

MEDIA

MANDIRI INHEALTH

Edisi Juli-September 2022



Musim Pancaroba

merupakan musim peralihan dari musim penghujan ke musim kemarau, begitupun sebaliknya.

Musim ini **umumnya** terjadi di negara-negara **beriklim tropis**, termasuk **Indonesia**.

16

Waspada Penyakit
di Musim Pancaroba

20

Tips Menghadapi
Musim Pancaroba

32

Surga tersembunyi
di Garut Selatan

Perubahan cuaca yang tidak menentu membuat kita harus bisa menyesuaikan diri dengan cuaca yang ekstrem. Kondisi ini biasa terjadi pada saat musim peralihan atau yang biasa kita sebut musim pancaroba. Selain itu, saat musim pancaroba penyebaran virus dan bakteri lebih mudah sehingga tidak jarang menimbulkan berbagai jenis penyakit, seperti flu, demam berdarah, bahkan TBC.

‘Musim Pancaroba’

Budi Tampubolon

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Pentingnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan kebersihan lingkungan bisa menjadi tindakan preventif untuk mencegah terjangkitnya berbagai penyakit di musim pancaroba. Menerapkan gaya hidup sehat, rajin berolahraga, serta pola hidup bersih sehat (PHBS) merupakan investasi jangka panjang.

Dengan mengetahui informasi seputar perubahan musim serta mengetahui bagaimana menerapkan pola hidup sehat, bisa menjadi bekal agar masyarakat tidak lagi abai pada kesehatan diri dan lingkungan. Oleh karena itu, pada edisi ini, Majalah Media Mandiri Inhealth akan membahas seputar musim pancaroba serta berbagai masalah dan solusi di dalamnya. Kami berharap, semoga apa yang disajikan dalam majalah ini dapat memperluas wawasan dan menjadi bekal Anda untuk terus hidup sehat.

SALAM REDAKSI

MEDIA
MANDIRI INHEALTH
Edisi Juli-September 2022

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
Achmad Sachowi
Unggul Satria
Arief Setiadarma
Tati Nurlela

ADMINISTRASI

Rina Daniyati



Kontak Lainnya
Mandiri Inhealth

Scan Me!



Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth edisi Juli-September 2022 ini. Semoga Anda senantiasa dilimpahi kesehatan dan keberkahan dalam menjalankan aktivitas.

Dengan senang hati kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan membantu Anda agar tetap sehat melalui informasi dan tips yang kami berikan.

Kali ini Majalah Media Mandiri Inhealth membahas musim peralihan atau musim pancaroba karena pada musim ini terjadi perubahan cuaca yang ekstrem dan menyebabkan banyak penyakit bermunculan.



Hal tersebut kami sajikan secara mendalam di Rubrik Healthline. Selain itu, di rubrik lain, kami juga banyak menyuguhkan fakta dan ragam tips kesehatan yang menarik.

Semoga apa yang kami sampaikan di Media Mandiri Inhealth, mampu mengubah hidup Anda beserta keluarga dan kerabat terdekat menjadi lebih sehat.

Selamat membaca!

Info & Saran:

media.inhealth@mandiriinhealth.co.id

15

Musim Pancaroba merupakan musim peralihan dari musim penghujan ke musim kemarau, begitupun sebaliknya.

Masa peralihan ini biasanya terjadi dua kali dalam satu tahun, yakni peralihan dari musim hujan ke musim kemarau pada bulan Maret sampai Mei, dan peralihan dari musim kemarau ke musim hujan pada bulan September sampai November. Musim ini umumnya terjadi di negara-negara beriklim tropis, termasuk Indonesia.

Health Line (Hal 15-19)

CONTENTS

2

GREETINGS from CEO

3

Salam Redaksi

6

Inside Mandiri Inhealth

13

Testimoni

15

Health Line

20

Health Life

24

Health Master

26

Family

20

Saat menghadapi peralihan musim, **tubuh harus bisa beradaptasi** dengan cuaca yang tidak menentu. Kondisi tersebut membuat tubuh menjadi lebih **rentan terserang penyakit**.

Untuk menjaga kondisi tubuh selama musim pancaroba agar terhindar dari berbagai penyakit, kita harus meningkatkan imunitas. Ketahui langkah-langkah untuk menjaga dan meningkatkan imunitas saat musim pancaroba.

Health Life (Hal 20-23)

27

Parenting

28

Pharmacy

29

Intermezzo

30

Work and Healthy

31

Know Your Body

32

Traveling

34

Quiz

35

Inhealth Ad



Penandatanganan Perjanjian Kerjasama dan Non Disclosure Agreement Healthcare Information Exchange

Jakarta, 9 Juli 2022 - Penandatanganan Perjanjian Kerjasama dan Non Disclosure Agreement Healthcare Information Exchange antara Mandiri Inhealth dengan PT Bio Farma (Persero), PT Telkom Indonesia (Persero) Tbk dan PT Pertamina Bina Medika IHC di Jakarta. Penandatanganan tersebut dilakukan oleh (ki-ka) Direktur Medis PT Pertamina Bina Medika IHC dr. Asep Saepul Rohmat, Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth Bapak Bugi Riagandhy, Wakil Menteri 1 BUMN Bapak Pahala N. Mansury, Plt. Direktur Enterprise & Business Service PT Telkom Indonesia (Persero) Bapak FM Venusiana R serta Direktur Transformasi dan Digital PT Bio Farma (Persero) Bapak Soleh Udin Al Ayubi. Melalui sinergi antar BUMN ini diharapkan dapat mengintegrasikan unit-unit layanan kesehatan melalui teknologi demi kemajuan dan kemudahan akses layanan kesehatan untuk masyarakat Indonesia.



Mandiri Inhealth Menyalurkan Hewan Qurban melalui Bank Mandiri

Jakarta, 10 Juli 2022 - Mandiri Inhealth turut berpartisipasi dalam merayakan Idul Adha 1443 H melalui sumbangan hewan kurban berupa 1 (satu) ekor sapi yang disalurkan melalui Perusahaan Induk yaitu Bank Mandiri.

Bapak Bugi Riagandhy selaku Direktur Pemasaran serta perwakilan dari Mandiri Inhealth hadir pada acara penyembelihan hewan kurban yang digelar di Jakarta. Acara tersebut juga dihadiri langsung oleh Direktur Utama Bank Mandiri Bapak Darmawan Junaidi dan Wakil Direktur Ibu Alexandra Askandar.

Mandiri Inhealth berharap hewan kurban yang disalurkan dapat bermanfaat bagi para penerima kurban dan berkah bagi kita semua.



