

Media

# Mandiri Inhealth

Edisi Juli - September 2019

**CUSTOMER DAY 2019**  
mi-health, inspiration for those you love



**10** MANDIRI INHEALTH  
RAIH PENGHARGAAN  
INVESTOR AWARD

**14** WASPADAI KANKER  
KELENJAR GETAH  
BENING

**32** DESTINASI WISATA  
DIENG PLATEAU

### Iwan Pasila

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia



Dalam hal pemenuhan kebutuhan hidup dalam berbagai bidang, informasi adalah sebuah kebutuhan. Terlebih di era digital seperti sekarang, informasi berada dalam genggaman melalui berbagai media, *smartphone* salah satunya.

Untuk itu, demi memenuhi kebutuhan para pelanggan akan informasi terkait pelayanan, Mandiri Inhealth sebagai bagian dari transformasi digital telah meluncurkan aplikasi *mi-mobile* new generation, serta penambahan fitur *mi-doctor*, dengan tujuan memberikan kemudahan konsultasi peserta kepada dokter kapanpun dan di manapun.

Dalam *mi-mobile* new generation, beberapa fitur baru lainnya juga telah kami tambahkan, dikemas dengan tampilan *interface* yang menarik.

Dengan diluncurkannya *mi-mobile* new generation beserta fitur-fitur tambahannya, kami berharap Mandiri Inhealth dapat semakin memperkuat komitmen pelayanan kepada Anda para peserta.

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

# SALAM REDAKSI



**P**elanggan dan pembaca setia, senang rasanya Redaksi bisa kembali menyapa Anda melalui Media Mandiri Inhealth Edisi Juli-September 2019. Kami berharap

semoga kesehatan dan keberkahan selalu menyertai Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Dalam beberapa waktu terakhir, kita melihat pemberitaan di media tentang beberapa *public figure* yang dirawat bahkan juga meninggal karena penyakit kanker getah bening. Penyakit yang satu ini, meski tergolong mematikan namun masih dianggap 'kurang populer' di masyarakat. Karena itu di edisi kali ini, Redaksi mengangkat Kanker Getah Bening sebagai tema utama pembahasan yang dapat Anda baca.

Foto-foto kemeriahan perayaan HUT RI ke-74 oleh Mandiri Inhealth dan Hari Pelanggan Nasional juga kami tampilkan di edisi kali ini, selain tentu saja berbagai rubrik menarik lainnya.

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  
Arief Setiadarma  
Jogiara MH. Sirait

### ADMINISTRASI

Rina Daniyati



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



# CONTENT

## INSIDE MANDIRI INHEALTH



10

### MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN INVESTOR AWARD

Mandiri Inhealth meraih Penghargaan khusus dalam Pengelolaan Investasi tahun 2018 Kategori Asuransi Jiwa, yang diselenggarakan oleh Majalah Investor. Penghargaan diserahkan oleh Komang Darmawan, kepada Bugi Riagandhy selaku Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth.

## HEALTH LINE

### WASPADAI KANKER KELENJAR GETAH BENING



14

Linfoma adalah kanker yang muncul dalam sistem limfatik yang menghubungkan kelenjar limfe atau kelenjar getah bening di seluruh tubuh. Sistem limfatik termasuk bagian penting dalam sistem kekebalan tubuh manusia. Sel-sel darah putih limfosit dalam sistem limfatik akan membantu pembentukan antibodi tubuh untuk memerangi infeksi.

## FAMILY

26

### LONG DISTANCE MARIAGE, APA SAJA SUKA DUKANYA?

Menjalani LDM memang tidak mudah karena akan ada banyak masalah tambahan pada pasangan itu, yaitu isu-isu tentang *trust*, komitmen, kesabaran, dan bahkan finansial.

## WORK AND HEALTHY

30

### JANGAN MAKAN SIANG DI MEJA KANTOR !

Makan di meja kantor meningkatkan risiko kontaminasi bakteri yang lebih banyak. Meja restoran atau tempat makan yang sering dibersihkan saja pasti tetap mengandung banyak bakteri. Bagaimana jika di meja kantor, laptop, *handphone*, telepon, *mouse*, komputer, kabel-kabel, dan lain-lain apakah dibersihkan?

Juli – September 2019

## HEALTH MASTER

24

**Dr. Sahat B.R.E Matondang, Sp.Rad(K),**

Dokter Spesialis Radiologi,  
Sub Spesialis Radiologi Intervensi  
RS Premier Jatinegara.

## METODE TACE UNTUK PENGOBATAN KANKER

Yang membedakan Tace dengan metode kemo lainnya adalah jalur pemberian obat yang digunakan melalui jalur arteri, bukan jalur vena. Oleh karena itu, efek samping yang ditimbulkan juga dapat lebih diminimalisir.

## TRAVELLING

32



## DESTINASI WISATA DIENG PLATEAU

Sejak dahulu Dieng Plateau sudah menjadi tujuan utama untuk berwisata bagi para peziarah, selain karena memiliki sejarah yang cukup banyak, hal ini dikarenakan Dieng memiliki lahan yang luas dan menantang bagi para peneliti.

2 FROM CEO

3 SALAM REDAKSI

6 INSIDE MANDIRI INHEALTH

12 ACTIVITY

13 TESTIMONI

14 HEALTH LINE

22 HEALTH LIFE

24 HEALTH MASTER

27 PARENTING

28 PHARMACY

29 INTERMEZZO

30 WORK &amp; HEALTHY

31 KNOW YOUR BODY

32 TRAVELLING

34 QUIZ

# CUSTOMER DAY 2019: MI-HEALTH, INSPIRATION FOR THOSE YOU LOVE

Mengusung tema *mi-health, inspiration for those you love*, PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) memperingati Hari Pelanggan Nasional yang diperingati setiap tanggal 4 September dengan memberikan apresiasi kepada para Peserta Mandiri Inhealth.

Selain dilakukan di seluruh Kantor Operasional Mandiri Inhealth, Apresiasi tersebut juga dilakukan oleh jajaran Direksi Mandiri Inhealth dengan melakukan kunjungan kepada para Peserta yang sedang dirawat di Rumah Sakit *Provider* dari Mandiri Inhealth. Mandiri Inhealth selalu berkomitmen untuk memberikan pelayanan yang terbaik bagi Peserta. ●





# PERAYAAN HUT RI MANDIRI INHEALTH 74<sup>TH</sup>



Menyambut HUT RI ke-74, Mandiri Inhealth menggelar berbagai kemeriahan di masing-masing Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran di seluruh Indonesia. Berbagai acara mulai dari upacara bendera hingga perlombaan berlangsung dengan hikmat dan penuh sukacita.

Semoga perayaan ini menjadi momentum bagi Mandiri Inhealth untuk terus berkembang. Sesuai dengan tema perayaan nasional HUT RI ke-74 tahun ini, SDM Unggul Indonesia Maju. ●



Jakarta



Pekanbaru



Denpasar



Balikpapan



Makassar



*Bandung*



*Palembang*



*Surabaya*



*Semarang*



*Medan*



*Kantor Pusat*

# MANDIRI INHEALTH RAIH PENGHARGAAN INVESTOR AWARD

Jakarta, 18 Juli 2019



Mandiri Inhealth meraih Penghargaan khusus dalam Pengelolaan Investasi tahun 2018 Kategori Asuransi Jiwa, yang diselenggarakan oleh Majalah Investor di Balai Kartini, Jakarta. Penghargaan diserahkan oleh Komang Darmawan selaku Pemimpin Redaksi kepada Bugi Riagandhy selaku Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth. Mandiri Inhealth mendapat apresiasi khusus dari Dewan Juri karena keberhasilannya mencatatkan rasio hasil investasi terhadap jumlah investasi yang tinggi di kelasnya. ●



## PELUNCURAN APLIKASI *mi-mobile* NEW GENERATION

Jakarta, 30 Juli 2019



Kepala Divisi Teknologi Informasi Andang Nugroho, Kepala Divisi Layanan Pelanggan Anna Novy Handayani, Direktur Keuangan Mandiri Inhealth Rahmat Syukri berbincang usai peluncuran aplikasi *mi-mobile* New Generation

Sebagai bagian dari transformasi digital, PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia (Mandiri Inhealth) memperkuat kembali komitmen layanan kepada para peserta dengan layanan digitalnya yaitu aplikasi *mi-mobile* new generation yang disediakan khusus untuk Peserta Mandiri Inhealth dalam rangka memberikan kemudahan dalam memperoleh data dan informasi terkait dengan manfaat dan *benefit* pertanggungan dimanapun peserta berada. ●



## PELUNCURAN FITUR BARU MI DOCTOR DI APLIKASI *mi-mobile*

Mandiri Inhealth menambahkan fitur baru pada aplikasi *mi-mobile*, yaitu *mi-doctor*. *mi-doctor* adalah fitur aplikasi virtual konsultasi medis dengan dokter yang dapat diakses oleh Peserta dengan melalui aplikasi *mi-mobile*. Aplikasi ini disediakan khusus untuk Peserta Mandiri Inhealth dengan tujuan memberikan kemudahan konsultasi kepada dokter kapanpun dan dimanapun Peserta berada. aplikasi *mi-mobile* dapat di-download pada Play Store dan App Store di *Handphone* masing-masing Peserta. ●

Jakarta, 7 Agustus 2019



Kiri-Kanan: Bugi Riagandhy Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth, Arya Perwira Adi Leksana VP Human Capital Management Garuda Indonesia, Caroline Riady Executive Director Siloam Hospitals, Iwan Pasila Direktur Utama Mandiri Inhealth, Tongki Lentari Department Head Performance & Rewards Management Bank Mandiri, Rahmat Syukri Direktur Keuangan Mandiri Inhealth.

