Media

Mandiri Inhealth

Edisi Januari - Maret 2019

6 MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN TOP IT & TELCO 2018

16 PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI TUBUH

26 KELUARGA SIGAP BENCANA

mandiri inhealth

Iwan Pasila

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Majalah Mandiri Inhealth edisi kali ini adalah edisi perdana di tahun 2019. Sekedar *flashback,* kami bersyukur bahwa tahun 2018 lalu kami tutup dengan beberapa pencapaian dan pengakuan dari banyak pihak melalui penghargaan yang kami dapat.

Penghargaan itu antara lain, Top IT & Telco 2018, Runner Up *Asean Risk Awards 2018*, *Indonesia Trusted Company 2018*, serta *Insurance Top Leader Awards 2018*.

Rasa terimakasih yang sebesar-besarnya pantas kami haturkan kepada Anda, para pelanggan. Tanpa kepercayaan yang Anda berikan, pengakuan tersebut tidak akan kami dapatkan.

Meski berbangga, tak lantas membuat Mandiri Inhealth merasa cukup. Tahun ini dan tahun-tahun berikutnya akan tetap kami jalani dengan semangat menjaga kualitas layanan yang terbaik bagi pelanggan. Terlebih sebagai bentuk dukungan tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019 ini.

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 Januari-Maret 2019. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu menyertai Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Di edisi kali ini, tema besar kesehatan yang kami angkat adalah seputar gizi karena bertepatan juga dengan peringatan Hari Gizi Nasional yang jatuh pada tanggal 25 Januari setiap tahunnya.

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
Romayani Simamora
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

9

MANDIRI INHEALTH MERAIH PREDIKAT *INDONESIA TRUSTED COMPANY* 2018

Penghargaan *Indonesia Trusted Company Award 2018* diserahkan oleh Chairman The Indonesian Institute for Corporate Governance (IICG), G. Suprayitno dan Pemimpin Redaksi majalah SWA Sudjatmoko, kepada Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila di Hotel Shangri-La, Jakarta, Rabu (19/12).

HEALTH LINE

PENTINGNYA MENJAGA ASUPAN GIZI

16

Gizi buruk tidak hanya terjadi di Indonesia saja, tetapi juga menjadi masalah di berbagai belahan dunia, terutama di negara-negara berkembang. Secara umum, gizi buruk merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang dapat menyebabkan kematian, khususnya pada anak-anak.

FAMILY

26

KELUARGA SIGAP BENCANA

Sigap bencana secara teori memang mudah, tapi belum tentu saat bencana tiba-tiba datang. Dengan pengetahuan dan persiapan untuk menghadapi bencana, seluruh anggota keluarga diharapkan selamat dari bencana.

WORK AND HEALTH

30

AGAR KITA TAK TERMASUK GOLONGAN *"I HATE MONDAY!"*

Jangan putus asa dan menyerah karena perlu proses untuk bisa beradaptasi dan menerima Hari Senin dengan lapang dada. Yang penting kita terus berusaha untuk bisa meng-*adjust mindset* dan manajemen waktu sebaik-baiknya.

HEALTH MASTER

PENTINGNYA MENJAGA ASUPAN CAIRAN UNTUK GINJAL

Dr. Sri Ayu Vernawati, Sp.PD-KGH,
Dokter Spesialis Ginjal Hipertensi RS Premier Bintaro

Menjalani aktivitas sehari-hari, mulai dari kegiatan kantor, olahraga, bahkan aktivitas makan, minum, dan aktivitas lain akan berdampak bagi organ tubuh, salah satunya ginjal yang merupakan organ penting tubuh manusia. Jangan sampai aktivitas tersebut justru membawa dampak buruk bagi kesehatan ginjal.

TRAVELLING

MUTIARA DI KAKI GUNUNG LEUSER

Hutannya asli, pemandangannya alami. Letaknya di kaki Kawasan Ekosistem Leuser, membuat siapa saja yang datang ingin selama mungkin menginap.

2 FROM CEO

3 SALAM REDAKSI

6 INSIDE MANDIRI INHEALTH

14 ACTIVITY

15 TESTIMONI

16 HEALTH LINE

24 HEALTH LIFE

25 INTERMEZZO

27 PARENTING

28 PHARMACY

29 HEALTHFOOD

31 KNOW YOUR BODY

32 TRAVELLING

34 QUIZ

MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN TOP IT DAN TELCO 2018

Kegiatan *TOP IT & TELCO 2018* ini diikuti oleh 200 perusahaan dan Instansi terbaik yang direkomendasikan oleh Pakar IT TELCO, dan dengan 3 metode penilaian dipilih menjadi 150 perusahaan finalis.

Mandiri Inhealth) meraih penghargaan *Top IT on Insurance Mobile Development Platform 2018* dan *Top Leader on IT Leadership 2018* pada acara TOP IT & TELCO 2018 dari Majalah It Works, yang berlangsung di Golden Ballroom – The Sultan Hotel, Jakarta (7/12).

Penghargaan tersebut diserahkan langsung oleh M. Lutfi Handayani selaku Pemimpin Redaksi Majalah It Works didampingi oleh Gunawan Loekito dan Ben de Haan selaku penasihat majalah It Works yang diterima oleh Direktur Utama, Iwan Pasila bersama dengan Andang Nugroho, Kepala Divisi IT Mandiri Inhealth.

Kegiatan TOP IT & TELCO 2018 ini diikuti oleh 200 perusahaan dan instansi terbaik yang direkomendasikan oleh para pakar IT TELCO, yang pada akhirnya terpilih 150 perusahaan finalis dengan 3 metode penilaian yang dilakukan.

Metode tersebut yakni pertama dengan metode pengisian kuesioner dan wawancara penjurian untuk menilai keberhasilan implementasi dan pemanfaatan TI TELCOnya. Kedua, Kuesioner dan riset tentang Rekomendasi User IT TELCO untuk penilaian kategori *Business Solution*, dan ketiga adalah *Market Research*, untuk mendapatkan index penilaian *customer*/masyarakat terhadap produk-produk IT TELCO.

KONTER MANDIRI INHEALTH HADIR DI RS SILOAM LIPPO VILLAGE

Pada tanggal 12 Desember 2018, dilakukan peresmian Konter Mandiri Inhealth di RS Siloam Lippo Village, Karawaci yang dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila, didampingi Deputy Presiden Director Siloam Group, Caroline Riady.

Konter Mandiri Inhealth berfungsi untuk mempermudah pendaftaran peserta, menangani keluhan, serta meminimalisir waktu tunggu. Konter juga dilengkapi dengan mesin MI TAP yang berguna untuk mempermudah proses verifikasi data peserta Mandiri Inhealth.

MANDIRI INHEALTH RAIH PREDIKAT *RUNNER UP* ASEAN RISK AWARDS

Kegiatan *Asean Risk Awards 2018* kategori *Risk Champion* diberikan kepada Perusahaan yang telah terbukti mampu membuat inovasi dalam manajemen risiko.

Mandiri Inhealth meraih penghargaan dalam ajang *Asean Risk Awards 2018* yang berlangsung di Grand Ballroom Hotel Tentrem, Yogyakarta, Kamis (6/12). Mandiri Inhealth meraih penghargaan *Runner up Asean Risk Award 2018* pada kategori tertinggi ''*Risk Champion*''.

Asean Risk Awards 2018 kategori *Risk Champion* diberikan kepada Perusahaan yang telah terbukti mampu membuat inovasi dalam manajemen risiko. Unsur-unsur yang dinilai adalah keberhasilan dalam memberikan nilai tambah kepada perusahaan melalui penerapan manajemen risiko yang terintegrasi.

Asean Risk Award 2018 diselenggarakan oleh Enterprise Risk Management Academy (ERMA) yang merupakan pusat akademi manajemen risiko global. *Award* terdiri dari 8 (delapan) kategori yang diberikan kepada institusi, korporasi dan individual di wilayah ASEAN dimana tahun ini lebih dari 110 perusahaan dari 6 negara ikut serta dalam ajang ini. Setiap kategori *award* menggambarkan pencapaian yang berbeda, inovasi dan *leadership* dalam bidang manajemen risiko.