Mandiri Inhealth Menyalurkan Hewan Qurban melalui BPJS Kesehatan

Jakarta, 11 Juli 2022 - Mandiri Inhealth pada Hari Raya Idul Adha 11 Dzulhijjah 1443 Hijriyah Tahun 2022, kembali berpartisipasi menyumbangkan hewan qurban kepada BPJS Kesehatan. Penyembelihan tersebut dilakukan di Musholla Nur Ahyar, Duren Sawit, Jakarta. Penyerahan hewan qurban dilakukan oleh Perwakilan Mandiri Inhealth kepada pengurus Musholla Nur Ahyar, yang kemudian bantuan tersebut akan dibagikan untuk membantu masyarakat yang kurang mampu di sekitar lingkungan sekitar.



Penandatanganan Perjanjian Kerjasama antara Bank Mandiri dan Mandiri Inhealth untuk pengadaan Jasa Asuransi jiwa untuk KPR Subsidi Program Pemerintah

Jakarta, 12 Juli 2022 - Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth Bapak Bugi Riagandhy bersama Bapak Danang Kuantana C.K (Group Head Strategic Procurement) dan Bapak Ignatius Susatyo Wijoyo (Group Head Consumer Loan) melakukan Penandatanganan Perjanjian Kerjasama antara Bank Mandiri dan Mandiri Inhealth untuk pengadaan Jasa Asuransi jiwa untuk KPR Subsidi Program Pemerintah di Plaza Mandiri.



Penyerahan Bantuan Asuransi Kesehatan kepada Timnas Indonesia Legend dan Pelatih Timnas Indonesia Legend

Bogor, 16 Juli 2022 - Sebanyak 35 orang Timnas Indonesia Legend dan Pelatih Timnas Indonesia Legend, secara simbolis diberikan Bantuan Asuransi Kesehatan oleh Mandiri Inhealth di Nusantara Polo Club, Bogor.



Mandiri Inhealth mendapatkan 3 awards dalam acara 23rd Insurance Award

Jakarta, 28 Juli 2022 - Mandiri Inhealth mendapatkan 3 awards dalam acara 23rd Insurance Award yang diselenggarakan oleh Infobank pada tanggal 28 Juli 2022 di Kempinski Hotel, Jakarta. (Special Award) The Best Performance Life Insurance (Special Trophy) Platinum Trophy (Predikat "Sangat Bagus" selama 10 tahun beruntun) Reguler Award Predikat "Sangat Bagus" Kelompok Perusahaan Asuransi Jiwa Berpremi Bruto Rp1 Triliun s/d Rp5 Triliun Awards tersebut diterima oleh Bapak Rahmat Syukri - Direktur Keuangan Mandiri Inhealth.



Mandiri Inhealth Sebagai Bagian dari Konsorsium Asuransi Jagawisata Turut Berpartisipasi dalam Program Kolaborasi Pentahelix Kemenparekraf

Solo, 5 Agustus 2022 - Bapak Bugi Riagandhy selaku Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth hadir pada acara peresmian yang diselenggarakan di Hotel Alana, Solo. Acara ini juga dihadiri langsung oleh Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Bapak Sandiaga Salahudin Uno, Deputy Bidang Industri dan Investasi Kemenparekraf Bapak Henky Manurung serta Wakil Walikota Surakarta Bapak Teguh Prakosa. Melalui program Kolaborasi Pentahelix Kemenparekraf diharapkan dapat terwujud tempat wisata yang aman, nyaman dan menyenangkan.



Mandiri Inhealth Buka *Counter* Khusus di Primaya Hospital Bekasi

Bekasi, 9 Agustus 2022 - Direktur Utama Mandiri Inhealth Budi Tampubolon bersama dengan Direktur Primaya Hospital Bekasi Utara dr Ferry Aryo Pangarso di saksikan oleh Kepala Kantor Operasional Botabek dr Santy Dahlan pada acara peresmian *counter* khusus Mandiri Inhealth di Primaya Hospital Bekasi Utara. *Counter* ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu. *Counter* Mandiri Inhealth dapat diakses peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Silver



Mandiri Inhealth meraih peringkat 1 Top Agent Awards AAJI 2022

Bali, 11 Agustus 2022 - Mandiri Inhealth meraih peringkat 1 Top Agent Awards AAJI 2022 kategori Top Agent by Group Premium melalui salah satu pencapaian agentnya yaitu Sdri. Maya Lesmana. Acara malam penganugerahan digelar di Bali Convention Center. Sebelumnya, Mandiri Inhealth melalui Bapak Kastholani dan Sdri. Maya Lesmana berhasil masuk sebagai nominasi Top Agent Award kategori Top Agent by Company dan Top Agent By Group Premium 2021.

Mandiri Inhealth Berpartisipasi Sebagai sponsor Mandiri Jogja Marathon



Yogyakarta, 14 Agustus 2022 - Mandiri Inhealth turut berpartisipasi sebagai salah satu sponsor Mandiri Jogja Marathon yang digelar di Candi Prambanan, Yogyakarta.

Mandiri Jogja Marathon merupakan ajang marathon berskala internasional yang diadakan oleh Bank Mandiri dan diramainya oleh 6.000 peserta dari dalam dan luar negeri.



Pada ajang tersebut, Mandiri Inhealth juga membuka booth free medical check up berupa pemeriksaan tensi, gula darah dan asam urat gratis kepada para peserta Jogja Marathon 2022 di Pendopo Agung Hotel Royal Ambarrukmo.



Partnership Mandiri Inhealth-RS EMC Tangerang Sediakan Lounge Khusus Peserta

Tangerang, 24 Agustus 2022 - PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) menyediakan sebuah layanan baru yang bekerjasama dengan RS EMC Tangerang yaitu lounge Mandiri Inhealth, ruang tunggu khusus bagi customer Mandiri Inhealth. Acara peresmian lounge Mandiri Inhealth diselenggarakan di lounge khusus peserta Mandiri Inhealth yang terletak di lobby utama RS EMC Tangerang.

Peresmian lounge Mandiri Inhealth pada RS EMC Tangerang ini dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Budi Tampubolon bersama Presiden Direktur EMC Healthcare Jusup Halimi dan Direktur RS EMC Tangerang dr. Clara Pelita, serta disaksikan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Botabek dr Santy Dahlan dan Kepala Divisi Layanan Pelanggan Mandiri Inhealth Anna Novy Handayani. Sinergi ini merupakan upaya kedua belah pihak untuk memberikan pelayanan optimal bagi para peserta Mandiri Inhealth.



Lounge Mandiri Inhealth diharapkan dapat memberikan pelayanan yang optimal. Hal ini sejalan dengan komitmen Mandiri Inhealth untuk senantiasa menghadirkan kemudahan dan kenyamanan layanan bagi seluruh peserta Mandiri Inhealth.

