

Media

Mandiri Inhealth

HEALTH LINE

KUPAS TUNTAS SEPUTAR VAKSINASI COVID 19





Budi Tampubolon

Direktur Utama
PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Pembaca yang budiman, ini adalah kali pertama saya berada disini untuk menyapa Anda. Bahagia rasanya karena bisa berbagi informasi yang mudah-mudahan selalu bermanfaat untuk Anda, melalui media ini.

Dalam kesempatan ini saya juga ingin menyampaikan, bahwa dipercaya untuk 'menahkodai' perusahaan sebesar Mandiri Inhealth adalah sebuah penghargaan yang tak ternilai. Terlebih dalam situasi pandemi saat ini, dimana tantangan menjadi begitu besar.

Namun saya percaya, disini saya berada di tengah orang-orang hebat, pekerja keras, dan inovatif, yang sudah pasti akan sangat membantu saya dalam menjalani amanah yang diberikan.

Akhir kata, menjadi sebuah kehormatan bagi saya bisa berada disini. Menyapa, dan menjadi bagian dari Anda.

Selamat membaca Majalah Mandiri Inhealth Edisi kali ini. Semoga kesehatan terus menyertai kita semua.

Salam. ●

EDITORS NOTE

Pembaca setia, senang rasanya Redaksi bisa kembali menyapa Anda melalui Majalah Mandiri Inhealth Edisi Januari-Maret 2021. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu menyertai Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Dalam edisi kali ini, Redaksi mengangkat tema “Vaksinasi Covid 19 di Indonesia”. Berbagai artikel terkait tema tersebut telah disiapkan. Antara lain, Manfaat Vaksinasi Covid 19, Bagaimana Vaksin Bekerja Dalam Tubuh Kita, Apa yang Harus Dipersiapkan Sebelum Vaksinasi, dan lain-lain.

Selain itu, rangkuman beberapa kegiatan Mandiri Inhealth juga kami muat.

Selamat membaca sajian dari kami. Media ini dapat juga diakses di:

<http://www.mandiriinhealth.co.id>. ●

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa
Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Rina Hutauruk

SEKRETARIS

Elizabeth Ira Wangkai

REDAKTUR

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

ADMINISTRASI

Rina Daniyati

Info & Saran:
media.inhealth@mandiriinhealth.co.id



INSIDE MANDIRI INHEALTH



6

KHITANAN MASSAL MANDIRI GROUP
UNTUK ANAK YATIM DAN DHUAFa

Mandiri Group yang terdiri dari Bank Mandiri dan beberapa perusahaan anak, bersinergi menggelar acara Khitanan Massal anak Yatim & Dhuafa. Diadakan dalam masa pandemi, seluruh peserta maupun pendamping wajib melakukan rapid test terlebih dahulu yang disediakan oleh MAI. ●

HEALTH LINE



10

MANFAAT PEMBERIAN
VAKSIN COVID 19

Pemberian vaksin merupakan salah satu upaya yang dinilai paling efektif untuk mengatasi pandemi COVID-19 yang masih terus berlangsung. Mari ketahui apa saja manfaat vaksin COVID-19 dan siapa yang perlu lebih dulu mendapatkannya? ●

KNOW YOUR BODY

AMANKAH TUBUH KITA SETELAH
DIVAKSINASI COVID 19

22 Menurut Ketua Indonesian Technical Advisory Group on Immunization (ITAGI), Prof. DR Sri Rezeki S Hadinegoro dr SpA(K), tidak ada yang menjamin 100 persen bahwa seseorang yang divaksin COVID-19 tidak akan terinfeksi penyakit tersebut. ●

PARENTING

PENTINGNYA MEMENUHI JADWAL
IMUNISASI ANAK

24 Memenuhi jadwal imunisasi anak sangat penting untuk mencegah penyakit serius di kemudian hari. Terutama beberapa imunisasi dasar yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). ●

HEALTH MASTER

26



KELAINAN KAKI BERBENTUK 'X' DAN 'O' PADA ANAK

dr. Patar P. Oppusunggu, Sp.OT
Spesialis Ortopedi Anak RS Premier Bintaro

Kasus gangguan pada kaki anak yang paling sering ditemui di Indonesia ialah gangguan kaki berbentuk X atau O. Khususnya di awal masa berjalan anak, kaki berbentuk O menjadi keluhan yang paling sering diterima dokter. ●

TRAVELLING



4 DESTINASI WISATA AIR TERJUN DI INDONESIA

Indonesia memiliki banyak air terjun yang tidak hanya segar, tapi juga pemandangan alam yang memanjakan mata. Untuk menambah pengalaman jelajah alam tanah air, inilah beberapa air terjun terindah di Indonesia yang wajib kamu kunjungi! ●

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

CONTENT CONSULTANT
& GRAPHIC DESIGN

**PT MITRA GRAFINDO
MANDIRI**
Jl. KH Dewantoro
Rt.02 Rw. 04 Kel. Ciputat
Kec Ciputat Kota
Tangerang Selatan
T: 021-7407751

MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN DARI ICONOMICS



Penghargaan kembali diraih Mandiri Inhealth sebagai “Indonesia’s Most Popular Digital Financial Brands Award (Millennials’ Choice)” dari Iconomics, yang merupakan tahun kedua pagelaran. Pemilihan ditetapkan melalui kajian popularitas, yakni berdasarkan pemahaman dan

apresiasi dari kaum muda milenial Indonesia yang merupakan responden berusia antara 21 s/d 38 tahun, pada Januari 2021.

Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan untuk mendapatkan perusahaan-perusahaan yang masuk dalam jajaran *award* ini. Tahap pertama melalui *Focus Group Discussion* (FGD). Kemudian dilanjutkan dengan tahap berikutnya yakni *online quantitative survey*. Ada 2 garis besar yang ditanyakan yakni *digital product awareness* untuk mengkaji seberapa besar pengetahuan responden milenial terhadap produk/layanan digital perusahaan tertentu. Lalu mengenai *digital product image*, yakni mengenai seberapa besar pengetahuan responden milenial terhadap produk digital perusahaan tertentu. ●

MANDIRI INHEALTH PEDULI GEMPA MAMUJU / MAJENE



Mandiri Inhealth menunjukkan kepedulian kepada masyarakat terdampak gempa bumi yang terjadi di Mamuju dan Majene, Sulawesi Selatan pada Minggu 6 Februari 2021). Bantuan tersebut diserahkan oleh Kepala Kantor Operasional Makassar, Kuku Wibowo yang diterima langsung oleh kepala Dinas Sosial Bapak Muh. Jafar di Posko Tagana Kabupaten Majene. ●

KHITANAN MASSAL UNTUK ANAK YATIM DAN DHUAFA



Mandiri Group yang terdiri dari Bank Mandiri dan beberapa perusahaan anak, bersinergi menggelar acara Khitanan Massal anak Yatim & Dhuafa. Diadakan masih dalam masa pandemi, seluruh peserta maupun pendamping wajib melakukan rapid test terlebih dahulu yang disediakan oleh MAI. Bagi yang hasilnya reaktif harus isolasi mandiri selama 14 hari, dan bisa menyusul untuk di khitan. ●

MANDIRI INHEALTH BERIKAN JAMINAN PERLINDUNGAN MAKSIMAL



Sryatman

PT Megamas Plaza Bangunan

Agustus 2020 sepertinya ada yang *gak* beres dengan tubuh saya. Demam pada malam hari dan suhu tubuh yang tinggi namun saya paksakan untuk tetap beraktifitas seperti biasa. Keadaan ini berlangsung lebih dari seminggu. Akhirnya karena kondisi makin memburuk pada tanggal 18 Agustus 2020 saya menghubungi pihak Mandiri Inhealth selaku mitra perlindungan kesehatan dimana saya bekerja, PT Megamas Plaza Bangunan yaitu Bapak Fadlan Zulkarnain.

