Media

Mandiri Inhealth

Edisi April - Juni 2019

6 MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN INFOBANK DIGITAL BRAND AWARD

14 MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN TUBUH

31 DAMPAK TUBUH BILA KAMU BENCI PEKERJAAN

mandiri inhealth

Iwan Pasila

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Hari Raya Idul Fitri 1440 H baru saja kita rayakan. Maka dalam kesempatan ini, izinkan saya mewakili seluruh jajaran Direksi dan Karyawan Mandiri Inhealth untuk mengucapkan Minal Aidin Walfaidzin, mohon maaf lahir dan batin, kepada Anda pembaca setia Majalah Mandiri Inhealth.

Melalui momen Idul Fitri ini juga, kami Mandiri Inhealth akan berusaha untuk meminimalisir kesalahan-kesalahan baik yang bersifat teknis maupun non teknis, demi meningkatkan kualitas pelayanan bagi para pelanggan dan *provider* kami.

Dalam tiga bulan terakhir, program dan pengembangan terus kami lakukan. Termasuk di antaranya tentu saja dengan secara kontinu membuka konter-konter khusus Mandiri Inhealth di rumah sakit-rumah sakit *provider*, demi memudahkan proses administrasi peserta Mandiri Inhealth.

Akhir kata, selamat membaca Media Mandiri Inhealth edisi kali ini. Semoga Tuhan selalu memberikan limpahan rahmat dan kesehatan bagi kita semua.

SALAM REDAKSI

Pelanggan dan pembaca setia, senang rasanya Redaksi bisa kembali menyapa Anda melalui Media Mandiri Inhealth Edisi April-Juni 2019. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu menyertai Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Momen puasa dan Idul Fitri menjadi tema yang kami angkat untuk Anda di edisi kali ini. Tak hanya itu, berbagai rubrik lain juga kami angkat yang masih berhubungan dengan berbagai tips kesehatan demi menunjang kualitas hidup Anda dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Kami berharap semoga apa yang kami sampaikan di Media Mandiri Inhealth, mampu mengubah hidup Anda menjadi lebih sehat dan menularkannya kepada keluarga dan kerabat terdekat.

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
Keni Dadari

REDAKTUR
A.A. Putu Mawar
Andi Gustiyanti Kaimuddin
Tunggul Yogi Hernowo
Satriogiri Agung Pribadhi
Wahyudi Nur
Jogiara MH. Sirait

ADMINISTRASI
Viska Ayu Primawati

KONSULTAN KONTEN & DESAIN

PT MITRA GRAFINDO MANDIRI

Jl. KH Dewantoro
Rt.02 Rw. 04 Kel. Ciputat
Kec Ciputat Kota
Tangerang Selatan
T: 021-7407751

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

CONTENT

INSIDE MANDIRI INHEALTH

6

MANDIRI INHEALTH RAIH PERINGKAT I ASURANSI JIWA KONVENSIONAL INFOBANK DIGITAL BRAND AWARD

Mandiri Inhealth meraih Peringkat I Infobank Digital Brand Award Kategori Asuransi Jiwa Konvensional Berpremi Bruto Rp 1 Triliun sampai dengan di bawah Rp 2,5 Triliun, yang diselenggarakan Majalah Infobank.

HEALTH LINE

MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN TUBUH

14

Selama berabad-abad, puasa merupakan salah satu ritual yang dijalani oleh sebagian masyarakat untuk memenuhi tuntutan agama atau tradisi. Bagi umat Islam, puasa merupakan sebuah ibadah yang wajib dijalani tiap hari selama bulan Ramadhan. Agar berpuasa dapat berjalan lancar, ada beberapa fakta kesehatan yang harus diperhatikan.

FAMILY

24

UANG LEBARAN KELUARGA. BERAPA YANG HARUS DISIAPKAN?

Kamu yang ingin menyisihkan sebagian uang THR untuk dibagi-bagikan pada sanak saudara nanti, tahu gak sih sebetulnya berapa banyak uang Lebaran yang pantas diberikan?

WORK AND HEALTH

31

DAMPAK TUBUH BILA KAMU BENCI PEKERJAANMU

Suasana hati benci sama pekerjaan bisa berakibat buruk pada tubuh. Tanpa disadari kesehatan tubuhmu secara perlahan akan menurun dan makin memengaruhimu dalam bekerja. Sebenci-bencinya kamu sama pekerjaan, simak dulu penjelasannya berikut ini sebelum keadaan tubuhmu makin memburuk.

April – Juni 2019

HEALTH MASTER

CANTIK TAK MESTI TERLIHAT BERLEBIHAN

dr. Lynda Hariani, Sp.BP-RE,
Dokter Spesialis Bedah Plastik RS Premier Surabaya

Apakah bedah plastik adalah satu-satunya cara yang paling tepat untuk seseorang bisa tampil cantik secara sempurna? dr. Lynda Hariani, Sp.BP-RE, Dokter Spesialis Bedah Plastik RS Premier Surabaya akan berbagi tentang perihal bedah plastik dalam edisi kali ini.

TRAVELLING

PESONA 17 PULAU RIUNG FLORES YANG MEMANJAKAN MATA

Selain kontur alam pulaunya yang indah, laut dan pulau-pulau di sekitar Flores juga menyimpan keindahan yang tak terkira. Salah satunya bernama Riung 17 Pulau.

2 FROM CEO
3 SALAM REDAKSI
6 INSIDE MANDIRI INHEALTH
12 ACTIVITY
13 TESTIMONI
14 HEALTH LINE
22 HEALTH LIFE
25 PARENTING
26 HEALTH MASTER
28 PHARMACY
29 INTERMEZZO
30 WORK & HEALTHY
31 KNOW YOUR BODY
32 TRAVELLING
34 QUIZ

MANDIRI INHEALTH MERAIH PERINGKAT 1 ASURANSI JIWA KONVENSIONAL DALAM INFOBANK DIGITAL BRAND AWARD

Mandiri Inhealth meraih Peringkat I dalam Infobank Digital Brand Award Kategori Asuransi Jiwa Konvensional Berpremi Bruto Rp 1 Triliun sampai dengan di bawah Rp 2,5 Triliun, yang diselenggarakan oleh Majalah Infobank di Hotel Westin, Jakarta, Kamis (17/5/2019). Penghargaan diserahkan oleh Dwi Setiawati Direktur Bisnis Infobank kepada Bugi Riagandhy selaku Direktur Mandiri Inhealth. Metode penjurian dilakukan periode Januari 2018 sampai dengan Desember 2018 dengan menggunakan metode *Monitoring Social Media Isentia.*

PERJANJIAN KERJASAMA MANDIRI INHEALTH DENGAN PT PELINDO IV (PERSERO)

Mandiri Inhealth kembali memberikan layanan kesehatan bagi Karyawan dan Pensiunan PT Pelindo IV (Persero), yang efektif per 1 Mei 2019. Jumlah keseluruhan peserta kali ini adalah mencapai 7.193 peserta.

Penandatanganan kerja sama antara Mandiri Inhealth dengan PT Pelindo IV (Persero) dilakukan oleh Direktur SDM dan Umum Pelindo IV (Persero) M. Asyhari, dan Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila yang didampingi oleh Direktur Mandiri Inhealth, Bugi Riagandhy pada tanggal 9 Mei 2019, di Jakarta.

MANDIRI INHEALTH RESMIKAN KONTER DI MRCCC SILOAM SEMANGGI

Pada Selasa 9 April 2019, Mandiri Inhealth dan MRCCC Siloam Semanggi, Jakarta, meresmikan konter khusus Mandiri Inhealth. Prosesi peresmian ini dilakukan oleh CEO & Deputy Presiden Director Siloam Hospitals Group Caroline Riady, bersama Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila, dan CEO MRCCC Siloam Hospital Semanggi dr. Susilawati Arifin Bolang, MHA.

RS UMMI BOGOR MENGHADIRKAN KONTER KHUSUS MANDIRI INHEALTH

Diwakili oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Jakarta dr. Rebekka Katarina Sitorus, bersama dengan Pemilik RS Ummi Ir. Fahmi Abdul Kadir Askar, dilakukan acara peresmian konter khusus Mandiri Inhealth di RS Ummi, Bogor, Kamis 2 Mei 2019. Konter ini dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Silver. Konter ini dilengkapi dengan mesin MI TAP yang berguna untuk mempermudah proses verifikasi data peserta hingga meminimalisir waktu tunggu peserta Mandiri Inhealth.