Keunggulan lounge ini ialah tersedianya personal assistant yang akan membantu para peserta Mandiri Inhealth dalam seluruh proses administrasi dalam rangka pengobatan atau penyembuhan di RS EMC Tangerang. Sampai dengan akhir Juli terdapat lebih dari 2.300 badan usaha, baik BUMN maupun badan usaha swasta dan 2,1 juta peserta yang sudah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan dan jiwa dari Mandiri Inhealth.

Mandiri Inhealth Merayakan Hari Pelanggan Nasional dengan Berbagai Kegiatan Menarik

Kunjungan Mandiri Inhealth oleh Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth Bapak Bugi Riagandhy dan Direktur Keuangan Mandiri Inhealth Bapak Rahmat Syukri bersama Direktur Rumah Sakit Premier Jatinegara dr. Susan Ananda MRS, serta disaksikan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Jakarta dr Erma Wijayanti dan Kepala Divisi Layanan Pelanggan Mandiri Inhealth Anna Novy Handayani pada tanggal 2 September 2022 di Rumah Sakit Premier Jatinegara dalam rangka Hari Pelanggan Nasional akhirnya sukses terlaksana dengan baik dan lancar.

Semoga lewat kunjungan ini tentunya diharapkan dapat semakin mempererat hubungan Mandiri Inhealth dengan provider untuk selalu bisa berinovasi, bermanfaat dan terus memberikan layanan yang terbaik untuk kedepannya.



Selain itu, dalam rangka memperingati Hari Pelanggan (Customer Day) yang jatuh pada tanggal 4 September 2022, Mandiri Inhealth melakukan beberapa kegiatan yang dilaksanakan di Kantor Operasional dan Kantor Layanan Mandiri Inhealth. Tema yang diusung dalam peringatan Hari Pelanggan tahun ini adalah "bringing smile to millions" dengan harapan bisa memberikan senyum kepada banyak orang.

Berbagai kegiatan diantaranya kegiatan customer visit diisi dengan mengunjungi peserta yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit, maupun peserta post rawat inap yang sedang menjalani pemulihan di rumah.



Dalam kegiatan berbagi senyum, Mandiri Inhealth mengunjungi yayasan atau tempat yang membutuhkan kepedulian dan memberikan donasi.



Kegiatan selanjutnya adalah sapa pelanggan dengan mengunjungi badan usaha dan memberikan health check (mini MCU).

Kemeriahan Hari Pelanggan juga diisi oleh kegiatan carrying with peserta dan provider. Mandiri Inhealth melakukan kegiatan menghias counter dan Kantor Mandiri Inhealth dengan atribut Mandiri Inhealth dalam melayani kebutuhan peserta dan menyediakan snack sehat untuk peserta yang datang ke kantor Operasional, Kantor Layanan dan counter Mandiri Inhealth, tapi juga memberikan bingkisan kepada petugas front officer rumah sakit provider Mandiri Inhealth yang tetap setia memberikan pelayanan kepada peserta Mandiri Inhealth.



Testimoni



Pelayanan Mandiri Inhealth Sangat Memuaskan!

Mandiri Inhealth sudah bekerjasama dengan PT Bussan Auto Finance sejak 2015 hingga saat ini dengan produk *Managed Care* dengan skema berjenjang, namun tanpa batasan *limit* tahunan untuk setiap peserta. Tentunya sangat membantu untuk peserta yang membutuhkan pelayanan kesehatan. Selama masih sesuai dengan prosedur juga indikasi medis, semua dapat dijamin. Termasuk untuk tindakan dengan alat canggih yang biayanya bisa sampai ratusan juta. *Provider* yang bekerja sama dengan Mandiri Inhealth Manage Care saat ini sudah banyak, dan tersebar di seluruh wilayah Indonesia. Ketika sakit tapi sedang diluar kota, tidak lagi khawatir karena bisa berobat dimanapun sedang berada.

Pelayanan Mandiri Inhealth sejauh ini sudah sangat memuaskan, baik dari pelayanan faskes tingkat pertama, faskes lanjutan, aplikasi FIT AJA!, sampai *call center* dan PIC yang di berikan untuk PT BAF yang bisa memberikan pelayanan siaga 24 jam.

Pelayanan yang paling bagus manfaatnya adalah ketika saya harus berobat ke rumah sakit, karena mulai dari bagian pendaftaran, bertemu dokter, kasir, sampe farmasi, semua antriannya dirasa lebih cepat dengan adanya *counter* khusus peserta Mandiri Inhealth. Untuk proses persetujuan tindakan jika diperlukan adanya tindakan lebih lanjut juga sangat cepat. Seluruh pelayanan dilakukan dengan sigap. Dari sisi pelayanannya sudah tidak diragukan, terbaik yang saya rasakan sejauh ini.

Aplikasi FIT AJA! yang dimiliki Mandiri Inhealth sudah *user friendly*, mudah digunakan dan mudah dimengerti. Ganti faskes dan cari faskes terdekat jadi lebih mudah. *Tracking* status klaim juga gampang. Lupa bawa kartu tinggal buka aplikasi FIT AJA! Bahkan bila tidak sempat ke dokter, sudah bisa menggunakan *telemedicine*/dokter *online*. Pelayanan dokternya juga ramah dan sangat memuaskan. Selain itu sudah bisa dapat resep obatnya juga. Semenjak pandemi, aplikasi ini sangat membantu saya mendapatkan pelayanan kesehatan yang maksimal. Pelayanan yang diberikan PIC Mandiri Inhealth untuk PT Bussan Auto Finance yaitu "Leoni Anggraini" paling juara. PIC sangat ramah, memberikan beberapa alternatif juga solusi. Dan yang terpenting melayani dengan tulus dari hati. PIC nya menyenangkan, jadi rasa teman dan sahabat sendiri.



Nurpadilah Pitriyanti
PT Bussan Auto Finance

Alur Pengobatan Mandiri Inhealth Sangat Baik, mulai dari Registrasi hingga Kontrol Lanjutan



I Putu Purnam Jaya
PT. Warisan Eurindo

Mandiri Inhealth adalah anak perusahaan dari Bank Mandiri yang bergerak di bidang kesehatan. Saya sangat terbantu dengan adanya Mandiri Inhealth ini. Dari segi pelayanan waktu saya berobat di klinik Kimia Farma Diponegoro, yakni faskes saya yang pertama, kemudian saya juga berobat rujukan di rumah sakit Surya Husada, itu semuanya sangat terbantu dan baik sekali melalui alurnya dari registrasi awal pengobatan, kemudian juga sampai registrasi ulang yang saya perlukan untuk kontrol lanjutan. PICnya, yakni Mbak Fatma Chintia sangat membantu saya dengan baik, responsif, cepat memberikan informasinya dengan jelas, sehingga memudahkan saya dan teman-teman di PT. Warisan Eurindo untuk mendapatkan pelayanan yang maksimal. Semoga Mandiri Inhealth berjaya terus, sukses selalu, dan bisa menjadi asuransi yang terdepan di bidang asuransi kesehatan.

