

Media

# Mandiri Inhealth

Edisi Khusus Oktober - Desember 2018



PERAYAAN 10 TAHUN MANDIRI INHEALTH

## 10 TAHUN BERDIRI, KONSISTEN UNTUK MELAYANI



**Iwan Pasila**

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

**M**engingat kembali 10 tahun silam saat kami memulai perjalanan, tak ada rasa lain selain perasaan haru dan bangga. Bagaimana tidak, di tengah tantangan dan kompetisi industri yang begitu ketat, saat ini kami masih kokoh berdiri. Tentu dengan semangat dan konsistensi untuk menjaga kualitas layanan, kami pun memastikan akan selalu menjadi *'benefit'* untuk melindungi Anda para pelanggan.

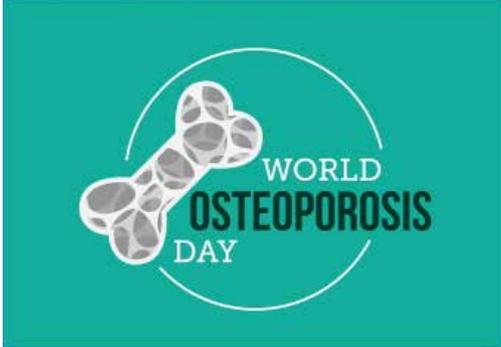
Hal itu juga sebagai bagian dari komitmen kami untuk mendukung pemerintah menuju tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019 nanti. Oleh karena itu, setelah satu dekade kami akan tetap fokus memperluas jaringan dan layanan demi memudahkan akses pelanggan terhadap layanan Mandiri Inhealth.

Pada perayaan 10 Tahun Mandiri Inhealth, kami mengadakan kegiatan *Customer & Provider Gathering* di seluruh Kantor Operasional untuk membina loyalitas pelanggan dan *provider* serta membangun kekompakan tim yang kuat. Karena layanan yang berkualitas sedikit banyak akan dipengaruhi oleh sumber daya manusia yang kompetitif, yang bisa diasah melalui kegiatan tersebut. Kemeriahan perayaan 10 Tahun Mandiri Inhealth, kami rangkum dalam Media Mandiri Inhealth edisi kali ini.

Selain itu, tema lain seputar kesehatan juga kembali kami sajikan untuk Anda. Karena Mandiri Inhealth senantiasa berkomitmen dalam memberikan kemudahan Anda dalam mengakses informasi kesehatan yang Anda butuhkan.

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

# SALAM REDAKSI



**S**enang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth Edisi Khusus Oktober-Desember 2018. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu meliputi Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Edisi kali ini bertepatan dengan perayaan Perayaan 10 Tahun Mandiri Inhealth, dan Hari Osteoporosis Sedunia yang jatuh setiap tanggal 20 Oktober setiap tahunnya. Oleh karena itu beragam tema kesehatan seputar Osteoporosis telah kami siapkan untuk Anda, yang kesemuanya telah kami rangkum dari berbagai sumber yang terpercaya.

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 terkasih atau kerabat terdekat.

Media ini dapat juga diakses di:

<http://www.mandiriinhealth.co.id>.

Selamat membaca! ●

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

# CONTENT

Oktober – Desember 2018

## INSIDE MANDIRI INHEALTH



6

### GALA DINNER DAN PELUNCURAN MI TAP MANDIRI INHEALTH

Dalam acara ini, Mandiri Inhealth juga berkesempatan untuk meluncurkan Mandiri Inhealth TAP (MI TAP) yang bertujuan untuk mempermudah berbagai transaksi sesuai dengan kebutuhan, seperti layanan kesehatan, kepegawaian, dan transaksi perbankan peserta.

## HEALTH LINE

### PAHAMI LEBIH DALAM OSTEOPOROSIS



21

Bagi Anda yang telah didiagnosis mengidap osteoporosis, penting untuk menjaga diri agar tidak mengalami cedera atau mengalami keretakan tulang. Pengidap yang telah lanjut usia disarankan untuk menjalani pemeriksaan penglihatan dan pendengaran secara teratur.

## FAMILY

30

### IBU, KARIR, DAN KELUARGA

Berkomunikasilah dengan anak-anak melalui telepon atau *video call* setidaknya sekali dalam sehari agar ikatan Ibu dan anak tetap terjaga. Juga, jagalah selalu hubungan Ibu dengan pasangan agar karir dan keluarga berjalan seimbang.

## PARENTING

31

### ANCAMAN PELAKU PENYIMPANGAN SEXUAL KE ANAK ANDA

Kenalkan anak terhadap pendidikan seksual sejak dini. Ajarkan pula anak bagian tubuh tertentu yang tidak boleh dilihat atau disentuh sama sekali oleh orang lain.