# SINERGI MANDIRI INHEALTH DENGAN RS LIRA MEDIKA, KARAWANG

Karawang, 2 Juli 2019



Mandiri Inhealth bersinergi dengan RS Lira Medika, Karawang dengan menyediakan konter khusus yang melayani peserta Mandiri Inhealth. Konter ini dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Blue. Peresmian konter dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila bersama dengan Direktur RS Lira Medika, Karawang dr. Ronny Novianto, M.Kes.

Konter Mandiri Inhealth berfungsi untuk mempermudah pendaftaran peserta, menangani keluhan serta meminimalisir waktu tunggu. Konter ini dilengkapi dengan mesin MI TAP yang berguna untuk mempermudah proses verifikasi data peserta Mandiri Inhealth. Konter Mandiri Inhealth di RS Lira Medika, Karawang merupakan konter pertama Mandiri Inhealth di Kabupaten Karawang. ●



# PERESMIAN KONTER KHUSUS MANDIRI INHEALTH DI RS SILOAM DHIRGA SURYA, MEDAN

Medan, 25 Juni 2019



Bekerja sama dengan RS Siloam Dhirga Surya, Medan, Mandiri Inhealth juga menyediakan konter khusus yang melayani peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Gold. Peresmian konter dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila bersama dengan Direktur RS Siloam Dhirga Surya, Medan dr. Mangantar Marpaung MM. Kes. Peresmian konter Mandiri Inhealth juga disaksikan oleh Wakil Gubernur Sumatera Utara Musa Rajekshah diwakili Dr. Agus Tripiyono. Selain itu, hadir juga Anggota DPD RI Parlindungan Purba, dan juga jajaran manajemen Mandiri Inhealth dan RS Siloam Dhirga Surya, Medan. ●

## MANDIRI INHEALTH PEDULI BENCANA ASAP DI INDONESIA

Riau 2 Agustus 2019



Mandiri Inhealth menyumbangkan sebanyak 8000 masker (*disposable face mask*) sebagai bentuk kepedulian Mandiri Inhealth terhadap kondisi dan kesehatan masyarakat Riau sehubungan dengan tragedi asap tebal yang mengganggu aktivitas masyarakat sekitar. Simbolisasi pemberian masker diserahkan Mandiri Inhealth kepada Bapak Ishak sebagai perwakilan dari PT. Riau Andalan Pulp & Paper, bertempat di kantor PT. Riau Andalan Pulp & Paper Pekanbaru, Riau. ●

## PENYALURAN HEWAN QURBAN MANDIRI INHEALTH MELALUI BANK MANDIRI

Jakarta, 4 Agustus 2019



Mandiri Inhealth pada Hari Raya Idul Adha 10 Dzulhijjah 1440 Hijriyah, melakukan penyembelihan hewan qurban yang dilakukan di Komplek Perumahan Dinas Bank Mandiri, Cilandak, Jakarta. Penyerahan hewan qurban dilakukan oleh Bapak Rahmat Syukri selaku Direktur Keuangan Mandiri Inhealth kepada perwakilan dari Mandiri Amal Insani (MAI). Kegiatan tahunan ini dilakukan sebagai wujud kepedulian Mandiri Inhealth terhadap masyarakat dan lingkungan sekitar. ●

# “RISIKO BESAR DAN GENTING, ASURANSI MENJADI PENTING”



## Bambang Irawan

Direktur PT Indonesia Energi Dinamika Balikpapan

Pertama kali saya ikut Asuransi Mandiri Inhealth pada tahun 2010, saat masih bekerja di anak perusahaan yang ada di Surabaya. Hingga saat ini *benefit* yang saya dapatkan dari Mandiri Inhealth sudah jauh melebihi premi yang dibayarkan, terutama dalam meng-cover pengobatan istri saya yang didiagnosa menderita kanker ganas.

Istri saya mendapatkan perawatan di RS Premier Surabaya selama tiga bulan. Pada awalnya saya tidak memperhatikan dan tidak memahami alur pelayanan Mandiri Inhealth, karena sejak awal saya tidak pernah klaim. Menjelang keluar RS, baru saya berpikir tentang asuransi. Maka, mulailah saya berkoordinasi dengan petugas Mandiri Inhealth (CRO) untuk memenuhi semua prosedur yang sudah ditetapkan.

Selama berkoordinasi, meski melalui kantor Mandiri Inhealth Surabaya, relatif lancar dan tak ada masalah berarti. Meski saya mengurusnya belakangan, setelah istri rawat inap tiga bulan. Begitu mengikuti prosedur dan memenuhi persyaratan administratifnya, biaya perawatan istri di-cover oleh Mandiri Inhealth.

Petugas Mandiri Inhealth (PRO) di RS, mulai dari awal senantiasa menuntun saya apa dan bagaimana prosedurnya. Dokter-dokternya selalu berkenan dimintai konsultasi. Di luar rumah sakit pun petugas Mandiri Inhealth CRO & PRO selalu menjawab apa yang kami konsultasikan.

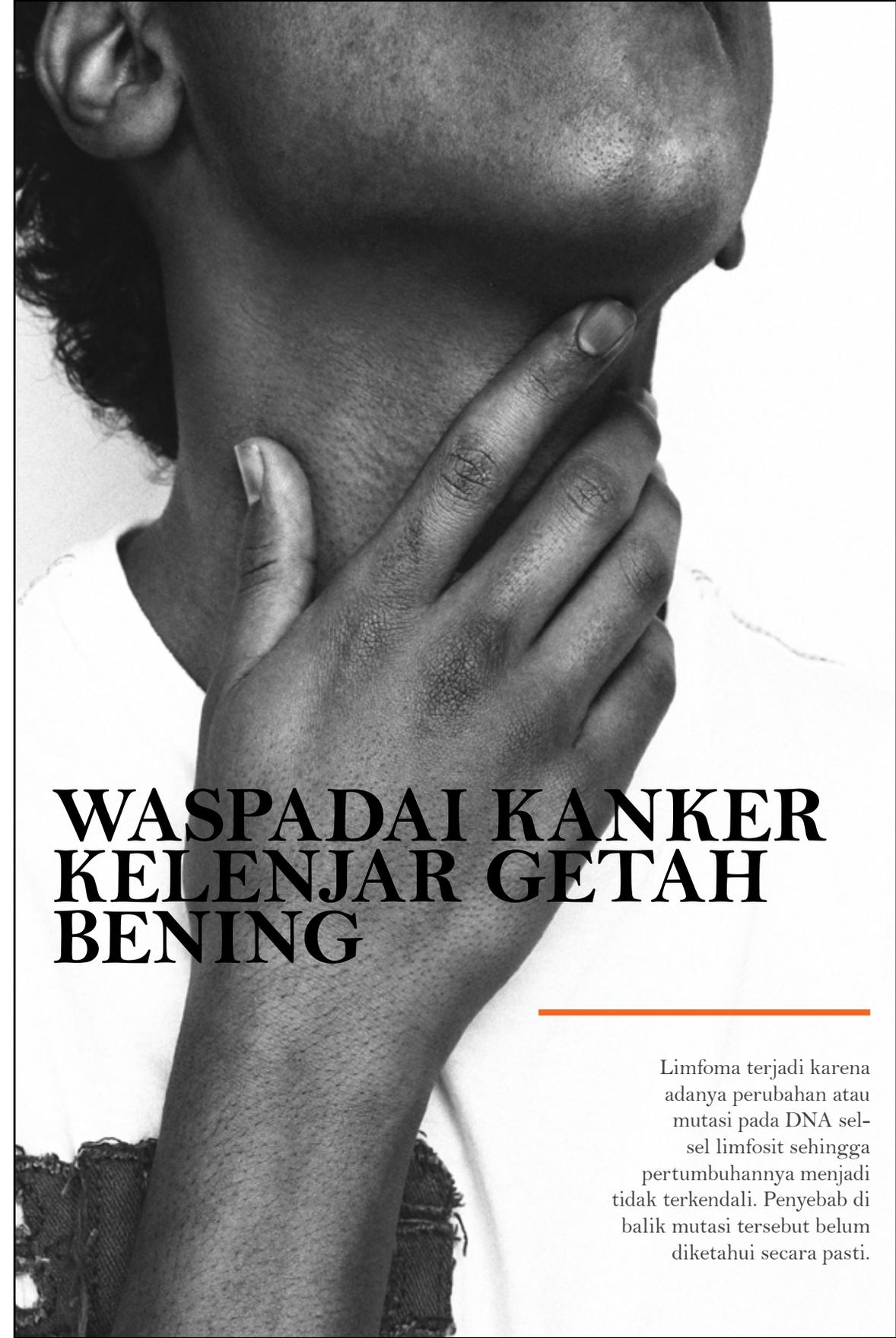
Setelah istri keluar dari RS, tidak berarti hubungan dengan Inhealth berakhir. Justru semakin “mesra”. CRO & PRO Mandiri Inhealth bisa saya hubungi setiap saat untuk meminta arahan, bahkan dari kota mana pun karena kebetulan tugas saya *mobile*.