Penghargaan ini diharapkan dapat mendorong penguatan implementasi manajemen risiko yang berkelanjutan di Mandiri Inhealth sehingga tercapainya tujuan Perusahaan.

MANDIRI INHEALTH SEBAGAI *INDONESIA TRUSTED COMPANY 2018*

Predikat *Trusted Company* kembali diraih Mandiri Inhealth berdasarkan penilaian *Corporate Governance Perception Index* (CGPI) yang mengambil tema "Transformasi Model Bisnis dalam Kerangka *Good Corporate Governance* (GCG).

Aspek penilaian CGPI 2017 mencakup struktur governansi (*governance structure*), proses governansi (*governance process*), hasil governansi (*governance outcome*). Hasil pembobotan penilaian didapat menurut panel ahli (*expert panel*) dengan menggunakan metode ANP (*Analytical Network Process*) dan menghasilkan sebaran bobot untuk aspek penilaian struktur tata kelola sebesar 25,75%, aspek proses tata kelola sebesar 43%, aspek hasil tata kelola sebesar 31,25%.

Penghargaan *Indonesia Trusted Company Award 2018* diserahkan oleh Chairman The Indonesian Institute for Corporate Governance (IICG) G. Suprayitno dan Pemimpin Redaksi majalah SWA Sudjatmoko, kepada Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila di Hotel Shangri-La, Jakarta, Rabu (19/12).

MEDIA *VISIT* MANDIRI INHEALTH KE KANTOR KOMPAS

Dalam rangka membina hubungan baik dengan Media, Mandiri Inhealth melakukan kunjungan media *visit* ke Redaksi Kompas di Jakarta, Kamis, (13/12/2018). Kunjungan dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila, Direktur Pemasaran Bugi Riagandhy, Pejabat Eksekutif Keuangan Ahmad Safrizal dan Kepala Divisi Corporate Secretary Ronald FE Pinangkaan yang diterima oleh Wakil Pemimpin Redaksi Tri Agung Kristanto, Deputy Managing Editor A Tomy Trinugroho, dan Editor *desk* Ekonomi Dewi Indriastuti. Dalam kunjungan ini dipaparkan mengenai kinerja perusahaan dan isu-isu terkini mengenai bisnis asuransi di Indonesia.

SINERGI MANDIRI INHEALTH DENGAN RS HERMINA BALIKPAPAN

Bbersinergi dengan Rumah Sakit (RS) Hermina Balikpapan, Mandiri Inhealth menyediakan konter khusus yang melayani peserta Mandiri Inhealth. Konter ini dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth *Indemnity* dan *Managed Care* mulai dari *plan Gold*.

Peresmian konter dilakukan oleh Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth Bugi Riagandhy bersama dengan Direktur RS Hermina Balikpapan, Dr. Douglas S. Umboh MARS. Peresmian konter dilaksanakan di Ruang Serbaguna, RS Hermina, Balikpapan, Selasa, (18/12). Acara ini dihadiri oleh jajaran manajemen dari Mandiri Inhealth yaitu Kepala Divisi Jaringan Distribusi AA Putu Mawar, Kepala Kantor Operasional Balikpapan Ani Sri Winarti dan Kepala Kantor Pemasaran Sutrisno.

Sinergi ini merupakan upaya kedua belah pihak untuk memberikan pelayanan optimal bagi para peserta. Lebih dari sekedar loket, konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu. Kerjasama

antara Mandiri Inhealth dengan RS Hermina Balikpapan sudah terjalin sebelumnya sejak tahun 2017.

Selain layanan konter, saat ini kedua belah pihak sedang melakukan proses pengembangan aplikasi *bridging system* yang akan memberikan nilai tambah bagi keduanya. Keunggulan RS Hermina saat ini mampu melayani layanan poli spesialis di hari minggu yang dapat diakses pula oleh peserta Mandiri Inhealth.

DIREKTUR UTAMA MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN *INSURANCE TOP LEADER AWARDS 2018*

Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila meraih penghargaan Insurance Top Leader Awards 2018 dengan Predikat Insurance Top Leader in Providing Quality Service and Efficient Financing kategori Asuransi Jiwa dengan Aset antara Rp 1–5 Triliun, yang diadakan di Jakarta, 14 Desember 2018.

Pada penilaian tahap awal, Warta Ekonomi melihat kondisi laba atau rugi dan status perusahaan dalam *Early Warning System* selama periode 2016-2017. Tahap selanjutnya, CEO masing-masing perusahaan dianalisis dengan media monitoring. Indikator penilaian ini terdiri dari tiga aspek, di antaranya profesionalisme, inovasi, dan komitmen dalam mendorong kinerja perusahaan. Setelah mengukur dengan ketiga aspek tersebut, kemudian penilaian fokus pada keunggulan yang mereka miliki. Keunggulan-keunggulan tersebut pada akhirnya disematkan menjadi *title* dari masing-masing CEO.

Penghargaan ini diberikan sebagai bentuk apresiasi bagi CEO yang mampu meningkatkan kinerja perusahaan dan menerapkan strategi tepat dalam menghadapi era persaingan. Tak hanya itu, dalam mengelola perusahaan, CEO harus mampu menyelaraskan organisasi saat mencapai visi dan misinya. Untuk menentukan yang terbaik dalam ketiga hal tersebut, Warta Ekonomi melakukan *desk research* dan media monitoring terhadap masing-masing CEO perusahaan asuransi selama periode Januari hingga Oktober 2018.

PENANDATANGANAN KERJASAMA DENGAN DIRJEN DUKCAPIL

Mandiri Inhealth melakukan penandatanganan kerjasama pemanfaatan data Nomor Induk Kependudukan, Data Kependudukan dan KTP Elektronik antara APJII dengan Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kemendagri serta 11 perusahaan lain, di Jakarta, Selasa (15/1/2019). Kesepakatan kerjasama ini akan menghasilkan proses verifikasi identitas peserta baru yang lebih cepat dan tepat. Sehingga akan memudahkan dalam melakukan pelayanan permintaan atau pembukaan produk layanan bagi peserta baru.

DONOR DARAH RUTIN MANDIRI INHEALTH

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 9 Januari 2019 ini merupakan kegiatan rutin yang diadakan setiap 3 bulan. Seperti sebelum-sebelumnya, donor darah kali ini diikuti oleh cukup banyak peserta.

Turut Berduka Cita

Atas berpulangnya Sahabat, dan Rekan kami tercinta...

Denny Anthonius Jazziro Anoith
Staff Corporate Administrasi
Kantor Pusat Mandiri Inhealth

Semoga Alamarhum mendapatkan tempat yang layak di sisi-NYA.

Amin....

Hasnur Ferya Khomaini
BPJS Kesehatan Kota Medan

KOORDINASI DAN PELAYANAN MANDIRI INHEALTH CEPAT

Saya berterimakasih kepada Mandiri Inhealth karena telah membuktikan komitmennya dalam membantu proses peng-*cover*-an klaim biaya pengobatan dan pelayanan kesehatan bagi pesertanya.

Pelayanan terbaik diberikan Mandiri Inhealth pada saat saya mengalami insiden olahraga yang mengakibatkan patah tulang di Kota Gunungsitoli. Pada saat itu tidak ada Dokter Spesialis Ortopedi yang bertugas di RSUD. Mandiri Inhealth dengan cepat langsung berkoordinasi untuk melakukan evakuasi terhadap saya dengan merujuk ke Rumah Sakit Colombia Asia di Kota Medan, dengan didampingi dokter yang berpengalaman. Semua biaya evakuasi dijamin oleh Mandiri Inhealth.