Petugas Mandiri Inhealth Sangat Responsif dan Tanggap

Pengalaman pribadi saya atas layanan yang diberikan dari Mandiri Inhealth sangat bagus sekali. Alur pelayanan yang saya terima dari Mandiri Inhealth sangat bagus sekali. Mulai dari Kimia Farma, kemudian diberikan rujukan ke rumah sakit. Di rumah sakit pun saya diterima dengan baik di ruang registrasi, begitu juga dilayani oleh petugas-petugas medis yang ramah untuk memberikan layanan kepada saya. Secara keseluruhan, pelayanannya sudah sangat bagus sekali. Kemudian, jika saya memerlukan informasi terkait layanan Mandiri Inhealth, respon petugas Mandiri Inhealth sangat responsif dan tanggap. Pesan dan saran untuk Mandiri Inhealth, pelayanan yang sudah baik saat ini terus dijaga agar seluruh peserta Mandiri Inhealth merasa nyaman saat berobat. Asuransi Mandiri Inhealth semoga ke depannya lebih maju dan menjadi pilihan utama dalam asuransi kesehatan di Indonesia.



I Nengah Sukarta
PT Bank Mandiri Taspen

Mandiri Inhealth Memiliki Aplikasi yang Canggih!

Kerjasama antara PERUM BULOG dengan perusahaan jaminan asuransi kesehatan Mandiri Inhealth sangatlah membantu dan melindungi kami sampai dengan keluarga yang sudah berjalan lebih dari 10 tahun. Pelayanan yang diberikan oleh Mandiri Inhealth sangat baik, yaitu mempunyai fasilitas *provider* yang tersebar luas di seluruh Provinsi Indonesia dan juga rumah sakit yang terpilih memiliki rating terbaik secara *cashless*.

Pada masa pandemi Covid-19 ini, Mandiri Inhealth sangatlah berperan penting untuk melindungi karyawan dan keluarga dengan menyediakan layanan *telemedicine* sehingga pasien dapat memeriksakan kesehatan dan menerima obat tidak

perlu ke rumah sakit. Dalam pelayanan ini, kami diberikan PIC yang sangat kompeten dan bersahabat sehingga kami mudah berkoordinasi dalam kebutuhan pemeriksaan maupun pengobatan di rumah sakit. PIC tersebut yaitu "Frenika Sari" yang sudah membantu kami kurang lebih selama 5 tahun.

Mandiri Inhealth juga telah mentransformasikan sebuah aplikasi dari Mandiri Inhealth Mobile (MiMo) menjadi "FIT AJA!". Di sini kita dapat mengakses fitur-fitur kepesertaan baik seperti kartu *digital*, riwayat klaim, bahkan sampai dengan *provider* yang dimiliki sesuai dengan *plan* kartu masing-masing. Pada aplikasi tersebut kita juga dapat melakukan pemeriksaan melalui "Dokter *Online*" yang nantinya dapat memberikan sebuah resep atas keluhan yang disampaikan melalui *chat* dengan dokter. Harapan kami, pelayanan Mandiri Inhealth dapat lebih ditingkatkan dan memperluas *provider* sampai dengan pelosok-pelosok wilayah serta peningkatan aplikasi yang lebih canggih.



Sandi Kusuma Putra
PERUM BULOG

Mandiri Inhealth Sangat Membantu Proses Rawat Inap

Saya memiliki kesan yang baik terhadap Mandiri Inhealth dalam pelaksanaan rawat inap atau *opname*. Saya sempat diopname di rumah sakit Balimed Denpasar, pelayanan Mandiri Inhealth sangat baik, cepat, dan memuaskan. Pelayanan dokter, perawat dan ruangnya juga sangat bagus sehingga rawat inap jadi sangat nyaman. Total saya pernah 7 kali *opname* dengan menggunakan asuransi Mandiri Inhealth, dan semuanya sangat memuaskan. Pesan saya, semoga Mandiri Inhealth ke depannya semakin berkembang dan prosesnya semakin cepat.



Edy Maryono
PT Bank Mandiri
Region XI Bali Nusa Tenggara



Produk
Mandiri Inhealth
Lainnya

Scan Me!

Menghadapi Peralihan Musim atau Pancaroba

Musim Pancaroba merupakan musim peralihan dari musim penghujan ke musim kemarau, begitupun sebaliknya. Masa peralihan ini biasanya terjadi dua kali dalam satu tahun, yakni peralihan dari musim hujan ke musim kemarau pada bulan Maret sampai Mei, dan peralihan dari musim kemarau ke musim hujan pada bulan September sampai November. Musim ini umumnya terjadi di negara-negara beriklim tropis, termasuk Indonesia.

Peralihan musim ditandai dengan angin kencang, curah hujan tinggi disertai panas matahari, serta angin pancaroba atau suhu udara yang tidak menentu.

Tidak jarang dalam masa peralihan musim juga terjadi cuaca yang ekstrem, seperti hujan disertai angin kencang, puting beliung bahkan hujan es di beberapa daerah.

Menurut BMKG, hujan es merupakan fenomena cuaca alamiah yang disertai kilat atau petir dan angin kencang dengan durasi yang singkat. Fenomena ini sering terjadi pada musim peralihan, baik dari musim kemarau ke musim hujan atau sebaliknya.

Dikutip dari berbagai sumber



Penyakit Apa Saja yang Muncul Saat Musim Pancaroba?

Sakit Kepala

Turunnya suhu udara secara tiba-tiba saat musim pancaroba dapat memicu sakit kepala, terutama migrain. Cuaca yang terlalu dingin juga dapat membuat pembuluh darah menyempit sehingga menghambat suplai darah yang menuju ke otak. Selain itu, cuaca dingin yang ekstrem atau sinar matahari yang terlalu panas juga bisa membuat komponen kimiawi dalam otak menjadi tidak stabil. Akibatnya kepala menjadi sakit.

Chikungunya

Sama halnya dengan DBD, chikungunya disebabkan oleh gigitan nyamuk *Aedes aegypti* yang membawa virus bernama Chikungunya. Virus ini dibawa oleh nyamuk *Aedes* setelah menggigit seseorang yang telah terinfeksi sebelumnya. Oleh karena itu, chikungunya hanya menular melalui nyamuk dan tidak menyebar secara langsung antarmanusia. Penyakit Chikungunya ditandai dengan gejala demam tinggi, ruam kemerahan, nyeri otot dan sendi, nyeri tulang, pembengkakan sendi, sakit kepala, lemas, dan mual. Gejala tersebut akan muncul dalam waktu 2-7 hari setelah tergigit oleh nyamuk yang membawa virus. Umumnya gejala chikungunya akan membaik dalam satu minggu.