Rasanya, tidak ada kesulitan yang saya hadapi. Selalu diberi solusi dalam berbagai situasi. Misalnya, pada saat saya tidak membawa kartu asuransi istri karena lupa atau terbawa ke kota proyek saya di Tenggarong, istri saya tetap terlayani di Surabaya.

Tentu saya berharap hubungan baik dengan Mandiri Inhealth ini terus terjaga. Apalagi, manfaatnya sudah saya rasakan. *Luaaaarrrr biasaaaaa*.

Semoga manfaat ini dapat dirasakan juga oleh karyawan-karyawan saya di perusahaan pembangkit yang saya pimpin. Juga bagi rekan-rekan yang lain.

Asuransi kesehatan sangat penting. Risiko kesehatan semakin besar dan genting. Perlu manajemen tersendiri. Bukankah kita perlu hidup sehat dan berkinerja sangat baik, apalagi sebagai orang penting? ●



# WASPADAI KANKER KELENJAR GETAH BENING

---

Limfoma terjadi karena adanya perubahan atau mutasi pada DNA sel-sel limfosit sehingga pertumbuhannya menjadi tidak terkendali. Penyebab di balik mutasi tersebut belum diketahui secara pasti.

**L**imfoma adalah kanker yang muncul dalam sistem limfatik yang menghubungkan kelenjar limfe atau kelenjar getah bening di seluruh tubuh. Sistem limfatik termasuk bagian penting dalam sistem kekebalan tubuh manusia. Sel-sel darah putih limfosit dalam sistem limfatik akan membantu pembentukan antibodi tubuh untuk memerangi infeksi. Tetapi jika sel-sel limfosit B dalam sistem limfatik diserang kanker, sistem kekebalan tubuh akan menurun sehingga rentan mengalami infeksi.

### Jenis-jenis Limfoma

Kanker ini dapat dikategorikan dalam 2 jenis, yaitu limfoma Hodgkin dan limfoma non-Hodgkin. Perbedaan utamanya terletak pada jenis sel limfosit yang diserang kanker dan dapat diketahui melalui pemeriksaan di bawah mikroskop.

Limfoma digolongkan dalam jenis Hodgkin apabila terdeteksi adanya sel abnormal *Reed-Sternberg* dalam pemeriksaan. Sementara limfoma tanpa sel abnormal tersebut termasuk dalam kategori limfoma non-Hodgkin.

Limfoma non-Hodgkin lebih sering terjadi dibandingkan limfoma Hodgkin. Diperkirakan hanya sekitar 20 persen dari kasus limfoma yang merupakan jenis Hodgkin.

### Gejala Limfoma

Gejala utama yang dialami penderita limfoma adalah tumbuhnya benjolan. Benjolan ini tidak terasa sakit dan umumnya muncul pada leher, ketiak, dan selangkangan. Di samping benjolan, ada sejumlah gejala lain yang mungkin dirasakan oleh penderita limfoma. Beberapa di antaranya adalah:

Selalu merasa lelah. Berkeringat pada malam hari. Demam menggigil. Batuk yang tidak kunjung sembuh atau terengah-engah. Gatal-gatal di seluruh tubuh. Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas. Tidak nafsu makan. Perdarahan yang parah, misalnya haid dengan volume darah berlebihan atau mimisan. Pembengkakan pada perut. Sakit dada.

Konsultasi pada dokter sebaiknya dilakukan apabila seseorang mendapati gejala-gejala tersebut. Memiliki benjolan memang tidak berarti seseorang pasti menderita limfoma, tapi sebaiknya tetap menjalani pemeriksaan sedini mungkin.

### Penyebab dan Faktor Risiko Limfoma

Limfoma terjadi karena adanya perubahan atau mutasi pada DNA sel-sel limfosit sehingga pertumbuhannya menjadi tidak terkendali. Penyebab di balik mutasi tersebut belum diketahui secara pasti.

Meski demikian, ada beberapa hal yang diduga dapat meningkatkan risiko seseorang untuk terkena limfoma Hodgkin. Faktor-faktor risiko tersebut meliputi:

- 1** Usia. Sebagian besar limfoma Hodgkin terjadi pada penderita yang berusia 15-30 tahun dan lansia di atas 55 tahun. Sementara risiko limfoma non-Hodgkin akan meningkat seiring usia, khususnya lansia berusia di atas 60 tahun.
- 2** Pernah terpapar virus *Epstein-Barr* atau EBV. Virus ini menyebabkan demam kelenjar. Orang yang pernah mengalami demam kelenjar lebih berisiko mengalami limfoma Hodgkin.
- 3** Sistem kekebalan tubuh yang lemah, misalnya karena menderita HIV/AIDS atau menggunakan obat imunosupresan.
- 4** Faktor keturunan. Risiko seseorang untuk terkena limfoma akan meningkat jika memiliki anggota keluarga inti (ayah, ibu, atau saudara kandung) yang menderita jenis kanker yang sama.
- 5** Mengalami obesitas. Faktor kelebihan berat badan lebih berpengaruh pada wanita dibandingkan pada pria, dalam meningkatkan risiko limfoma.

## Diagnosis Limfoma

Langkah awal dalam menentukan diagnosis, adalah lewat anamnesa untuk menanyakan gejala penyakit, riwayat penyakit sebelumnya dan riwayat penyakit dalam keluarga, serta melalui pemeriksaan fisik.



Untuk memastikan diagnosis, dapat dilakukan serangkaian pemeriksaan tambahan yang meliputi:

Pemeriksaan darah dan urine. Melalui pemeriksaan ini, dokter akan mengetahui kondisi kesehatan pasien secara umum.

Foto *Rontgen*, *CT scan*, *MRI*, dan *PET scan*. Pemeriksaan ini digunakan untuk melihat tingkat penyebaran limfoma.

Biopsi untuk mengambil sampel kelenjar getah bening yang membengkak serta sumsum tulang. *Rontgen* dada guna memeriksa apakah ada penyebaran limfoma ke paru-paru atau tidak.

## Stadium Limfoma

Biopsi, foto *Rontgen*, *CT scan*, *MRI*, dan *PET scan* juga dapat membantu dalam menentukan stadium serta tingkat perkembangan limfoma. Berikut adalah penjelasan singkat untuk stadium-stadium dalam limfoma.

Stadium 1 – kanker menyerang salah satu kelompok kelenjar limfe.

Stadium 2 – kanker menyerang 2 kelompok kelenjar limfe atau menyebar ke 1 organ di sekitar kelenjar limfe tersebut, tapi hanya terbatas pada tubuh bagian atas atau bawah saja, dengan diafragma sebagai batasan.

Stadium 3 – kanker menyebar ke kelompok kelenjar limfe pada bagian tubuh atas dan bagian tubuh bawah, dengan diafragma sebagai batasan.

Stadium 4 – kanker sudah menyebar melalui sistem limfatik dan masuk ke berbagai organ atau sumsum tulang.

## Pengobatan Limfoma

Pengobatan limfoma tidak sama bagi tiap penderita. Cara penanganan yang terbaik ditentukan berdasarkan kondisi kesehatan, usia, jenis, dan stadium limfoma pasien.

Khusus untuk limfoma non-Hodgkin, tidak semua kasus membutuhkan penanganan medis secepatnya. Apabila kanker yang diderita termasuk jenis yang lambat berkembang, dokter mungkin akan menyarankan untuk menunggu dan melihat perkembangannya terlebih dahulu. Bahkan ada limfoma non-Hodgkin stadium dini dengan ukuran kecil yang dapat diatasi melalui prosedur pengangkatan pada saat dilakukan biopsi, sehingga pasien tidak membutuhkan penanganan lebih lanjut.

Langkah utama dalam pengobatan limfoma adalah dengan kemoterapi yang dapat diberikan melalui infus atau dalam bentuk obat yang diminum. Terapi ini juga dapat dikombinasikan dengan:

Radioterapi.

Obat-obatan steroid.

Terapi biologis, contohnya obat rituximab.

Transplantasi sumsum tulang.

Seperti halnya pada pengobatan kanker lain, pengobatan limfoma juga memiliki efek samping. Beberapa efek samping yang umumnya dialami oleh penderita meliputi kelelahan, diare, mual, serta muntah. ●

(Dari berbagai sumber)

# MAKANAN PENCEGAH KANKER GETAH BENING



**B**erdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) pada 2013, penderita kanker limfoma di Indonesia telah mencapai 14.905 orang. Salah satu hal yang bisa dilakukan adalah dengan cara mencegah. Mencegah dengan mudah seperti makan makanan yang bergizi. Ada beberapa makanan yang dipercaya dapat mencegah dan mengurangi risiko kanker getah bening. Berikut rangkuman dari berbagai sumber.

## Bawang Putih



Menu makanan yang tidak banyak orang sukai ini ternyata memiliki manfaat tinggi. Salah satunya adalah untuk mencegah penyakit kanker getah bening.

Bawang putih memiliki sifat antiperadangan dan antimikroba yang dapat menurunkan perkembangan kanker di tubuh.

## Bayam



Dilansir dari ecowatch, sayuran berwarna hijau mampu mengurangi risiko kanker. Sayuran hijau memiliki anti inflamasi. Sebuah penelitian yang dilakukan di Swiss, karotenoid yang ditemukan pada sayuran ini dapat menghambat pertumbuhan sel kanker. Selain bayam, kamu juga bisa mengonsumsi kangkung.