Selain itu kesan saya dalam penggunaan asuransi Mandiri Inhealth adalah cukup mudah serta tidak menyulitkan bagi peserta selama proses yang dijalankan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

Etti Harimurti
PT Victorindo Alamlestari

PROSES PENG-*COVER*-AN MANDIRI INHEALTH MUDAH

Rasa terimakasih sebesar-besarnya saya ajukan kepada Mandiri Inhealth karena telah membantu proses peng-*cover*-an klaim biaya pengobatan untuk saya. Saya merasakan selama proses pengajuan klaim Mandiri Inhealth, prosesnya cukup mudah. Hanya saja sedikit masukan dari saya jangka waktu pencairan dana ke rekening nasabah mohon untuk dipersingkat lagi.

Harapan saya ke depannya, pelayanan dan komitmen Mandiri Inhealth tetap menjadi yang Terutama dan Paripurna.

BRAVO MANDIRI INHEALTH!

PENTINGNYA ASUPAN GIZI BAGI TUBUH

Tubuh manusia membutuhkan protein, kalori, dan beragam nutrisi yang cukup untuk menjalankan fungsi tubuh. Jika hal ini tidak dipenuhi dengan baik, ada kemungkinan terjadi gizi buruk yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Secara umum, gizi buruk merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang dapat menyebabkan kematian, khususnya pada anak-anak.

Gizi buruk pada anak juga sering dikaitkan dengan perkembangan mental yang buruk dan prestasi yang tidak optimal di sekolah. Namun, kondisi ini masih diperdebatkan dan butuh penelitian lebih lanjut.

Tidak hanya itu, penderita gizi buruk juga sangat berisiko mengalami efek fisiologis jangka panjang, seperti:

- Resistensi insulin
- Hipertensi
- Disiplidemia
- Risiko diabetes
- Lebih tinggi risiko mengalami penumpukan lemak di bagian perut

Mengenali Gejala Gizi Buruk

Tanpa nutrisi yang memadai, maka otot dan tulang akan rapuh, serta kemungkinan mengalami gangguan dalam berpikir.

Gejala dari gizi buruk umumnya dapat dikenali dengan fisik yang semakin lemah, timbul gangguan perkembangan fisik dan mental, serta yang paling umum adalah berkurangnya daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap penyakit.

Beberapa gejala-gejala lain gizi buruk, yaitu:

- Lesu
- Kurang nafsu makan
- Napas lebih lambat
- Kulit kering
- Rambut rontok
- Suhu tubuh rendah
- Mati rasa pada tangan dan kaki.
- Diare.

Selain penting memahami gejala-gejala gizi buruk, perlu juga diketahui dua jenis gizi buruk yang paling umum beserta tanda-tandanya, yaitu:

Kwashiorkor
Bentuk malnutrisi yang disebabkan kekurangan protein dalam makanan. Kondisi ini sering kali dialami oleh anak-anak. Beberapa gejalanya antara lain edema, atau bengkak karena retensi cairan, perut tampak menonjol, dan ketidakmampuan untuk tumbuh atau menambah berat badan.

Marasmus
Bentuk malnutrisi yang sudah parah karena tidak hanya kekurangan protein, tetapi juga kalori, karbohidrat, maupun nutrisi lainnya. Gejalanya dapat Anda kenali seperti penurunan berat badan, dehidrasi, perut menyusut, dan diare kronis.

Cara Mengatasi dan Mencegah Gizi Buruk
Secara garis besar, setiap negara bertanggung jawab dalam memenuhi kecukupan gizi penduduknya, terutama balita dan anak-anak. Di Indonesia, upaya perbaikan gizi untuk perseorangan maupun masyarakat dilakukan melalui beberapa program, antara lain:

Perbaikan pola konsumsi makanan
Perbaikan perilaku sadar gizi
Peningkatan akses dan mutu pelayanan.

Pada pasien yang mengalami gizi buruk, tentu dibutuhkan penanganan dan perawatan dalam waktu yang tidak sebentar. Dokter akan menganjurkan pemberian asupan kalori melalui makanan kecil, atau bisa juga menambahkan suplemen protein cair jika memiliki masalah dalam mencerna makanan.

Cara untuk mencegah gizi buruk adalah mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Mulai dari konsumsi buah dan sayuran, juga roti, nasi, atau kentang sebagai sumber karbohidrat. Kemudian, konsumsi sumber protein secara teratur, seperti susu dan produk olahan susu, daging, ikan, telur dan kacang-kacangan.

Jangan anggap remeh kondisi gizi buruk, terutama pada anak-anak. Dampak gizi buruk dapat memengaruhi tumbuh kembang anak hingga masa dewasa nanti. Segera konsultasikan ke dokter untuk penanganan yang tepat.

(Dari berbagai sumber)

APA SAJA SIH PENYEBAB KITA KURANG GIZI?

Gizi buruk tidak hanya terjadi di Indonesia saja, tetapi juga menjadi masalah di berbagai belahan dunia, terutama di negara-negara berkembang.

1 Kekurangan gizi terjadi ketika kamu tidak menjalani pola makan sehat. Atau bisa juga karena kondisi kesehatan yang membuat tubuh tidak bisa menyerap nutrisi dari makanan, atau membuat kamu kehilangan nafsu atau sulit untuk makan.

2 Diet terlalu ketat seperti membatasi asupan makanan tertentu (gula, garam, atau lemak) memang bisa membantu mengatasi jika kamu mengidap kondisi medis tertentu. Namun, hal tersebut bisa membuat kamu kekurangan zat yang juga dibutuhkan oleh tubuh.

3 Mengalami gangguan makan seperti *anoreksia nervosa*. Pengidap *anoreksia* sering memuntahkan kembali makanan yang sudah dimakan. Hal ini membuat tubuh tidak mendapat nutrisi.

4 Mengonsumsi minuman beralkohol dalam jumlah banyak dapat mengganggu proses pencernaan dan penyerapan nutrisi pada tubuh. Kebiasaan ini juga mungkin bisa membuat pecandu minuman beralkohol lupa untuk makan, karena merasa sudah cukup hanya dengan mengonsumsi minuman ini.

5 Mengidap kondisi yang membuat nafsu makan terganggu seperti mual, penyakit hati, atau kanker.

6 Mengidap kondisi yang membuat tubuh sulit mencerna atau menyerap nutrisi seperti penyakit *Crohn*.

7 Menderita *disfagia*, kondisi yang membuat seseorang merasa sakit saat menelan.

8 Gangguan ingatan demensia dan gangguan jiwa *skizofrenia* juga bisa membuat penderitanya mengidap malnutrisi karena makan tidak teratur atau lupa makan sama sekali.

Untuk mengecek apakah tubuh mengalami kekurangan gizi atau tidak, kamu bisa mengonsultasikannya ke dokter. Dokter akan menghitung indeks massa tubuh untuk mengetahui apakah berat badan dan tinggi badan kamu sudah seimbang atau tidak.

Mengatasi kekurangan gizi harus disesuaikan dengan penyebabnya. Jika penyebabnya karena kondisi tertentu, maka dokter akan menangani kondisi tersebut sekaligus memperbaiki gizi tubuh kamu.

Perbaikan gizi dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan dengan nutrisi seimbang yang sudah ditentukan oleh dokter. Suplemen mungkin diberikan untuk memberikan nutrisi tambahan.

Sebelum tubuh mengalami kekurangan gizi, kamu disarankan untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang tiap harinya. Makanan tersebut terdiri dari sayur dan buah, produk olahan susu, makanan berkarbohidrat (nasi, kentang, roti, sereal atau pasta), dan makanan berprotein (daging, telur, ikan, atau kacang-kacangan).

Kamu yang bertubuh gemuk, kurus, atau sedang bisa saja *lho* mengidap malnutrisi. Segeralah berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui secara pasti apakah kamu masih dalam batas normal atau berlebih atau kurang nutrisi.