Asma

Salah satu pemicu asma adalah peradangan pada saluran udara. Hal ini disebabkan oleh rendahnya suhu, sehingga udara dingin yang masuk ke saluran udara akan bereaksi dan terjadi peradangan. Terlebih ketika melakukan aktivitas berat atau berolahraga di ruang terbuka yang dingin, pertukaran udara akan terjadi dengan cepat sehingga risiko inflamasi yang diakibatkan oleh udara dingin akan meningkat.

Demam Berdarah

Demam berdarah disebabkan oleh infeksi yang ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Nyamuk ini lebih mudah berkembang biak pada musim pancaroba karena ketika memasuki musim hujan, suhu udara akan menurun dan menyebabkan lingkungan menjadi lebih lembap. Akibatnya adalah terbentuknya genangan air yang menjadi tempat nyamuk berkembang biak. Penyakit ini ditandai dengan gejala demam tinggi, sakit kepala parah, nyeri otot dan sendi, lemas, mual, muntah, ruam kulit, dan mimisan.

Batuk Pilek

Saat musim pancaroba, virus influenza dan rhinovirus berkembangbiak dengan cepat sehingga dapat menginfeksi saluran pernapasan lebih cepat. Infeksi virus ini menyebabkan batuk pilek atau common cold dengan gejala hidung tersumbat, bersin, meriang, demam ringan, sakit kepala ringan, batuk, badan terasa sakit, dan sakit tenggorokan.

Dikutip dari berbagai sumber

Penyebab Penyakit Lebih Mudah Datang Saat Musim Pancaroba

Perubahan cuaca yang ekstrem saat musim pancaroba memberikan dampak bagi tubuh dan kesehatan. Tubuh akan mengalami stres akibat peralihan dari cuaca dingin ke cuaca panas sehingga menyebabkan kulit dan mata terasa kering dan terjadi pembengkakan selaput lendir di hidung. Kondisi ini akan membuat seseorang mengalami mata gatal atau sering bersin ketika tiba-tiba terpapar suhu panas atau dingin secara tiba-tiba.

Hal tersebut bisa memicu atau bahkan memperparah kondisi kesehatan tertentu, seperti asma, alergi, nyeri sendi, dan migrain. Tidak jarang penderita asma sering mengalami batuk, sesak dada dan napas ketika cuaca dingin. Selain itu, udara dingin juga memengaruhi sistem imun dalam melindungi tubuh dari berbagai virus.





Ketika tubuh terpapar udara dingin, pembuluh darah menyempit sebagai upaya mempertahankan suhu di organ-organ tubuh, sehingga sistem imun akan terganggu ketika melawan infeksi virus. Akibatnya, virus akan lebih mudah bertahan dan berkembang biak lebih cepat. Faktor tersebutlah yang membuat tubuh menjadi lebih rentan terkena penyakit ketika musim pancaroba.

Pada musim pancaroba, orang-orang lebih sering berada di ruang tertutup, seperti di dalam rumah atau kantor. Hal ini dapat meningkatkan risiko penularan penyakit dari satu orang ke orang lain.

Selain itu, cuaca yang tidak menentu juga membuat banyak orang malas berolahraga dan malas bergerak. Seperti yang kita ketahui salah satu manfaat olahraga adalah dapat meningkatkan imunitas, sehingga ketika kurang bergerak, tubuh akan lebih rentan sakit. Apalagi jika ditambah dengan pola makan tidak sehat.

Dikutip dari berbagai sumber

“

Oleh karena itu **penting untuk menjaga pola hidup sehat karena manfaatnya tidak hanya dirasakan saat musim pancaroba saja, tetapi juga untuk jangka panjang.**



**Informasi
Kesehatan
Lainnya**

Scan Me!

Health Life Life Health



Bagaimana Menghadapi Peralihan Musim yang Tidak Menentu?

Saat menghadapi peralihan musim, tubuh harus bisa beradaptasi dengan cuaca yang tidak menentu. Kondisi tersebut membuat tubuh menjadi lebih rentan terserang penyakit. Untuk menjaga kondisi tubuh selama musim pancaroba agar terhindar dari berbagai penyakit, kita harus meningkatkan imunitas. Berikut ini adalah langkah-langkah menjaga dan meningkatkan imunitas saat musim pancaroba:

Dikutip dari berbagai sumber



Mengonsumsi Makanan Bergizi Seimbang

Makanan bergizi seimbang akan sangat membantu meningkatkan kekebalan tubuh dalam melawan penyakit. Konsumsilah makanan yang banyak mengandung vitamin C, zat besi, dan protein. Kandungan gizi tersebut bisa didapatkan dari jeruk, daging merah, telur, ikan, dan sayuran hijau.

Minum Air Putih yang Cukup

Air putih memiliki segudang manfaat bagi kesehatan. Di antaranya menjaga kelembapan tubuh dan berfungsi sebagai komponen utama dalam pembentukan plasma darah. Selain itu, air juga membantu mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh dan membantu mengeluarkan zat yang tidak dibutuhkan tubuh.



Dikutip dari berbagai sumber



Tidur yang Cukup

Memiliki waktu tidur yang cukup (7-9 jam setiap malam) adalah salah satu cara menjaga tubuh agar tetap sehat. Saat tidur, tubuh akan melakukan pemulihan dan memperbaiki fungsi-fungsi yang penting, salah satunya sistem kekebalan tubuh.

Olahraga

Olahraga bermanfaat untuk mengurangi peradangan dan mendukung sel-sel melawan infeksi. Selain itu, olahraga juga merangsang produksi hormon dopamine, yakni hormon bahagia yang dapat memperbaiki suasana hati. Tidak hanya berperan sebagai hormon bahagia, dopamine juga berperan mengatur respon tubuh terhadap infeksi.

Dikutip dari berbagai sumber





Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan

Menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Membersihkan lingkungan bisa dilakukan dengan membersihkan sampah, dan menutup tempat penampungan air agar tidak menjadi sarang nyamuk.

Mengelola Stres dengan Baik

Orang yang sedang mengalami stres biasanya akan merasa kelelahan, sulit konsentrasi, sulit tidur, dan pusing. Untuk mengelola stres dengan baik, lakukanlah sesuatu yang bisa membuat rileks, seperti membaca, meditasi, yoga, mendengarkan musik, makan makanan kesukaan, menonton, atau bermain dengan hewan peliharaan





Health Master

Kesadaran dan Kepedulian sebagai Tindakan Preventif Pencegahan TBC

TBC atau TB (Tuberkulosis) merupakan penyakit akibat infeksi bakteri *Mycobacterium Tuberculosis* yang biasanya menyerang paru-paru. Namun, dalam beberapa kasus lain, bakteri ini juga bisa menyerang bagian tubuh lainnya seperti kelenjar getah bening bahkan yang paling parah bisa menyerang otak.