## HEALTH MASTER

26



**Dr. Ketut Martiana, Sp.OT (K)**  
Dokter Spesialis Bedah Ortopedi RS Premier Surabaya

## MINIMALISIR RISIKO *BACK PAIN* DI USIA SENJA

Setiap orang pasti pernah mengalami nyeri punggung (*back pain*). Meski seringkali dianggap remeh, dampak nyeri punggung bisa menjadi masalah yang sangat serius berupa kecacatan bahkan kematian.

## HEALTH LIFE

## KAPAN HARUS *MEDICAL CHECK UP*?



28

Mayoritas tenaga profesional dan ahli kebijakan kesehatan berpendapat bahwa kunjungan rutin untuk pemeriksaan kesehatan tahunan adalah kebiasaan yang tidak perlu.

2 FROM CEO

3 SALAM REDAKSI

6 INSIDE MANDIRI INHEALTH

12 ACTIVITY

20 TESTIMONI

21 HEALTH LINE

26 HEALTH MASTER

28 HEALTH LIFE

29 INTERMEZZO

30 FAMILY

31 PARENTING

32 PHARMACY

33 HEALTHFOOD

34 WORK &amp; HEALTHY

35 KNOW YOUR BODY

36 TRAVELLING

38 QUIZ



## Gala *Dinner* dan Peluncuran MI TAP Mandiri Inhealth

**M**andiri Inhealth mengadakan Gala *Dinner* yang bertempat di Menara Mandiri, Jakarta, Rabu (10/10). Acara ini dilaksanakan dalam rangkaian acara perayaan hari ulang tahun Mandiri Inhealth ke-10, setelah sebelumnya dilaksanakan *Customer & Provider Gathering* di 10 kota besar di Indonesia, Mandiri Inhealth *Fun Golf* dan Mandiri Inhealth *Fun Walk* 2018.

Acara ini dibuka oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila dengan Direktur Mandiri Inhealth Wahyu Handoko dan Bugi Riagandhy serta Pejabat Eksekutif Mandiri Inhealth Ahmad Safrizal beserta jajaran manajemen Mandiri Inhealth. Acara ini dipandu oleh MC Ersya Mayori dan Indra Herlambang, serta dimeriahkan juga oleh penampilan penyanyi Isyana Sarasvati.

Acara ini bertujuan untuk membina dan meningkatkan hubungan



kemitraan dengan Badan Usaha serta meningkatkan sinergi dan kerjasama yang baik dengan para *Shareholder* dan *Stakeholder* Mandiri Inhealth.

Dalam acara ini, Mandiri Inhealth juga berkesempatan untuk meluncurkan Mandiri Inhealth TAP (MI TAP) yang bertujuan untuk mempermudah berbagai transaksi sesuai dengan kebutuhan, seperti layanan kesehatan, kepegawaian, dan transaksi perbankan peserta. ●





## Mandiri Inhealth Gelar *Fun Walk With Family 2018*

**F**un Walk with Family 2018 kembali digelar Mandiri Inhealth, yang pada tahun ini bertajuk “#walkwithfaMlly” merupakan acara *employee gathering* dan bertempat di depan Wisma Mandiri, Jakarta, Minggu (7/10). *Fun Walk With Family 2018* diselenggarakan dalam rangkaian peringatan Hari Ulang Tahun Mandiri Inhealth yang ke-10.

#walkwithfaMlly dibuka langsung oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila didampingi oleh Komisaris Mandiri Inhealth Sentot A Sentausa, dan Pejabat Eksekutif Mandiri Inhealth Ahmad Safrizal beserta dengan jajaran manajemen Mandiri Inhealth dan karyawan beserta keluarganya.

Acara ini bertujuan untuk meningkatkan keakraban dan silaturahmi antara pemegang saham, manajemen dan karyawan beserta keluarga.

#walkwithfaMlly ini diisi oleh berbagai kegiatan seperti cek kesehatan gratis, zumba bersama dan pemberian apresiasi kepada karyawan yang sudah bergabung dan bekerja selama 5 tahun dengan Mandiri Inhealth.

Pada kesempatan ini Mandiri Inhealth juga membagikan ratusan *door prize* menarik kepada para peserta #walkwithfaMlly, seperti sepeda motor, televisi dan sepeda lipat. ●



# Pembukaan Konter Mandiri Inhealth di Rumah Sakit *Provider*



Untuk meningkatkan pelayanan kepada peserta, Mandiri Inhealth bersinergi dengan beberapa rumah sakit *provider* dengan meresmikan konter dan komitmen pelayanan. Rumah sakit tersebut antara lain RS Budi Mulia Manado, RS Hermina Pandanaran, RS Mulia Pajajaran Bogor, dan RS Siloam Jogja.

Peresmian di RS Budi Mulia Manado dilakukan oleh Direktur Mandiri Inhealth, Iwan Pasila bersama Direktur RS Budi Mulia Manado, dr. Juriko P. Pandean, MARS, 9 Agustus 2018.