Saya pun segera bergegas menuju ke Rumah Sakit ESHMUN salah satu *provider* yang dekat dengan tempat tinggal saya. Saya segera registrasi dan mendapatkan pelayanan prima dan tanpa bertele-tele, serta segera ditangani dan masuk ke ruang IGD.

Menunggu beberapa saat, akhirnya diketahui bahwa saya mengidap penyakit *thypoid* (tifus). Dokter pun menyarankan untuk rawat inap selama lima hari. Pelayanan yang sangat baik diberikan pihak rumah sakit, dimana perawat selalu rutin mengontrol dan memeriksa. Demikian juga dengan Dokter Wahyu yang setiap hari mengunjungi dan memeriksa perkembangan yang saya alami.

Alhamdulillah, puji syukur kepada ALLAH SWT saya benar-benar merasakan ketulusan dari para tenaga medis dan dokter dari rumah sakit yang merupakan *provider* dari Mandiri Inhealth. Perawatan dan pemeriksaan serta tindakan medis sangat optimal sampai akhirnya saya sembuh diperkenankan untuk kembali ke rumah.

Terima kasih Mandiri Inhealth yang telah memberikan jaminan perlindungan kesehatan kepada kami dan keluarga dan kepada rekan-rekan saya yang bekerja di PT Megamas Plaza Bangunan.

Dengan adanya perlindungan tersebut saya tidak risau lagi memikirkan biaya yang harus saya keluarkan karena semua biaya selama saya dirawat di rumah sakit sepenuhnya ditanggung oleh Mandiri Inhealth.

Terima kasih Mandiri Inhealth. Teruslah memberikan pelayanan prima untuk semua mitra di Indonesia. Semoga Mandiri Inhealth terus jaya dan memberikan layanan terdepan bagi para pesertanya.

SALAM SEHAT. ●

MEDAN - JAKARTA, MANDIRI INHEALTH MELAYANI DENGAN PRIMA



Natalia Saragih
PT Aica Mugi Indonesia

Pada awal saya divonis aritmia oleh salah satu Dokter Spesialis Jantung di Medan saya merasa *shock* dan tidak terima dengan keadaan. Kemudian saya membuat *appointment* ke beberapa dokter spesialis jantung lainnya sebagai *second opinion*, dan ternyata hasilnya sama.

Satu-satunya opsi untuk penanganannya adalah harus dilakukan tindakan operasi. Namun yang jadi masalah, dokter spesialis jantung Aritmia berada di Jakarta dan berpraktek di salah satu Rumah Sakit Pemerintah dan Swasta. Kami pun berkomunikasi dengan dokter di RS Pemerintah, yang ternyata mereka mempunyai antrian yang panjang sehingga tidak mengetahui kapan tindakan ini akan dilakukan.

Pilihannya adalah ke rumah sakit swasta dengan dokter terbaik Aritmia di Indonesia. Terus terang, awalnya kami ragu apakah pihak Asuransi bisa meng-cover tindakan ini. Namun berkat bantuan dari tim Mandiri Inhealth Medan kami bisa dirujuk ke Rumah Sakit tersebut. Sesampainya kami disana kami langsung dibantu oleh tim Mandiri Inhealth di Jakarta, dan semua berjalan lancar sampai operasi dilakukan.

Kami sangat berterimakasih atas pelayanan dan bantuan dari Mandiri Inhealth sehingga masalah ini selesai sampai tuntas, sekali lagi kami mengucapkan terimakasih atas pelayanan Mandiri Inhealth .

SALAM SEHAT. ●



“

Saya pernah berobat di Dokter Gigi MMC dan menggunakan fasilitas Mandiri Inhealth. Yang saya rasakan pelayanannya sangat baik dan juga administrasinya mudah. *No Ribet !!!!*

Terimakasih Mandiri Inhealth.

Ahmad Riyaldi
PT Pacific Medan Industri Group



“

Saya sakit tenggorokan dan berobat menggunakan Mandiri Inhealth. Dengan fasilitas yang sangat oke sangat nyaman dan sangat memuaskan dan tidak *ribet*, saya rekomendasikan Mandiri Inhealth untuk asuransi kesehatan kita. Sukses terus untuk Mandiri Inhealth.

Andy Kurniawan
PT Pacific Medan Industri Group

MANFAAT PEMBERIAN VAKSIN COVID 19

**Manfaat vaksin
COVID-19 tidak
hanya untuk sektor
kesehatan, tetapi juga
sektor sosial ekonomi**





Pemberian vaksin merupakan salah satu upaya yang dinilai paling efektif untuk mengatasi pandemi COVID-19 yang masih terus berlangsung. Mari ketahui apa saja manfaat vaksin COVID-19 dan siapa yang perlu lebih dulu mendapatkannya

Saat ini, program vaksinasi COVID-19 sedang dijalankan meski masih dalam kapasitas terbatas. Vaksinasi dilaksanakan untuk melengkapi upaya pencegahan penyakit COVID-19 lain seperti memakai masker, mencuci tangan, juga menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

Apa Manfaat Vaksin Covid 19?

Vaksinasi atau imunisasi merupakan prosedur pemberian suatu antigen penyakit, yang biasanya berupa bakteri atau virus yang dilemahkan atau sudah mati, bisa juga hanya bagian dari virus atau bakteri tersebut.

Tujuannya adalah untuk membuat sistem kekebalan tubuh kita mengenali dan juga mampu melawan saat terkena penyakit tersebut. Sebenarnya sistem kekebalan tubuh terhadap suatu penyakit bisa terbentuk secara alami saat seseorang terinfeksi virus atau bakteri penyebabnya.

Namun, infeksi virus Corona memiliki risiko kematian dan daya tular yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan cara lain untuk membentuk sistem kekebalan tubuh, yaitu vaksinasi.