Sifat bakteri *Mycobacterium Tuberculosis* sangat kuat sehingga pengobatan TBC memakan waktu yang cukup lama, yakni 6-9 bulan, bahkan bisa lebih jika bakterinya belum hilang. Selain itu, bakteri ini juga sangat mudah menular.

Berdasarkan data dari Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik Kemenkes, Indonesia menempati peringkat ketiga sebagai

negara dengan penyakit tuberkulosis (TBC) terbanyak, setelah India dan Cina dengan jumlah 824.000 kasus dan 93.000 kematian per tahun atau setara dengan 11 kematian per jam.

Menurut dr. Rizky Rosadi Dalimunthe, dokter umum di Klinik Melati Mauk, faktor yang memengaruhi tingginya kasus TBC di Indonesia tidak hanya dari pola hidup yang tidak bersih saja, tetapi juga dari ketidaktahuan dan kurangnya kesadaran dari masyarakat. Selain itu, banyak masyarakat yang sudah merasakan gejala TBC tetapi tidak mau memeriksakan diri ke dokter sehingga bisa dengan mudah menularkannya ke orang lain. Contoh lain kurangnya kesadaran dari masyarakat adalah tidak mematuhi cara minum obat yang baik dan benar.

Tidak tuntasnya pengobatan, membuat bakteri *Mycobacterium Tuberculosis* tetap hidup di dalam tubuh dan bisa dengan mudah menyebar ke orang lain. Inilah salah satu faktor utama yang menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan kasus TBC terbanyak.

Terdapat beberapa jenis penyakit TBC, seperti TBC paru, tulang, kelenjar getah bening, dan yang paling parah adalah Meningitis TB yang menyerang otak. Jenis TBC ini ditandai dengan gejala kejang dan kaku duduk, serta pengobatannya yang lebih lama, yaitu bisa sampai 2 tahun. Namun, dr. Rizky menjelaskan bahwa jenis TBC yang paling rentan terjadi adalah TBC paru.

Penjelasan tersebut senada dengan data yang dilansir dari laman Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik Kemenkes, bahwa sebanyak 91% kasus TBC di Indonesia adalah TBC paru. Daerah dengan kasus TBC paling banyak adalah Pulau Jawa seperti DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, dan Jawa Tengah.

dr. Rizky menyebutkan penularan TBC paru sangat mudah, yaitu melalui droplet udara dan air liur. Oleh karena itu, penderita TBC paru harus memakai masker ketika kontak dengan orang lain, serta menggunakan alat makan sendiri untuk menghindari penyebaran bakteri melalui air liur.

Gejala dari setiap jenis TBC tidak selalu sama, tergantung dari bagian tubuh mana yang terinfeksi oleh bakteri. Misalnya pada kasus TB kelenjar akan muncul benjolan di sekitar leher. Namun, gejala yang paling umum dari semua jenis penyakit TBC adalah penurunan selera makan dan berat badan, serta demam akibat dari peradangan oleh infeksi bakteri.

Jika penyakit TBC dibiarkan atau tidak diobati sampai tuntas, akan menyebabkan komplikasi penyakit lain, seperti penumpukan cairan di rongga paru-paru (*efusipleura*) yang berakibat pada terhambatnya kinerja paru-paru.

Untuk menghindari penyakit TBC, dr. Rizky menyarankan untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) karena bakteri biasanya muncul dari lingkungan yang kotor, serta peduli dengan kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Jika mengalami batuk lebih dari 2 minggu atau batuk berdarah, segera periksakan ke dokter terdekat.



dr. Rizky Rosadi Dalimunthe
Dokter Umum
Klinik Melati Mauk, Tangerang

Makan Bersama Keluarga Ternyata Memiliki Banyak Manfaat

Banyak cara untuk menghabiskan waktu bersama keluarga tercinta. Berlibur menikmati pemandangan, jalan-jalan ke *mall*, atau kegiatan sederhana seperti makan bersama yang mungkin malah jarang dilakukan karena terbentur dengan kesibukan lain. Ternyata makan bersama keluarga memiliki banyak manfaat, loh! Baik untuk kesehatan mental, maupun tumbuh kembang anak. Yuk, simak beberapa manfaat yang bisa didapatkan dari makan bersama keluarga!

> Menjaga komunikasi antar anggota keluarga

Makan bersama bisa menjadi kesempatan untuk berbagi cerita antara keluarga. Dari komunikasi tersebut orang tua dan anak akan lebih memahami karakter satu sama lain, dan hubungan dalam keluarga semakin erat.

> Melatih komunikasi pada anak

Kemampuan berbicara pada anak harus ditanamkan sejak kecil. Ketika makan bersama, libatkan anak dalam percakapan agar Si Kecil bisa belajar bagaimana berbicara yang baik dengan anggota keluarga, dan menumbuhkan rasa percaya diri untuk berbicara di depan orang banyak.

> Melatih keterampilan anak dalam mengerjakan pekerjaan rumah

Saat menyiapkan makanan, Bunda bisa berbagi tugas dengan Si Kecil, seperti meminta mereka mengambil bahan-bahan memasak atau membereskan meja makan. Hal ini bisa membantu Si Kecil agar lebih mandiri.

> Meningkatkan prestasi anak

Ketika makan bersama, Bunda bisa mengawasi makanan Si Kecil dan menyajikan makanan yang bergizi seimbang, dibuktikan oleh penelitian di University of Illinois, hal ini dapat membantu anak lebih fokus dalam belajar sehingga dapat meningkatkan kemampuan akademiknya.

> Menanamkan kebiasaan makan sehat

Biasanya makanan yang disajikan di rumah adalah makanan yang dimasak sendiri dengan pilihan makanan yang sehat, sehingga jika dibandingkan dengan makanan cepat saji atau makanan restora, makan bersama di rumah jauh lebih menyehatkan.

> Menjaga kesehatan mental

Makan bersama bisa menjadi moment untuk berbagi cerita dan masalah yang sedang dihadapi. The National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA) melaporkan bahwa makan bersama keluarga memengaruhi kesehatan mental seseorang, terutama pada kalangan remaja dan dewasa muda.

Dikutip dari berbagai sumber





Menjaga Kesehatan Anak Saat Peralihan Musim



Ajarkan Si Kecil untuk terbiasa mencuci tangan. Infeksi virus dan bakteri berawal dari tangan yang terkontaminasi organisme penyebab penyakit. Biasanya terjadi setelah menggunakan toilet, batuk atau memegang hidung, bermain, memegang sampah, dan memegang permukaan yang terkontaminasi.



Berikan Si Kecil makanan yang sehat dengan gizi seimbang. Melansir laman Mayo Clinic, makanan kaya nutrisi untuk anak adalah makanan tinggi protein, buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan susu.