KONTER MANDIRI INHEALTH HADIR DI CIPUTRA MITRA HOSPITAL, BANJARMASIN

Peresmian Konter Khusus Mandiri Inhealth di Ciputra Mitra Hospital, Banjarmasin dilakukan pada 2 Mei 2019, yang dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Balikpapan, Ani Sri Winarti, bersama Direktur Ciputra Mitra Hospital, dr. Irwan S Hermawan, MM.

Konter Mandiri Inhealth di Ciputra Mitra Hospital ini merupakan Konter Mandiri Inhealth pertama yang beroperasi di RS Wilayah Banjarmasin. Konter ini dilengkapi pula oleh mesin MI TAP, yang dapat mempermudah proses verifikasi data peserta Mandiri Inhealth.

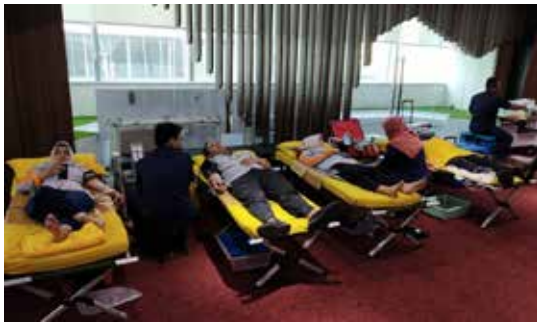
KONTER MANDIRI INHEALTH DIRESMIKAN DI RS SILOAM SILAMPARI

Di Lubuklinggau, Palembang, konter khusus Mandiri Inhealth hadir di RS Siloam Silampari. Peresmian dilakukan pada tanggal 15 April 2019 yang dilakukan oleh Manager Marketing Head Office RS Siloam Silampari, Lubuklinggau Putra Dermawan, Perwakilan BPJS Kesehatan Lubuklinggau, Direktur Utama RS Siloam Silampari, Lubuklinggau dr. Susanti Abdiwidjaja, dan Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Palembang Msy. Fadilla F.

MANDIRI INHEALTH BERPARTISIPASI **DI MANDIRI JOGJA MARATHON 2019**

Mandiri Jogja Marathon 2019 sukses digelar pada 28 April 2019 lalu. Acara yang diikuti oleh lebih dari 7000 pelari ini merupakan lomba Full Marathon, Half Marathon, 10km, dan 5km yang diadakan untuk kali ke-3 di Candi Prambanan, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan keunikan pada tradisi dan alam Yogyakarta sebagai latar belakang lomba. Sebagai anak perusahaan Bank Mandiri, Mandiri Inhealth juga turut ambil bagian sebagai salah satu sponsor yang ikut menyukseskan jalannya acara.

MANDIRI INHEALTH KEMBALI MENGADAKAN **DONOR DARAH**



Sebagai bentuk kepedulian terhadap sesama dan menjaga budaya sehat di lingkungan kerja, Mandiri Inhealth kembali menggelar kegiatan Donor Darah yang bertempat di Hall A & B Menara Palma, Jakarta. Kegiatan yang diadakan pada tanggal 11 April 2019 ini merupakan kegiatan rutin yang diadakan setiap 3 bulan. Seperti sebelum-sebelumnya, donor darah kali ini diikuti oleh cukup banyak peserta.

Nor Stiawan
PT Darma Yudha Persada

PELAYANAN DAN KORDINASI MANDIRI INHEALTH CEPAT

PT Darma Yudha Persada sudah memasuki tahun ke-10 bekerja sama dengan Mandiri Inhealth. Kami sebagai peserta mendapatkan berbagai kemudahan dalam pelayanan kesehatan, baik itu di klinik maupun di rumah sakit *provider* Mandiri Inhealth.

Saya sangat bersyukur dan berterimakasih kepada Mandiri Inhealth khususnya untuk pengalaman pribadi saya dan keluarga pada saat proses kelahiran putri pertama saya. Selama proses tersebut, semua biaya ditanggung oleh Mandiri Inhealth, apalagi istri saya harus menjalani proses operasi caesar yang pada saat itu kondisinya sudah sangat lemas. Pelayanan yang terbaik dari pihak Mandiri Inheatlh dan dokter rumah sakit yang bertindak dengan cepat mengambil tindakan saat itu juga.

Selain itu, Mandiri Inhealth juga menyediakan antrian khusus di banyak rumah sakit sehingga kami sebagai peserta merasa lebih nyaman dan tidak perlu menunggu lama.

Ferra Febriany
Mal Pekanbaru

AMAN & NYAMAN BERSAMA MANDIRI INHEALTH

Di penghujung tahun 2018 saya dinyatakan positif hamil anak ketiga oleh Dokter Kandungan di RS Budhi Mulia, meski semua berjalan di luar rencana kami. Dalam kondisi yang sangat tidak menyenangkan tersebut, saya bersyukur memiliki Mandiri Inhealth. Penanganannya cepat, tepat, dan akurat dari rumah sakit *provider*, serta pelayanan yang sangat responsif dari Mandiri Inhealth dalam setiap proses pelayanan membuat saya merasa aman dan nyaman.

Hingga pasca *abortus* dimana saya masih diwajibkan untuk rutin kontrol ke dokter spesialis, Mandiri Inhealth masih memberikan jaminan rasa aman bagi saya. Bayangkan, bila tidak ada Mandiri Inhealth, saya pasti akan panik jika harus menjalani proses yang menyakitkan tersebut ditambah memikirkan biaya rumah sakit yang pastinya tidak sedikit.

Sukses selalu untuk Mandiri Inhealth.

MANFAAT PUASA BAGI KESEHATAN TUBUH

Selama berabad-abad, puasa merupakan salah satu ritual yang dijalani oleh sebagian masyarakat untuk memenuhi tuntutan agama atau tradisi. Bagi umat Islam, puasa merupakan sebuah ibadah yang wajib dijalani tiap hari selama bulan Ramadhan. Agar berpuasa dapat berjalan lancar, ada beberapa fakta kesehatan yang harus diperhatikan.

Jika tidak dilakukan dengan sehat, puasa dapat melemahkan tubuh dan membahayakan kesehatan. Ketika berpuasa, tubuh mengalami perubahan sesuai dengan lama berpuasa. Faktanya, tubuh memerlukan waktu delapan jam untuk menyerap nutrisi dari makanan terakhir.

Artinya, tubuh mampu berpuasa bila diberi asupan terlebih dahulu. Sehingga, penting untuk makan sahur yang bergizi sebelum menjalani puasa dari terbit hingga tenggelamnya matahari.

Pada kondisi normal, sumber energi utama dalam tubuh adalah gula yang disimpan di hati dan otot. Selama berpuasa, simpanan gula ini digunakan untuk menghasilkan energi yang diperlukan tubuh. Setelah gula digunakan, lemak menjadi sumber energi berikutnya dan ini dapat mengurangi berat badan.

Berbagai Manfaat Puasa

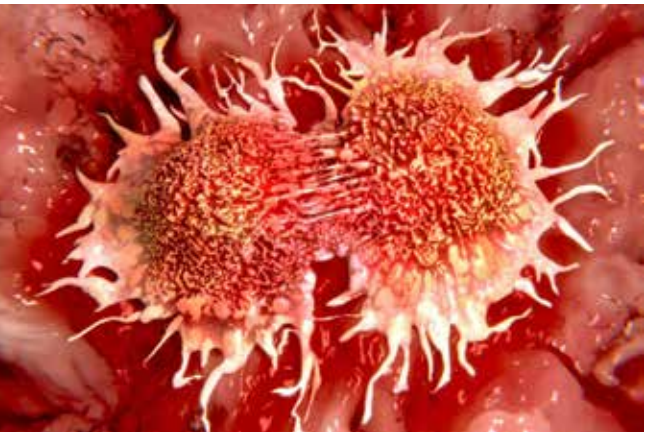
Secara psikis, puasa dapat menanggulangi stres dan depresi untuk beberapa orang karena mereka belajar untuk mengendalikan diri. Selain itu, setelah beberapa hari berpuasa tubuh akan mengalami peningkatan endorfin dalam darah yang memberikan perasaan sehat secara mental. Sementara itu, ada beragam manfaat puasa untuk kesehatan fisik seperti berikut ini.