Di RS Hermina Pandanaran, peresmian dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Semarang Rukmi Dyah Arimbi, Kepala Unit Pelayanan *Managed Care* dan *Non Managed Care* Suryo Widodo bersama dengan Direktur RS Hermina Pandanaran, Dr. Endang Sulistyowati Sp, A, 19 September 2018. Sedangkan di RS Mulia Pajajaran

Bogor, Peresmian konter dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Jakarta Tunggul Yogi Hernowo bersama Direktur Utama RS Mulia Pajajaran, dr. Eva Erawati, 17 September 2018.

Terakhir di RS Siloam Jogja, Penandatanganan kerja sama dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Semarang, Rukmi Dyah Arimbi, S.Si, Apt, MPH bersama CEO RS Siloam Yogyakarta, dr. Lily A Widya, M.Kes, 6 Agustus 2018.

Kerjasama ini diharapkan dapat memberikan kemudahan layanan bagi peserta. Konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu peserta. ●



# Apresiasi Sinergi Mandiri Inhealth dengan INASGOC beserta RS Rujukan



**M**andiri Inhealth sangat bangga telah menjadi satu-satunya asuransi yang memberikan perlindungan kesehatan bagi seluruh peserta dalam ajang olahraga terbesar di Asia. Sebagai wujud apresiasi bagi para pihak yang telah bekerjasama yang mensukseskan Asian Games 2018, Mandiri Inhealth menyelenggarakan acara dengan tema “Celebrate Partnership”.

*Celebrate Partnership* Mandiri Inhealth dengan INASGOC beserta dengan rumah sakit rujukan dan pihak lain yang mendukung penyelenggaraan ini bertujuan untuk memberikan apresiasi kepada semua pihak yang telah berkontribusi pada rangkaian acara *Torch Relay* dan Asian Games 2018. Acara *Celebrate Partnership* Mandiri Inhealth ini diselenggarakan di Hotel Westin, Jakarta (12/9).

“Sinergi Mandiri Inhealth dengan INASGOC beserta dengan puluhan

rumah sakit rujukan sesuai dengan Surat Keputusan (SK) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) dimaksudkan untuk memberikan perlindungan kesehatan dalam penyelenggaraan Asian Games 2018 yang tersebar di berbagai kota dimana terdapat *venue* pertandingan. Hal ini merupakan suatu bentuk kepercayaan yang menjadi kebanggaan tersendiri bagi kami.” Tuter Iwan Pasila, Direktur Utama Mandiri Inhealth.

Dukungan Mandiri Inhealth dalam ajang Asian Games 2018 dibuktikan dengan melayani 383 kasus rawat jalan, 61 kasus rawat inap dan 3 kasus evakuasi medis. Evakuasi medis dilakukan terhadap 2 atlet dari



Tajikistan dan India, serta 1 orang awak media yang berasal dari Sydney, Australia.

Mandiri Inhealth juga memberikan klaim Asuransi Jiwa Kematian dan Kecelakaan pada Staff Media & PR INASGOC yang meninggal dunia akibat kecelakaan, Bapak Fortius Mangaraja. Klaim telah diberikan pada 28 Agustus 2018. ●

# Partisipasi Mandiri Inhealth dalam Mandiri Tjanting Run 2018



Mandiri Inhealth turut berpartisipasi dalam gelaran acara Mandiri Tjanting Run 2018 sebagai *Official Insurance Partner*. Mandiri Tjanting Run 2018 berlokasi di Sinar Mas Land, BSD Tangerang, Minggu (7/10).

Mandiri Tjanting Run 2018 merupakan gelaran lomba lari yang dipersembahkan kepada para pelari dengan pilihan kategori 5K dan 10k untuk memperingati Hari Batik Nasional. Lomba ini digagas oleh Yayasan Tjanting Batik Nusantara.

Pada tahun ini, Mandiri Tjanting Run digelar untuk ketiga-kalinya. Dan, tetap dengan tujuan mengajak para pelari untuk peduli dan semakin mencintai batik sebagai warisan kekayaan budaya.

Pada kesempatan kali ini Mandiri Inhealth juga berkesempatan untuk



membuka *Booth* yang menyediakan layanan simple *Medical Check Up* secara gratis seperti tes gula darah, *Body Mass Index* juga tensi darah yang tentunya sangat diperlukan oleh para pelari yang peduli dengan kesehatan.

Peningkatan kualitas layanan merupakan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung upaya Pemerintah menuju tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019. ●



# Kemeriahan POPMI 2018 Kembali Digelar Mandiri Inhealth



Menyambut HUT Mandiri Inhealth ke-10, Mandiri Inhealth kembali menggelar Pekan Olahraga dan Pentas Seni Mandiri Inhealth (POPMI) 2018. Seperti perayaan-perayaan di tahun sebelumnya, POPMI 2018 kembali diisi dengan berbagai perlombaan yakni Futsal, Basket, Tenis Meja, Catur, Karaoke Idol dan Duet.