Vaksin COVID-19 yang sudah tiba di Indonesia sendiri berisi virus Corona (SARS-CoV-2) yang sudah dimatikan. Dengan mendapatkan vaksin COVID-19, maka Anda

bisa memiliki kekebalan terhadap virus Corona tanpa harus terinfeksi terlebih dahulu. Selain itu, ada banyak manfaat yang bisa diperoleh jika Anda mendapat vaksin COVID-19, di antaranya:

Menekan Angka Kesakitan dan Angka Kematian

Vaksin COVID-19 dapat memicu sistem imunitas tubuh untuk melawan virus Corona. Dengan begitu, risiko seseorang untuk terinfeksi virus ini pun akan jauh lebih kecil.

Dan sekalipun seseorang yang sudah divaksin masih terjangkit COVID-19, vaksin bisa mencegah terjadinya gejala yang berat dan komplikasi.

Membentuk Herd Immunity

Seseorang yang mendapatkan vaksin COVID-19 juga dapat melindungi orang-orang di sekitarnya, terutama kelompok yang sangat berisiko, seperti lansia di atas 70 tahun. Hal ini karena kemungkinan orang yang sudah divaksin untuk menularkan virus Corona sangatlah kecil.

Bila diberikan secara massal, vaksin COVID-19 juga mampu mendorong terbentuknya kekebalan kelompok (herd immunity) dalam masyarakat. Artinya, orang yang tidak bisa mendapatkan vaksin, misalnya bayi baru lahir, lansia, atau

penderita kelainan sistem imun tertentu, bisa mendapatkan perlindungan dari orang-orang di sekitarnya.

Kendati demikian, untuk mencapai *herd immunity* dalam suatu masyarakat, penelitian menyebutkan bahwa minimal 70% penduduk dalam negara tersebut harus sudah divaksin.

Meminimalisir Dampak Sosial dan Ekonomi

Manfaat vaksin COVID-19 tidak hanya untuk sektor kesehatan, tetapi juga sektor ekonomi dan sosial. Jika sebagian besar masyarakat sudah memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik untuk melawan penyakit COVID-19, kegiatan sosial dan ekonomi masyarakat bisa kembali seperti sedia kala.

Kelompok Prioritas Penerima Vaksin COVID-19

Saat ini, jumlah vaksin yang tersedia di Indonesia masih belum cukup untuk diberikan kepada seluruh masyarakat Indonesia sekaligus. Maka dari itu, ada beberapa kelompok yang diprioritaskan untuk mendapat vaksin COVID-19 terlebih dahulu.

Berikut ini adalah beberapa kelompok yang termasuk prioritas vaksin COVID-19:

- Tenaga kesehatan yang memiliki risiko tinggi untuk terinfeksi dan menularkan COVID-19.
- Orang dengan pekerjaan yang memiliki risiko tinggi tertular dan menularkan COVID-19 karena tidak dapat melakukan jaga jarak secara efektif. Seperti anggota TNI/Polri, aparat hukum, dan petugas pelayanan publik lainnya.
- Orang yang memiliki penyakit penyerta dengan risiko kematian tinggi bila terkena COVID-19, termasuk Lansia.

Setelah semua kelompok prioritas di atas mendapat vaksin COVID-19, vaksinasi akan dilanjutkan ke kelompok penerima vaksin COVID-19 lainnya, mulai dari penduduk di daerah yang banyak kasus COVID-19 sampai ke seluruh pelosok Indonesia.

Dari fakta-fakta di atas, bisa kita lihat bahwa vaksin COVID-19 membawa banyak manfaat, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga bagi banyak orang.

Oleh sebab itu, meskipun banyak beredar isu-isu seputar vaksin yang belum jelas kebenarannya, Anda tidak perlu ragu atau takut untuk menjalani vaksinasi COVID-19.

Selagi menunggu vaksin COVID-19 diedarkan, Anda harus tetap menjalani protokol kesehatan dan sebisa mungkin menghindari bepergian ke luar rumah atau berkumpul dengan orang banyak. ●

(Dari berbagai sumber)





5 KELOMPOK **PRIORITAS** PENERIMA VAKSIN COVID-19

Mengenai Vaksin, Pemerintah telah menerbitkan Peraturan Presiden Nomor 99 Tahun 2020 tentang Pengadaan Vaksin dan Pelaksanaan Vaksinasi. Vaksinasi tersebut didasarkan pada kelompok prioritas yang memiliki tingkat kerentanan terkena virus yang tinggi, memiliki fungsi penting dalam melakukan pelayanan publik, dan berperan strategis. Berikut sasaran 5 kelompok sasaran prioritas penerima vaksin tersebut: menurut laporan Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (PC-PEN) per 12 Oktober 2020.

Kelompok Pertama

Garda terdepan (Medis dan Paramedis contact tracing, pelayanan publik termasuk TNI/Polri, aparat hukum)

**Sebanyak
3,4 juta orang**

Kelompok Kedua

Masyarakat (tokoh agama/masyarakat), perangkat daerah (Kecamatan, Desa, RT/RW), pelaku ekonomi

**Sebanyak
5,6 juta orang**

Kelompok Ketiga

Tenaga pendidik (PAUD/TK, SD, SMP, SMA dan Sederajat Perguruan Tinggi)

**Sebanyak
4,3 juta orang**

Kelompok Keempat

Aparatur Pemerintah (Pusat, Daerah dan Legislatif)

**Sebanyak
2,3 juta orang**

Kelompok Kelima

Peserta BPJS Penerima Bantuan Iuran (PBI)

**Sebanyak
3,4 juta orang**



CARA KERJA VAKSIN DI DALAM TUBUH

Vaksin melatih sistem kekebalan tubuh agar mengenali dan memerangi virus maupun bakteri. Untuk melakukannya, molekul tertentu patogen harus dimasukkan ke dalam tubuh guna memicu respon imun



Vaksinasi adalah cara ampuh guna mencegah penyakit menular. Vaksin melatih sistem kekebalan tubuh seseorang untuk mengidentifikasi dan melawan penyakit tertentu dengan mempersiapkan pasukan terlebih dulu sebelum ‘perang’ dimulai.

Molekul tersebut disebut dengan antigen, dan ada di semua virus dan bakteri. Dengan menyuntikkan antigen ke dalam tubuh maka sistem kekebalan tubuh akan belajar mengenalinya.

Sebagai pelindung tubuh, sistem kekebalan akan menyerang, memproduksi antibodi, serta mengingatnya jika suatu saat bakteri atau virus tersebut muncul kembali.

Dan jika di kemudian hari muncul, sistem kekebalan otomatis akan mengenali antigen dan menyerang secara agresif sebelum patogen menyebar yang menyebabkan penyakit.

Vaksin bukan hanya bekerja pada masing-masing tubuh seseorang saja, tetapi juga mampu melindungi seluruh populasi manusia. Jika banyak orang melakukan vaksinasi, maka peluang untuk terjangkit penyakit tertentu menjadi sangat rendah.

Jenis-jenis vaksin:

Vaksin Lemah Langsung

Vaksin ini diberikan dalam bentuk virus atau bakteri yang sudah dilemahkan, sehingga patogen tidak akan menyebar dan menyebabkan penyakit. Meski demikian, sistem kekebalan akan tetap mengenali antigennya dan tahu cara melawannya jika muncul di masa depan.