Membantu memperbaiki kondisi medis
Diiringi dengan pola makan yang sehat sebelum dan sesudahnya, dapat membantu memperbaiki kondisi radang sendi, radang usus besar, dan penyakit kulit seperti eksim dan psoriasis.

Menyehatkan jantung
Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mereka yang berpuasa sebulan sekali memiliki risiko 58 persen lebih rendah terkena penyakit jantung, dibandingkan mereka yang tidak menjalani puasa.

Selain itu, ada juga beberapa penelitian yang menyatakan bahwa berpuasa dapat mengurangi resistensi insulin yang memicu diabetes. Namun demikian, masih perlu dilakukan penelitian lebih menyeluruh.

Mengurangi risiko kanker.
Selama berpuasa, laju pembelahan sel dalam tubuh akan berkurang seiring faktor pertumbuhan yang menurun akibat terbatasnya asupan. Meski masih perlu diteliti lebih lanjut membuktikan bahwa hal ini mampu mengurangi risiko kanker.



Menjaga berat badan
Pembakaran lemak menjadi energi membantu mengurangi berat badan dan tingkat kolesterol. Penurunan berat badan akan berdampak baik untuk mengendalikan diabetes dan tekanan darah. Namun penting untuk tetap mengendalikan makan pada saat Anda tidak berpuasa.

Kondisi yang Perlu Diwaspadai

Namun selain bermanfaat, puasa dapat menjadi berbahaya ketika Anda melakukannya tanpa makan sahur atau saat kondisi tubuh tidak sehat. Berikut beberapa kondisi yang berisiko untuk berpuasa:

1. Memiliki tekanan darah rendah atau hipotensi,
2. Kurang darah atau anemia,
3. Diabetes,
4. Gangguan makan,
5. Memiliki masalah ginjal atau hati,
6. Mengalami gangguan fungsi sistem kekebalan tubuh,
7. Sedang menjalani pengobatan misalnya kemoterapi,
8. Wanita hamil dan Ibu menyusui,
9. Pernah mengalami gangguan ritme jantung.

MANFAAT DIET PUASA

Anda juga dapat menjalankan puasa Senin Kamis untuk mendapatkan tubuh yang sehat. Untuk Anda yang ingin menurunkan berat badan, dapat untuk menjalankan puasa Senin Kamis. Sebab, puasa ini memiliki pola yang sama dengan diet puasa (intermittent fasting). Persamaan pola diet puasa dengan puasa Senin Kamis terletak pada konsep diet yang diterapkan yaitu konsep diet 5:2, 5 hari tidak berpuasa dan 2 hari berpuasa

(Dari berbagai sumber)

5 Tips Sehat Olahraga Saat Berpuasa

Olahraga ringan dianjurkan selama berpusa,
agar tubuuh tetap fit dan tidak mudah haus saat olahraga
ada beberapa tipsnya

Perhatikan waktu olahraga

- 0,5-1 jam menjelang berbuka untuk mencegah dehidrasi
- 1-2 jam setelah berbuka agar tubuh telah sempurna mencerna makanan

Lakukan olahraga ini!

- Olahraga ringan agar tidak kehabisan energi dan dehidrasi
- Lakukan hanya 20-30 menit saja
- Contoh: senam, jalan lambat, joging, yoga, pilates

Konsumsi makanan yang lebih

- Tambah porsi sahur jika ingin olahraga sebelum berbuka
- Konsumsi karbohidrat kompleks dan berserat
- Konsumsi beragam makanan untuk mencukupi kebutuhan gizi

Atur konsumsi minum air putih

- Minum air putih minimal 8 gelas per hari
- Bisa dibagi di waktu sahur, berbuka, dan sebelum tidur

Atur waktu istirahat

- Atur waktu tidur sekitar 7-8 jam per hari
- Tidur siang dianjurkan jika memiliki waktu senggang

MENU SEHAT SAHUR DAN BUKA PUASA

Selain niat tulus, menu sahur sehat menjadi salah satu penentu apakah seseorang bisa melaksanakan puasa dengan baik atau tersendat-sendat. Dengan mengonsumsi menu sahur sehat, diharapkan tubuh tidak akan mengalami kekurangan energi selama menjalani ibadah puasa

Agar tubuh kuat berpuasa dari matahari terbit hingga terbenam, pertimbangkan menu sahur sehat yang sebaiknya dikonsumsi berikut ini:

Karbohidrat Kompleks

Agar pasokan energi saat puasa tidak cepat hilang, menu sahur sehat sebaiknya mengandung karbohidrat kompleks. Karbohidrat kompleks akan dilepaskan secara perlahan-lahan oleh tubuh untuk dicerna. Beberapa jenis makanan yang mengandung karbohidrat jenis ini antara lain gandum utuh, kacang-kacangan, buah-buahan, polong-polongan, dan sayuran.

Serat

Akan makin optimal jika menu sahur sehat dilengkapi dengan sumber makanan berserat untuk membantu sistem pencernaan. Untuk kebutuhan serat, menu sahur sehat yang bisa dijadikan pilihan antara lain buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian, gandum utuh, dan sereal.

Protein

Jangan lupakan peran nutrisi lain seperti protein. Protein sebagai menu sahur sehat bisa didapatkan dengan mengonsumsi ikan, ayam, daging, telur, atau kacang-kacangan.

Air

Jangan lupa untuk mencukupi kebutuhan air selama puasa dengan minum air secukupnya saat sahur. Bukan sekadar saat sahur, minum air yang cukup selama jeda antara berbuka dan sahur juga direkomendasikan guna menghindari dehidrasi.

Makanan dan Minuman yang Sebaiknya Dihindari

Makanan yang diproses dengan cepat (*fast food*) atau makanan yang diproses dengan cara digoreng.

Makanan yang mengandung karbohidrat olahan seperti gula dan tepung terigu, karena merupakan produk yang mengandung karbohidrat olahan yang mudah ditemui di dapur.

Selain itu, makanan-makanan yang berlemak dan terlalu manis, seperti kue manis, biskuit, cokelat, dan permen juga sebaiknya dihindari.

Minuman yang bersifat diuretik alias membuat tubuh mudah mengeluarkan urine, seperti minuman yang mengandung kafein, seperti teh dan kopi. Konsumsi keduanya berpotensi menyebabkan dehidrasi dan menyebabkan jumlah zat besi yang diserap tubuh tidak optimal.

Apabila memiliki kondisi medis tertentu, seperti diabetes atau hipertensi, Anda bisa berkonsultasi ke dokter gizi untuk menentukan pilihan menu sahur sehat yang dapat dikonsumsi saat berpuasa.

Pola Buka Puasa yang Dianjurkan

Tidak makan berlebihan
Untuk mengawali buka puasa, mulailah dengan menyantap beberapa buah kurma dan minum jus buah asli untuk mengembalikan kadar gula darah ke tingkat normal. Setelah itu, baru makan malam secukupnya dengan menu sehat. Nikmati menu buka puasa secara perlahan-lahan.

Mengonsumsi menu seimbang
Menu santapan buka puasa sebaiknya mengandung semua kelompok makanan utama, mencakup buah-buahan, sayur-sayuran, protein dari daging, ikan, atau tahu, karbohidrat kompleks dalam bentuk makanan pokok, dan produk olahan susu.

Cukupi konsumsi makanan yang kaya serat, seperti sayuran dan buah, terutama saat sahur, agar Anda merasa kenyang lebih lama dan tahan berpuasa hingga sore hari.

Hindari makanan ini
Disarankan untuk tidak mengonsumsi minuman dan makanan yang mengandung banyak gula dan lemak, serta makanan yang digoreng. Jenis makanan tersebut dapat membuat Anda menjadi mudah lesu ketika berpuasa keesokan harinya.

Selain itu, makanan tinggi lemak sangat mungkin menimbulkan masalah pencernaan dan memicu kenaikan berat badan. Hindari juga minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, teh, dan minuman bersoda.

Perhatikan cara mengolah makanan
Daripada digoreng, lebih baik makanan buka puasa diolah dengan cara dipanggang, dikukus, atau direbus. Jika Anda terpaksa harus menggoreng, gunakan jenis minyak goreng yang mengandung lemak tak jenuh. Misalnya, minyak zaitun atau minyak kelapa.