3 Aplikasi Diet dan Penghitung Nutrisi

Calorie Counter - MyNetDiary
Di dalam aplikasi ini, ada sangat banyak fitur yang ditawarkan di dalamnya. Ada berbagai macam standarisasi yang bisa dijadikan acuan oleh pengguna agar bisa mendapatkan makanan yang baik untuk dikonsumsi. Ada daftar atas sekitar 600 ribu makanan yang telah disimpan di dalam *database* aplikasi ini.

Calorie Counter by FatSecret
Calorie Counter by FatSecret adalah aplikasi yang paling mendasar untuk kebutuhan diet. Di dalam aplikasi ini, pengguna nanti akan mendapatkan catatan harian atas diet mereka yang bisa dituliskan di sana. Di dalam catatan tersebut, pengguna bisa memasukkan berapa banyak kalori dari makanan yang mereka makan.

Fooducate Healthy Weight Loss & Calorie
Di dalam aplikasi ini, pengguna bisa memanfaatkannya untuk menghitung kalori yang dihasilkan dari sebuah makanan. Selain itu, pengguna juga bisa memanfaatkannya untuk menghitung berapa berat badan yang hilang, menghitung berapa banyak latihan yang harus dilakukan, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan diet.

(Dari berbagai sumber)

POLA MAKAN YANG DIANJURKAN AHLI GIZI

Pola makan yang dianjurkan oleh ahli gizi yang pertama adalah menambah asupan protein. Protein berperan sebagai salah satu pondasi utama tubuh untuk membentuk otot, kulit, hormon, dan hampir semua sel dan jaringan pada sistem organ tubuh. Kebutuhan harian akan protein yang direkomendasikan adalah sekitar 46 gram untuk wanita dan 56 gram untuk pria. Adapun sumber makanan yang mengandung protein antara lain telur, daging tanpa lemak, oatmeal, susu, brokoli, kacang lentil, dan beberapa makanan laut seperti ikan dan udang.

Konsumsi Lemak Baik

Sumber makanan yang mengandung lemak baik antara lain alpukat, kacang-kacangan seperti kacang almond dan kacang mete, minyak sayur seperti minyak zaitun dan minyak canola, selai kacang, ikan salmon, tahu, dan kacang kedelai.

Pilih Karbohidrat Kompleks

Ada dua jenis karbohidrat, yakni karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Dari keduanya, yang disarankan untuk dikonsumsi adalah karbohidrat kompleks. Seperti halnya protein, karbohidrat kompleks merupakan sumber energi untuk tubuh. Dalam karbohidrat

kompleks juga terkandung vitamin, mineral dan serat.

Nasi, pasta, roti, kacang polong, kacang-kacangan, biji-bijian, brokoli, wortel, apel, dan pisang adalah contoh makanan yang mengandung karbohidrat kompleks yang baik untuk kesehatan tubuh.

Menambahkan Yoghurt Saat Mengonsumsi Buah

Yoghurt mengandung protein hewani, kalsium, kalium, zinc, vitamin B2, B12, dan magnesium. Si asam ini juga kaya akan bakteri baik (*probiotik*) yang diduga dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menyehatkan pencernaan.

Yoghurt diduga mampu mengatasi diare pada anak-anak, dan memperlancar percernaan.

Jangan Lupakan Pentingnya Serat

Serat sangat baik untuk memelihara kesehatan pencernaan terutama usus Anda. Beberapa jenis serat juga dapat mendukung program penurunan berat badan, menurunkan gula darah, dan memerangi konstipasi.

Asupan harian serat yang direkomendasikan adalah 25 gram untuk wanita dan 38 gram untuk pria.

Jika Anda ingin mengikuti saran ahli gizi, Anda dianjurkan untuk bertanya terlebih dahulu kepada dokter. Siapa tahu Anda memiliki alergi terhadap satu atau beberapa jenis makanan. Selain itu, disarankan untuk selalu mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan air putih.

Batasi minuman dengan pemanis, sebagai gantinya, Anda bisa minum susu atau jus buah segar. Batasi asupan makanan yang asin atau banyak mengandung garam.

(Dari berbagai sumber)

MENJAGA ASUPAN CAIRAN UNTUK KESEHATAN GINJAL

Menjalani aktivitas sehari-hari, mulai dari kegiatan kantor, olahraga, bahkan aktivitas makan, minum, dan aktivitas lain akan berdampak bagi organ tubuh, salah satunya ginjal yang merupakan organ penting tubuh manusia. Jangan sampai aktivitas tersebut justru membawa dampak buruk bagi kesehatan ginjal.

Lantas apa yang harus kita lakukan selama menjalani aktivitas sehari-hari agar kesehatan ginjal tetap terjaga? Menurut Dr. Sri Ayu Vernawati, Sp.PD-KGH, Dokter Spesialis Ginjal Hipertensi RS Premier Bintaro, kecukupan cairan selama adalah kunci agar ginjal tetap sehat.

“Kesehatan ginjal sangat berkaitan erat dengan kecukupan cairan yang kita konsumsi setiap hari, Terlebih bila aktivitas sehari-hari yang kita jalani cukup berat,” ujar dr. Verna, panggilan akrabnya.

Menurut dr. Verna, kesehatan ginjal utamanya salah satunya ditentukan dari pengaturan keseimbangan cairan dalam tubuh. Artinya rata-rata kebutuhan cairan bagi tubuh harus diperhatikan salah satunya berdasarkan usia seseorang.

“Kita bicara kebutuhan cairan bagi orang yang sehat. Secara umum bagi usia dewasa muda atau usia 20–65 tahun, komposisi cairan di tubuh sebesar 65%. Kebutuhan cairan mereka adalah sekitar 30-50ml untuk setiap kilogram berat tubuh. Berbeda lagi untuk usia di atas 65 tahun, kebutuhan cairannya berkisar 25ml/kg karena komposisi cairan di tubuhnya lebih sedikit, yakni sekitar 50%.”

“Bila disederhanakan, kebutuhan normal cairan adalah sebanyak 6-8 gelas perharinya untuk aktivitas harian biasa,” dr. Verna menjelaskan.

Tentu masih banyak pertanyaan apakah cairan yang dikonsumsi tersebut hanya air putih,

Dr. Sri Ayu Vernawati, Sp.PD-KGH,
Dokter Spesialis Ginjal Hipertensi RS Premier Bintaro

atau termasuk jenis minuman lain. Terlebih mengacu pada kebiasaan konsumsi berbagai jenis minuman yang berbeda-beda dari setiap orang. Menurut dr. Verna, cairan yang dikonsumsi memang tidak terbatas pada air putih saja.

“Bicara cairan yang dibutuhkan ginjal, artinya cairan secara menyeluruh, bukan hanya air putih. Dalam 6-8 gelas yang dikonsumsi bisa saja di antaranya susu, teh manis, atau juga air kelapa, dan lain-lain.” dr. Verna menerangkan.

Memenuhi Cairan saat Ibadah Puasa

Bagi umat muslim, selain saat melakukan ibadah puasa di Bulan Ramadhan, dilakukan juga puasa sunnah di hari-hari tertentu. Lantas bagaimana? Apakah kebutuhan cairan tersebut tetap sama?

Menurut dr. Verna, perhitungan kebutuhan cairan saat puasa tidak berubah. Hanya saja yang membedakan adalah bagaimana mengatur waktu asupan cairan tersebut.

“Saat puasa kebutuhan 6-8 gelas cairan tetap bisa kita lakukan dengan minum 2 gelas saat sahur, 2 gelas saat berbuka, dan 2 gelas lagi saat malam hari,” papar dr. Verna.

Puasa dan Kebutuhan Cairan Penderita Kelainan Ginjal

Satu hal yang mesti dilakukan orang dengan Penyakit Ginjal Kronik (PGK) adalah berkonsultasi dengan dokter apakah dirinya masih memungkinkan untuk menjalani aktivitas puasa atau tidak. Pada mereka dengan PGK derajat tertentu masih boleh mencoba berpuasa, kondisi medis, obat-obat yang digunakan, serta kebutuhan cairan menjadi bahan pertimbangan.