Vaksin yang Tidak Aktif

Vaksin ini diberikan dalam bentuk virus atau bakteri yang sudah dibunuh dengan panas atau bahan kimia tertentu. Meski sudah

mati, sistem kekebalan tubuh masih dapat mengenali dan belajar bagaimana cara melawan patogen saat muncul di kemudian hari.

Vaksin Subunit atau Konjugasi

Vaksin ini bekerja dengan mengisolasi protein atau karbohidrat tertentu, sehingga saat disuntikkan, sistem kekebalan tubuh dapat bereaksi tanpa menimbulkan penyakit tertentu. Keuntungannya adalah minimnya dampak, karena hanya sebagian patogen asli yang disuntikkan ke dalam tubuh, bukan seluruhnya.

Vaksin Tokoid

Vaksin ini diberikan dengan menonaktifkan beberapa racun menggunakan campuran formaldehid dan air. Sistem kekebalan tubuh kemudian belajar mengenali racun mati tersebut guna melawan racun hidup yang muncul di kemudian hari.

Vaksin Konjugasi

Ada beberapa bakteri yang memiliki lapisan luar molekul gula dan dapat menyamarkan antigen, serta menipu sistem kekebalan tubuh yang masih muda, seperti bakteri penyakit Hib.

Pemberian vaksin dilakukan dengan menghubungkan antigen dari patogen lain yang dapat dikenali dengan lapisan gula dari bakteri yang disamarkan. ●

(Dari berbagai sumber)

APA YANG HARUS DIPERSIAPKAN JELANG VAKSINASI?

Tidak sedikit orang yang ragu mengenai vaksin yang akan mereka terima. Maka dari itu, penting untuk membekali diri dengan pengetahuan mengenai vaksin COVID-19, seperti apa manfaatnya, efek sampingnya, dan bagaimana prosedur pemberiannya.



Saat ini mungkin masyarakat, selain tenaga kesehatan dan aparaturnegara, mayoritas bukan sebagai prioritas penerima vaksin. Namun, tidak ada salahnya untuk mempersiapkan diri sebelum tiba jadwal vaksinasi. Berikut beberapa hal yang perlu Anda persiapkan sebelum mendapatkan vaksin COVID-19.

Data yang dilansir dari Center of Disease Control and Prevention (CDC) persiapan vaksinasi dapat membantu mengetahui apa saja yang perlu dilakukan ketika mendapat vaksinasi. Informasi soal vaksin juga dapat memungkinkan diri sendiri memantau kondisi tubuh sebelum dan setelah menerima vaksin.

Vaksinasi Saat Tubuh Fit

Amesh A. Adalja, M.D pakar penyakit menular dan peneliti dari di Johns Hopkins Center for Health Security menyarankan untuk santai di malam sebelum vaksinasi. Meski tidak tertulis di panduan vaksinasi, perasaan tidak nyaman bisa terjadi apabila penerima terlalu gugup dan khawatir.

"Anda tidak akan mau mengalami banyak suntikan dan kemudian merasa tidak nyaman," katanya seperti yang dikutip dari Health.

Gunakan Lengan Pendek

Vaksin disuntikan ke deltoid atau otot yang berada di lengan bagian atas. Dalam prosesnya, penerima vaksin akan diminta untuk menarik lengan baju dan tenaga kesehatan akan melakukan tindakan sterilisasi dan penyuntikan. Sehingga, pemilihan pakaian bisa jadi memudahkan selama proses pemberian vaksin.

Apabila tidak memungkinkan menggunakan lengan pendek, gunakanlah pakaian dengan lengan yang longgar dan mudah digulung, atau tutupi lengan pendek dengan luaran panjang (seperti kardigan atau jaket) yang bisa dilepas sewaktu-waktu.

Kemungkinan Gejala yang Dirasakan

Kebanyakan orang tidak mengalami efek samping yang serius dari vaksin. Efek samping yang paling umum seperti nyeri di tempat suntikan biasanya ringan dan cepat hilang dengan sendirinya. Demikian menurut laman Vaccines.gov.

Efek samping paling umum terjadi adalah nyeri di lengan setelah disuntik. Nyeri tersebut berasal dari jarum, bukan dari vaksin.

Nyeri akan hilang dalam sekitar satu hari atau lebih. Mengenai efek samping dari vaksin, dia menyatakan bahwa beberapa orang pernah mengalami sakit kepala, kelelahan, nyeri otot atau demam ringan.

Meskipun gejala-gejala ini mengganggu, sebenarnya itu adalah kabar baik karena menunjukkan bahwa sistem kekebalan Anda bekerja. Itu adalah tanda bahwa sistem kekebalan Anda diaktifkan dan memproduksi antibodi. Itu hal yang baik untuk diketahui. ●

(Dari berbagai sumber)

MENGENAL JENIS VAKSIN COVID 19 YANG DIPAKAI DI INDONESIA



“

Pemerintah telah memulai program vaksinasi Covid-19 pada 13 Januari 2021. Pemerintah menargetkan vaksinasi Covid-19 mencakup 181,5 juta warga berusia di atas 18 tahun, dan berlangsung hingga Maret 2022.

Program yang bertujuan membentuk kekebalan kelompok (*herd immunity*) terhadap virus corona itu membutuhkan setidaknya 426 juta dosis vaksin. Pada tahap awal, vaksinasi Covid-19 menggunakan vaksin corona buatan Sinovac Life Science, perusahaan farmasi asal Cina.

Vaksin Sinovac telah mendapatkan izin penggunaan darurat (EUA) dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Berikut beberapa jenis vaksin yang akan digunakan untuk vaksinasi Covid 19 di Indonesia

● Sinovac

Vaksin corona yang bernama CoronaVac diproduksi oleh Sinovac Life Science, perusahaan farmasi yang berbasis di Beijing, China. Dokumen persetujuan Emergency Use Authorization (EUA) atau izin penggunaan pada kondisi darurat yang diterbitkan BPOM RI, menyatakan vaksin Sinovac bisa digunakan buat orang usia 18-59 tahun. Sejauh ini, selain Indonesia, sejumlah negara lain yang sudah memesan vaksin ini di antaranya: Brasil, Turki, Singapura, Filipina, Ukraina, Thailand, dan Cile.



● Pfizer

Dikenal dengan nama resmi Comirnaty (disebut juga Tozinameran atau BNT162b2), vaksin Covid-19 ini hasil kerja sama Pfizer (perusahaan farmasi AS) dan BioNTech (perusahaan bioteknologi Jerman).

Vaksin Pfizer adalah vaksin Covid-19 pertama yang divalidasi Badan Kesehatan Dunia (WHO) untuk masuk di daftar penggunaan vaksin darurat.

Vaksin Pfizer dibuat dengan *platform messenger RNA (mRNA)*, materi genetik yang dibaca sel tubuh manusia untuk membuat protein. Vaksin tersebut berisi instruksi genetik guna membangun protein virus corona, yang dikenal sebagai *spike*.