Minum cukup air putih
Cukupi kebutuhan minum air putih sebanyak delapan gelas per hari untuk membuat Anda tetap segar dan terhidrasi selama beraktivitas sambil berpuasa di siang hari. ●

(Dari berbagai sumber)

PENTINGNYA ASUPAN VITAMIN C DAN ZINC SEBELUM PUASA

Sebelum melakukan aktivitas puasa selama satu bulan penuh, kebutuhan akan vitamin C dan Zinc dibutuhkan untuk menjaga sistem imun tubuh dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Persiapan ini juga sangat penting untuk menghadapi puasa Ramadhan dengan stamina yang tetap terjaga.

Untuk menunjang persiapan menyambut puasa Ramadhan, umat Islam yang menjalankan ibadah puasa butuh asupan nutrisi yang baik. Pasalnya, nutrisi yang buruk dapat menyebabkan berkurangnya kekebalan tubuh, rentan sakit, gangguan perkembangan fisik dan mental, serta penurunan produktivitas.

Adapun nutrisi yang dibutuhkan tubuh adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Beragam nutrisi tersebut bisa kita dapatkan dengan mengonsumsi makanan yang sehat seperti sayuran hingga buah-buahan. Suplemen vitamin juga dapat membantu melengkapi kebutuhan nutrisi Anda.

Salah satu nutrisi yang dibutuhkan untuk mempersiapkan puasa adalah vitamin C dan zinc. Vitamin C merupakan nutrisi paling efektif untuk melindungi sistem kekebalan tubuh, mencegah penyakit kardiovaskular, masalah

kehamilan, penyakit mata, hingga masalah kulit. Vitamin C membantu melindungi sel tubuh, menjaga kesehatan tulang, dan meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh dari berbagai sumber makanan. Vitamin C juga adalah salah satu antioksidan yang dapat melindungi dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas, serta bahan kimia beracun dan polutan seperti asap rokok.

Sedangkan zinc dibutuhkan tubuh untuk membantu proses pertumbuhan tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan sistem kekebalan atau imunitas tubuh. Kombinasi dua nutrisi ini sangat baik untuk menangkal gejala kekurangan nutrisi seperti rasa lelah, lemas, mengantuk, sembelit, pusing, hingga dehidrasi, yang biasanya dialami oleh orang yang berpuasa. Terlebih lagi sistem kekebalan tubuh yang baik tentu bisa mencegah Anda menderita penyakit yang dapat mengganggu ibadah puasa.

Sumber Asupan Vitamin C dan Zinc

Vitamin C dan zinc bisa Anda dapatkan dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Beberapa buah yang mengandung vitamin C antara lain jeruk, jambu biji, kiwi, melon, stoberi, pepaya, mangga, dan nanas. Sedangkan sayuran yang mengandung vitamin C antara lain kubis, brokoli, ubi jalar, kembang kol, dan paprika merah. Adapun makanan yang banyak mengandung zinc antara lain tiram, kepiting, lobster, daging ayam, daging sapi, kacang-kacangan, jamur, gandum, sereal, susu, dan yogurt.

Vitamin C dan zinc juga bisa Anda dapatkan dengan mengonsumsi suplemen. Beberapa produk suplemen multivitamin juga menawarkan khasiat vitamin C dan zinc dalam satu tablet.

Tips Sehat Menjalankan Ibadah Puasa

Bagi Anda yang memiliki kondisi khusus, seperti ibu hamil atau penderita diabetes, disarankan untuk berkonsultasi ke dokter sebelum memutuskan untuk berpuasa.

Perbanyaklah asupan cairan baik sebelum masa puasa Ramadhan ataupun selama puasa. Air putih di saat sahur dan buka puasa, serta pada malam hari bisa menjadi opsi yang bagus untuk menghindari Anda mengalami dehidrasi saat berpuasa.

Tak hanya asupan makanan, latihan fisik seperti berolahraga juga penting untuk menunjang kesehatan tubuh baik sebelum dan selama puasa. Namun saat puasa, sesuaikan jenis olahraga dengan kondisi Anda, olahraga ringan seperti berjalan kaki atau jogging bisa menjadi opsi yang baik.

Menjaga asupan vitamin dan mineral tetap seimbang merupakan salah satu cara yang baik dalam mempersiapkan tubuh untuk berpuasa sebulan penuh. Bila Anda tidak bisa mencukupi kebutuhan dari makanan dan minuman yang dikonsumsi, suplemen vitamin dan mineral tambahan bisa menjadi pilihan Anda untuk menjaga kesehatan tubuh sebelum berpuasa.

Persiapan fisik yang total dan daya tahan tubuh tentunya juga perlu ditingkatkan agar ibadah tidak terganggu akibat kesehatan Anda yang menurun. Karena segala hal yang baik harus dimulai dengan persiapan yang baik pula.

(Dari berbagai sumber)

BATASI MAKANAN BERLEMAK SAAT LEBARAN

Lemak adalah salah satu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Akan tetapi, lemak yang berlebih justru membahayakan kesehatan. Apalagi di saat lebaran tiba. Berbagai makanan akan tersedia, dan biasanya kaya lemak. Tidak heran, ini membuat banyak orang berat badannya bertambah drastis atau kolesterolnya naik setelah lebaran. Padahal sebelumnya sudah berpuasa sebulan penuh.

Agar berat badan dan komposisi lemak tubuh tidak melonjak naik, perhatikan cara berikut ini agar asupan makanan berlemak tetap terkontrol. Tidak semua makanan berlemak itu buruk, yang harus dibatasi saat lebaran adalah makanan berlemak yang mengandung lemak jahat. Dilansir dalam laman Healthline, lemak buruk atau jahat ada dua jenis, yaitu lemak jenuh, dan juga lemak trans. Keduanya ditemukan sebagai sumber lemak yang berbahaya bagi kesehatan tubuh.

Lemak Jenuh

Jenis lemak ini terutama kebanyakan terkandung dalam makanan yang berasal dari hewani. Ditemukan dalam dan produk susu yang tinggi lemak. Beberapa sumber lemak jenuh yang sering dijumpai antara lain: Potongan daging sapi yang berlemak, Susu dan produk susu (mentega, keju, krim, es krim), Minyak tropis (minyak kelapa, minyak sawit), Santan. Kelebihan lemak jenuh ini terbukti akan meningkatkan kadar kolesterol darah. Kadar kolesterol LDL yang tinggi dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami

penyakit jantung, diabetes, dan penyakit penyumbatan pembuluh darah.

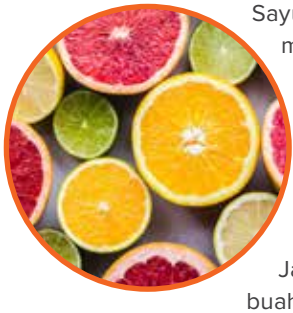
Lemak Trans

Lemak trans ini bisa ditemukan dari makanan yang mengandung minyak nabati (dari tumbuh-tumbuhan) yang terhidrogenasi. Contohnya: Makanan yang digoreng (pisang goreng, kentang goreng, donat, dan makanan cepat saji lainnya yang digoreng), Margarin Makanan ringan (misalnya keripik). Seperti lemak jenuh, lemak trans dapat meningkatkan kolesterol LDL.

Bahkan lemak jenis ini bisa menurunkan kadar lemak baik juga yakni kadar kolesterol HDL. Oleh karena itu, lemak ini bisa meningkatkan risiko penyakit jantung 3 kali lipat lebih tinggi daripada asupan lemak jenuh.

Tips Membatasi Asupan Lemak Saat Lebaran

Mengetahui jenis makanan berlemak seperti apa yang harus dibatasi, membuat kita lebih mudah memilah milih makanan yang sehat saat lebaran. Pilihlah makan berlemak khas Lebaran yang memang sehat seperti dada ayam tanpa kulitnya, kacang almond, dan kacang mete. Sedangkan makanan seperti rendang, semur daging, dan sambal goreng biasanya mengandung lemak yang sangat tinggi sehingga perlu dihindari.



Sayur dan buah adalah makanan yang kaya akan serat. Karena itu sayur dan buah akan dicerna lebih lambat sehingga membuat orang akan kenyang lebih lama. Jadi, sebaiknya pilih buah sebagai camilan di sela-sela makan besar daripada makan beragam jenis kue Lebaran yang tinggi lemak trans.