POPMI 2018 ditutup pada 7 Oktober 2018 bertepatan dengan acara *Fun Walk* Mandiri Inhealth, dan diisi dengan pengumuman juara dari cabang olahraga dan seni yang diperlombakan. ●



# “From Our Heart with Love” Perayaan Hari Pelanggan 2018

Setiap tahunnya, tanggal 4 September di Indonesia ditetapkan sebagai Hari Pelanggan Nasional. Bagi perusahaan yang berorientasi pada pelayanan, momen ini tentu merupakan kesempatan untuk memberikan apresiasi dan penghargaan yang besar kepada pelanggan

Pelanggan merupakan mitra yang memegang peranan utama dalam pertumbuhan perusahaan. Bahkan pelanggan yang setia akan membuat perusahaan memiliki daya saing yang kuat. Sehubungan dengan Hari Pelanggan Nasional yang tiap tahun diperingati pada 4 September, sangatlah penting dan wajib bagi Perusahaan untuk dapat memberikan perhatian khusus dan pelayanan yang istimewa kepada pelanggannya.

Sebagai bentuk apresiasi kepada pelanggan, Mandiri Inhealth melakukan kegiatan sebagai momen yang diperuntukkan khusus bagi pelanggan. Perayaan Hari Pelanggan tahun ini mengusung tema “From Our Heart With Love”, yang dikemas dalam beberapa kegiatan baik di Kantor Pusat maupun di Kantor Operasional. Adapun kegiatan di Kantor Pusat maupun Kantor Operasional yaitu kunjungan ke peserta Mandiri Inhealth yang sedang menjalani perawatan di Rumah Sakit dengan memberikan *souvenir (Customer Visit)*, menyediakan *snack* sehat kepada peserta yang mendatangi Kantor Operasional, Donor Darah, dan menghias Konter Mandiri Inhealth.

Kegiatan Donor Darah yang dilakukan serentak oleh seluruh kantor operasional Mandiri Inhealth di Indonesia mencapai 1163 (Seribu Seratus Enam Puluh Tiga) kantong dari 1010 (Seribu Sepuluh) kantong darah yang ditargetkan. ●



DONOR DARAH & HARI PELANGGAN



8



9



10



11



12



14



13



15



16



17

KETERANGAN FOTO

- 1 Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia, Iwan Pasila mengunjungi peserta di RS Premier Jatinegara.
- 2 Customer visit Direktur Mandiri Inhealth, Wahyu Handoko.
- 3 Pejabat Eksekutif PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia Bapak Ahmad Syafrizal Mengunjungi peserta di RS Mayapada.
- 4 Customer visit Direktur Mandiri Inhealth, Bugi Riagandhy.
- 5 Customer Visit Ka Ops Pekanbaru di RS Eka Hospital.
- 6 Dengan memakai kostum superhero, Ka Ops Semarang melakukan customer visit peserta Mandiri Inhealth.
- 7 Kegiatan donor darah di Kaops Surabaya.
- 8 Kegiatan donor darah di Kaops Makassar.
- 9 Aktivitas hari pelanggan di Kaops Medan.
- 10 Kegiatan donor darah di Kaops Palembang.
- 11 Kegiatan donor darah di Kaops Bandung.
- 12 Customer Visit peserta Bank Mantap Kaops Denpasar.
- 13 Suasana konter Kaops Balikpapan di Hari Pelanggan.
- 14 Kegiatan donor darah di Kaops Jakarta.
- 15 Kaops Semarang pemenang pertama lomba menghias konter Customer Day.
- 16 Kaops Pekanbaru pemenang kedua lomba menghias konter Mandiri Inhealth pada kegiatan Customer Day.
- 17 Kaops Palembang pemenang ketiga lomba menghias konter Mandiri Inhealth pada kegiatan Customer Day.



Customer

# & Provider Gathering 2018

10 Tahun Mandiri Inhealth  
Terus Bergerak Menyehatkan Bangsa

Seperi tahun-tahun sebelumnya, Mandiri Inhealth kembali menggelar *Customer & Provider Gathering*. Pada tahun ini *Customer & Provider Gathering* diadakan serentak di 10 Kantor Operasional Mandiri Inhealth, acara tahun ini berjalan dengan penuh kemeriahan. Mengusung tema “10 Tahun Mandiri Inhealth, Terus Bergerak Menyehatkan Bangsa”, acara *Customer & Provider Gathering*

ini diisi oleh berbagai kegiatan seperti *fun golf*, cek kesehatan gratis, *health talk*, zumba, *games*, serta pemberian piagam penghargaan kepada mitra *provider* terbaik dan badan usaha. Acara ini juga bertujuan untuk dapat membina dan meningkatkan hubungan kemitraan dengan pelanggan dan *provider* Mandiri Inhealth, serta memberikan apresiasi dalam bentuk aktivitas kebersamaan. ●

### FUN GOLF



### KANTOR OPS JAKARTA



KANTOR OPS MEDAN



KANTOR OPS PALEMBANG



KANTOR OPS BANDUNG



KANTOR OPS DENPASAR



KANTOR OPS PEKANBARU



KANTOR OPS BALIKPAPAN



KANTOR OPS MAKASSAR



KANTOR OPS SURABAYA



KANTOR OPS SEMARANG





**Juaheni, SE, Akt**  
Perum Bulog Jateng



## Ramah dan Cepat, Pelayanan **Mandiri Inhealth**

**P**ada tanggal 17 Oktober 2018 lalu, di kantor Perum Bulog Divre Jateng diadakan kegiatan pemeriksaan mini *Medical Check Up (MCU)* yg diselenggarakan oleh Mandiri Inhealth. Tiba giliran saya untuk diperiksa, dan hasil dari pemeriksaan tersebut tensi darah saya tinggi.