Usai disuntikkan, vaksin ini akan menyebabkan sel-sel membuat protein spike yang dilepaskan ke tubuh untuk menumbuhkan respon dari sistem kekebalan tubuh.



● AstraZeneca

Vaksin bernama AZD1222 merupakan hasil kerja sama University of Oxford bersama perusahaan Inggris-Swedia, AstraZeneca. Vaksin ini punya tingkat efikasi 62-90 persen, menurut laporan The New York Time. Vaksin AstraZeneca dikembangkan melalui modifikasi dari virus flu simpanse untuk menyampaikan instruksi ke sel guna melawan virus penyebab Covid-19. Pendekatan tradisional ini berbeda dari metode pengembangan vaksin Pfizer dan Moderna, yang mengandalkan teknologi mRNA.



● Vaksin Moderna

Vaksin bernama resmi mRNA-1273 ini dikembangkan oleh perusahaan bioteknologi yang berbasis di Boston, AS, yakni Moderna. Vaksin ini dikembangkan dengan metode mRNA, sama seperti Pfizer. Uji klinis fase 3 vaksin Moderna telah dimulai pada Juli 2020 dengan melibatkan 30 ribu relawan. Dengan tingkat efikasi mencapai 94,5 persen, vaksin Moderna telah mendapatkan izin penggunaan darurat dari Badan Pengawas Obat dan Makanan AS (FDA) pada 18 Desember 2020.



● Novavax

Novavax mengembangkan vaksin corona bernama resmi NVX-CoV2373. Usai mendapat hasil yang menjanjikan dari studi pendahuluan ke monyet dan manusia, Novavax meluncurkan uji coba Fase 2 dengan 2.900 relawan di Afrika Selatan pada Agustus 2020. Sebulan berikutnya, Novavax menggelar uji fase 3 yang melibatkan 15.000 relawan di Inggris. Uji coba di Inggris diharapkan memberikan hasil pada awal 2021. Uji coba fase 3 vaksin Novavax juga dimulai pada akhir Desember 2020 di AS, dengan melibatkan 30 ribu relawan.



● Vaksin Sinopharm

The Beijing Institute of Biological Products mengembangkan vaksin corona dari virus yang sudah dilemahkan. Kandidat vaksin itu kemudian diuji klinis oleh salah satu perusahaan milik negara di Tiongkok, Sinopharm. Pada 30 Desember 2020 lalu, Sinopharm mengumumkan bahwa hasil uji klinisnya menyimpulkan bahwa vaksin bernama resmi BBIBP-CorV tersebut memiliki efikasi 79,34 persen.



(Dari berbagai sumber)

ORANG YANG TAK BOLEH DAPAT VAKSIN COVID-19

- 
- 1 Pernah terkonfirmasi dan terdiagnosis COVID-19
 - 2 Punya penyakit ringan, sedang atau berat, terutama penyakit infeksi dan/atau demam
 - 3 Wanita hamil, menyusui atau berencana hamil selama periode imunisasi
 - 4 Memiliki riwayat alergi berat terhadap vaksin
 - 5 Punya riwayat penyakit pembekuan darah yang tidak terkontrol atau kelainan darah
 - 6 Adanya kelainan atau penyakit kronis yang menurut petugas medis bisa mengganggu imunisasi
 - 7 Punya riwayat penyakit gangguan sistem imun seperti respons imun rendah
 - 8 Punya riwayat penyakit epilepsi/ayatan atau penyakit gangguan saraf
 - 9 Mendapat imunisasi apapun dalam waktu 1 bulan ke belakang atau akan menerima vaksin lain dalam waktu 1 bulan ke depan
 - 10 Berencana pindah dari wilayah domisili sebelum jadwal imunisasi selesai

AMANKAH TUBUH KITA SETELAH DIVAKSINASI COVID 19





Seseorang tidak langsung 100 persen kebal setelah disuntik vaksin COVID-19. Perlu waktu untuk meningkatkan antibodi di dalam tubuh.

Tidak Ada Vaksin yang Menjamin 100% Tidak Akan Terinfeksi

Menurut Ketua Indonesian Technical Advisory Group on Immunization (ITAGI), Prof. DR Sri Rezeki S Hadinegoro dr SpA(K), tidak ada yang menjamin 100 persen bahwa seseorang yang divaksin COVID-19 tidak akan terinfeksi penyakit tersebut. Namun, apabila ada kasus dimana penerima vaksin terinfeksi virus korona, pemberian vaksin COVID-19 dapat menghindarkan pasien mengalami kesakitan yang parah dan meminimalisir risiko kematian.

Antibodi Tidak Langsung Terbentuk Begitu Tubuh Disuntikkan Vaksin COVID-19

Tahukan kamu, penyuntikan vaksin buatan Sinovac, yakni CoronaVac, terdiri dari dua tahapan. Setelah mendapat suntikan vaksin CoronaVac pertama, antibodi tidak akan langsung muncul dan meningkat drastis. Selanjutnya, setelah dua kali suntik vaksin, dibutuhkan waktu setidaknya 14 hari hingga satu bulan agar antibodi dapat terbentuk dengan maksimal.

Mari Bersama-Sama Mengedukasi Keluarga, Teman-Teman, dan Orang-Orang di Sekitar Kita untuk Tetap Menerapkan Protokol Kesehatan

Seseorang yang sudah divaksin juga masih mungkin mengidap COVID-19 apabila tidak menerapkan protokol 3M setelah divaksin dalam rentang waktu kurang dari 14 hari.

Hal ini kemungkinan dapat memicu munculnya opini bahwa “divaksin

menyebabkan orang terkena COVID-19”. Padahal, perilaku yang abai terhadap protokol kesehatan akibat merasa aman setelah divaksinlah yang menyebabkan hal tersebut.

Penting untuk tetap memakai masker saat bertemu dengan orang yang tidak tinggal serumah dengan kita, rajin mencuci tangan pakai sabun, menjaga jarak minimal 1,5 meter dari orang lain, serta menghindari kerumunan. •

(Dari berbagai sumber)



PENTINGNYA MEMENUHI JADWAL IMUNISASI DASAR ANAK

Memenuhi jadwal imunisasi anak sangat penting untuk mencegah penyakit serius di kemudian hari. Terutama beberapa imunisasi dasar yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Alasan untuk tidak memberikan imunisasi pada anak juga sebenarnya tidak ada, karena vaksinnnya bisa diperoleh secara gratis di pusat layanan kesehatan milik pemerintah. Beberapa

jenis penyakit yang bisa dicegah dengan pemberian imunisasi pada anak adalah tuberkulosis, hepatitis B, difteri, pertusis, tetanus, polio, campak, rubella, dan masih banyak lagi. Lalu, apa saja imunisasi dasar yang perlu diberikan pada anak?