Lauk pauk bisa Anda dapatkan dari berbagai bahan makanan seperti dari ayam, ikan, daging, tempe, tahu, dan lain sebagainya. Kurangi daging merah dan juga jeroan yang banyak disediakan di hari lebaran. Sebab keduanya mengandung tinggi lemak jenuh. Pilihlah lauk pauk dari ikan, atau ayam tanpa kulit, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

Dibandingkan makanan-makanan yang digoreng atau makanan yang selalu dimasak dengan digulai (disantan), pilih atau buatlah makanan saat lebaran tanpa minyak dan santan. Saat lebaran pasti akan banyak menu bersantan entah opor, atau sambal goreng, rendang, dan lain sebagainya. Makan tentu saja boleh, tapi cukup satu porsi.

Saat Lebaran akan ada banyak hidangan yang menggiurkan, tapi kita harus bisa membatasi camilan yang biasanya kaya lemak trans. Dilansir dalam laman Health, contoh makanan mengandung lemak trans yakni kripik yang digoreng, krekers, biskuit, kukis, dan es krim. Biasanya ketika makan camilan, kita tidak terasa kenyangnya sampai sampai porsinya akan berlebihan, dan lemak trans sudah semakin menumpuk dalam tubuh.

(Dari berbagai sumber)

BAGI-BAGI UANG LEBARAN KELUARGA. BERAPA YANG HARUS DISIAPKAN?

Kamu yang sudah berpenghasilan mungkin sudah menyisihkan sebagian uang THR untuk dibagi-bagikan pada sanak saudara nanti. Tapi, tahu gak sih sebetulnya berapa banyak uang Lebaran yang pantas diberikan?

Walaupun sudah jadi tradisi, pada dasarnya uang Lebaran adalah hadiah sehingga sebetulnya tak ada nominal pasti yang perlu diikuti. Meskipun begitu, ada beberapa hal yang bisa kamu jadikan pertimbangan saat menentukan jumlah uang yang ingin kamu berikan. Berikut ulasannya.

Usia adalah satu faktor yang sering digunakan untuk menentukan besaran uang yang diberikan. Hal ini juga diamini oleh perencana keuangan, Mike Rini Sutikno. Dilansir dari Liputan6, menurut Mike, pemberian 'salam tempel' Lebaran sebaiknya disesuaikan dengan usia anak. Anak yang kecil mendapatkan uang lebih sedikit daripada anak yang lebih besar.

Bagi anak-anak yang sudah beranjak remaja, kamu bisa memberikan besaran yang lebih besar, terutama jika mereka memiliki kekerabatan yang dekat denganmu. Jumlah uang untuk anak SMP atau SMA bisa mulai dari Rp 20 ribu hingga Rp 100 ribu. Sedangkan untuk saudara yang telah berkuliah minimal Rp 50 ribu sudah layak untuk menjadi uang Lebaran.

Jika melihat usia anak, angka-angka di atas tentu hanya sebagai gambaran. Hal yang perlu diperhatikan adalah memberikan uang sedikit lebih banyak pada anak di usia yang lebih dewasa dibandingkan anak yang masih SD atau usia belum sekolah.

Sebelum menyisihkan uang THR untuk dibagikan, pastikan kamu telah membuat alokasi anggaran uang THR dengan baik. Dengan begitu kamu bisa memperkirakan berapa total uang yang ditujukan khusus untuk uang 'salam tempel'.

Sekalipun niatmu baik, kamu tetap harus memperhatikan kondisi keuanganmu. Jika kamu sudah membuat anggaran sekian persen untuk uang Lebaran, sebaiknya jangan melanggar anggaran yang telah kamu buat jika tak mau menyesal nantinya.

Saat Lebaran ada banyak pos pengeluaran yang dibutuhkan mulai dari biaya mudik hingga cicilan utang (jika ada). Sekali lagi, uang Lebaran adalah bentuk hadiah sehingga jika ternyata kamu tak memiliki dana yang cukup untuk memenuhi pos pengeluaran ini, sebaiknya tak perlu memaksakan diri.

Untuk tetap menggembirakan keluarga di kampung halaman, kamu bisa menggantikan 'salam tempel' dengan kreasi camilan unik yang kamu buat sendiri untuk mereka.

Jadi, berapa uang 'salam tempel' yang perlu kamu berikan untuk sanak saudara? Silakan menggunakan acuan di atas tapi jangan lupa tetap memperhatikan kondisi keuanganmu sendiri yah. ●

(Dari berbagai sumber)

AKTIVITAS MENDIDIK **ANAK SAAT LEBARAN**

Mengajarkan anak tentang agama dan budaya merupakan bagian dari peran orang tua. Pengalaman dan penjelasan yang disampaikan kepada anak akan membantunya memahami lebih banyak tentang nilai-nilai kehidupan dan keberagaman. Lebaran misalnya, bisa menjadi momentum yang tepat untuk mengenalkan kepada anak apa itu Hari Raya Idul Fitri.

Caranya tentu bukan dengan menggurui, melainkan mengajak anak beraktivitas dan membuat mereka merasa senang. Dilansir dari Momjunction, berikut beberapa permainan Idul Fitri yang cocok untuk anak-anak di semua usia. Inti permainan ini adalah mengenalkan makna Hari Raya Idul Fitri atau Lebaran.

Cerita Idul Fitri
Duduklah bersama anak dan bacakan beberapa cerita menarik bertema Idul Fitri yang sesuai dengan usia mereka. Cerita ini bisa didapat dari buku atau Internet. Untuk membuat cerita lebih istimewa, ajarkan mereka tentang berbagai kegiatan menyenangkan terkait tradisi Lebaran yang ada di berbagai wilayah.

Mengajarkan anak berbagi
Dalam semangat perayaan Idul Fitri, bantu anak berbagi kebahagiaan dengan mereka yang kurang beruntung. Anda dapat melibatkan anak-anak saat membuat sumbangan makanan ke panti asuhan atau buat orang kurang mampu.

Makanan khas Idul Fitri
Untuk melengkapi semangat Idul Fitri, pastikan Anda melibatkan anak-anak ketika membuat atau menyiapkan makanan sebelum disajikan kepada keluarga dan tamu. Dari situ anak akan mengetahui tradisi hidangan Lebaran yang biasa tersaji, dan ini akan menjadi kenangan manis untuk mereka sampai dewasa. Jika belum bisa melibatkan anak untuk membuat hidangan Lebaran di dapur, orang tua bisa mengajak mereka menyiapkan meja makan, menata kue, dan menyiapkan peralatan makan.

Sudut eksplorasi
Biarkan anak membuat sudut khusus yang menyenangkan mereka di rumah. Di sudut ruangan itu, mereka bebas menggelar mainannya, misalnya bermain bentuk atau masak-masakan, sampai berpura-pura menjadi tamu saat Lebaran.

(Dari berbagai sumber)

CANTIK TAK MESTI TERLIHAT BERLEBIHAN

Meski di Indonesia masih ada pandangan bahwa melakukan operasi plastik adalah sesuatu yang bersifat tabu, tidak bisa dimungkiri bahwa telah banyak orang yang melakukan prosedur ini agar makin terlihat sempurna dari segi penampilan mereka.

Namun, apakah bedah plastik adalah satu-satunya cara yang paling tepat untuk seseorang bisa tampil cantik secara sempurna? dr. Lynda Hariani, Sp.BP-RE, Dokter Spesialis Bedah Plastik RS Premier Surabaya akan berbagi tentang perihal bedah plastik dalam edisi kali ini. Menjadi cantik dalam artian medis adalah ketika semua organ di wajah berfungsi dengan baik sesuai keadaan semestinya, serta terjaga pula kondisinya. "Ketika mata, hidung, telinga dan area wajah bisa berfungsi secara normal serta dijaga kebersihannya dan dirawat dengan baik, itulah definisi cantik," ungkap dr. Lynda.

Meski demikian, ketika secara fungsi semua organ manusia berjalan dengan baik namun dari segi tampilan tidaklah mendukung, seseorang akan merasa perlu untuk melakukan bedah plastik. Misalnya, seseorang yang terlahir dengan tulang hidung yang lebih menonjol, dan ingin untuk mengubah bentuk hidungnya agar bisa lebih sedap dipandang, maka ia memilih jalan operasi plastik untuk mewujudkannya. Menurut dr Linda, hal ini kadang diperlukan untuk membuat seseorang terlihat menjadi 'super normal.'