Ajak Si Kecil untuk tetap aktif dengan melakukan aktivitas fisik, seperti bermain atau melakukan gerakan-gerakan latihan fisik.



Mandi dengan teratur, yaitu dua kali sehari, serta menggunakan pakaian yang bersih.



Pastikan anak memiliki waktu tidur yang cukup. Anak berusia 3-5 tahun membutuhkan tidur selama 10-13 jam per hari, sedangkan anak usia 6-13 tahun 9-11 jam per hari.



Sumber: **International Journal of Community Medicine And Public Health & Mayo Clinic**

Bahan Alami Sebagai Perisai Pancaroba

Kunyit

Kunyit bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengobati radang, mengurangi rasa mual, mengatasi perut yang kembung, mengurangi nyeri haid, obat alergi, menangkal bakteri jahat, penawar racun, mengobati maag, menstabilkan kadar gula darah, meredakan peradangan usus, dan melawan infeksi.

Jahe

Manfaat jahe untuk kesehatan adalah meredakan mual, mengurangi peradangan, meningkatkan kekebalan tubuh, mengurangi nyeri otot, mengatasi gangguan pencernaan, melancarkan peredaran darah, mengobati migrain, dan mengobati perut kembung.

Bawang Putih

Bawang putih berperan sebagai antimikroba yang mampu menghambat pertumbuhan bakteri, jamur, dan virus. Manfaat lain dari bawang putih adalah menurunkan kolesterol, mencegah serangan jantung, dan mengurangi risiko kanker.

Lengkuas

Senyawa yang terkandung dalam lengkuas dapat membantu meningkatkan antibodi dan memiliki efek antioksidan yang berfungsi mengikat senyawa radikal bebas agar tidak reaktif menempel pada sel tubuh, dan menimbulkan sakit.

Sumber: **Journal of Research on Community Engagement (JRCE) & Jurnal Pangan**



Ramuan Herbal untuk Meningkatkan Imun

Selain mengonsumsi suplemen dan makanan bergizi seimbang, meningkatkan imun atau daya tahan tubuh juga bisa dilakukan dengan mengonsumsi ramuan herbal tradisional. Caranya sangat praktis dan mudah karena bahannya bisa menggunakan bumbu masak yang ada di dapur, yaitu jahe.

Tanaman rimpang ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, di antaranya membantu sistem pencernaan, mengurangi mual, dan membantu melawan flu. Kandungan gingerol dalam jahe memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan yang kuat yang bermanfaat mengurangi kelebihan jumlah radikal bebas di dalam tubuh.

Berikut resep ramuan jahe yang bisa dibuat di rumah

Bahan-bahan:

- 2 ruas ibu jari jahe merah
- 1 buah jeruk nipis
- 3 jari kayu manis
- Gula merah secukupnya

Cara membuat:

- Cuci bersih semua bahan-bahan, untuk jahe merah dicuci bersih dan digeprek.
- Rebus air hingga mengeluarkan banyak uap.
- Kecilkan api dan rebus semua bahan yang sudah disiapkan dengan gula merah selama 15 menit.
- Kemudian saring dalam keadaan dingin.

Minum 1 kali sehari sebanyak 1 setengah cangkir.

A photograph showing two glass bottles filled with a brown liquid, likely ginger tea, sitting inside a woven bamboo basket. A piece of ginger root is visible on the right side of the basket. In the foreground, there is a clear glass of water. The background is a solid blue color.

‘Intermezzo’

Pentingnya Menjaga Kebersihan Lingkungan Kerja



Lingkungan kerja yang sehat dan bersih akan memberikan banyak manfaat, di antaranya adalah sebagai berikut:

Menjaga kesehatan tubuh

Biasakanlah membersihkan area kerja dan sekitarnya agar terhindar dari berbagai jenis penyakit.

Menjaga produktivitas

Area kerja yang bersih dapat memudahkan berpikir, menganalisis, berkreasi, serta menerima dan mengolah informasi.

Meningkatkan efektifitas bekerja

Ruang kerja yang bersih dan rapi akan membuat pekerjaan sesuai dengan sistem yang ada sehingga efektifitas kerja dapat meningkat.

Memberikan keselamatan dalam bekerja

Area kerja yang bersih dan rapi bisa menurunkan risiko kecelakaan di tempat kerja seperti terpeleset atau terjatuh.

Sumber: Jurnal Ilmiah Teknik Industri, Jurnal Pendidikan Ekonomi, Jurnal Manajemen Bisnis

Work
and
Healthy

Sinyal Tubuh Ini Menandakan Tubuh Sedang Tidak Baik-baik saja

Sama seperti sistem informasi, tubuh juga memiliki sinyal yang memberikan informasi mengenai keadaan dan kondisinya berupa keluhan atau gejala yang menandakan tubuh sedang tidak baik.

Demam

Demam terjadi sebagai respons tubuh terhadap infeksi, peradangan, dan trauma. Naiknya suhu tubuh biasa dikaitkan dengan beberapa jenis penyakit, seperti malaria dan infeksi saluran pernapasan, dan gejala infeksi bakteri, seperti TBC, HIV, kanker.

Batuk

Batuk adalah reflex tubuh untuk melindungi dan menjaga saluran udara tetap bersih, serta mengeluarkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh. Penyebabnya bermacam-macam, di antaranya infeksi bakteri di gangguan pernapasan, penyakit kardiovaskular, GERD, penyakit saraf, dan iritasi.

Sakit Kepala

Sakit kepala adalah gejala nyeri di daerah kepala atau leher. Penyebabnya bisa karena sakit gigi, sinus, gangguan mata, telinga atau leher. Penyakit lain yang ditandai dengan sakit kepala adalah tumor otak, infeksi otak, perdarahan otak, stroke.

Bersin

Bersin merupakan refleks saraf manusia yang tidak disengaja untuk menghilangkan iritasi dari hidung atau tenggorokan. Penyebabnya bisa karena infeksi, debu, alergi, atau iritasi. Oleh karena itu, bersin sering dikaitkan dengan alergi dan penyakit yang berhubungan dengan hidung dan tenggorokan, seperti flu dan hidung tersumbat.

Sumber: Journal of Infection and Public Health, American Journal of Rhinology & Allergy, Singapore Medical Journal, Medicine (United Kingdom)

Know Your Body





Berlibur ke Selatan Garut

Indonesia terkenal dengan destinasi wisatanya yang sangat beragam, mulai dari wisata budaya hingga wisata alamnya yang sangat indah. Bahkan keindahan alam tersebut bisa ditemukan di setiap kepulauan di Indonesia. Jika menelisik ke Garut bagian selatan, kita akan menemukan banyak wisata alam eksotis, seperti *curug* (air terjun) dan pantai yang berbatasan dengan Samudra Hindia. Jika memiliki rencana berlibur, beberapa destinasi wisata di Garut Selatan ini bisa menjadi pilihan yang tepat untuk *healing*.