Jika jadwal imunisasi anak dipenuhi, risiko berbagai penyakit berbahaya di kemudian hari bisa dihindari. Untuk lebih memahami pentingnya memenuhi jadwal imunisasi



dasar anak, berikut ini manfaat dari masing-masing vaksin yang dianjurkan untuk diberikan pada anak:

Vaksin Hepatitis B: Untuk mencegah penyakit hepatitis B, yaitu penyakit pada organ hati yang dapat berlangsung beberapa minggu, bahkan seumur hidup.

Vaksin DPT (Difteri, Pertusis, Tetanus): Merupakan vaksin kombinasi yang bisa mencegah ketiga penyakit mematikan pada bayi tersebut. Difteri adalah penyakit yang dapat membuat bayi sulit bernapas, lumpuh, dan mengalami gagal jantung. Tetanus adalah penyakit yang dapat menyebabkan kaku otot dan mulut mengunci. Sementara itu, pertusis adalah batuk rejan yang bisa membuat bayi batuk sangat parah hingga

tak bisa bernapas dan tak jarang juga mengakibatkan kematian.

Vaksin BCG: Untuk mencegah serangan penyakit Tuberkulosis (TB) yang terkadang juga bisa berkembang menjadi meningitis.

Vaksin Polio: Untuk mencegah penyakit polio yang sangat menular dan dapat menyebabkan kelumpuhan permanen.

Vaksin Hib: Untuk mencegah meningitis, terutama pada bayi dan anak-anak di bawah usia 5 tahun, juga infeksi pada telinga, paru-paru, darah, maupun persendian.

Vaksin MR: Untuk mencegah penyakit campak dan rubella. Campak adalah penyakit menular dan menyebabkan demam tinggi dan ruam serta dapat berujung pada kebutaan, ensefalitis, hingga kematian. Sementara rubella adalah infeksi virus yang bisa berdampak ringan pada anak, tetapi berakibat fatal bagi ibu hamil. ●

(Dari berbagai sumber)

JADWAL IMUNISASI ANAK

- Imunisasi Hepatitis B (HB-O) untuk bayi yang usianya kurang dari 24 jam.
- Imunisasi BCG, Polio 1 untuk bayi usia satu bulan.
- Imunisasi DPT-HB-Hib, Polio 2 untuk bayi usia dua bulan.
- Imunisasi DPT-HB-Hib 2, Polio 3 untuk bayi usia tiga bulan.
- Imunisasi DPT-HB-Hib 3, Polio 4, dan IPV untuk bayi usia empat bulan.
- Imunisasi Campak/MR untuk bayi usia sembilan bulan.
- Imunisasi DPT-HB-Hib lanjutan dan MR lanjutan untuk anak usia 18 bulan.
- Imunisasi DT dan campak/MR untuk anak kelas 1 SD/Madrasah dan sederajat.
- Imunisasi TD untuk anak kelas 2 SD/Madrasah dan sederajat.
- Imunisasi TD untuk anak kelas 5 SD/Madrasah dan sederajat.

KELAINAN KAKI BERBENTUK 'X' DAN 'O' PADA ANAK

Kasus gangguan pada kaki anak yang paling sering ditemui di Indonesia ialah gangguan kaki berbentuk 'X' atau 'O'. Khususnya di awal masa berjalan anak, kaki berbentuk 'O' menjadi keluhan yang paling sering diterima dokter.

Yang perlu diketahui ialah perjalanan pertumbuhan kaki anak itu berubah-ubah. Kita tidak terlahir dengan kaki yang lurus dan terus seperti itu sampai dewasa. Tapi justru ada dinamika pada kaki menjadi O, kemudian lurus, dan kemudian menjadi X dan berangsur lurus secara perlahan," jelas dr. Patar Parmonangan Oppusunggu, Sp.OT, Dokter Spesialis Ortopedi Anak RS Premier Bintaro.

Kebanyakan orangtua tidak mengetahui hal tersebut, sehingga orangtua pun sering khawatir dalam proses pertumbuhan dan perkembangan jalan anak. Padahal pada masa pertumbuhan, anak belum memiliki keseimbangan yang baik. Oleh karena itu, anak akan berusaha menjaga stabilitas yang paling bagus. Caranya adalah dengan membuka kaki lebih lebar daripada bahu. Kondisi inilah yang membuat anak merasa nyaman dalam proses belajar berjalan.

"Lalu seiring dengan proses maturasi organ-organ keseimbangan dan intensitas penggunaan kaki untuk berjalan, pondasi kaki yang lebar tadi tidak menghemat energi, tidak efisien untuk berjalan dalam durasi yang panjang. Lama kelamaan kaki anak akan mulai merapat," ujar dr. Patar lagi.

Early Walker

Kecenderungan anak mulai belajar berjalan sebelum waktunya rupanya bisa menjadi salah satu faktor yang memicu kondisi kaki O. Namun hal ini kembali lagi kepada postur tubuh si anak.

"Anak belajar berjalan sampai usia 18 bulan itu masih normal. Jangan diburu-buru, khususnya pada anak yang posturnya lebih gemuk. Kita harus melakukan hal-hal untuk menghindari anak berjalan sebelum waktunya. Misalnya menghindari penggunaan *baby walker*," tutur dr. Patar.





dr. Patar P. Oppusunggu, Sp.OT

Dokter Spesialis Ortopedi Anak
RS Premier Bintaro

Penggunaan *baby walker* pada anak dengan postur lebih gemuk akan menimbulkan gangguan pada kaki. Hal ini disebabkan karena lutut anak tidak cukup kuat menopang berat badannya sendiri. Ketika struktur badannya belum matang, otot dan tulangnya masih lemah akhirnya akan mendapatkan beban sebelum waktunya.

Lain halnya dengan gangguan kaki berbentuk X. Sampai saat ini kasus yang terjadi kebanyakan ialah karena adanya gangguan darah seperti *talasemia* yang membuat kaki anak berbentuk X. Selain itu dimungkinkan juga gangguan-gangguan lain seperti *akondroplasia* yang merupakan kondisi dimana anak memiliki postur yang membuat gangguan pada kaki menjadi X atau O.

Penanganan Gangguan pada Kaki

"Dalam proses penanganan pada anak yang memiliki gangguan kaki berbentuk X atau O, pada prinsipnya makin cepat penanganan akan semakin baik. Karena penanganan dini akan memiliki pilihan terapi yang lebih banyak, seperti contoh *growth modulation*," jelas dr. Patar.

Ketika penanganan terapi dilakukan pada usia dini, maka hasil yang didapatkan juga lebih maksimal dan akurat karena struktur tubuh anak masih memiliki kemampuan untuk beregenerasi. Lain halnya penanganan di usia yang lebih besar, terkadang diperlukan tindakan operasi yang lebih sulit dan berdampak pada peningkatan biaya. Hasilnya pun tidak semaksimal proses koreksi secara perlahan.

"Dalam kasus paling ringan dengan menggunakan penanganan dengan cara *growth modulation* bisa mengoreksi sekitar 1 derajat per bulannya. Jadi memakan waktu yang cukup lama, namun memberikan hasil koreksi yang lebih baik."