"Ada yang dirasa perlu untuk diubah agar keadaan dan bentuknya menjadi lebih proporsional dan jauh lebih normal dari kondisi sebelumnya," paparnya.

Karena itu, operasi plastik terkadang menjadi esensial untuk seseorang untuk meningkatkan rasa percaya diri. Dalam pandangan dr Linda, ketika seseorang memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, nantinya akan terpancar hal-hal yang lebih baik dari biasanya,

dr. Lynda Hariani, Sp.BP-RE,
Dokter Spesialis Bedah Plastik
RS Premier Surabaya

"Seseorang bisa menjadi lebih ramah, menyenangkan, dan sebagainya," tutur dr Linda. Namun, ia menambahkan bahwa pilihan untuk

melakukan operasi plastik adalah sesuatu yang hanya bersifat membantu, sebab secara fungsi, bagian tubuh atau wajah yang dioperasi telah menjalankan tugasnya dengan baik.

Apakah Bedah Plastik Cara yang Paling Tepat untuk Tampil Sempurna?

Merupakan hal yang lumrah bahwa menjadi cantik identik dengan perawatan yang tidak mudah. Maka itu, muncul pepatah yang menyatakan bahwa "*beauty is pain* (kecantikan itu menyakitkan)" sebab untuk menjadi cantik seseorang harus melewati berbagai rangkaian perawatan dan prosedur yang terkadang menyakitkan dan memiliki risiko tinggi.

Menanggapi fenomena ini, dr Linda berpendapat bahwa hal itu kembali kepada pribadi masing-masing orang, karena tiap orang memiliki *sense* yang berbeda akan pemenuhan kebutuhan mereka. Bagi sebagian orang, misalnya saja orang-orang yang berhubungan dengan orang banyak, kecantikan adalah kebutuhan primer dibandingkan dengan orang-orang yang tidak bekerja di ranah yang sama. Sehingga, melakukan itu (operasi plastik. red) adalah hal yang perlu untuk dilakukan.

"Kalau bicara sakit, sekarang sudah banyak analgetik yang bagus. Mungkin sakitnya itu lebih ke sakit secara *kantong* ya," seloroh dr. Lynda.

Selain itu menurut dr Lynda, hal tersebut bisa dikatakan demikian oleh sebab dua hal yang menjadi faktor seseorang untuk melakukan bedah plastik. Pertama adalah adalah pemenuhan kebutuhan batin agar terlihat lebih sempurna dan yang satunya lagi adalah alasan kebutuhan oleh sebab faktor usia.

Tidak bisa dimungkiri bahwa manusia terbatasi oleh usia, sehingga perubahan-perubahan yang terjadi pada organ tubuh akan berlangsung ketika mulai menua. Contoh sederhananya adalah kulit. Semakin bertambahnya usia, kadar kolagen semakin menurun, pula dengan elastisitas yang ada pada kulit. Hal itu tentunya berdampak pada penampilan seseorang. Selain itu, perubahan yang ada pada kulit pun kadang bisa mengganggu fungsi organ tertentu. misalnya saja organ mata. Semakin tua seseorang, kantong mata akan semakin menggantung dan bisa memengaruhi fungsi penglihatan seseorang. Maka itu, bedah plastik bisa dilakukan untuk memperbaiki bentuk kulit mata sekaligus memberi dampak bagi fungsi mata untuk kembali normal.

Lalu, apa konsekuensinya?

Tidak ada batasan berapa kali seseorang boleh melakukan operasi plastik, ada hal yang perlu diperhatikan yakni masalah urgensi dari operasi plastik itu sendiri. Yang paling membayangi adalah masalah ketagihan. Menurut dr Linda, rasa tidak puas dari diri seseorang adakalanya merupakan sebuah tanda dari penyakit mental.

"Maka itu, kita yang bekerja di dunia bedah plastik harus bisa menganalisis dengan tepat apakah seseorang ingin melakukan bedah plastik karena memang ia membutuhkannya atau hanya masalah pada mentalnya saja," jelas beliau.

Jika demikian, dr Linda menerapkan pola komunikasi yang tepat untuk menggali lebih dalam serta menemukan solusi yang pas agar orang tersebut tidak tenggelam dalam keinginannya untuk terus menerus melakukan operasi plastik.

"bisa jadi, masalah mental pun akan berdampak kepada hal-hal lain secara berkelanjutan," jelas beliau.

Standarisasi prosedur pun menjadi hal yang perlu diperhatikan. Memilih tempat yang tepat untuk melakukan bedah plastik bukan hal remeh, sebab kualitas alat, operator yang terstandarisasi, hingga tenaga medis yang menangani pun harus benar-benar sesuai, sehingga *outcome* dari operasi bisa sesuai dengan yang diharapkan.

Dengan kata lain, tindakan bedah plastik yang dilakukan memiliki tingkat keterjaminan yang tinggi dan tidak berpotensi pada konsekuensi lanjutan seperti komplikasi atau dampak-dampak lainnya. Sehingga, hasil dari bedah plastik yang dilakukan tidak hanya memuaskan pasien, namun juga memiliki dampak yang positif bagi tenaga medis yang melakukan prosedur tersebut .

BENARKAH ANTIBIOTIK HARUS DIHABISKAN?

Anda mungkin pernah mendengar anjuran bahwa minum antibiotik harus sampai habis. Bahkan jika Anda sudah sehat kembali, antibiotik yang tersisa tetap harus diminum terus sampai habis. Memangnya, apa yang akan terjadi kalau antibiotik tidak dihabiskan? Penggunaan antibiotik yang tepat akan efektif menghentikan infeksi dan mempercepat penyembuhan. Jadi, Anda harus benar-benar memerhatikan pesan dokter ketika Anda diberi obat antibiotik.

Jika Anda berhenti minum antibiotik sebelum waktu yang ditetapkan oleh dokter, Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengungapkan bahwa Anda berisiko mengalami resistensi antibiotik. Bakteri yang masih tersisa dalam tubuh dan akan mengalami mutasi yang mengakibatkan bakteri tersebut kebal terhadap antibiotik tertentu. Maka ketika Anda diserang infeksi bakteri lagi di kemudian hari, obat antibiotik yang diresepkan dokter mungkin tak akan mempan lagi untuk mengobati penyakit Anda.

Resistensi antibiotik bukanlah hal sepele. Ini karena, jika Anda sudah kebal terhadap antibiotik tertentu, tidak banyak jenis antibiotik yang tersedia sebagai pengganti untuk menyembuhkan penyakit Anda.

Namun, beberapa penelitian terbaru seperti yang diterbitkan dalam Australian Medical Journal menyebutkan bahwa risiko ini tidak bersifat mutlak dialami oleh setiap orang. Menurut penelitian tersebut, resistensi antibiotik akibat tidak menghabiskan obat antibiotik tidak terjadi pada beberapa orang dan penyakit tertentu.

Bagaimana kalau dokter meminta Anda berhenti minum antibiotik padahal belum habis? Anda hanya bisa menghentikan pengobatan antibiotik lebih cepat jika hal tersebut memang diperbolehkan atau disarankan oleh dokter. Biasanya dokter akan memberi tahu Anda untuk berhenti minum antibiotik yang diresepkan setelah Anda merasa baikan untuk beberapa penyakit, misalnya nyeri dada atau infeksi saluran kencing.

Maka, selalu dengarkan anjuran dokter Anda dan selalu tanyakan lebih lanjut bila Anda belum yakin. Kemudian, WHO juga berpesan bahwa jika penyakit yang diderita masih bisa disembuhkan tanpa antibiotik, sebaiknya hindari konsumsi obat antibiotik. Selain itu, selalu patuhi anjuran dokter saat minum antibiotik agar Anda terhindar dari risiko-risiko yang tidak diinginkan.

(Dari berbagai sumber)

CARA MUDAH MEMBERSIHKAN **SNEAKERS**

Sepatu sneakers memang merupakan salah satu jenis sepatu yang paling nyaman digunakan untuk santai namun tetap membuat pemakainya terlihat rapi. Untuk dapat selalu terlihat rapi dan stylish, tentu kamu harus pintar dalam merawat dan membersihkan sepatu sneakersmu. Lalu, bagaimana ya cara merawatnya?

1. Cuci dengan Air Hangat
Bersihkan sepatu dengan air hangat untuk mengangkat noda-noda yang terdapat pada permukaan ataupun bagian dalam sepatu. Jangan lupa gunakan sikat untuk membersihkan sepatu agar lebih mudah menghilangkan noda yang menempel.