## Kunyit



Kunyit sering dijadikan sebagai pemberi warna pada makanan. Kunyit memiliki manfaat lain untuk kesehatan tubuh. Salah satunya adalah untuk mengurangi risiko kanker getah

bening. Kunyit dapat meredakan risiko inflamasi atau peradangan pada pengidap limfadenitis.

## Jahe



Ekstrak jahe utuh dapat menghambat pertumbuhan sel kanker tertentu seperti kanker getah bening. Jahe dapat mengganggu perkembangan siklus selnya, sehingga mengganggu atau mematikan reproduksi kanker di dalam tubuh.

## Biji Rami



Biji rami mengandung asam lemak omega-3 dan asam alfa-linolenat yang tinggi. Kandungan tersebut berfungsi baik untuk meredakan peradangan.

Biji rami juga mengandung thiamin, serat, mineral mangan, dan magnesium yang tinggi sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh.

## Madu



Madu dikenal sebagai salah satu makanan yang memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Madu memiliki sifat antiinflamasi yang dipercaya dapat mengurangi rasa sakit ketika kelenjar getah bening mengalami pembengkakan.

Kamu bisa mengonsumsi rutin madu alami setiap harinya. ●

# MAKANAN INI BISA SAJA MENYEBABKAN KANKER KELENJAR GETAH BENING

**M**enurut berbagai sumber setidaknya ada 15 makanan yang dapat menyebabkan seseorang terjangkit kanker kelenjar getah bening. Apa sajakah kelima belas jenis makanan tersebut? Berikut ini penjelasannya.

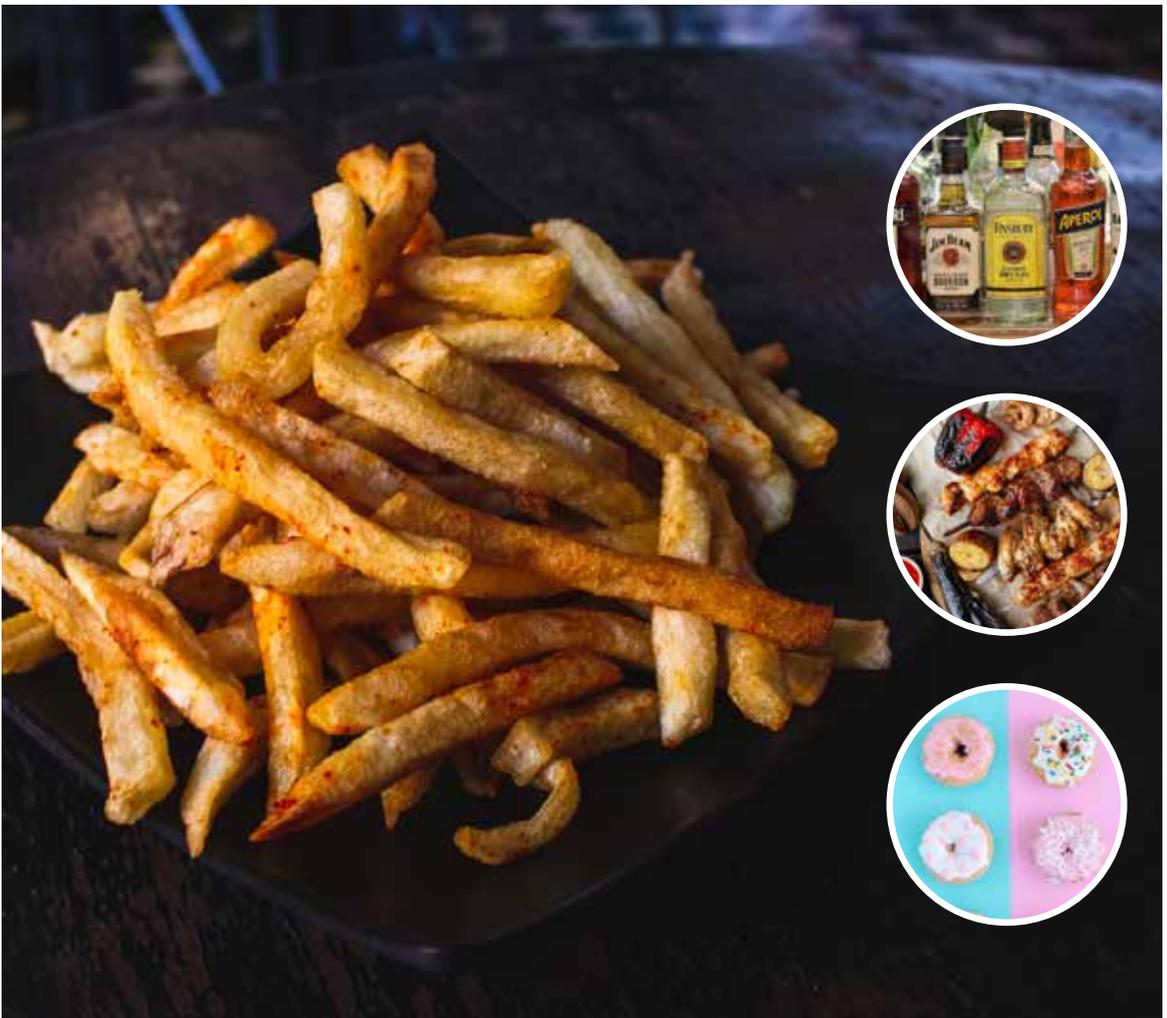
## 1. Makanan Mengandung Pemanis Buatan

Pemanis buatan memiliki kandungan senyawa *aspartame* yang merupakan senyawa kimia yang di dalam tubuh akan terpecah menjadi racun

yang berbahaya. Kandungannya pun kemudian dapat menyebabkan kelenjar getah bening menjadi terpapar pertumbuhan sel kanker.

## 2. Makanan Mengandung Pengawet

Beberapa jenis pengawet diketahui merupakan salah satu pemicu perkembangan sel kanker dalam tubuh. Oleh sebab itulah, anda sangat disarankan untuk dapat memilih bahan makanan yang tidak mengandung bahan pengawet.



### 3. Makanan dengan Minyak Terhidrogenasi

Minyak yang terhidrogenasi ini sangatlah berbahaya. Karena ternyata minyak ini dapat meningkatkan intensitas perubahan struktur dari sel menjadi sel-sel kanker.

### 4. Tomat yang Dikemas dalam Kaleng

Tomat dalam kaleng memiliki kandungan senyawa kimia yaitu bisphenol-A. Kandungan senyawa ini pada bahan makanan akan meningkatkan kecepatan dalam pembentukan sel kanker.

### 5. Buah yang Dikebunkan dengan Pestisida

Jika buah sudah terkontaminasi pestisida, mencucinya pun tidak bisa membersihkannya seutuhnya. Oleh sebab itu, pastikanlah hanya mengonsumsi buah yang bebas dari pestisida.

### 6. Mengonsumsi Soda

Soda merupakan jenis minuman yang memiliki kandungan bahan kimia serta zat pewarna yang tidak sehat untuk tubuh. Itulah mengapa, jika anda rutin mengonsumsi soda maka sel kanker pun dapat menyerang kelenjar getah bening anda.

### 7. Mengonsumsi Alkohol

Konsumsi alkohol pun tidak dapat dipungkiri merupakan penyebab kanker kelenjar getah bening yang cukup sering menimpa manusia.

### 8. Mengonsumsi Popcorn dari Microwave

Memasak dengan menggunakan *microwave* diketahui dapat mendatangkan berbagai jenis penyakit. Hal ini disebabkan oleh kandungannya yang berbahaya dalam makanan, termasuk juga ketika memasak *popcorn*.

### 9. Mengonsumsi Daging Merah

Beberapa jenis daging merah diketahui sangat tinggi pengaruhnya untuk meningkatkan kolorektal dalam perkembangan sel kanker.

### 10. Makanan yang Dibakar

Salah satunya pengaruh makanan dibakar pada penyakit kanker. Jadi sangat disarankan untuk mengolah makanan anda tanpa pembakaran dan pengasapan sebisa mungkin.

### 11. Kentang yang Digoreng

Tidak banyak yang mengetahui bahwa kentang yang digoreng lalu dikonsumsi dapat meningkatkan resiko kanker pada tubuh seseorang yang mengonsumsinya, termasuk juga penyebab kanker kelenjar getah bening.

### 12. Daging Olahan

Daging olahan yang anda beli mungkin saja memiliki kandungan pengawet yang dapat menjadi pemicu sel kanker dalam tubuh anda. Jadi daging olahan pun termasuk makanan penyebab kanker kelenjar getah bening yang harus anda hindari.

### 13. Makanan untuk Diet

Pengaruh ini berkaitan dengan kandungannya yang dapat menyebabkan sel kanker dalam tubuh lebih cepat berkembang. Untuk itu, lakukanlah diet sehat dengan berolahraga, agar anda pun dapat terhindar dari kanker kelenjar getah bening.

### 14. Makanan dengan Gula Halus

Jika kadar gula halus yang anda konsumsi cukup banyak, maka kemudian insulin pun akan bekerja lebih efektif untuk menumbuhkan sel-sel kanker dalam tubuh.