Berbekal hasil pemeriksaan, saya segera memeriksakan diri ke rumah sakit *provider* Mandiri Inhealth, dalam hal ini RS Columbia Asia. Di rumah sakit ini saya sebagai peserta Mandiri Inhealth dilayani dengan ramah, dan proses yang cepat.

Walaupun peserta dari asuransi, tapi bersama Mandiri Inhealth pasien merasa dihargai oleh *provider* karena pelayanannya tetap bagus. ●



**Andi Nia**  
makassar Phinisi Seaside Hotel



## Suksesnya Perayaan CPG 2018 **Mandiri Inhealth**

**K**egiatan *Customer & Provider Gathering (CPG)* 2018 dalam rangka HUT Mandiri Inhealth ke-10 bagi saya berjalan dengan sukses. Mandiri Inhealth berhasil mengikat para *customer*-nya secara emosional sehingga hubungan kami menjadi semakin erat.

Selama ini kerjasama yang terjalin dengan Mandiri Inhealth mempunyai nilai yang sangat positif, salah satunya adalah memberikan *benefit* lebih bagi karyawan kami terutama pelayanan kesehatan di rumah sakit, layanan yang profesional, dan yang paling berkesan adalah respon cepat rekan rekan Mandiri Inhealth di lapangan yang membuat berbeda dari asuransi kesehatan lainnya.

Sukses besar untuk mandiri inhealth. Semoga tetap menjadi pilihan utama dan terpercaya dalam industri asuransi kesehatan komersil di Indonesia. ●



**Surachmat**  
RS Awal Bros Makassar



## CPG **Mandiri Inhealth** ajang Silaturahmi

**B**agi saya kegiatan *Customer & Provider Gathering* yang diadakan oleh Mandiri Inhealth sangat menghibur namun masih tetap dalam koridor kesehatan. Dengan kegiatan senam zumba misalnya, Mandiri Inhealth berhasil menggabungkan kemeriahan dan hiburan dengan kesehatan.

Saya berharap kegiatan semacam ini dapat terus dipertahankan setiap tahunnya, agar tetap terjalin silaturahmi yang erat antara Mandiri Inhealth, *Provider*, dan para peserta mandiri Inhealth. ●



**O**steoporosis adalah kondisi saat kualitas kepadatan tulang menurun. Kondisi ini membuat tulang menjadi keropos dan rentan retak. Osteoporosis umumnya baru diketahui setelah ditemukan retak pada tulang, setelah pasien mengalami jatuh ringan. Retak pada pergelangan tangan, tulang pinggul, dan tulang belakang adalah kasus yang paling banyak ditemui pada penderita osteoporosis.

#### Penderita Osteoporosis di Indonesia

Di Indonesia, sebanyak 23 persen wanita berusia 50-80 tahun dan 53 persen wanita berusia 70-80 tahun mengidap osteoporosis, berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2006. Risiko wanita mengidap osteoporosis empat kali lebih besar dibandingkan dengan risiko pada pria.

Meski umumnya osteoporosis dialami oleh wanita yang telah memasuki masa menopause, osteoporosis juga dapat terjadi pada pria, wanita yang berusia lebih muda, dan anak-anak. Kekurangan kalsium diperkirakan menjadi penyebab kasus-kasus osteoporosis di Indonesia.

#### Apa Saja Gejala Osteoporosis?

Umumnya tidak ada tanda-tanda terjadinya osteoporosis di awal masa

# Pahami Lebih Dalam Osteoporosis

Bagi Anda yang telah didiagnosis mengidap osteoporosis, penting untuk menjaga diri agar tidak mengalami cedera atau mengalami keretakan tulang. Pengidap yang telah lanjut usia disarankan untuk menjalani pemeriksaan penglihatan dan pendengaran secara teratur.

menurunnya kepadatan tulang. Namun beberapa kondisi berikut dapat menjadi gejala terjadinya osteoporosis, antara lain sakit punggung, postur tubuh bungkuk, menurunnya tinggi badan, lebih sering mengalami cedera atau keretakan tulang. Berkurangnya kepadatan dapat membuat tulang rentan untuk retak. Keretakan biasanya terjadi pada tulang belakang, pergelangan tangan, lengan, atau tulang pangkal paha.

