darurat



**dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ**

Spesialis Kedokteran Jiwa,  
RS Premier Bintaro

Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan Republik Indonesia di 021-500-454 atau nomor darurat 112. Selain itu, pertimbangkan pilihan berikut saat Anda berpikir akan bunuh diri:

- ✓ Meminta bantuan saat depresi pada dokter Anda atau pelayan kesehatan yang lain.
- ✓ Bicarakan dengan teman terdekat atau pasangan Anda.
- ✓ Hubungi pemuka agama atau orang lain dalam komunitas iman Anda. 

# 5 Manfaat *Me Time* untuk Kesehatan Mental Anda



Masalah yang Anda hadapi setiap harinya baik di tempat kerja maupun di sekolah pasti sangat membuat Anda stres dan dapat menimbulkan beban tersendiri bagi kondisi mental. Jika sudah seperti anda perlu menghibur diri anda agar stres anda menjadi lebih berkurang. *Me time* menjadi salah satu cara menghilangkan stres paling tepat, selain itu *me time* juga dapat memberikan berbagai manfaat. Melansir dari hallosehat, berikut 5 manfaat *me time* bagi kesehatan mental Anda.

## **MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN PRODUKTIVITAS**

Ketenangan yang Anda dapatkan dari menghindari hiruk-pikuk kehidupan dan aktivitas sehari-hari yang menguras tenaga dan emosi untuk sejenak juga berguna untuk meningkatkan konsentrasi dan produktivitas kerja pada hari selanjutnya.

### MEMBERIKAN KESEMPATAN UNTUK BERKENALAN DENGAN DIRI LEBIH BAIK LAGI

Dengan menyendiri sejenak Anda dapat merenungkan banyak hal yang selama ini tidak terpikirkan. Anda juga dapat mempertimbangkan lebih dalam mengenai keputusan yang akan diambil di masa depan. Selain itu, Anda juga dapat memahami diri lebih baik lagi lewat renungan yang dilakukan saat menyendiri.

### MEMBUAT TUBUH DAN PIKIRAN JAUH LEBIH SEGAR

*Me time* dapat membantu menyegarkan pikiran agar pikiran terbebas dari hal-hal yang mengganggu. Jika pikiran Anda segar, tubuh pun akan merasakan hal yang sama.

### MEMPERBAIKI HUBUNGAN DENGAN REKAN KERJA

Ketika *me time* bisa membuat pikiran Anda lebih tenang dan jernih. Anda bisa lebih siap untuk berinteraksi dan mungkin meminta maaf ketika ada kesalah-pahaman atau terlalu berlebihan dalam bertindak sehingga menyakiti hati orang lain.

### MENINGKATKAN GAIRAH DALAM SEBUAH HUBUNGAN

*Me time* perlu dilakukan untuk memikirkan diri Anda sendiri dan Anda akan memiliki gairah untuk melakukan hal lainnya termasuk dalam hubungan, dan Anda akan lebih siap untuk menciptakan waktu kualitas bersama.™

*Dikutip dari berbagai sumber*



# Banyak Mitos, **Jangan Lagi Keliru Tentang Penggunaan Vitamin C**



Vitamin C merupakan vitamin dan mineral yang paling populer untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Banyak orang mengonsumsinya selama pandemi virus COVID-19. Orang-orang biasanya mengonsumsi vitamin C dengan harapan bisa melindungi mereka dari efek mematikan virus COVID-19. Sebab, tak banyak orang yang mengetahui tentang virus COVID-19. Karena mirip dengan flu biasa, sehingga orang memilih mengonsumsi suplemen

vitamin C. Meskipun vitamin C ini sangat populer, ada banyak informasi yang salah seputar vitamin tersebut.

## **SEMAKIN BANYAK ANDA MENGONSUMSINYA, MAKA SEMAKIN BAIK KEKEBALANNYA**

Menurut para ahli, jumlah ideal vitamin C yang harus dikonsumsi wanita dewasa adalah 75 mg per hari dan pria harus mengonsumsi 90 miligram setiap hari. Meskipun terlalu

banyak vitamin C tidak menimbulkan bahaya, *egadosis* suplemen vitamin C dapat menyebabkan diare dan mual. Batas maksimal minum vitamin C adalah 2.000 mg per hari, tetapi orang dengan penyakit hati kronis, asam urat, atau penyakit ginjal tidak boleh mengonsumsi lebih dari 1.000 mg vitamin C per hari.