### 15. Salmon dari Pertanian dengan Ikan Lain

Tanpa disadari salmon yang dikembangbiakan bersama dengan ikan lain ternyata akan memiliki kutu laut. Sehingga salmon anda pun tidak akan lagi mengandung omega 3. Malahan salmon akan mengandung merkuri yang sangat berbahaya dan menyebabkan kanker pada tubuh anda. ●

(Dari berbagai sumber)



# AKTIVITAS FISIK KURANGI RISIKO KANKER LIMFOMA



Studi mengenai olahraga dan kanker baru-baru ini menunjukkan bahwa berolahraga menurunkan risiko seseorang terkena limfoma non-Hodgkin. Peneliti dari University of British Columbia menerbitkan temuan ini dalam jurnal *Cancer Epidemiology, Biomarkers, and Prevention*.

**B**erolahraga secara teratur dapat mengurangi risiko kematian akibat limfoma. Hal ini diungkap oleh Priyanka Pophali, seorang spesialis penyakit darah di Rochester, Minnesota, Amerika Serikat.

Pophali mempresentasikan temuannya tersebut pada *American Society of Hematology* ke-59, di Atlanta, Desember 2018. Pophali dan tim mengkaji bagaimana olahraga teratur dapat memengaruhi umur pasien limfoma. Secara khusus, mereka ingin tahu apakah seseorang akan hidup lebih lama dengan berolahraga lebih banyak setelah didiagnosis limfoma.

Para Dokter merekomendasikan aktivitas fisik untuk semua penderita kanker untuk meningkatkan kualitas hidup secara

keseluruhan. Akan tetapi, masih beluk diketahui apakah aktivitas fisik akan berdampak pada kelangsungan hidup pasien limfoma.

Studi ini mencakup 4.087 pasien limfoma yang dirawat di Mayo Clinic antara 2002-2012. Semua memulai pengobatan mereka dalam waktu 9 bulan setelah didiagnosis.

Para peneliti pertama kali meminta pasien untuk mengisi kuesioner tentang seberapa rajin mereka berolahraga sebelum didiagnosis limfoma. Tim kemudian menindaklanjuti secara berkala kuesioner tersebut tentang kemungkinan apakah pasien berolahraga lebih, kurang, atau sama. Mereka mengikuti setiap pasien selama tiga tahun.

Peneliti menemukan, pasien yang berolahraga lebih banyak sebelum diagnosis limfoma hidup lebih lama daripada mereka yang kurang aktif berolahraga. Peneliti juga menemukan bahwa mereka yang meningkatkan intensitas olahraga setelah diagnosis limfoma memiliki tingkat ketahanan hidup yang lebih baik daripada mereka yang kurang aktif.

Temuan menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat berdampak positif pada kelangsungan hidup pasien limfoma. Penelitian ini juga membuktikan manfaat aktivitas fisik pada kelangsungan hidup pasien limfoma.

### Limfoma Bisa Dicegah

Studi mengenai olahraga dan kanker baru-baru ini menunjukkan bahwa berolahraga menurunkan risiko seseorang terkena limfoma non-Hodgkin. Peneliti dari University of British Columbia menerbitkan temuan ini dalam jurnal *Cancer Epidemiology, Biomarkers, and Prevention*.



Tim peneliti bertanya kepada 820 pasien limfoma non-Hodgkin yang terdaftar di B.C. Registry Cancer. Mereka ingin mengetahui jumlah dan intensitas latihan yang pasien lakukan dalam setiap dekade. Kategori jumlah itu termasuk durasi per hari dan berapa hari dalam satu minggu. Mereka juga melihat level dalam kategori tiga intensitas, yaitu ringan, sedang dan berat.

Mereka yang rutin beraktivitas fisik berisiko 25-30 persen lebih rendah untuk mengembangkan limfoma non-Hodgkins. Peneliti mengungkapkan bahwa usia bukan merupakan faktor dalam hasil penelitian ini. Mereka kemudian menyimpulkan bahwa berolahraga bermanfaat tanpa memandang usia.

Ingat, limfoma bisa dicegah dengan olahraga secara teratur. Jadi mulai sekarang, lakukanlah olahraga teratur agar kualitas kesehatan Anda tetap baik. Selain itu, konsumsi pula makanan sehat dan seimbang, cukup istirahat, serta jauhi stres, rokok, dan alkohol. ●



(Dari berbagai sumber)

# METODE TACE UNTUK PENGOBATAN KANKER

Yang membedakan Tace dengan metode kemo lainnya adalah jalur pemberian obat yang digunakan melalui jalur arteri, bukan jalur vena. Oleh karena itu, efek samping yang ditimbulkan juga dapat lebih diminimalisir.

**T**ACE merupakan singkatan *Trans Arterial Chemo Embolization*. *Trans Arterial* artinya melalui jalur arteri khusus, sedangkan *Chemo* adalah pemberian obat kemo. Dan yang terakhir, *Embolization*, artinya ialah ada obat yang bersifat sebagai embolan yang menutup pembuluh darah.

Itulah yang disampaikan oleh dr. Sahat B.R.E Matondang, Sp.Rad(K), Dokter Spesialis Radiologi, Sub Spesialis Radiologi Intervensi RS Premier Jatinegara.

TACE merupakan pengobatan kanker melalui jalur pembuluh darah arteri dengan memberikan obat kemo terapi, dan selanjutnya menutup pembuluh darah yang memberikan asupan makanan kepada tumor.

Metode pengobatan ini sebenarnya dapat dilakukan untuk semua jenis kasus penyakit kanker, namun dalam pembahasan kali ini fokusnya ialah pada penanganan kanker hati.

“Tentu dengan catatan bahwa kondisi pasien memenuhi syarat-syarat yang ada, sebelum akhirnya masuk pada penanganan dengan metode TACE. Yang pertama ialah pasien harus memastikan modalitas pengobatan yang seharusnya dilakukan,” ujar dr. Sahat. Tahapan pengobatan awal yang harus dilalui pasien sebelum sampai pada terapi TACE yakni:

## Operasi

Pasien dapat terlebih dahulu berkonsultasi dengan ahli Hepatologi. Ketika kanker dapat

diangkat, maka tindakan pertama yang dilakukan ialah operasi pengangkatan tumor dari tubuh pasien. Hal ini juga harus mempertimbangkan beberapa kondisi, di antaranya usia pasien yang terlalu tua maupun ukuran tumor yang terlalu besar sehingga tindakan operasi tidak memungkinkan.

## Pembakaran Tumor

Apabila operasi tidak dapat dilakukan, maka alternatif kedua ialah pembakaran tumor dengan suhu tertentu. Dalam kondisi yang memungkinkan, tumor akan ditusuk menggunakan suatu alat yang kemudian dipanaskan mencapai suhu yang ditentukan sehingga tumor akan mati. Metode pengobatan ini disebut dengan Radio Frekuensi Ablasi (RFA).

Ketika dua tahapan pengobatan tersebut tidak dimungkinkan untuk dilakukan terhadap pasien, alternatif selanjutnya ialah dengan menggunakan metode TACE.

Beberapa kondisi yang menentukan apakah penanganan TACE dapat dilakukan atau tidak secara sederhana memuat beberapa aspek, seperti: seberapa besar kondisi tumor dalam hati, fungsi hati, dan bagaimana keterlibatannya dengan pembuluh darah besar.

“Dari seluruh aspek penilaian, akan diberikan *scoring* yang akan menentukan apakah pasien bisa menjalani pengobatan TACE atau tidak. Bila tidak bisa, tahapan yang selanjutnya ialah dengan pengobatan kemo secara oral,” tukas dr. Sahat.



### **Dr. Sahat B.R.E Matondang, Sp.Rad(K),**

Dokter Spesialis Radiologi, Sub Spesialis Radiologi Intervensi RS Premier Jatinegara.

#### **Perbedaan TACE dengan Kemo Terapi pada Umumnya**

Yang membedakan Tace dengan metode kemo lainnya adalah jalur pemberian obat yang digunakan melalui jalur arteri, bukan jalur vena. Oleh karena itu, efek samping yang ditimbulkan juga dapat lebih diminimalisir.

“Pengobatan kemo melalui jalur vena akan menimbulkan efek sistemik, seperti kebotakan rambut, dan mual atau muntah yang parah. Dengan TACE, kami menggunakan kateter yang dimasukkan sampai mendekati hati atau pusat kanker agar obat yang diberikan dapat langsung disemprotkan di area itu saja dan tidak beredar ke seluruh tubuh,” jelas dr. Sahat.

Dengan TACE, efek samping yang timbul biasanya berupa mual, demam dan nyeri dengan rata-rata hilang pada kurun waktu 3 sampai 7 hari, tergantung dari sensitivitas pasien.

Keuntungan yang kedua ialah pembuluh darah yang memberikan makanan terhadap tumor akan ditutup, sehingga tumor akan menjadi semakin lemah.

#### **Perpanjang Harapan Hidup**

Pasien kanker hati di Indonesia cenderung terlambat dalam melakukan pengobatan. Penderita baru datang memeriksakan diri ke dokter ketika gejala-gejala yang dirasakan sudah sangat mengganggu. Dan saat didiagnosa ternyata keberadaan tumor sudah pada tahap stadium tinggi. Penanganan melalui operasi dan pembakaran pun sudah tidak bisa lagi dilakukan.

Dengan kondisi tersebut maka metode TACE menjadi pilihan penanganan terbaik. Dengan TACE maka harapan hidup pasien kanker hati memungkinkan untuk lebih panjang hingga 5 tahun ke depan. Bahkan untuk kasus-kasus tertentu pasien masih bisa bertahan hidup hingga 10 tahun. Tergantung kondisi dan kooperatif atau tidaknya pasien, karena pasca pengobatan tetap diperlukan evaluasi berkala untuk kelanjutan pengobatan.