“Selama volume kencingnya masih baik, maka kebutuhan cairan untuk tubuhnya bisa dikatakan sama dengan orang yang sehat. Namun bila volume kencing misalnya hanya 500ml saja, kebutuhan cairannya tentu berbeda, karena jumlah cairan yang masuk dan yang keluar menjadi tidak berimbang,” terang dr. Verna.

“Nah, jumlah kebutuhan itulah yang tinggal disesuaikan waktu asupannya saat sahur, berbuka, maupun malam hari. Yang jelas bagi orang dengan PGK, pada stadium tertentu kebutuhan cairan saat berpuasa biasanya tidak sama dengan orang yang sehat,” tambah dr. Verna lagi.

> *“Kesehatan ginjal utamanya ditentukan dari pengaturan keseimbangan cairan dalam tubuh. Artinya rata-rata kebutuhan cairan bagi tubuh harus diperhatikan salah satunya berdasarkan usia seseorang.”*

KEGEMUKAN? JANGAN SALAHKAN METABOLISME!

Hal yang sering disalahartikan, orang yang bertubuh gemuk semata-mata karena tingkat metabolisme yang rendah. Padahal tidak demikian, tubuh bisa gemuk karena kalori yang Anda konsumsi lebih banyak dari kalori yang Anda bakar setiap harinya.

Tinggi atau rendahnya tingkat metabolisme dipengaruhi beberapa faktor, yang mencakup usia, jenis kelamin dan genetik. Misalnya, pria memiliki tingkat metabolisme lebih tinggi dibandingkan wanita, karena pria memiliki massa otot lebih banyak daripada wanita.

Cara Mendapatkan Berat Badan dan Metabolisme Sehat

Olahraga

Seperti yang sudah Anda ketahui bahwa metabolisme merupakan proses tubuh mengubah semua asupan yang masuk menjadi energi. Sementara itu, massa otot perlu membakar cukup banyak kalori untuk menjalani fungsinya dengan baik dan cara meningkatkan massa otot yang tepat adalah dengan melakukan olahraga.

Sarapan

Sarapan itu penting dalam meningkatkan metabolisme. Pasalnya, ketika Anda melewati sarapan dan membiarkan perut lapar, otak justru akan mengirim sinyal ke sel-sel tubuh untuk menghemat energi, bukan untuk membakar lemak yang tersimpan.

Tidur Cukup

Ketika Anda kurang tidur, atau tidur kurang dari 8 jam, hormon di dalam tubuh Anda menjadi tidak seimbang sehingga Anda hanya meningkatkan risiko mengonsumsi lebih banyak kalori, sementara kemampuan tubuh membakar kalori menurun.

Sedikit tapi Sering

Istilah makan sedikit atau 'ngemil' ternyata sangat bagus karena dapat merangsang sel yang berfungsi dalam pembakaran kalori di dalam tubuh, dengan catatan bahwa makanan yang Anda konsumsi itu merupakan makanan yang mengandung protein dan tidak tinggi gula, misalnya produk olahan susu rendah lemak atau kacang-kacangan.

Mulai sekarang, sebaiknya Anda berhenti menyalahkan metabolisme dan mulai gaya hidup sehat, karena gaya hidup sehat penting untuk menjaga metabolisme berjalan dengan baik, dan membantu tubuh Anda membakar kalori berlebih.

(Dari berbagai sumber)

TETAP IRIT WALAU GAJI SATU DIGIT

Masalah keuangan sering kali dipusingkan banyak orang. Dari mulai yang merasa pemasukannya kurang, pengeluarannya lebih banyak, atau yang harus tertimpa pengeluaran tak terduga. Banyak juga yang sudah merencanakan kebutuhan-kebutuhan namun pada kenyataannya masih mengalami kesulitan untuk memenuhi semuanya. Apalagi yang gajinya masih 2 jutaan.

Nah, mungkin sedikit tips ini bisa membantu Anda untuk benar-benar mengencangkan sabuk pengaman dari pengeluaran yang kurang perlu.

Selesaikan Semua Tanggungan Pokok di Awal
Jangan mengambil risiko dengan menunda-nunda pembayaran. Karena ini cuma enak di awalnya aja, tapi pada akhirnya akan jauh lebih menyusahkan. Selain pengeluaran inti setiap bulan yang harus segera dipenuhi, kebutuhan untuk membayar hutang (jika ada) juga harus dijadikan prioritas.

Rencanakan Pengeluaran untuk Kado/ Pemberian
Nah, perlu diingat juga dalam merencanakan pengeluaran, kita harus perhatikan kalender. Mungkin pada bulan ini orang tersayang ulang tahun atau ada acara kondangan yang harus dihadiri. Maka Anda perlu menyisihkan lebih dulu untuk urusan yang satu ini.

Memilih Pusat Perbelanjaan yang Lebih Ekonomis
Barang yang sama belum tentu memiliki harga yang sama di semua toko atau pasar. Walaupun masih berada dalam satu kota atau satu wilayah, perbedaan rupiah pasti ada. Setelah kita pernah berbelanja di beberapa tempat, atau mungkin sudah membaca beberapa brosur, tentu kita dapat mengetahui perbandingan harga yang ada.

Menuju ke Rak Kebutuhan Primer Lebih Dulu
Hal yang satu ini sering kita abaikan. Banyak yang lebih memilih berkeliling lebih dulu tanpa memerhatikan mana yang paling penting untuk dibeli. Kesalahan ini bisa memicu kita untuk mengambil barang yang kurang perlu. Sehingga ini membuat pengeluaran belanja membengkak.

Tetap Waspada dengan Diskon
Diskon memang kedengaran lebih hemat ya? Tapi kita tetap harus jeli dalam memilih barang diskon. Selain jeli tentang tanggal kadaluarsanya, kita tetap harus memilih barang sesuai kebutuhan. Jangan sampai tergila-gila dengan diskon akhirnya memborong banyak barang yang kemudian bingung mau diapakan.

(Dari berbagai sumber)

KELUARGA SIGAP BENCANA

Bencana alam, seperti gempa bumi, tidak dapat diprediksi. Jadi, alangkah baiknya jika keluarga menyiapkan diri, agar tahu apa yang harus dilakukan untuk menyelamatkan diri jika gempa terjadi. Berbeda dengan banjir yang bisa diantisipasi, gempa sulit diketahui kapan akan terjadi. Namun, ada cara yang dapat dilakukan untuk menyelamatkan nyawa keluarga.

Menata Perabot di Dalam Rumah
Jauhkan pajangan berat, seperti lukisan dan cermin, dari tempat-tempat di mana orang duduk atau tidur. Tujuannya agar benda-benda tersebut tidak jatuh dan membahayakan penghuni rumah ketika terjadi gempa.

Perlengkapan Siaga Bencana
Siapkan tas siaga bencana yang berisi perlengkapan darurat, seperti kotak P3K, yang dibutuhkan selama setidaknya 3 hari hingga bantuan datang. Pastikan semua anggota keluarga tahu letak tas ini agar dapat dibawa dengan mudah. Selain itu, tempatkan sepatu yang nyaman dan senter di bawah tempat tidur masing-masing untuk menghadapi keadaan darurat.

Kenali Tempat Berlindung
Di tiap ruangan yang ada di dalam rumah, Bunda dan Ayah dapat mengidentifikasi tempat mana saja yang aman digunakan untuk berlindung jika terjadi gempa, misalnya di bawah perabot yang kuat seperti meja dan kursi yang kokoh. Jika terjadi gempa, selain berlindung di tempat yang aman, bersandarlah di dinding yang ada di sudut bangunan, dan hindari lemari atau furnitur lain yang berpotensi jatuh, agar tidak tertimpa.

Melakukan Simulasi untuk Menghadapi Bencana
Tidak ada salahnya melakukan simulasi evakuasi sederhana di rumah. Mulai dari cara berlindung di dalam rumah, melakukan evakuasi ke luar ruangan, termasuk belajar melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan.
Hal ini merupakan bagian penting dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi bencana.