### **JERUK ADALAH SUMBER VITAMIN C TERKAYA**

Buah jeruk adalah buah dengan sumber vitamin C terbesar. Karena itulah, kita bisa mendapat lebih banyak vitamin C dengan mengonsumsi lemon, jeruk dan buah jeruk lainnya. Tapi, paprika juga lebih banyak vitamin C daripada jeruk. Paprika kuning memiliki 159.61 mg vitamin C per 100 gram. Paprika merah dan hijau memiliki 121.38 mg dan 16.52 mg vitamin C per 100 gram. Bukan hanya paprika, plum, jambu biji, ceri, peterseli memiliki lebih banyak vitamin C daripada jeruk.

### **VITAMIN C MEMBANTU MENYEMBUHKAN VIRUS CORONA**

Vitamin C adalah antioksidan yang memiliki sifat anti-inflamasi yang membantunya mempengaruhi imunitas seluler. Vitamin C dapat membantu penyembuhan pasien virus corona, tetapi bukan untuk mengobatinya. Para ahli mengatakan bahwa asupan vitamin C secara teratur dapat melindungi tubuh dari serangan virus sampai batas tertentu, tetapi itu tidak akan mencegahnya sama sekali.

### **VITAMIN C MENINGKATKAN KEKEBALAN TUBUH**

Vitamin C tidak hanya berguna untuk kekebalan, tetapi juga membantu pertumbuhan sel, menjaga kesehatan kulit, mengatur pembuluh darah, tulang dan tulang rawan, mempercepat penyembuhan luka. Hal ini juga dikenal untuk mengurangi kadar urat darah dan mencegah terjadinya asam urat. Banyak penelitian juga dikaitkan dengan vitamin C dengan peningkatan memori di usia tua. 

*Dikutip dari berbagai sumber*

# Tanda-Tanda Anda Pengidap Anhedonia, Bahayakah?

Pernahkah Anda merasakan kehampaan yang berkepanjangan, hidup terasa kosong, tidak nyaman meskipun tidak melakukan apapun, dan serba membosankan? Atau merasa sulit mendapatkan kesenangan, dan merasa tidak bisa menikmati hidup? Dalam dunia kesehatan, ini disebut dengan Anhedonia. Anhedonia merupakan suatu kondisi di mana pengidapnya kehilangan minat terhadap kegiatan yang dulunya menyenangkan atau disukai olehnya. Anhedonia ini bisa dialami oleh siapa saja, dan penyebabnya pun beragam.

Dilansir dari situs alodokter, ada dua jenis Anhedonia. Pertama, jenis Anhedonia sosial. Orang yang mengalami atau mengidap Anhedonia sosial biasanya tidak bisa mendapatkan rasa senang dari situasi sosial, mereka cenderung merasa kurang nyaman dalam menghabiskan waktu atau bergaul dengan orang lain, pengidapnya juga akan sulit dalam melakukan penyesuaian diri dengan situasi sosial. Kedua, Anhedonia fisik. Orang yang mengidap Anhedonia fisik biasanya ditandai dengan tidak adanya sensasi fisik yang biasanya dirasakan sebelumnya ketika melakukan suatu aktivitas yang dulunya disukai.

Selain itu, orang yang mengidap Anhedonia cenderung memiliki pandangan yang negatif, tidak peka, dan bisa disebut mati



rasa terhadap hal apapun. Cenderung putus asa, dan tidak menunjukkan emosi yang sebenarnya. Secara fisik, penderita Anhedonia biasanya juga kerap merasakan sakit kepala, Insomnia, hingga tidak nafsu makan. Adapun gejala umum yang biasanya dirasakan oleh penderita Anhedonia biasanya ditandai dengan 4 tanda di bawah ini.

### MINAT BERKURANG

Penderita Anhedonia biasanya kehilangan minat dalam melakukan kegiatan atau aktivitas apapun. Dalam menjalani kesehariannya, ia cenderung tidak melakukan apa-apa. Hal ini cukup berbahaya karena bisa menghambat pekerjaan pengidapnya tersebut.