Meskipun dr. Patar mengungkapkan bahwa sebanyak 80% anak tidak mengalami gangguan pada kaki, berikut beberapa "tanda" yang bisa menjadi pertanda kelainan pada anak Anda ketika:

- Kondisi kaki O pada anak terjadi lebih dari usia 4 tahun.
- Kondisi kaki O pada kaki anak tidak simetris antara kaki kanan dan kaki kiri.
- Kondisi kaki O lebih parah jika dibandingkan dengan anak seumurnya.
- Kondisi kaki X pada anak terjadi lebih dari usia 7-8 tahun. Karena pada umur ini kita dapat memastikan pola jalan pertumbuhan sudah matang.

Orangtua harus menyadari pola berjalan anak itu berkembang dan bukan sesuatu yang statis. Jadi harus terus dipantau secara berkala. Apabila melihat tanda-tanda yang perlu diwaspadai, orangtua dapat mendokumentasikan cara anak berjalan sebelum berkonsultasi dengan dokter, agar dapat dilihat perbandingannya.

Hal ini mengantisipasi ketika anak tidak kooperatif ketika diajak untuk berjalan saat pemeriksaan.

"Pertumbuhan satu anak dengan anak yang lain tidaklah sama, dan itu bukanlah sebuah kompetisi," tutup dr. Patar, agar para orangtua tidak memaksakan anak berjalan sebelum kesiapan matang dari tubuh anak. ●



MENGELOLA MENTAL DI TEMPAT KERJA

Data kesehatan yang dipublikasikan oleh National Institutes of Health mengungkapkan kalau masalah kesehatan mental pekerja kantor bisa berdampak produktivitas dan moral karyawan itu sendiri.

Membangun Lingkungan Kantor Sehat

Hal paling penting untuk membangun lingkungan kantor yang sehat adalah mengembangkan tempat kerja yang sehat, mengembangkan legasi yang efisien, strategi, serta kebijakan yang efektif. Perusahaan bisa melindungi kesehatan mental pekerja kantor dengan cara menerapkan hal-hal berikut ini:

- Lindungi kesehatan mental dengan mengurangi faktor risiko terkait pekerjaan.
- Promosikan kesehatan mental dengan mengembangkan aspek-aspek positif pekerjaan dan kekuatan karya.

- Atasi masalah kesehatan mental apapun penyebabnya.
- Memahami peluang dan kebutuhan masing-masing karyawan.
- Melibatkan karyawan dalam pengambilan keputusan, memberikan ruang untuk menyampaikan pendapat, serta mendukung keseimbangan kehidupan kerja yang sehat.
- Menerapkan program pengembangan karir karyawan.
- Mengakui dan menghargai kontribusi karyawan.

Masalah keluarga juga bisa menjadi sangat berpengaruh terhadap keseimbangan bekerja. Mengalokasikan waktu yang memadai untuk pekerjaan dan keluarga dapat membantu mengurangi stres. ●

(Dari berbagai sumber)



MANFAAT VITAMIN D BAGI TUBUH

Beragam faktor dapat menyebabkan terjadinya kekurangan (defisiensi) vitamin D dalam tubuh Anda, antara lain misalnya, terlalu banyak beraktivitas dalam ruangan sehingga kurang mendapat paparan sinar matahari, memiliki berat badan berlebih (obesitas), dan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung vitamin D.

Pada kondisi berat, defisiensi vitamin D pada orang dewasa dapat mengakibatkan osteomalasia yaitu kelainan pada tulang yang dapat menyebabkan tulang menjadi lunak dan rapuh, sehingga akan lebih mudah mengalami cedera patah tulang.

Meski terdengar sepele, ternyata dampak defisiensi vitamin D dapat memengaruhi banyak organ dalam tubuh Anda, termasuk juga tulang dan gigi. Melakukan pengecekan kadar vitamin D dalam tubuh secara berkala juga terkadang diperlukan untuk

memastikan kesehatan tubuh Anda terjaga dengan baik. Jadi, mulai sekarang, pastikan asupan vitamin D dan kalsium harian Anda tercukupi. Sempatkanlah berjemur untuk mendapatkan manfaat optimal sinar UVB dari matahari. Intensitas UVB sinar matahari yang paling tinggi adalah pada jam 11.00–14.00. Pada waktu tersebut, kita hanya perlu berjemur sekitar 7,5 menit agar pembentukan vitamin D menjadi lebih efektif.

Apabila Anda tidak merasa nyaman harus berjemur pada jam-jam itu, boleh saja berjemur dilakukan pada saat sebelum dan sesudah rentang waktu tersebut tapi dengan durasi yang lebih lama, sekitar 15–25 menit.

Pada saat berjemur, pastikan wajah, lengan, dan tangan Anda terpapar matahari. Namun janganlah lupa, sebelumnya wajib oleskan krim tabir surya dulu ya. Lakukan kegiatan ini setidaknya tiga kali seminggu. ●

(Dari berbagai sumber)

Depresi adalah gangguan suasana perasaan. Anda biasanya memiliki dua perasaan, yaitu perasaan gembira dan sedih. Depresi terjadi ketika Anda mengalami rasa sedih yang berlebihan. Pekerja urban yang mengalami depresi memiliki rasa sedih yang tidak terkendali. Perasaan sedih itu biasanya mendominasi hidupnya.

Pada dasarnya setiap orang memiliki rasa sedih. Namun, rasa sedih itu semestinya dapat dikendalikan, supaya tidak mendatangkan masalah fisik dan mental, yang dapat menimbulkan depresi. Gejala utama seseorang yang mengalami depresi adalah merasa sedih berkelanjutan lebih dari dua minggu dan kehilangan kesenangan dari hobi-hobi yang biasa dijalani. Gejala lainnya, meliputi:

- Kehilangan tenaga
- Kesulitan konsentrasi
- Gangguan nafsu makan (makan berlebihan atau kurang makan)
- Gangguan tidur (sulit tidur atau tidur berlebihan)
- Kehilangan kepercayaan diri (merasa dirinya tidak berguna, merasa tidak ada harganya hidupnya)
- Sulit mengambil keputusan
- Kecenderungan untuk melukai diri sendiri, atau bahkan sampai melakukan percobaan bunuh diri

Siapa yang Berisiko Mengalami Gangguan Depresi?

Semua orang berisiko mengalami gangguan depresi. Anda mungkin sudah mengetahui bahwa depresi selalu diawali oleh penyebab yang bersifat personal, seperti dipecat dari pekerjaan, konflik rumah tangga, putus dengan pacar, dan lain-lain, yang membuat Anda menjadi putus harapan menjalani kehidupan. Namun demikian, ada penyebab lain yang tidak diketahui secara

jelas. Seseorang yang dilanda depresi, secara biologis memiliki gangguan hormon serotonin di otak. Kandungan hormon yang menurun ini dipercaya menjadi salah satu penyebab terjadinya depresi di luar penyebab yang bersifat personal.