Berikan Kabar ke Orang yang Bisa Diandalkan
Jika Anda terperangkap di dalam rumah atau bangunan lainnya, usahakan untuk memberikan kabar keberadaan Anda. Kalau sedang membawa ponsel, kirim pesan singkat ke orang yang dapat diandalkan, pukul pipa atau dinding, atau jika membawa peluit, tiup untuk memberitahu keberadaan Anda ke regu penyelamat.

Jauhi Bangunan dan Cari Tempat Terbuka
Jika gempa terjadi saat berada di luar rumah, cari tempat yang terbuka dan jauhi bangunan, pohon, jembatan, jalan layang, atau kabel. Jika sedang dalam kendaraan, menepi dan behentilah. Tetap berada di tempat yang aman selama gempa. Waspadai gempa susulan yang terkadang guncangannya lebih kuat.

(Dari berbagai sumber)

PERLUKAH ANAK BELAJAR BAHASA ASING SEJAK DINI?

Seringkali, banyak harapan yang tidak realistis dari proses pembelajaran bahasa asing bisa membahayakan proses berpikir dan kemampuan anak dalam menggunakan bahasa Ibu. Pada akhirnya, belajar bahasa lain dapat menjadi pengalaman yang membuat frustasi.

Pilihan Anda untuk memberikan anak Anda pendidikan bahasa kedua adalah pilihan dengan efek jangka panjang. Karena belajar bahasa kedua di masa kecil menempatkan beban kognitif tambahan pada pusat-pusat bahasa di otak. Orang tua harus mengetahui tentang efek negatif pembelajaran bahasa asing di usia dini sebelum mengirim anak-anak ke lembaga bahasa.

Kemunduran Bahasa

Belajar bahasa baru menempatkan beban kognitif ekstra pada anak-anak. Menurut Profesor Psikologi Erika Hoff, penulis buku "*Language Development*" belajar beberapa bahasa secara bersamaan membatasi jumlah kata yang dapat anak pelajari dalam waktu yang telah ditentukan. Misalnya, balita memiliki kapasitas kognitif untuk belajar sekitar 20 kata-kata baru sebulan. Ketika masukan bahasa balita datang dalam bentuk dua bahasa, dia hanya bisa belajar 10 kata dalam bahasa aslinya dan 10 kata lain dalam bahasa asing.

Perbedaan Budaya

Ketika anak-anak belajar bahasa asing, penalaran cenderung berasal dari keinginan orang tua. Beberapa orang tua ingin anak-anak mereka mempersiapkan anak-anak mereka untuk kesempatan masa depan. Namun, pengenalan bahasa asing di usia dini dapat mengenalkan anak Anda untuk mendapatkan rasa dari budaya asing. Hal ini dapat mengakibatkan kebingungan budaya di beberapa kasus, terutama ketika seorang anak dari latar belakang multi-etnis.

Hambatan Penguasaan

Masalah lain yang bisa timbul pada anak yang mempelajari bahasa asing adalah ketidakmampuan untuk benar-benar menguasai bahasa baru. Menurut Hoff, area di otak yang didedikasikan untuk bahasa memiliki *cut-off point* untuk menerima suara baru. Untuk alasan ini, anak-anak yang mulai belajar bahasa ibu di tahun kemudian akan selalu memiliki aksen yang asing, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman dan menghambat peluang masa depan dalam menggunakan bahasa yang profesional.

Biaya

Belajar bahasa asing bisa mahal, terutama jika Anda mengambil kursus atau membayar untuk les *private*. Belajar bahasa asing dari buku-buku atau program komputer memang memangkas biaya, tapi berlatih berbicara dengan orang lain biasanya membuat belajar lebih menyenangkan dan efektif.

(Dari berbagai sumber)

BAGAIMANA CARA **MENGENALI** OBAT PALSU?

Menurut Food and Drug Administration (FDA) Amerika Serikat, obat palsu adalah obat yang dijual dengan memakai nama produk, tapi tidak mempunyai izin yang jelas. Ini bisa berlaku pada nama merek maupun produk generik, di mana identitas sumbernya disalahartikan dengan cara yang menunjukkan bahwa obat tersebut adalah produk yang disetujui secara asli.

Pastikan Anda Membeli Obat di Apotek
Obat yang dijual di apotek lebih terjamin keasliannya. Walaupun obat yang Anda beli termasuk obat-obatan ringan untuk meredakan batuk pilek atau untuk menghilangkan pusing, tapi sebaiknya Anda tetap membelinya di apotek. Jangan sembarangan dalam membeli obat-obatan.

Perhatikan Kemasan Obat
Apakah kemasan obat sudah rusak? Apakah kemasan obat masih tersegel dengan baik dan tidak ada perubahan pada kemasan produk? Kadang, obat palsu dijual tanpa menggunakan kemasan dan tidak mencantumkan label. Sekecil apapun perubahan atau perbedaan pada kemasan obat.

Periksa Tanggal Kedaluwarsa Obat dan Izin Edar
Obat palsu biasanya mencantumkan tanggal kedaluwarsa yang dapat dibedakan dengan obat asli, misal cetakan tanggal kedaluwarsa sulit terbaca, tanggal kedaluwarsa hanya ditempel atau diganti dengan tulisan pulpen, atau bahkan tidak mencantumkan tanggal kedaluwarsa. Tanggal kedaluwarsa juga bisa saja dalam bentuk cap. Cap palsu ini dapat hilang tintanya dengan mudah jika diusap. Selain itu, periksa juga izin edar obat. Obat palsu biasanya juga tidak mempunyai izin edar.

Tablet Mudah Hancur
Seperti yang dikutip dari laman health.detik.com, menurut mantan Direktur Pengawasan Distribusi Produk Terapetik dan Perbekalan Kesehatan Rumah Tangga BPOM, Drs. Roland Hutapea, MSc., Apt., salah satu ciri obat palsu adalah tablet obat mudah dihancurkan. Biasanya para produsen obat palsu tidak mementingkan kualitas, sehingga obat dibuat sembarangan. Akibatnya, tablet obat rapuh dan mudah hancur.

(Dari berbagai sumber)

SARAPAN TANPA TAKUT NAIK BERAT BADAN

Menurut www.stylecraze.com, para pakar diet, ahli gizi dan dokter menyarankan bahwa sarapan penuh dengan protein dan nutrisi lainnya untuk membantu melancarkan metabolisme dan membantu membakar kalori. Namun seringkali orang bingung mau makan apa agar bisa memenuhi nutrisi dan tidak jatuh pada sarapan yang berlemak dan berkolesterol. Nah, jika Anda juga penasaran dengan hal ini, maka jadwalkan menu sarapan Anda sebagai berikut,

Senin
Mulailah hari pertama dengan makan 2 butir telur rebus dan semangkuk kecil brokoli rebus. Atau Anda juga bisa menjadikan telur sebagai omelet dengan ditambahkan sayuran serta jamur.

Selasa
Sarapan untuk hari selasa adalah oatmeal atau roti gandum. Jika Anda suka, juga bisa membuat bubur kacang hijau dipadu dengan kacang merah. Bubur ini kaya protein sekaligus juga memenuhi serat makanan.

Rabu
Makan sereal dengan susu *low-fat*. Anda juga bisa mengganti dengan tumis tahu dan sayur dengan nasi merah. Jika sulit mendapatkan nasi merah, Anda bisa mengganti dengan ngemil kacang almond satu genggaman tangan. Ini membantu mengontrol kolesterol dan menurunkan tekanan darah.