### JAUH DARI SOSIALISASI

Orang yang mengidap Anhedonia cenderung tidak bisa bersosialisasi, karena kehilangan minat dalam bergaul. Ia cenderung menarik diri dari kehidupan sosial, kurang peka terhadap lingkungan sekitar, merasa putus asa, dan enggan tersenyum sehingga sulit untuk melakukan komunikasi dengan pengidap Anhedonia.

### KESENANGAN BERKURANG

Seperti yang sudah dijelaskan, bahwa penderita Anhedonia cenderung kehilangan minat dalam melakukan kegiatan. Dari kehilangan minatnya tersebut, seseorang dengan pengidap Anhedonia akan sulit merasakan kesenangan dalam melakukan kegiatan yang bahkan dulunya ia sukai.

### TIDAK BISA MENIKMATI HIDUP

Pengidap Anhedonia yang cenderung mati rasa dalam hal apapun, akan berimbas pada sulitnya orang tersebut dalam menikmati

hidup. Kehilangan minat dalam melakukan kegiatan, kurangnya rasa senang yang dirasakan, membuat pengidap Anhedonia tidak bisa menikmati hidupnya.

Ada beberapa penyebab seseorang menderita Anhedonia, di antaranya pernah mengalami peristiwa yang traumatis dalam hidupnya seperti pelecehan seksual maupun emosional, bisa juga karena penyakit tertentu seperti diabetes, dementia, atau parkinson, efek samping obat-obatan seperti misalnya penggunaan obat-obatan terlarang, dan mengkonsumsi alkohol berlebihan.

Beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk menghindari Anhedonia, di antaranya Anda bisa tetap fokus dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik, mengambil langkah-langkah kecil dan sederhana untuk tetap beraktivitas secara perlahan, membuat rangkaian jadwal rencana, istirahat cukup, dan meluangkan waktu santai bersama orang-orang terdekat.

Jika Anda mengalami tanda-tanda tersebut dan ingin mengetahui info lebih lanjut mengenai Anhedonia, pastikan Anda konsultasi kepada ahli untuk menghindari diagnosa mandiri. 

*Dikutip dari berbagai sumber*





# Mulai Ajarkan Anak Sehat Sedari Dini, Yuk!

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dan tidak pandang umur. Bukan hanya orang dewasa yang perlu memahami dan menerapkan gaya hidup sehat, namun hal ini juga perlu diturunkan ke anak-anak sedari dini. Pasalnya masa kanak-kanak hingga remaja merupakan masa penting untuk mengenalkan serta menstimulasi kebiasaan baik. Itu sebabnya apa yang ditanamkan dari sekolah dan taman kanak-kanak akan sangat berpengaruh karena anak-anak banyak

menghabiskan waktu mereka di dua tempat tersebut. Menanamkan kebiasaan makan yang sehat, cukup tidur, dan cukup kegiatan fisik pada masa kanak-kanak adalah sebuah investasi jangka panjang. Jika memang proses ini berhasil maka Anda sebagai orang tua bisa membantu anak menciptakan standar gaya hidup sehat di kemudian hari. Lalu, cara apa saja yang harus dilakukan untuk menanamkan gaya hidup sehat pada anak?