Tingginya tuntutan (*pressure*) para pekerja di kota besar ini sering membuat seseorang menjadi tertekan atau stres karena antara keinginan dan kemampuan tidak sepadan.

Bagaimana Mengatasi Depresi?

Dokter spesialis kedokteran jiwa dan/atau psikolog dapat membantu Anda dalam menangani masalah seperti ini. Namun, bila Anda masih dalam fase depresi ringan, maka cukup pergi ke psikolog untuk memperoleh bimbingan. Semua bergantung pada diri Anda.

Selain penanganan melalui terapi pengobatan dan konseling, Anda juga dapat melakukan hal-hal berikut untuk mencegah terkena depresi:

- Berjemur sambil olahraga. Tubuh yang terkena matahari sambil olahraga dapat membuat tubuh Anda melepaskan hormon-hormon yang baik, seperti endorfin
- Mengonsumsi cokelat dan susu karena mengandung zat triptofan yang bila masuk ke dalam tubuh akan berubah menjadi hormon serotonin
- Belajar hidup sehat
- Makan teratur
- Istirahat cukup
- Mengelola stres agar tidak menjadi depresi

Gangguan depresi dapat diatasi, asalkan Anda mempunyai kemampuan yang kuat dalam diri dan juga didukung keluarga dan teman terdekat. ●

(Dari berbagai sumber)

4 DESTINASI AIR TERJUN DI INDONESIA

“

Bagi yang ingin bermain air sambil menikmati alam, ada alternatif selain pantai yang bisa kamu tuju yaitu air terjun.



Indonesia menyimpan potensi keindahan alam yang mengagumkan. Bagi yang suka memacu adrenalin, Anda bisa mendaki gunung. Tapi kalau lebih suka main air, biasanya kebanyakan orang akan berlibur ke pantai. Bagi yang ingin bermain air sambil menikmati alam, ada alternatif selain pantai yang bisa dituju yaitu air terjun. Indonesia memiliki banyak air terjun yang tidak hanya segar, tapi juga pemandangan alam yang memanjakan mata. Untuk menambah pengalaman jelajah alam tanah air, inilah beberapa air terjun terindah di Indonesia yang wajib Anda kunjungi.



Air Terjun Madakaripura, Probolinggo

Memiliki ketinggian 620 mdpl, Air Terjun Madakaripura memegang predikat sebagai air terjun tertinggi di Pulau Jawa. Lokasinya masih berada di kawasan Taman Nasional Bromo Tengger Semeru, tepatnya di Desa Sapih, Kecamatan Lumbang, Probolinggo. Untuk bisa menyaksikan keindahan Air Terjun Madakaripura, kamu harus melewati jalan yang cukup terjal dan licin. Konon, Air Terjun Madakaripura merupakan sebuah tempat meditasi terakhir Patih Gajah Mada dari Kerajaan Majapahit pada masa silam.

Air Terjun Banyumala, Bali

Bali tak asing dengan beragam pantai cantiknya. Tapi, siapa sangka bahwa Pulau Dewata ini juga menyimpan air terjun yang menyuguhkan panorama indah? Air Terjun Banyumala namanya, berada di dasar sebuah lembah dengan tiga sisi air terjun. Air terjun terbesar berada di bagian tengahnya. Air yang mengalir deras akan membentuk sebuah kolam alami yang airnya begitu jernih dan segar.

Bagi yang tertarik berkunjung ke Air Terjun Banyumala, kamu bisa langsung datang ke Desa Wanagiri, Sukasada, Buleleng. Jika berangkat dari Denpasar, kamu butuh waktu perjalanan sekitar tiga jam.



Air Terjun Sipiso-piso, Sumatera Utara

Tidak jauh dari Danau Toba, tepatnya di Desa Tongging, Kecamatan Merek, Kabupaten Karo, kamu bisa menemukan Air Terjun Sipiso-piso. Air terjun yang sudah terkenal hingga mancanegara ini berada di perbukitan dengan ketinggian 800 mdpl dan dikelilingi hutan pinus.

Di samping itu, air terjunnya sendiri memiliki tinggi sekitar 120 meter. Bisa kamu bayangkan pemandangannya, bukan?

Dari Medan, kamu bisa menaiki bus jurusan Kabanjahe dengan perjalanan sekitar 2 jam. Setelah sampai di Kabanjahe, lanjutkan perjalanan dengan bus menuju Danau Toba. Untuk mencapai Air Terjun Sipiso-piso, kamu harus melewati jalur berupa anak-anak tangga selama 1 jam.

Usaha mencapai air terjun terindah di Indonesia ini tak akan sia-sia setelah kamu melihat sendiri pemandangan alam yang ditampilkan



Air Terjun Sri Gethuk, Yogyakarta

Berada di tepi Sungai Oyo, Air Terjun Sri Gethuk berasal dari tiga sumber mata air bernama Kedung Poh, Ngandong, dan Ngumbul. Ketiga sumber mata air tersebut mengalir melalui tebingkarst dan membentuk kolam alami di dasar air terjun. Di sinilah kamu bisa berenang atau sekadar bermain air sambil merasakan kesegaran airnya.

Masyarakat setempat percaya bahwa Air Terjun Sri Gethuk adalah tempat penyimpanan kethuk, salah satu instrumen gamelan, milik Jin Anggo Meduro.

Konon, pada saat tertentu akan terdengar suara gamelan dari arah air terjun. Daripada penasaran, kamu bisa langsung datang ke Air Terjun Sri Gethuk di Dusun Menggoran, Desa Bleberan, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunung Kidul. ●

Sumber: traveloka.com



- 1 Satu butir telur rebus dan satu buah pisang



- 2 Telur omelet dicampur sayuran dan roti gandum utuh yang dipanggang.



- 3 Jus pisang yang dicampur susu rendah lemak dan satu lembar roti gandum.



- 4 Oatmeal dicampur susu rendah lemak, kacang-kacangan, dan buah-buahan.

8 PILIHAN MENU Sarapan Sehat

Banyak orang yang menyepelekan sarapan. Padahal memberikan asupan di pagi hari adalah hal yang penting untuk otak dan juga tubuh. Berikut ini 8 pilihan menu sarapan sehat



- 5 Sereal biji-bijian utuh dicampur susu rendah lemak dan buah-buahan.



- 6 Yogurt rendah lemak dicampur buah-buahan



- 7 Sepotong buah segar dicampur yogurt rendah lemak



- 8 Susu coklat, selembat roti yang terbuat dari biji-bijian utuh yang dipanggang, dan buah-buahan.



Temukan 11 Perbedaan dari dua gambar ini

Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke
email: media.inhealth@mandiriinhealth.co.id **sebelum 31 Mei 2021**
dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Januari-Maret 2021".

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

Inovasi baru hadir khusus untuk Anda



Akses informasi layanan digital hasil kolaborasi BUMN untuk menyehatkan bangsa

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.