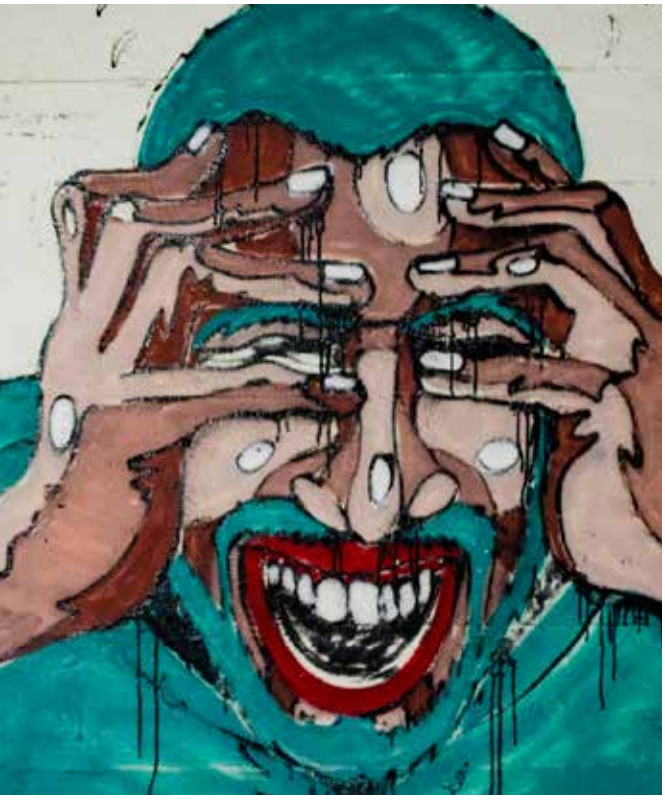
Kamis
Sarapan dengan sup tempe tahu. Olahan kedelai ini akan memenuhi kebutuhan protein dan memberikan asupan asam lemak omega-3.

Jumat
Makanlah 2 buah kentang rebus atau ubi rebus. Anda juga bisa menambahkan 1 butir orak-arik telur di atas kentang rebus. Anda tetap membutuhkan karbohidrat, namun tetap perpatok pada sumber karbohidrat sehat.

Sabtu
Akhiri minggu dengan salad sayur dan buah. Anda bisa memasukkan berbagai macam buah sehat. Taburkan biji wijen dan kacang almond serta minyak zaitun ke dalamnya.

Minggu
Minggu adalah saatnya tubuh sedikit bersenang-senang. Anda bisa minum susu low-fat atau yogurt dengan pancake dan diakhiri dengan buah-buahan.Tambahkan madu jika suka.

(Dari berbagai sumber)



AGAR KITA TAK TERMASUK GOLONGAN *"I HATE MONDAY!"*

Anda mengalami sindrom "*I Hate Monday*"? Jangan membenci Hari Senin karena tidak ada yang salah dengan hari tersebut. Kitalah yang terlambat meng-*adjust mindset* dari *weekend* (libur akhir pekan) ke *workdays* (hari-hari kerja), sehingga terasa berat bagi kita untuk memulai dan kembali menjalani aktivitas rutin di Hari Senin. Nah, berikut ini adalah 7 langkah untuk mulai belajar mencintai Hari Senin.

1. Lakukan olahraga pagi ringan yang akan mengusir semua *mood* buruk sisa kemarin. *Jogging* atau cukup peregangan di rumah *oke*, *kok*. Sebentar saja, tidak usah lama-lama, maksimal 30 menit saja sudah cukup.

2. Jangan terlalu pilih-pilih menu sarapan. Makanlah apa yang kamu ingin makan, asal masih dalam batas wajar. Siapkan sarapan yang menarik, berbeda dari hari-hari sebelumnya.

3. Bangun sugesti positif dengan *nggak* terlebih dulu *ngecek* media sosial. Mendingan, teguk segelas air putih sembari menikmati tetesan embun pagi. *Positive thinking* akan meringankan beban pikiran. membuat kita tenang, hilang beban dan kegelisahan.

4. Kenakan baju favorit supaya bahagiamu awet sampai seharian! Busana dan perlengkapan favorit Anda karena itu akan membuat Anda merasa nyaman seharian.

5. Tulis daftar kegiatanmu hari itu, jangan sampai terlewat supaya nggak kebanyakan begadang dan uring-uringan. Sebaiknya tidak membuat rencana kegiatan yang terlalu banyak atau memsang target yang terlalu tinggi, karena nanti Anda malah repot sendiri kalau tidak dapat merealisasikannya.

6. Biar nggak monoton, coba deh pikirkan acara-acara seru yang akan kamu lewatkan bersama yang tersayang. *Hmmm*, makan siang di luar atau karokean *oke* juga *tuh*! Berkumpul dengan orang-orang yang dekat dengan kita membuat rileks dan bahagia.

7. Sesekali, coba *deh* meditasi atau yoga demi ketenangan batinmu. Banyak kok referensi gerakan yoga di Youtube. Berpuasa atau melakukan meditasi untuk mendapatkan kedamaian, ketenangan, kesabaran, dan ketentraman batin.

Jangan putus asa dan menyerah karena perlu proses serta waktu untuk bisa beradaptasi dan menerima Hari Senin dengan lapang dada.

(Dari berbagai sumber)

MENGENALI TANDA MEMAR DI TUBUH

Memar pada tubuh seringkali terjadi tanpa sebab. Padahal mungkin seseorang tidak terbentur benda keras tetapi ada bekas memar pada tubuhnya. Hal yang normal saat seseorang mengalami memar, yakni ketika usai menabrak atau membentur sesuatu. Akan tetapi memar tanpa sebab pada tubuh seringkali dikaitkan untuk beberapa hal yang buruk.

Di Indonesia, beragam mitos terkait memar sudah ada sejak lama. Memar sering dikaitkan seseorang tengah mendapat pengaruh 'mistik'. Ada yang menyebutkan memar tanpa sebab menjadi pertanda seseorang tengah mendapat guna-guna.

Dilansir melalui *Times of India*, memar memang menjadi tanda. Apabila terjadi secara berulang atau sering, memar bisa menjadi pertanda seseorang sedang mendapatkan masalah kesehatan.

Percaya atau tidak, perempuan lebih rentan mengalami memar daripada lelaki. Hal ini wajar karena lelaki memiliki lapisan kulit lebih tebal sehingga bisa melindungi pembuluh darah dengan baik.

Menua
Memar bisa terjadi ketika seseorang sudah bertambah tua. Ketika memasuki usia lanjut maka kondisi kulit akan berubah. Kulit menjadi lebih tipis dan kehilangan lapisan pelindung.

Sedang Dalam Pengobatan
Tanda memar membiru kehitaman wajar terjadi saat seseorang sedang dalam pengobatan, salah satunya mengonsumsi obat-obatan penipis pembuluh darah dan aspirin.

Kekurangan Vitamin C
Tanda memar juga bisa terjadi pada orang yang kekurangan asupan vitamin C. Hal ini bisa berpengaruh pada semua orang, tidak terpaut usia lanjut atau kebiasaan merokok.

Terpapar Sinar Matahari
Terlampau sering terpapar sinar matahari tanpa perlindungan bisa menjadi penyebab memar. Hal ini terjadi karena sinar matahari bisa melemahkan lapisan dan fungsi pelindung kulit. Kondisi tersebut menyebabkan pembuluh darah bengkak. Apabila sudah terjadi, memar jenis ini sulit dihilangkan. Biasanya memar sering didapatkan di bawah lengan atau tangan.

Gangguan Darah
Beberapa gangguan atau kelainan darah juga menyebabkan seseorang bisa memar dengan mudah. Salah satu kondisi yang paling sering didapatkan, yakni *haemophilia*. Kondisi kelainan darah ini memang tidak umum terjadi.

Para pengidap *haemophilia* tidak hanya mendapat memar dengan mudah. Pengidapnya bahkan bisa mengalami pendarahan hidung, gusi, hingga darah yang mengucur deras meski hanya mengalami sedikit luka gores.