**AJAK ANAK BEROLAHRAGA**

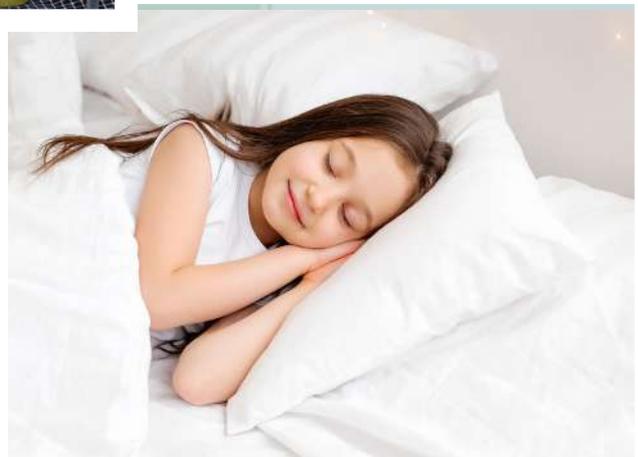
**BERIKAN MAKANAN YANG SEHAT DAN BERGIZI**



**BIASAKAN MENJAGA KEBERSIHAN DIRI**



**BIASAKAN ANAK MEMILIKI POLA TIDUR TERATUR**



*Dikutip dari berbagai sumber*



# Nikmati Sensasi Naik Balon Udara di Tanah Air

Para pelancong Indonesia yang biasa melakukan perjalanan ke luar negeri selama satu hingga dua tahun terakhir sedang dibuat tertarik dengan destinasi wisata di Cappadocia, Turki, yang terkenal akan keberadaan balon udaranya. Terlebih adanya series 'Layangan Putus' membuat Cappadocia kembali jadi perbincangan.

Dengan lanskap hamparan batuan serta perbukitan vulkanik lunak yang terbentuk akibat erosi dari gunung berapi selama jutaan tahun, membuat Cappadocia mampu menyajikan pemandangan langit berhias ratusan balon udara nan memanjakan mata. Namun tahukah Anda, bahwa pengalaman serupa di destinasi wisata itu, nyatanya sudah sejak lama bisa dinikmati di

Indonesia dengan keberadaan balon udara dan pemandangan tak kalah memikat.

Tingginya perhatian dan minat para wisatawan yang belakangan ingin mencoba sensasi balon udara dengan melakukan perjalanan ke Turki ternyata menarik perhatian Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, Bapak Sandiaga Uno. Melalui *Weekly Press Briefing* pertama di tahun 2022, Bapak Sandiaga mengatakan bahwa tanpa perlu pergi ke Turki, balon udara sebenarnya sudah ada di beberapa kawasan wisata Indonesia. "Indonesia sudah punya balon udara, jadi tak perlu lagi ke luar negeri. Kalau mau naik balon udara, Anda bisa mengunjungi Ubud di Bali, ada juga di Bandung, Jawa Barat, bahkan di Bromo," tuturnya.



### **BALON UDARA SARI ATER SUBANG**

Berkunjung di kawasan wisata Sari Ater Resort, Jl. Sari Ater, Palasari, Kabupaten Subang, Jawa Barat; Anda bisa menyaksikan suguhan pemandangan pegunungan indah, udara sejuk, serta nuansa hijau yang memesona.

### **CIWIDEY, BANDUNG**

Bergeser dari Sari Ater Subang, di Kawasan Jawa Barat, Anda juga bisa mencoba wisata balon udara di daerah Ciwidey. Masih ingat film Petualangan Sherina? *Nah*, ini adalah tempat yang sama yang Anda lihat di film itu.

### **KAWASAN BROMO**

Saat ini di area wisata Gunung Bromo, Desa Ngadisari, Kecamatan Sukapura, Kabupaten Probolinggo ada wahana balon udara yang bisa dinaiki.

### **UBUD, BALI**

Setelah Bromo, Anda juga bisa wisata balon udara di Bali. Tepatnya di resor bintang lima Tanah Gajah yang berada di Ubud. Pasalnya, resor ini menyediakan paket wahana wisata tersebut dengan harga mulai dari Rp1.2 juta hingga Rp2.1 juta untuk dua orang. Tamu bisa memilih naik saat pagi atau sore hari. Jika memilih harga pertama, tamu hanya akan mendapat bonus lima foto selama berada di udara. Sementara yang memilih harga kedua bisa sekaligus mendapatkan sarapan atau makan malam setelah penerbangan balon udara. Setiap sesinya, balon udara akan terbang sekitar tujuh sampai sepuluh menit di atas ketinggian 50 meter. Tak hanya tamu yang bermalam di Tanah Gajah, tamu dari luar resor juga bisa datang untuk menikmati wahana wisata ini. 

*Dikutip dari berbagai sumber*

# Tiga Aktivitas Ini Bangun Kebiasaan Lebih Sering Minum Air Putih



Di era hidup yang menuntut produktivitas tinggi seperti di jaman sekarang ternyata menuntut kesehatan yang tetap terjaga. Salah satu menjaga kesehatan di tengah produktivitas kerja yang tinggi adalah tidak lupa untuk mengkonsumsi air putih. Faktanya, jika kadar air total tubuh kita turun sedikitnya 1 persen, fungsi beberapa organ, kemampuan kognitif kita, dan suasana hati kita terhambat ke tingkat yang mengkhawatirkan. Dibutuhkan hanya 2 persen kehilangan kandungan air total bagi tubuh Anda untuk mulai merasa haus. Setelah Anda berada pada titik ini, tubuh Anda sudah dalam keadaan dehidrasi.