2. Gunakan Sikat Gigi Bekas dan Baking Soda
Jika noda pada sepatu cukup sulit dihilangkan hanya dengan air hangat, kamu bisa mencoba jalan lain yaitu dengan menggunakan baking soda dan juga sikat gigi bekas. Baking soda ini dapat membantu menghilangkan noda membandel pada sneakers terutama sneakers berwarna putih dengan cara menggosokkannya pada sepatu lalu diamkan, dan bilas dengan air dingin. Sikat gigi akan membantu untuk membersihkan sepatu sampai ke bagian kecil di dalamnya.

3. Gunakan Sabun / Deterjen Cair
Terakhir, cobalah untuk membersihkannya dengan sabun atau deterjen cair unuk sneakers berwarna. Hindari penggunaan sabun yang mengandung pemutih karena itu pasti akan membuat warna sepatu pudar.

Ingatlah untuk selalu menyikat sepatu dan jangan masukkan ke dalam mesin cuci karena akan beresiko merusak sepatu itu sendiri. Jika sepatu terbuat dari kulit tertentu, ada baiknya menggunakan cairan khusus untuk membersihkannya agar tidak semakin rusak.

(Dari berbagai sumber)

LIBURAN TERBUKTI TINGKATKAN SEMANGAT KERJA

Jika Kamu seorang pekerja keras, apakah penting bagimu mengambil cuti untuk berlibur? Jika tidak, Kamu mungkin akan menyesalinya karena tidak mengambil liburan adalah sebuah kesalahan besar, apapun alasannya. Kurangnya liburan akan membuat Kamu mudah emosi dan kurang kreatif karena stres yang tidak ada habisnya.

Oleh karena itu, pertimbangkanlah untuk mengambil cuti untuk liburan. Liburan tidak mesti harus membutuhkan waktu yang lama juga, pelajari tips-tips yang ada agar liburanmu tidak sia-sia, dan dalam sehari Kamu juga bisa menikmati liburanmu di Jakarta.

Memberikan banyak manfaat
Menurut BusinessTravelNews, berlibur akan memberikan banyak manfaat, antara lain menambah produktivitas. Selain itu, juga dapat menambah semangat bekerja, memberikan kebahagian, dan memberikan kebugaran bagi tubuh. Forbes menerbitkan artikel yang menjelaskan bahwa banyak pimpinan perusahaan di Amerika sangat setuju bahwa karyawan harus mengambil jatah liburannya karena mampu meningkatkan produktivitas.

Meningkatkan kerjasama dan kemampuan organisasi
Tanpa disadari, liburan juga mampu meningkatkan kemampuan kerjasama dalam tim. Jika Kamu berlibur bersama teman-temanmu, mau tidak mau Kamu harus bekerjasama dengan mereka untuk melakukan segala sesuatunya. Liburan akan membuat kita menjadi seseorang yang mengedepankan kerjasama tim, bukan individualis.

Meningkatkan produktivitas karyawan
Dengan mengeksplor tempat-tempat baru selain meja kerjamu, Kamu juga akan mendapatkan inspirasi dan kreativitas tambahan yang berguna bagi pekerjaan. Kamu akan mempunyai banyak variasi ide untuk menyelesaikan pekerjaan Kamu nantinya. Selain itu jika travelling, Kamu akan bertemu dengan orang-orang baru yang tentu akan memberikanmu perspektif baru tentang hidup.

Meningkatkan soft-skills
Traveling juga mampu meningkatkan softskills. Contoh saat Kamu berkunjung ke tempat baru, Kamu akan belajar mengerti bagaimana budaya di tempat tersebut, Kamu akan mengerti tentang solidaritas, Kamu akan mengerti tentang kerjasama, dan paham bagaimana untuk menjaga emosi. Kita sebagai makhluk sosial, pada dasarnya sangat suka berinteraksi dengan orang lain, dengan itu secara tidak langsung juga akan meningkatkan kemampuan berkomunikasi. Percayalah, kemampuan berkomunikasi punya peran penting dalam pekerjaan. ●

(Dari berbagai sumber)

DAMPAK TUBUH BILA KAMU **BENCI PEKERJAAN**

Percaya atau nggak, suasana hati benci sama pekerjaan bisa berakibat buruk pada tubuh. Tanpa disadari kesehatan tubuhmu secara perlahan akan menurun dan makin memengaruhimu dalam bekerja. Sebenci-bencinya kamu sama pekerjaan, simak dulu penjelasannya berikut ini sebelum keadaan tubuhmu makin memburuk.

Gelisah di Malam Hari
Waktu malam yang harusnya digunakan untuk tidur jadi ngak bisa kamu manfaatkan dengan baik. Lantaran tidurmu tergganggu adanya rasa gelisah akbat kebencianmu pada pekerjaan. Kamu jadi kurang istirahat dan bakal makin gelisah saja. Nggak tenang dan jauh dari kata nyaman.

Sakit Kepala
Hal ini terjadi karena otot-ototmu tegang selama bekerja. Lantaran ketika bekerja kamu melihat kantor sebagai "zona bahaya" dan ketegangan ini biasa terjadi pada leher, bahu, dan kepala. Maka tak heran kalau kamu mengalami sakit kepala karena otot-otot tegang.

Kesehatan Mental Terganggu
Dilansir dari Huffington Post, seseorang yang sering mengkhawatirkan lingkungan kerjanya terus bisa meracuni kesehatan mentalnya. Lama-lama kamu akan down dan bisa memperburuk kesehatan mental.

Hilangnya Hasrat Seksual
Stres akibat benci pekerjaan bisa membuat kamu yang sudah menikah akan berkurang hasrat seksualnya. Bagi kamu yang cowok, hal ini dapat menurunkan produksi testosteron yang nantinya menyebabkan libido jadi lebih rendah. Belum lagi waktu yang dimiliki tak terlalu banyak untuk melakukan seks karena sibuk memikirkan persoalan kantor dan bekerja.

Gangguan Perut
Benci sama pekerjaan membuat terjadinya gangguan pada perut, misalnya gangguan pencernaan dan kembung. Hal ini karena stres bisa berdampak pada apa yang dicerna usus dan juga bisa mengubah bakteri usus kita. Nah, coba deh kamu ingat-ingat lagi momen saat kamu kesal, lalu perutmu terasa sakit.

(Dari berbagai sumber)

PESONA 17 PULAU RIUNG DI FLORES YANG **MEMANJAKAN MATA**

Flores nggak hanya tentang Labuan Bajo dan Komodo. Pulau Flores yang terletak di NTT ini punya alam yang cantiknya luar biasa. Selain kontur alam pulaunya yang indah, laut dan pulau-pulau di sekitar Flores juga menyimpan keindahan yang tak terkira. Salah satunya bernama Riung 17 Pulau.

Riung 17 Pulau terletak di Flores bagian tengah, tepatnya di Kabupaten Ngada. Jaraknya sekitar 3-4 jam dari Bajawa. Riung 17 Pulau adalah kumpulan pulau-pulau kecil yang terletak di utara Flores. Sebenarnya pulau-pulau di Riung ini berjumlah 24 pulau, tapi dinamakan 17 karena menurut masyarakat angka 17 adalah angka keramat, yaitu angka yang mengingatkan kita akan tanggal kemerdekaan, 17 Agustus 1945. Seperti apa pesona Riung 17 Pulau di Flores ini?

Cara terbaik untuk menjelajahi alam Riung 17 Pulau adalah dengan island hoping. Pulau Ontoloe, Pulau Rutong dan Pulau Tiga adalah pulau wajib kunjung.

Meskipun Riung 17 Pulau terdiri dari banyak pulau kecil, tapi ada pulau-pulau populer yang wajib didatangi para traveler ketika berkunjung ke sana. Pulau Ontoloe, Pulau Rutong, dan Pulau Tiga adalah 3 pulau favorit di Riung 17 Pulau. Kamu butuh seharian island hoping untuk menikmati pulau-pulau cantik ini.

Pulau Ontoloe, habitat para kalong. Kalau main ke sini jangan berisik jadi nggak ganggu kalong-kalong tidur siang.