Pantai Rancabuaya

Pantai Rancabuaya menjadi salah satu pantai paling banyak dikunjungi di Garut karena memberikan suguhan yang indah dan unik. Salah satu keunikannya adalah terdapat air terjun yang menghadap ke pantai. Air terjun tersebut berasal dari tebing yang menghadap ke pantai yang mengalirkan air dingin dan menyegarkan. Pengunjung juga akan disuguhkan hamparan pasir putih sepanjang 1.000-2.000 meter. Pantai Rancabuaya juga terkenal dengan sunset view yang indah. Pantai yang memiliki 3 kontras warna ini juga pernah dijadikan lokasi syuting film *Perahu Kertas* yang diadaptasi dari novel karya Dewi Lestari.



Pantai Puncak Guha

Pantai Puncak Guha terletak 3 kilometer dari pantai Rancabuaya. Di sini terdapat tebing gua karang yang menjorok ke laut. Di atas gua terhampar bukit hijau dengan suguhan pemandangan pesisir dan laut yang sangat luas, seolah melihat laut tanpa sekat. Di sisi barat dan timur, pengunjung akan ditawarkan pemandangan muara sungai yang berpasir hitam. Di bawah bukit terdapat gua karang yang didiami ratusan kelelawar, serta sekelilingnya dikelilingi sungai, sawah dan suasana desa pesisir. Di sini juga banyak pengunjung yang berkemah dan mendirikan tenda. Bisa dibayangkan ketika bangun tidur, yang dilihat adalah matahari pagi, deburan ombak dan hamparan laut yang luas.



Curug Sanghyang Taraje

Kota yang dijuluki Swiss van Java ini tidak pernah kehabisan keindahan alamnya, terutama di Garut bagian selatan. Selain pantai dan surga tersembunyi, Garut Selatan juga memiliki air terjun yang tidak kalah eksotisnya yang bernama Curug Sanghyang Taraje. Air terjun berpasangan ini konon menjadi tangga yang digunakan Sangkuriang untuk mengambil bintang yang akan diberikan kepada Dayang Sumbi. Terlepas dari cerita legendanya, Curug Sanghyang Taraje menjadi salah satu destinasi berlibur favorit di kalangan pecinta alam. Air terjun dengan tinggi lebih dari 80 meter ini terletak di lembah perbukitan Desa Pakenjeng dan dikelilingi oleh pemandangan hijau.



Leuwi Tonjong

Selain memiliki pantai yang indah dan unik, Garut Selatan juga memiliki destinasi wisata eksotis lainnya berupa lubuk sungai dangkal yang diapit oleh dua batu besar setinggi 90 hingga 120 meter. Tempat ini dinamakan Leuwi Tonjong. Banyak yang menyebut tempat ini mirip dengan Phuket Thailand, bahkan Kemenpar pernah menganugerahi Leuwi Tonjong sebagai surga tersembunyi. Sesuai dengan julukannya sebagai surga tersembunyi, tempat ini berada di dalam hutan yang hanya bisa dijangkau dengan berjalan kaki. Karena belum banyak wisatawan yang datang, kealamian Leuwi Tonjong masih terjaga, airnya berwarna jernih kehijauan. Warga sekitar menyediakan rakit untuk wisatawan yang ingin menyusuri sungai. Wisatawan juga bisa meluncur ke antara tebing, melihat pesona tebing dari dekat atau mendekati air terjun.

Quiz

Mana yang termasuk
vitamin B?

Telur

Paprika

Brokoli

Kiwi

Stroberi

Alpukat

Dapatkan Hadiah yang menarik bagi 5 (lima) orang yang beruntung dengan jawaban benar!

Kirim jawaban melalui email dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth" dan dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda.



media.inhealth@mandiriinhealth.co.id

Kirim sebelum tanggal 31 Oktober 2022

Mengenal FitAja!

FitAja! merupakan digital healthcare yang berkolaborasi dengan BUMN untuk menjawab kebutuhan informasi dan layanan kesehatan menyeluruh. FitAja! tersedia untuk memberikan kemudahan dalam memperoleh data dan informasi terkait manfaat dan benefit pertanggungan dimanapun Peserta berada.



Dapatkan beberapa manfaat kesehatan dalam satu genggam!

1. Download aplikasi FitAja! di Play Store atau App store
2. Lakukan aktivasi dan verifikasi
3. Jika Anda sudah memiliki aplikasi FitAja!, lakukan update



Download & Review

Aplikasi Fit Aja!

Dapatkan
20 Hadiah Menarik

Grand Prize



1 Unit Sepeda
(Lucky Draw)

*untuk Downloader Periode
Agustus 2022-Desember 2022

Mandiri Inhealth berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

Mandiri Inhealth Mandiri_inhealth www.mandirinhealth.co.id

Dokter online hadir secara khusus untuk Anda di FitAja!

Ayo Segera **Unduh** dan **Registrasi FitAja!**

Nikmati kemudahan konsultasi dengan dokter online serta beragam manfaat kesehatan lainnya



Caranya:

1. Buka fitur Dokter Online di Aplikasi FitAja!
2. Dokter kami akan siap membantu Anda
3. E-resep akan diberikan sesuai kebutuhan medis Anda.

Akses sehat dalam satu genggam



Urus Admin Makin Asik Tanpa Kartu Fisik

Gunakan fitur e-card di aplikasi FitAja! saat
melakukan administrasi di RS atau Klinik

Akses Sehat dalam Satu Genggaman



UNTUK INDONESIA

Segera Download
Aplikasi FitAja! Melalui



Fitur dan Menu FitAja!



Info Peserta

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



Info Provider

Berguna untuk mencari fasilitas medis dengan cepat dimana pun Anda berada.



Dokter Online

Konsultasi secara mudah oleh dokter terpercaya. E-resep akan diberikan secara langsung sesuai dengan rekomendasi dokter.



Info Benefit

Memuat beragam manfaat yang dapat Anda gunakan bersama keluarga.



Histori Klaim

Untuk melihat informasi klaim *reimbursement* apa saja yang sudah pernah diajukan.



Klaim Tracking

Untuk melihat informasi status pengajuan klaim *reimbursement*.



Buku Saku

Berisikan buku saku & info kesehatan.



Registrasi Online

Melakukan pendaftaran layanan rawat jalan di rumah sakit secara mudah dan Anda dapat menentukan jadwal kunjungan ke rumah sakit.



Rating Pelayanan

Tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider.



Bantuan Rawat Inap

Guna mempermudah proses penjaminan kesehatan Anda.



Info Sehat

Untuk mendapatkan data akurat dan terkini seputar informasi promotif dan preventif tentang kesehatan.