Jika dibandingkan dari segi biaya, pengobatan menggunakan metode TACE ini bisa dibilang memiliki tarif yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode pengobatan lain. Hal itu disebabkan adanya kebutuhan kateter. ●

# LONG DISTANCE MARIAGE, APA SAJA SUKA DUKANYA?

Menjalani *Long Distance Marriage* (LDM) memang tidak mudah karena akan ada banyak masalah tambahan pada pasangan itu, yaitu isu-isu tentang *trust*, komitmen, kesabaran, dan bahkan finansial. Oleh sebab itu untuk menjalani sebuah LDM setiap pasangan harus memiliki komitmen penuh dulu di awal untuk benar-benar memahami risiko-risiko LDM.

LDM akan membuat pengeluaran finansial Pasangan Suami Istri (Pasutri) menjadi membengkak dibandingkan dengan hidup serumah. Hal tersebut dikarenakan setiap orang memiliki kebutuhan masing-masing di tempatnya. Jika LDM, maka biaya makan akan menjadi dua kali lipat begitu pula kebutuhan domestik lainnya, seperti tagihan listrik, dan lain-lain.

Selain itu perlu juga biaya besar untuk bertemu apalagi jika LDM antar pulau atau bahkan negara karena mahalnya tiket transportasi. Belum lagi ditambah dengan biaya membeli pulsa.

Melakukan LDM juga pasti akan menerima konsekuensi berupa *quality time* bersama pasangan yang berkurang. Sebenarnya kita

masih bisa melakukan *quality time* dengan rajin telepon atau *video call*, tapi tetap saja tidak ada yang bisa menggantikan suasana dan dukungan emosional saat bertemu secara langsung.

Berkurangnya *quality time* juga akan berdampak pada rentan munculnya konflik rumah tangga. Ketidakstabilan emosi karena kebutuhan afeksi (kasih sayang) dari pasangan yang berkurang akan sangat mempengaruhi hubungan dalam rumah tangga. Pada akhirnya akan rentan muncul rasa curiga pada pasangan, rasa tidak puas pada pasangan, dan berkurangnya rasa empati antara satu sama lain.

Butuh komitmen yang sangat kuat dengan pasangan saat memutuskan akan LDM. Komitmen yang kuat akan menciptakan *trust* antara satu sama lain sehingga meminimalisasi konflik.

Selain itu, dibutuhkan pula empati antar satu sama lain dan sikap dewasa dalam menyikapi munculnya konflik, misalnya dengan saling berdiskusi saat konflik, mau mengakui kesalahan, sikap terbuka, lebih berpikir jangka panjang, selalu ingat tujuan dalam membina rumah tangga. ●



(Dari berbagai sumber)

# BERBAGAI PERENCANAAN SEBELUM PUNYA ANAK

**S**aat seseorang telah memutuskan menikah dan berkomitmen ingin memiliki anak, maka pasangan tersebut ada baiknya memiliki beberapa hal yang harus dipertimbangkan.

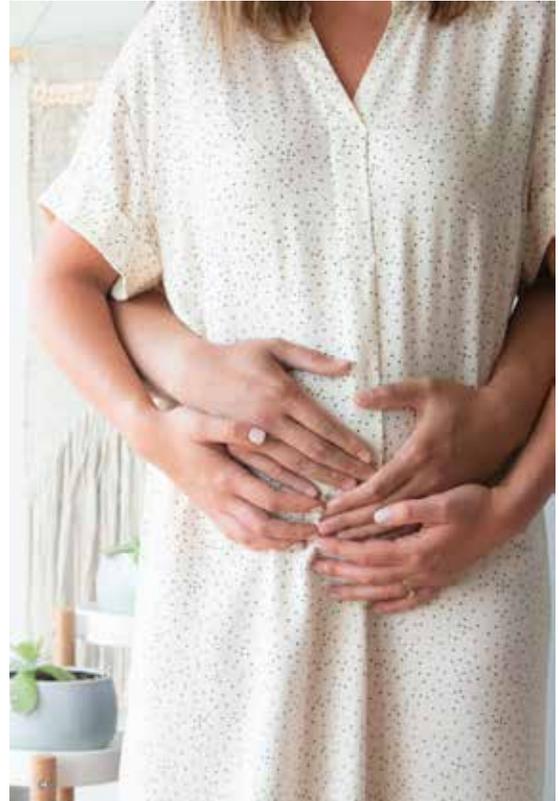
**1** “Kira-kira nanti mau lahiran normal atau *caesar*, ya?” pun perlu jadi pertimbangan biar lebih siap

Nah, ini juga harus dibicarakan karena setiap metode memiliki plus-minus dan risiko. Jangan lupa bicarakan mengenai simpanan dana kalian untuk melahirkan dengan metode tertentu dan asuransi. Melahirkan dengan cara operasi *caesar* tentu akan berbeda biayanya dibandingkan melahirkan normal.

**2** Sisi finansial bukanlah hal tabu untuk kamu diskusikan segera dengan pasangan. Jangan apa-apa diserahkan ke orangtua. Dari mulai biaya melahirkan sampai setelahnya, perlu sekali kamu hitung supaya nggak keteteran nantinya. Persediaan uang ketika belum dan mempunyai anak jelas berbeda, sehingga jangan sampai kamu “bokek” saat tiba waktunya nanti.

**3** Persiapan fisik dan mental pun jangan sampai luput dari pandangan. Berusaha sehat adalah jalan terbaik supaya semuanya lancar. Ini hal yang **PALING PENTING** dimiliki pasangan yang akan menikah. Selain finansial, dibutuhkan pula seorang calon ibu yang memiliki kondisi kesehatan yang *fit* dan mental yang stabil. Seorang calon ibu akan mengalami fluktuasi emosi, perubahan fisik yang cepat, perubahan pola hidup, perubahan pola makan dan sebagainya. Semua hal tersebut rentan menimbulkan stres. Oleh sebab itu persiapkan fisik dan mental.

**4** Karena *knowledge is everything*, membaca, bergabung ke grup *parenting* atau berdiskusi dengan dokter perlu menjadi kegiatan rutinmu.



Jangan malas untuk membaca mengenai kehamilan atau berdiskusi dengan teman yang sudah pernah hamil, orang tua, atau ahli. Sebagai orang tua baru tentunya kehamilan adalah suatu fase yang mendebarkan karena banyak kejutan-kejutan yang dialami pasangan, baik isteri atau suami.

Kita harus sadar bahwa kita akan diberikan titipan oleh Tuhan seorang bayi mungil yang harus dibesarkan dengan baik dan benar. Jadi, mulai persiapkan diri untuk menjadi orang tua sedini mungkin. Hal tersebut bisa dimulai dari diskusi antar pasangan mengenai rencana memiliki momongan, tabungan tentunya, persiapan fisik dan mental, serta kemauan untuk terus belajar tentang kehamilan dan *parenting*. *So, are you ready to be a parent?* ●

(Dari berbagai sumber)

# PAIN KILLERS BISA BERDAMPAK BURUK



**P**ain killers biasanya dipakai oleh mereka yang tidak tahan lagi dengan rasa sakit akibat kondisi kesehatan tertentu atau karena faktor cedera. Bagi beberapa orang, pain killers bisa menjadi solusi yang cepat untuk mengatasi rasa sakit sehingga menjadi terbiasa mengkonsumsinya. Bagi pakar kesehatan, terlalu sering mengonsumsi pain killers ternyata bisa memberikan dampak yang kurang baik bagi kesehatan tubuh.

Tahukah anda jika ada banyak sekali efek samping yang akan kita dapatkan jika kita terlalu sering mengonsumsi *pain killers*? Iritasi lambung menjadi risiko pertama penggunaan obat ini mengingat sering mengonsumsi *pain killers* ternyata bisa memicu iritasi pada lambung, apalagi jika kita mengkonsumsinya saat perut dalam kondisi kosong. Banyak kasus dimana sering mengonsumsi *pain killers* berakhir dengan kondisi *hyperacidity* atau kondisi asam lambung yang berlebihan yang bisa memicu muntah-muntah.