Pulau Ontoloe adalah pulau kecil yang dikelilingi hutan bakau. Pulau ini juga menjadi habitat

kelelawar atau kalong. Kalau datang ke sana sebaiknya jangan berisik, mesin perahu pun sebaiknya dimatikan, jadi tidak mengganggu kalong-kalong yang sedang tidur siang di atas pohon.

Selain kalong, Pulau Ontoloe juga menjadi habitat untuk hewan lainnya seperti Mbau, komodo dengan ukuran lebih kecil. Tracking di sini sangat dimungkinkan. Di Pulau Ontoloe juga tinggal hewan-hewan unik lainnya, termasuk komodo atau disebut sebagai Mbau. Ukuran Mbau lebih kecil dibanding komodo biasa. Kamu bisa tracking di Pulau Ontoloe, tentu saja dengan menyewa guide lokal.

Pulau Tiga, spot snorkeling favorit di Riung 17 Pulau. Setelah dapat ikan, bisa lanjut makan siang di sini juga.

Pulau Tiga merupakan salah satu spot snorkeling di Riung 17 pulau. Di Pulau Tiga, kita juga bisa istirahat makan siang. Para guide atau tour operator akan menyediakan ikan bakar untuk makan siang. Tentu saja kegiatan bakar ikan dilakukan di pulau. Seringnya, ikannya juga baru didapat saat itu juga. Fresh.

Pantai landai, pasir putih mulus, air laut biru bening di Pulau Rutong. Salah satu pantai terindah di dunia.

Pulau Rutong disebut sebagai pulau dengan pantai terindah di dunia. Pantai Pulau Rutong punya karakteristik pantai yang landai, pasirnya putih mulus, dan air lautnya biru bening. Kamu juga bisa snorkeling di sekitaran Pulau Rutong. Karang warna-warni dan aneka ikan laut akan membuat kamu berdecak berkali-kali.

Pemandangan terbaik di Pulau Rutong adalah di atas bukit. Saat terbaik untuk menikmati pemandangan di atas bukit adalah saat sunset. Pulau Rutong punya spot sunset yang luar biasa memanjakan mata. Kamu harus naik ke bukit untuk mendapatkan pemandangan terbaik dari Pulau Rutong. Cukup 10 menit kamu sudah mencapai puncak bukit Pulau Rutong, dan pemandangannya bikin kamu nggak bisa bilang apa-apa lagi deh saking cakepnya.

Cara terbaik untuk menjelajahi Riung 17 Pulau adalah dengan sewa perahu dan melakukan island hoping seharian. Harga sewa perahu sekitar Rp500,000 – Rp700,000 untuk 1 hari. 1 perahu bisa muat sampai 10 orang. Harga sewa ini sudah termasuk makan siang di pulau. Harga tiket masuk ke Riung 17 Pulau cuma Rp. 5000 untuk turis domestik dan Rp. 100,000 untuk turis asing.

Sumber
Hipwee.com

QUIZ

Berapakah angka yang tepat untuk mengisi jawaban kuis di atas?

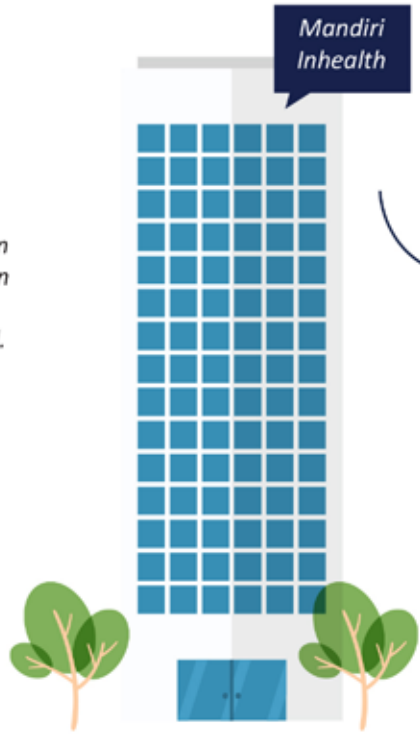
Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : media.inhealth@mandiriinhealth.co.id selambat-lambatnya tanggal 31 Agustus 2019 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi April - Juni 2019". Tersedia hadiah menarik bagi 5 (lima) pengirim yang beruntung dengan jawaban yang benar.

mandiri inhealth Jawab Segala Kebutuhan Evakuasi Medis

Evakuasi Medis menyediakan layanan di keadaan darurat medis bagi Peserta plan Diamond, plan Platinum, plan Gold dan Plan Silver, ke suatu fasilitas kesehatan terdekat dengan ketentuan jarak >50 km:

Layanan Repatriasi yang disediakan adalah Layanan Repatriasi Medis dan Layanan Repatriasi Jenazah. Untuk Layanan Repatriasi Medis dilakukan dengan ambulance darat atau dengan penerbangan komersial terjadwal.

Apabila peserta meninggal dunia saat berpergian di luar domisilinya dengan ketentuan jarak > 50 km, pemulangan jenazah (tanpa diawali evakuasi medis), ke tempat tinggal asal peserta yang diwakili oleh wakil sah dari peserta.



Call Center / Dokter Alarm Center melakukan koordinasi dengan dokter yang merawat sehingga peserta dalam kondisi "fit to fly"

Rumah Sakit Awal Perawatan

Menggunakan transportasi darat maupun udara, sesuai kondisi yang terjadi. Diberikan tiket ekonomi pulang-pergi bagi pendamping untuk menyertai peserta saat dilakukan evakuasi medis/repatriasi

Rumah Sakit Rujukan

**Syarat & Ketentuan Berlaku*

aplikasi **mandiri inhealth** mobile service

mandiri inhealth

aplikasi mandiri inhealth mobile service merupakan aplikasi pada android dan IOS, yang kami hadirkan untuk memudahkan Anda dalam melakukan cek informasi dan data dimanapun Anda berada!

Cara melakukan registrasi:

1. *Download* aplikasi (mandiri inhealth mobile service) di IOS dan android Anda.

Download on the App Store ANDROID APP ON Google play

2. Pilih **"daftar"** dan masukan data-data yang diminta:

**password* menggunakan kombinasi karakter, angka, huruf kecil & besar

3. Jika Anda sudah memiliki akun mandiri inhealth mobile service, Anda cukup login dengan memasukan Username (No. Kartu Peserta) dan Password yang sudah di*setting* pada awal memasukkan data-data.

Lupa *Password:*

1. *Download* aplikasi (mandiri inhealth mobile service) di IOS dan android Anda.

1. Klik tombol **Lupa Password,**

2. Tampil halaman lupa password, masukkan nomor kartu peserta. Pilih tanggal lahir sesuai dengan nomor kartu peserta. Klik tombol **Reset Password,**

3. Akan ada notifikasi by email sesuai dengan email yang diinput waktu registrasi. Masukkan password yang tertera di email. Harap diperhatikan kadaluarsa notifikasi email untuk passwordnya. Setelah Login, diharapkan untuk mengubah password yang mudah diingat, terdiri dari angka, huruf dan karakter khusus, seperti (#,%,&, $....) dan minimal 8 digit.

Info Peserta
memuat profil Anda beserta keluarga sampai plan dan masa berakhir kartu,

Info Benefit
memuat benefit-benefit apa saja yang Anda beserta keluarga dapatkan,

Info Provider
berisi daftar Rumah Sakit, Klinik, Puskesmas, Dokter Keluarga, Dokter Gigi dan Laboratorium yang dapat digunakan,

Info Obat
menu untuk melihat daftar obat mandiri inhealth,

Info Klaim
Untuk melihat informasi *history claim* Anda,

Info Rujukan
daftar rujukan dokter keluarga Anda.

Info Identitas kartu peserta
(*e-card*) yang bisa digunakan sebagai alternative pengganti kartu peserta (hanya produk Managed Care) untuk mendapatkan layanan Kesehatan di provider.

Info Buku Saku
yang merupakan bentuk file "*Soft Copy*" buku saku masing-masing Badan Usaha.

Info sehat
layanan informasi dan edukasi peserta

Info *Geolocation Map*
Untuk mendapatkan informasi lokasi provider Mandiri Inhealth

Kontak Kami
Daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth

aaji Asosiasi Asuransi Jiwa Indonesia (Indonesia Life Insurance Association)

MARI Berasuransi

OJK Otoritas Jasa Keuangan

PT. ASURANSI JIWA INHEALTH INDONESIA TERDAFTAR DAN DIAWASI OLEH OTORITAS JASA KEUANGAN