### Apa Faktor Risiko Osteoporosis?

Tulang Anda terus beregenerasi dari waktu ke waktu. Ini berarti tulang yang telah rapuh akan terganti dengan tulang baru. Saat masih kanak-kanak, tulang kita tumbuh dan mampu memperbaharui diri dengan cepat. Pada rentang usia 16-18 tahun, tulang perlahan-lahan akan berhenti tumbuh, sementara massa tulang akan terus bertambah hingga usia akhir 20-an. Namun proses ini melambat seiring dengan pertambahan usia manusia. Secara perlahan, kepadatan tulang akan makin berkurang dan proses ini dimulai sekitar umur 35 tahun.

Di Indonesia, kurangnya konsumsi makanan yang mengandung kalsium menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya jumlah pengidap osteoporosis di Indonesia.

Selain usia tua, berikut ini adalah beberapa faktor lain yang bisa meningkatkan risiko berkembangnya osteoporosis:

- + Adanya riwayat penyakit anggota keluarga yang mengidap osteoporosis
- + Sering mengonsumsi minuman keras dan merokok
- + Penyakit yang menyerang kelenjar penghasil hormon, seperti kelenjar tiroid yang terlalu aktif (*hipertiroidisme*)
- + *Malabsorpsi* (ketidakmampuan usus untuk menyerap nutrisi dari makanan)
- + Pemakaian obat-obatan dalam jangka panjang yang memengaruhi kekuatan tulang atau kadar hormon, seperti konsumsi *prednisolon* berkepanjangan.
- + Kondisi-kondisi yang diakibatkan oleh peradangan pada organ tubuh, seperti *rheumatoid arthritis*, penyakit paru obstruktif kronis/COPD (*Chronic Obstructive Pulmonary Disease*), dan penyakit Crohn.

### Bagaimana Mengurangi Risiko Osteoporosis?

Semua orang dapat menjaga tulang mereka tetap sehat dan mengurangi risiko mengidap osteoporosis. Anda bisa mulai dengan menerapkan pola makan sehat disertai dengan melakukan olahraga secara teratur. Perbanyak



pilihan makanan yang kaya akan kandungan vitamin D dan kalsium. Mulailah kurangi merokok hingga benar-benar bisa menghindari sepenuhnya dan kurangi mengonsumsi minuman keras.

### Bisakah Keretakan Tulang Dicegah?

Pengidap osteoporosis umumnya disarankan untuk mengonsumsi obat-obatan demi mencegah keretakan tulang. Pilihan jenis pengobatan osteoporosis yang diberikan tergantung kepada tingkat risiko keretakan tulang Anda. Hal ini didasarkan pada sejumlah data hasil pemeriksaan *DEXA*.

Bagi Anda yang telah didiagnosis mengidap osteoporosis, penting untuk menjaga diri agar tidak mengalami cedera atau mengalami keretakan tulang. Pengidap yang telah lanjut usia disarankan untuk menjalani pemeriksaan penglihatan dan pendengaran secara teratur. Ciptakan rumah dan lingkungan yang aman dengan memindahkan perabot yang membuat Anda berisiko untuk jatuh, terantuk, atau terbentur.

Jika Anda telah mengalami keretakan tulang, terdapat beberapa cara yang dapat membantu Anda untuk pulih. Misalnya perawatan dengan mandi air hangat atau menyiapkan kantong kompres dingin. Relaksasi juga bisa membantu proses pemulihan. ●

(Dari berbagai sumber)

# Bisakah Osteoporosis Dicegah?

Faktor gaya hidup seperti pola makan dan olahraga juga dapat berdampak kepada seberapa sehat kualitas tulang Anda. Inilah pola hidup yang dapat membantu Anda agar terhindar dari osteoporosis



## Latihan Kekuatan Tulang

Latihan ketahanan meliputi gerakan-gerakan seperti *push-up*, angkat berat, atau latihan angkat beban menggunakan peralatan di pusat kebugaran. Tarikan yang dilakukan otot tendon terhadap tulang dapat meningkatkan kekuatan tulang. .



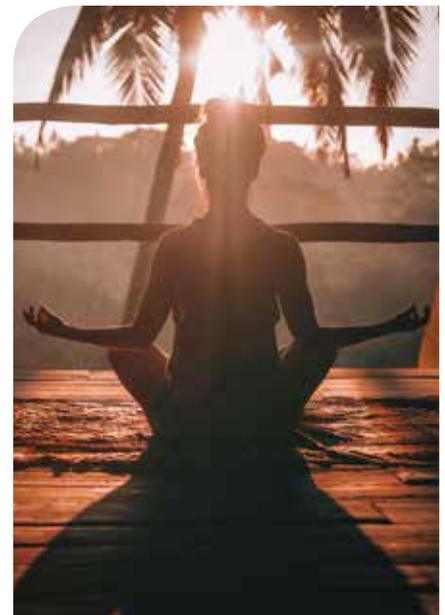
## Menerapkan Pola Makan Sehat

Jika gaya hidup atau pola makan membuat Anda kekurangan vitamin D, Anda dapat mengonsumsi suplemen vitamin D. Vitamin D penting untuk penyerapan kalsium yang diperlukan untuk memperkuat tulang dan gigi. Vitamin D dapat ditemukan dalam kuning telur, susu kedelai, dan hati sapi. Kalsium juga penting untuk menjaga kekuatan tulang. Kadar konsumsi minimal kalsium yang direkomendasikan tiap hari adalah

1000 miligram. Kalsium juga dapat ditemukan pada beberapa makanan, seperti tahu, tempe, kacang merah, dan ikan sardin.