Selain lambung, liver kita juga berisiko mengalami masalah jika kita sering mengonsumsi *pain*

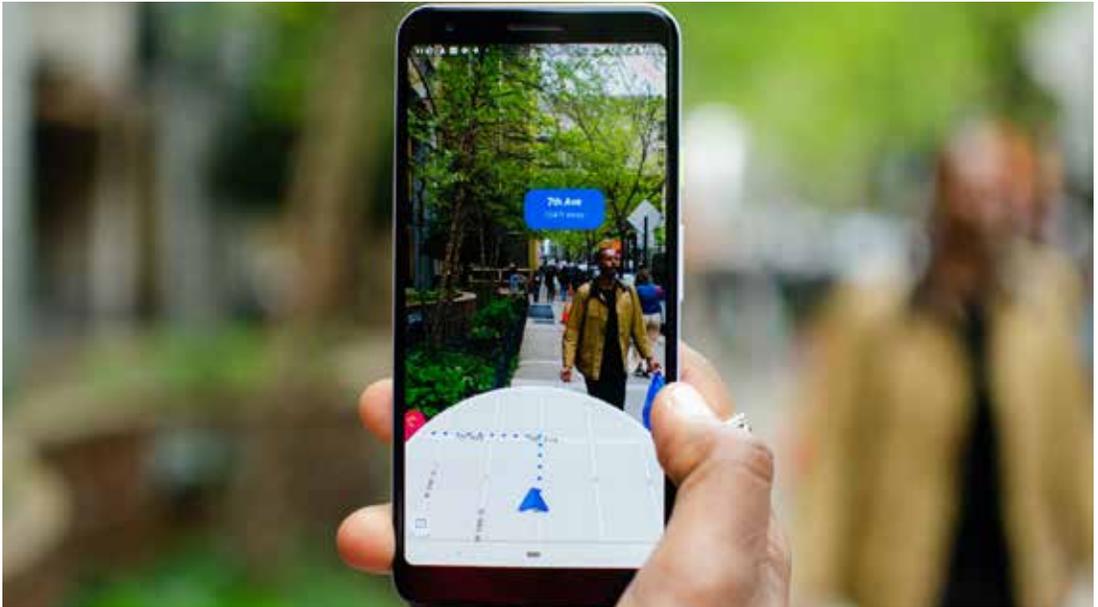
*killers*, khususnya dalam jenis parasetamol. Obat ini ternyata kaya akan kandungan peroksida yang bisa berubah menjadi racun bagi liver kita. Pakar kesehatan sendiri membatasi konsumsi parasetamol hanya 500 mg saja per hari demi menghindari kejadian ini.

Organ ginjal ternyata juga bisa mengalami risiko besar kesehatan jika kita kerap mengonsumsi *pain killers*, apalagi jika peminumnya adalah penderita tekanan darah tinggi atau diabetes. Selain itu, lapisan dalam perut juga berisiko mengalami iritasi yang bisa menyebabkan pendarahan pada lambung atau benjolan layaknya bisul pada organ ini.

Dalam beberapa kasus, konsumsi obat *pain killers* secara berlebihan akan memicu pendarahan di dalam tubuh. Selain itu, ada kemungkinan obat ini akan membuat depresi yang dialami seseorang bisa menjadi semakin memburuk. Karena alasan inilah pakar kesehatan sangat tidak menyarankan *pain killers* untuk dikonsumsi para penderita stress. ●

(Dari berbagai sumber)

# JANGAN TAKUT NYASAR, ADA GOOGLE MAPS AR



Kini, google telah memberikan solusi untuk permasalahan tersebut, yaitu dengan menggunakan mode *Augmented Reality* (AR) yang terintegrasi untuk navigasi jalan kaki, yang membantu untuk menunjukkan jalan menuju titik yang dituju. Google Maps AR memang sengaja dirancang untuk memungkinkanmu menggunakan *Augmented Reality* yang bisa membantu kamu menavigasi ketika berjalan. Google Maps ini menggunakan kamera di bagian belakang ponsel untuk mengidentifikasi lokasi kamu berada, menempatkan arah dan detail pada layar, tidak hanya sekedar menampilkan peta. Uniknya, petunjuk arah juga akan muncul pada layar *smartphone* untuk mengarahkan pengguna.

Google Maps AR hanya tersedia untuk digunakan di luar ruangan saja dan di daerah dengan gambar *street view* yang baru diterbitkan dan diperlukan kamera untuk mengenali bangunan. Selain itu, fitur ini tidak akan berfungsi apabila kamu berada di lingkungan dengan cahaya yang rendah. Ar dapat mengidentifikasi apa yang kamu lihat, sementara GPS membantu mengatur posisi pada peta.

## Cara Menggunakan Google Maps AR

Setelah kamu menekan tombol, halaman AR akan terbuka dan rute terbaik akan muncul. Arah akan dimulai, dengan instruksi suara normal. Pada titik ini, Google Maps akan berusaha mengidentifikasi apa yang ada di sekitar kamu dengan memindai apa yang akan dilihat kamera *smartphone* dan membandingkannya dengan citra *street view*. Ini terjadi di bagian atas layar, sedangkan bagian bawah layar menampilkan maps seperti biasanya.

Jika kamu menunjuk ke arah yang salah, Google Maps AR akan menunjukkan panah besar yang mengarahkanmu ke arah yang berbeda, atau kamu akan mendapatkan indikator kecil di tepi layar.

Google Maps AR pertama kali ditampilkan dalam acara Google I/O 2018 di Mountain View, Amerika Serikat. Mode AR pada awalnya eksklusif hanya untuk ponsel Google Pixel – termasuk Pixel 3a – tetapi kini Google telah membuatnya untuk ponsel Android yang mendukung ARCore dan ARKit. ●

(Dari berbagai sumber)

# JANGAN MAKAN SIANG DI MEJA KANTOR !



Tahukah Anda makan di meja kantor justru memberikan banyak dampak negatif buat kesehatan? Berikut penjelasannya.

## Meja Kantor itu Kotor

Makan di meja kantor meningkatkan risiko kontaminasi bakteri yang lebih banyak. Meja restoran atau tempat makan yang sering dibersihkan saja pasti tetap mengandung banyak bakteri. Bagaimana jika di meja kantor, laptop, *handphone*, telepon, *mouse*, komputer, kabel-kabel, dan lain-lain apakah dibersihkan? Biasanya sangat jarang atau bahkan ada yang tidak pernah.

## Makan Berlebihan

Ketika makan di meja kerja, biasanya tidak hanya satu pekerjaan yang kita kerjakan. Tidak hanya

fokus makan melainkan juga mengurus urusan di laptop, *handphone*, atau menulis dan lain sebagainya. Kondisi tersebut membuat Anda tidak perhatian terhadap jumlah makanan yang sudah Anda makan sehingga Anda bisa makan kebanyakan sampai kekenyangan.

Jika Anda selalu melakukan ini setiap hari selama bekerja, kelebihan makan pun akan berpengaruh terhadap peningkatan berat badan dan perubahan status gizi.

## Kebanyakan Duduk (Aktivitas Fisik Rendah)

Pada penelitian Wanner dan rekan-rekannya tahun 2016, dikatakan bahwa semakin lama waktu duduk, berhubungan dengan peningkatan persen lemak tubuh yang diukur menggunakan *Bioelectric Impedance Analysis*.

Buruknya efek dari kebiasaan duduk terlalu lama di kantor sangat perlu dikurangi. Keluar ketika jam makan atau pergi ke dapur dan ruang makan kantor bisa menjadi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan gerak selama di kantor.

## Otak Butuh Penyegaran

Setelah bekerja selama setengah hari, otak harus disegarkan kembali agar bisa berpikir lebih tajam lagi. Ketika Anda meninggalkan sejenak pekerjaan dan melakukan aktivitas fisik lain yang tidak terkait pekerjaan, justru pikiran-pikiran baru akan muncul.

Jadi, berilah waktu dan ruang untuk berpikir bebas di waktu makan siang. Jangan terlalu terpaku pada meja kantor Anda.

## Risiko Masalah Otot

Terlalu banyak duduk selain meningkatkan risiko obesitas juga menyebabkan masalah pegal-pegal terutama pada leher, punggung, bahu dan tangan. Karena itu, berikan kesempatan otot untuk mengubah posisinya dengan melakukan aktivitas lain ketika istirahat makan siang. ●

# MUNGKINKAH CEGUKAN MENYEBABKAN KEMATIAN?



Pada kebanyakan kasus, cegukan terjadi ketika Anda makan terlalu cepat, makan sambil bicara, atau minum terlalu banyak. Biasanya cegukan seperti ini akan hilang dengan sendirinya dalam beberapa menit.

Jika tidak juga membaik, kemungkinan cegukan yang Anda alami merupakan tanda adanya masalah kesehatan. Meski bisa menjadi suatu tanda masalah kesehatan, apakah cegukan benar-benar dapat menyebabkan kematian?

Sebenarnya, cegukan tidak menjadi penyebab langsung kematian seseorang. Namun, ada masalah kesehatan lain yang mendasarinya. Dilansir dari laman Mayo Clinic, cegukan yang terjadi lebih dari 48 jam, dapat disebabkan oleh berbagai kondisi berikut:

## 1. Kerusakan Saraf Atau Iritasi

Cegukan terus-menerus biasanya terjadi karena kerusakan atau iritasi saraf vagus atau frenikus di sekitar diafragma. Kerusakan dan iritasi dapat disebabkan oleh tumor di sekitar leher atau otak, infeksi pada otak, refluks asam lambung, radang tenggorokan, gangguan sistem saraf.

Kondisi-kondisi itulah yang mungkin menyebabkan kematian seseorang, bukan cegukan itu sendiri.

## 2. Gangguan Metabolisme dan Obat-obatan

Selain iritasi atau kerusakan otot, cegukan juga bisa disebabkan oleh gangguan metabolisme, seperti penyakit ginjal, ketidakseimbangan elektrolit, atau diabetes. Bisa juga terjadi akibat penggunaan alkohol berlebihan, anestesi, steroid, atau obat penenang.

Setelah melihat berbagai masalah kesehatan yang mendasarinya, Anda tentu kini paham bahwa bukan cegukan tidak menyebabkan kematian pada seseorang.

Bila Anda sering mengalami cegukan, coba perbaiki kebiasaan dan pola makan. Misalnya, menghindari minuman bersoda, makan buru-buru dan kebanyakan, atau tidak makan sambil berbicara. ●

*(Dari berbagai sumber)*



# DESTINASI WISATA DIENG PLATEAU

**D**ieng Plateau merupakan sebuah dataran tinggi Dieng yang diapit oleh dua Kabupaten yaitu Kabupaten Wonosobo dan Kabupaten Banjarnegara. Obyek wisata Dieng Plateau ini selalu ramai dikunjungi oleh wisatawan baik dari dalam maupun luar kota, bahkan sampai ada yang datang dari mancanegara.