(Dari berbagai sumber)

Mutiara di Kaki Gunung Leuser

Bunin, desa yang berada di Kecamatan Serbajadi, Kabupaten Aceh Timur, Provinsi Aceh ini memang aduhai. Hutannya asli, pemandangannya alami. Letaknya di kaki Kawasan Ekosistem Leuser, membuat siapa saja yang datang ingin selama mungkin menginap.

Butuh tiga jam perjalanan dari Kota Langsa atau dua jam dari jalan Banda Aceh – Sumatera Utara menunju Bunin. Lelah akan sirna begitu kita melihat hamparan sawah yang hijau, sungai yang jernih dan masyarakat yang sederhana.

“Di sini sebagian besar masyarakatnya keturunan Gayo, salah satu suku yang mendiami dataran tinggi Aceh. Umumnya, warga bekerja sebagai petani, pencari rotan, petani madu, dan ada yang menggantungkan hidup dengan mencari ikan di sungai,” terang Kepala Desa Bunin, Mustakirun, saat menerima kunjungan Mongabay Indonesia yang tergabung dalam tim Hutan Itu Indonesia, 22 Desember 2018.

Mustakirun mengatakan, Bunin memiliki potensi menjanjikan untuk dikembangkan sebagai wilayah ekowisata. Selain udara segar, hutan dan sungai di sini orisinil. Namun, semua itu butuh proses, masyarakat tentunya harus dipersiapkan dahulu.

“Cita-cita kami adalah menjadi desa wisata alam, apakah menelusuri hutan dan sungai, termasuk sebagai daerah tujuan mancing ikan karena ada ikan jurung (Tor sp) ukuran besar di sini. Atau juga menjelajah Gunung Mancang yang juga ada air terjunnya dengan nama yang sama,” Bunin, desa yang menawarkan potensi wisata alami dan kesederhanaan masyarakat. Foto: Junaidi Hanafiah/Mongabay Indonesia

Kami bergerak, tergoda dengan penjelasan Mustakirun. Dua jam menelusuri aliran sungai untuk menuju Air Terjun Mancang. “Air terjun ini dinamakan Mancang karena letaknya di aliran Sungai Mancang. Bentuknya bertingkat, jernih dan pastinya tidak ada sampah plastik,” ujar Mustakirun yang turut menemai.

Apa yang dilakukan masyarakat Bunin untuk melindungi hutan? Mustakirun mengatakan, masyarakat sedang merintis memiliki hutan desa. Desa Bunin juga telah membentuk Lembaga Pengelolaan Hutan Gampong atau Desa (LPHG).

“Awal Desember 2018, kami telah bertemu Kepala Dinas Lingkungan Hidup dan Kehutanan Provinsi Aceh untuk membicarakan izin pengurusan hutan desa,” tuturnya.

Usulan hutan desa

Ketua LPHG Desa Bunin, Kabupaten Aceh Timur, Salat, menjelaskan, Bunin merupakan wilayah yang dikelilingi hutan lindung. Hutan yang mereka ajukan menjadi hutan desa itu seluas 2.780 hektar itu. Penyelamatan hutan harus segera dilakukan karena masih ada aktivitas penebangan liar dan perambahan yang mengakibatkan banjir bandang.

“Selain antisipasi banjir, kami juga tidak ingin berkonflik dengan gajah liar. Gerak cepat kami lakukan, hutan harus diselamatkan. Inilah dasar pengajuan kami ingin memiliki hutan desa,” jelasnya.

“Maju kena konflik satwa, mundur kena banjir. Padahal, pelakunya bukan warga Bunin. Jangan sampai juga terjadi longsor, karena hanya ada satu jalan menuju desa ini. Untuk itu kami bertekad mempunyai hutan desa,” tambah Mustakirun.

Kepala Bidang Rehabilitasi Lahan, Bina Usaha, dan Perhutanan Sosial Dinas Lingkungan Hidup Kehutanan Aceh, Ridwan menyatakan, tujuan masyarakat ingin mengelola hutan desa sangatlah baik. Hanya saja, persepsi tentang bagaimana mengelola hutan itu yang harus disamakan anatara masyarakat dengan pemerintah.

“Kalau tujuannya sudah sejalur, saya yakin mewujudkan hutan desa menjadi lebih mudah. Kita semua ingin hutan lestari dan masyarakat sejahtera,” terangnya.

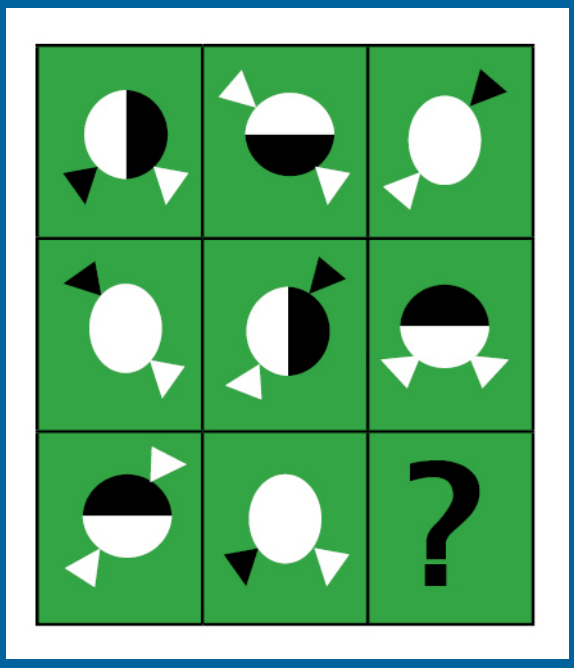
Ridwan berharap, ketika izin hutan desa keluar pastinya akan sangat membantu perekonomian masyarakat Bunin.“Untuk itu, penguatan lembaga masyarakat harus dibangun sejak sekarang,” ujarnya.

Manager Yayasan Hutan, Alam dan Linkungan Aceh (HAkA), Crisna Akbar mengatakan, HAkA turut mendampingi masyarakat Bunin mengurus perizinan hutan desa. Persiapan mengembangkan potensi desa dengan cara tidak merusak hutan juga tengah digarap.

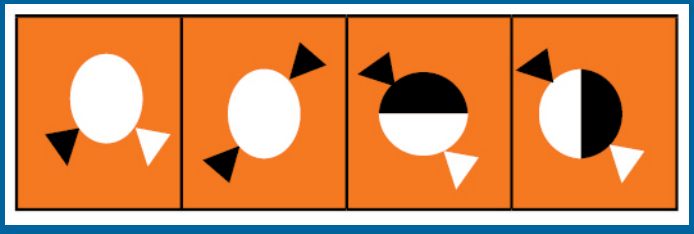
Teks dan Foto:

Melan Sinaga

Lecturer, & Traveler



Pilih bentuk yang tepat untuk mengisi kotak yang kosong



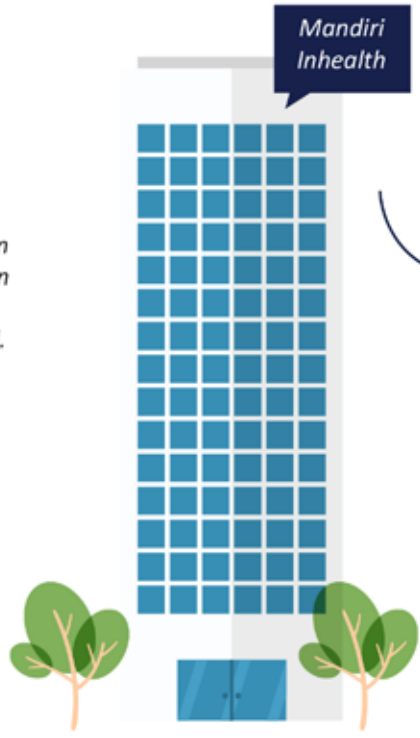
Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : media.inhealth@mandiriinhealth.co.id selambat-lambatnya tanggal 31 Maret 2019 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Januari - Maret 2019". Tersedia hadiah menarik bagi 5 (lima) pengirim yang beruntung dengan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