## Bersahabat Dengan Sinar Matahari Pagi

Paparan sinar matahari yang cukup dapat membantu tubuh memproduksi vitamin D secara alami. Usahakan agar kulit terkena sinar matahari selama paling tidak 10 menit sebelum menggunakan tabir surya. Lakukan ini di pagi hari sebelum jam 9. Proses tersebut membantu memperkuat gigi dan tulang yang pada akhirnya dapat mencegah osteoporosis.



## Menghentikan Kebiasaan Buruk

Berhenti merokok dan membatasi konsumsi minuman beralkohol juga dapat melindungi Anda dari osteoporosis. ●

(Dari berbagai sumber)

## Olahraga 2–3 Jam Tiap Pekan

Setiap pekan, orang dewasa harus melakukan setidaknya sekitar 2- 3 jam olahraga dengan intensitas menengah, seperti bersepeda atau jalan cepat. Peregangan otot hendaknya dilakukan paling tidak 2-3 hari dalam seminggu, termasuk pada bahu, lengan, pinggang, tungkai, punggung, perut, dan dada.

## Melatih Kaki Dan Lutut

Latihan menggunakan beban dalam berat yang tidak berlebihan sangat penting untuk meningkatkan kepadatan tulang dan membantu mencegah osteoporosis. Aktivitas menyangga beban adalah olahraga yang melatih kaki dan lutut Anda untuk menopang massa tubuh. Olahraga seperti lari, melompat, menari, dan aerobik bermanfaat menguatkan otot, ligamen, dan sendi.

# Sumber Kalsium Selain Susu

Bagi Anda yang tidak menyukai susu, berikut ini adalah makanan pengganti susu yang juga kaya kalsium.

## Ikan Salmon

Konsumsi 3 ons ikan salmon yang telah dimasak, dapat memberikan asupan sekitar 180 mg kalsium. Tidak hanya sebagai makanan yang mengandung kalsium, ikan ini juga mengandung vitamin D yang dapat meningkatkan penyerapan kalsium dari makanan dan menunjang kekuatan tulang.

## Brokoli

Tidak hanya ikan, sayuran juga dapat mengandung kalsium. Salah satunya adalah brokoli. Sebanyak 50 gram sayuran ini dapat memberikan setidaknya 30 mg kalsium. Anda bisa menjadikan sayuran ini sebagai camilan di saat jam kerja dengan merebusnya terlebih dahulu. Tapi ingat, cukup rebus sebentar untuk tetap menjaga kandungan vitamin dan mineral di dalamnya.

## Pok Choy Kecil

Sayuran hijau yang sering disajikan dengan ditumis ini ternyata juga kaya kalsium. Sekitar 100 gram pok choy kecil dapat mengandung kalsium sekitar 158 mg.

## Bayam

Sama seperti pok choy, bayam juga merupakan sumber kalsium, yaitu 150 mg kalsium untuk 100 gram bayam. Anda



bisa merebusnya tanpa tambahan bumbu apa pun, rasanya tetap enak dan pastinya sehat.

## Tahu

Sebagai makanan yang lebih dikenal mengandung protein nabati, ternyata juga memiliki kandungan kalsium yang cukup tinggi. Konsumsi 100 gram tahu dapat memberikan Anda 500 mg kalsium.

## Biji Wijen

Meskipun kecil dan biasanya hanya dijadikan sebagai pelengkap hidangan, biji wijen memiliki kandungan kalsium yang cukup tinggi. Satu sendok makan biji wijen memiliki 160 mg kalsium.

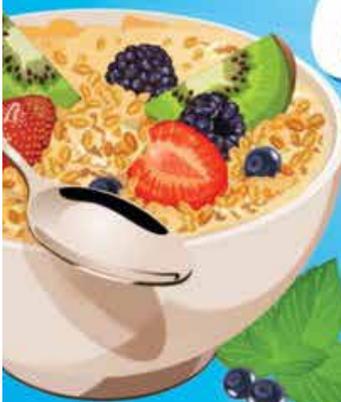
## Almond

Kacang yang sering terdapat di dalam camilan coklat ini ternyata juga memiliki kandungan kalsium. Untuk mendapatkan 35 mg kalsium, setidaknya Anda bisa mengonsumsi 15 gram kacang almond. ●

- 
- 1 **Satu butir telur rebus dan satu buah pisang**
  - 2 **Telur omelet dicampur sayuran dan roti gandum utuh yang dipanggang.**
  - 3 **Jus pisang yang dicampur susu rendah lemak dan satu lembar roti gandum.**
  - 4 **Oatmeal dicampur susu rendah lemak, kacang-kacangan, dan buah-buahan.**