Sejak dahulu Dieng Plateau sudah menjadi tujuan utama untuk berwisata bagi para peziarah, selain karena memiliki sejarah yang cukup banyak, hal ini dikarenakan Dieng memiliki lahan yang luas dan menantang bagi para peneliti. Dieng sendiri mempunyai makna yaitu dari kata Sansekerta diyang atau dihiyang yang berarti dataran tinggi yang terbentuk akibat letusan-letusan gunung berapi di sekitar.

Beberapa obyek wisata di Dieng Plateau yang biasa dikunjungi oleh para wisatawan yakni:

## Candi Arjuna



Candi ini merupakan kompleks candi terbesar yang ada di Kawasan Dieng, terletak di Desa Dieng Kulon , Kecamatan Batur, Kabupaten Banjarnegara. Di dalam kompleks tersebut terdapat lima bangunan candi yakni Candi Arjuna, Candi Srikandi, Candi Semar, Candi Puntadewa dan Candi Sembadra.

Biasanya para wisatawan berkunjung ke candi ini pada saat awal Agustus, karena candi Arjuna merupakan lokasi dilaksanakannya acara tahunan Dieng yaitu *Dieng Culture Festival*. Para pengunjung dapat melihat langsung budaya Dieng secara lebih mendalam melalui acara tersebut.

### Kawah Sikidang



Menurut sejarah, kawah Sikidang merupakan kawah yang berasal dari hewan kidang, di mana hewan tersebut identik dengan kebiasaannya yang melompat dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Dinamakan seperti demikian karena kawah Sikidang ini terkenal dengan peristiwa kolam kawahnya yang bisa berpindah tempat, peristiwa tersebut biasa terjadi dalam kurun waktu kurang lebih empat tahun sekali.

Harga tiket masuk lokasi ini yaitu Rp15 ribu per orang dan buka setiap hari pukul 07.00-16.00 WIB.

### Gunung Prau



Bagi para wisatawan yang menyukai olahraga naik gunung, destinasi ini sangat cocok untuk dikunjungi. Gunung Prau ini memiliki ketinggian 2.565 Meter Diatas Permukaan Laut (mdpl) terletak di perbatasan antara tiga Kabupaten

yakni Kabupaten Kendal, Kabupaten Wonosobo dan Kabupaten Batang.

Pendakian Gunung Prau ini bisa dilewati melalui Dieng, Wates, Patak Banteng dan Kalilembu. Jalur yang dimiliki oleh Gunung Prau ini cukup mudah sehingga bisa dilakukan oleh para pendaki yang baru pertama kali mendaki atau pendaki awam.

### Bukit Sikunir



Bagi wisatawan yang senang melihat keindahan langit di pagi hari, bukit Sikunir ini cocok untuk dijadikan destinasi wisata. Bukit ini terletak di Desa Sembungan, Kabupaten Wonosobo. Bukit Sikunir ini memiliki ketinggian 2.300 mdpl dan merupakan alternatif bagi para pendaki yang memang belum bisa atau tidak ingin menaiki Gunung Prau.

### Batu Ratapan Angin



Batu Ratapan Angin ini terletak di sekitar bukit kawasan Dieng Plateau Theatre. Konon katanya dua buah batu besar yang terdapat pada tempat tersebut merupakan hasil kutukan dari seorang pangeran yang dikhianati oleh pasangannya, kemarahan sang pangeran tersebut mengakibatkan ia mengutuk sang putri dan juga selingkuhannya.

Bagaimana, tertarik untuk berkunjung? ●

Sumber  
**GNFI**



4			
6	2		
9	3	1	
19	10	7	?

**BERAPAKAH ANGKA PADA  
KOLOM “?” DIATAS ?**

Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda ke email: [media.inhealth@mandiriinhealth.co.id](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id) sebelum 30 November 2019 dengan subjek “Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Juli–September 2019”.  
Hadiah menarik bagi 5 (lima) pengirim yang beruntung dengan jawaban yang benar.

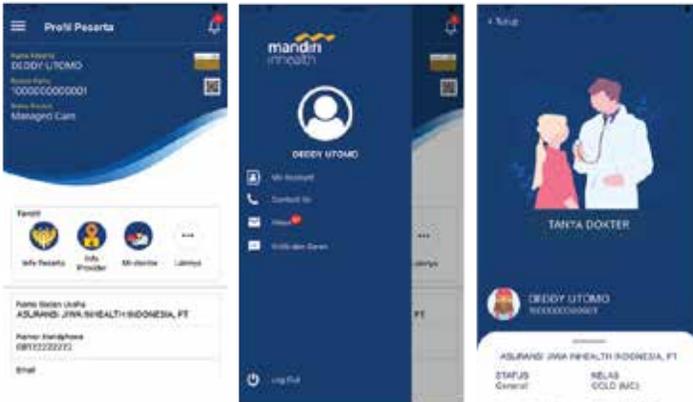


# mi-mobile new generation

managed care



fresh look with **new features**



download di:



- 1 buka aplikasi play store / app store di HP Anda
- 2 cari aplikasi **mi-mobile**
- 3 unduh aplikasi **mi-mobile**  
tampilan play store **mi-mobile** PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **INSTALL**  
tampilan app store **mi-mobile** PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia **GET**
- 4 aktifasi **mi-mobile** dengan cara memasukkan kode verifikasi yang dikirimkan ke nomor HP dan email yang didaftarkan

## Apa saja fitur **mi-mobile** new generation untuk peserta managed care?

- Info Peserta**
  - memuat data kepesertaan Anda dan Keluarga
  - terdapat gambar kartu yang dapat digunakan untuk memperoleh layanan kesehatan
- Info Benefit**
  - memuat benefit-benefit apa saja yang Anda dan Keluarga dapatkan
- Info Provider**
  - berisi daftar rumah sakit, klinik, apotik, dokter keluarga, dokter gigi dan laboratorium yang dapat digunakan
- Info Obat**
  - menu untuk melihat informasi obat apa saja yang dijamin
- Info Klaim**
  - untuk melihat informasi klaim apa saja yang sudah pernah diajukan
- Info Rujukan**
  - daftar rujukan dokter keluarga bagi Anda dan Keluarga

- Kontak Kami**
  - daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth
- Ubah Dokter Keluarga**
  - dapat digunakan untuk melakukan perubahan dokter keluarga
- Buku Saku & Info Sehat**
  - berisikan buku saku & info kesehatan
- Rating Pelayanan**
  - tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider
- MI-Doctor**
  - aplikasi virtual konsultasi dokter

Untuk memperbarui aplikasi **mi-mobile** new generation, Anda harus uninstall **mi-mobile** versi lama, terlebih dahulu, lalu mengunduh kembali aplikasi **mi-mobile** new generation

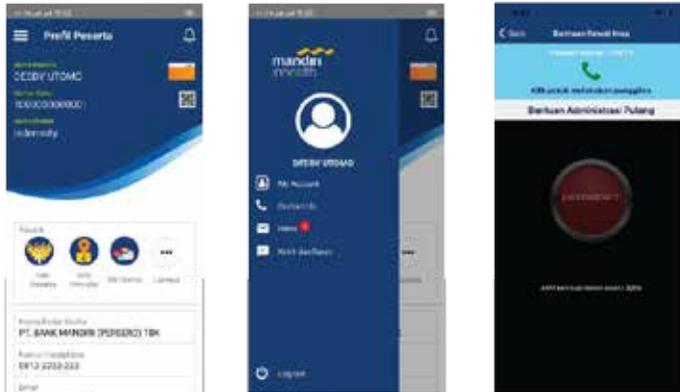


# mi-mobile new generation



indemnity

fresh look with **new features**



download di:



- 1 buka aplikasi play store / app store di HP Anda
- 2 cari aplikasi **mi-mobile**
- 3 unduh aplikasi **mi-mobile**  
tampilan play store **mi-mobile** PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
- 4 aktifasi **mi-mobile** dengan cara memasukkan kode verifikasi yang dikirimkan ke nomor HP dan email yang didaftarkan

## Apa saja fitur **mi-mobile** new generation untuk peserta indemnity?



### Info Peserta

- memuat data kepesertaan Anda dan Keluarga
- terdapat gambar kartu yang dapat digunakan untuk memperoleh layanan kesehatan



### Info Benefit

- memuat benefit-benefit apa saja yang Anda dan Keluarga dapatkan



### Info Provider

- berisi daftar rumah sakit, klinik, apotik, dokter keluarga, dokter gigi dan laboratorium yang dapat digunakan



### Info Klaim

- untuk melihat informasi klaim apa saja yang sudah pernah diajukan



### Kontak Kami

- daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth



### Buku Saku & Info Sehat

- berisikan buku saku & info kesehatan



### Rating Pelayanan

- tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider



### MI-Doctor

- aplikasi virtual konsultasi dokter



### Bantuan Proses Rawat Inap

- berisikan menu bantuan proses rawat inap

Untuk memperbarui aplikasi **mi-mobile** new generation, Anda harus uninstall **mi-mobile** versi lama, terlebih dahulu, lalu mengunduh kembali aplikasi **mi-mobile** new generation