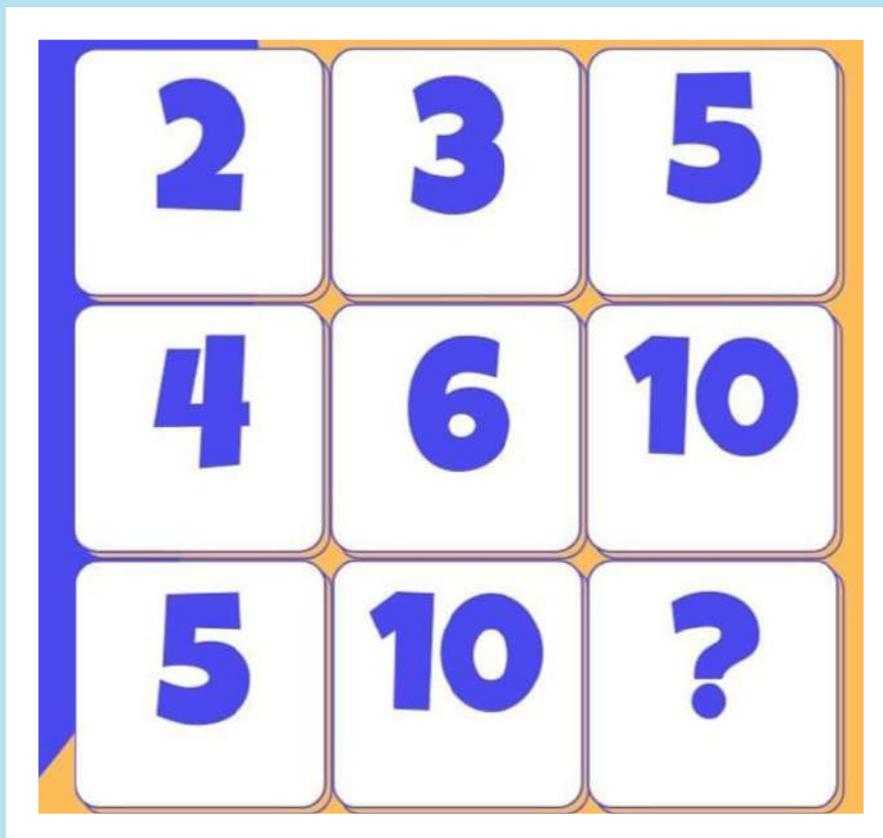
Berbagai penelitian telah menyimpulkan bahwa tidak ada jumlah air yang tepat yang harus kita minum setiap hari. Minumlah saat Anda mau dan kadar cairan akan terkendali. Anda tahu bagaimana strategi itu berhasil, bukan?

Di tengah kesibukan dan segudang tugas, kita lupa mendengarkan kebutuhan tubuh akan air. Entah kita terlalu asyik dengan apa yang kita lakukan atau terlalu malas untuk bangun dan menyiapkan segelas air untuk diri kita sendiri. Tapi ini tak mengubah fakta bahwa kita tidak minum cukup air. Salah satu cara terbaik untuk mengubahnya adalah dengan minum air pada waktu yang ditentukan di siang hari.

Dengan mengelompokkannya ke aktivitas lain, seperti yang akan dilihat di bawah, kita dapat menggabungkan beberapa aktivitas untuk mengingatkan kita untuk minum air. Inilah 3 aktivitas yang membantu membangun kebiasaan minum air putih yang kuat:

1. Minum Air Putih Sebelum Makan
2. Sebelum, Selama, dan Setelah Olahraga
3. Ganti Minuman Pagi Anda dengan Air Putih. 🍵

*Dikutip dari berbagai sumber*



## **Angka Berapa yang Tepat untuk Mengisi Kotak yang Kosong?**

Kirim jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email: [media.inhealth@mandiriinhealth.co.id](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id) sebelum tanggal 30 April 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 genggaman



### 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