## 8 PILIHAN MENU Sarapan Sehat

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

- 
- 
- 
- 
- 5 **Sereal biji-bijian utuh dicampur susu rendah lemak dan buah-buahan.**
  - 6 **Yogurt rendah lemak dicampur buah-buahan**
  - 7 **Sepotong buah segar dicampur yogurt rendah lemak**
  - 8 **Susu coklat, selembat roti yang terbuat dari biji-bijian utuh yang dipanggang, dan buah-buahan.**

(Dari berbagai sumber)

# Minimalisir Risiko *Back Pain* di Usia Senja

Dr. Ketut Martiana, Sp.OT (K)  
Dokter Spesialis Bedah Ortopedi RS Premier Surabaya

Setiap orang pasti pernah mengalami nyeri punggung (*back pain*). Meski seringkali dianggap remeh, dampak nyeri punggung bisa menjadi masalah yang sangat serius berupa kecacatan bahkan kematian. Atau paling tidak mengakibatkan penurunan produktivitas hidup seseorang. Nyeri punggung adalah sensasi sensorik yang tidak menyenangkan sehubungan dengan kerusakan jaringan atau kemungkinan adanya kerusakan jaringan di sepanjang tulang belakang dari dasar leher hingga ke tulang ekor. Gejalanya bisa berupa rasa sakit yang datang dan pergi, serta cenderung memburuk di malam hari. Untuk memahami lebih dalam tentang nyeri punggung, serta usaha untuk meminimalisir dampaknya di usia senja, berikut petikan wawancara Redaksi dengan Dr. Ketut Martiana, Sp.OT (K)



## ***Sebenarnya apa pemicu utama seseorang mengalami nyeri punggung?***

Rasa sakit nyeri punggung timbul karena adanya masalah pada salah satu bagian tulang-tulang yang menyatu dengan otot, tendon, ligamen, saraf, serta cakram sebagai bantalan peredam benturan. Posisi duduk, berdiri, dan mengangkat benda dapat menjadi penyebab nyeri punggung.

Nyeri punggung biasanya tidak disebabkan oleh hal serius dan dapat ditangani hanya dengan terus aktif bergerak dan mengonsumsi obat pereda rasa sakit. Namun pada beberapa kasus, dapat sangat menyiksa dan menimbulkan sakit yang tidak tertahankan hingga menghambat aktivitas sehari-hari.

## ***Apakah adakah klasifikasi gangguan nyeri punggung?***

Berdasarkan waktu kejadian dan lamanya, nyeri punggung dibedakan menjadi nyeri punggung akut dan kronik. Nyeri punggung akut biasanya merupakan kasus yang terjadi pertama kali dan berlangsung selama kurang dari enam minggu. Sedangkan nyeri

punggung kronik keluhannya terjadi selama lebih dari enam minggu.

**Bagi penderita Lansia, apakah nyeri punggung diakibatkan sebab yang sama?**

Semakin bertambah usia seseorang, semakin besar pula risiko nyeri punggung yang akan dialami. Keluhan nyeri punggung yang dialami Lansia biasanya disebabkan oleh *deformity* atau kelainan pada tulang belakang. *Nah*, Sebagian besar kasus yang terjadi pada Lansia di banyak negara adalah skoliosis, baik yang merupakan bawaan sejak muda, maupun akibat pengeroposan tulang atau *osteoporosis*.

**Apakah benar wanita Lansia lebih berisiko mengalami nyeri punggung?**

Wanita usia di atas 65 tahun memang lebih rentan. Hal ini karena berkaitan dengan faktor hormonal saat memasuki masa *menopause* di usia 55 tahun. Baru 5 atau 10 tahun setelahnya, pengeroposan tulang akan terjadi. Meski begitu kaum pria Lansia juga memiliki risiko untuk mengalami masalah yang sama.

**Mereka (Lansia) akan merasakan gejala yang sama?**

Gejala nyeri punggung yang dialami Lansia juga bisa lebih parah. Saat bangun tidur bagian punggung akan terasa sakit, begitu juga bila duduk terlalu lama. Untuk berjalan biasanya juga tidak kuat terlalu lama. Itu semua berhubungan dengan pengeroposan tulang. Rasa nyeri yang timbul juga luar biasa, tidak jarang membutuhkan perawatan di ICU akibat tidak kuat menahan rasa sakit. *Problem* itu akan dialami seumur hidup bila tidak ditangani, bahkan bisa berakhir dengan kematian karena tidak kuat dengan rasa sakit yang ditimbulkan.

**Apakah penanganan nyeri punggung pada Lansia lebih sulit dilakukan?**

Penanganan nyeri punggung pada Lansia lebih sulit dilakukan karena faktor tulang yang sudah semakin rentan dan keropos. Pada prinsipnya, penanganan nyeri punggung pada Lansia tidak jauh berbeda dengan penderita usia muda. Yakni dengan obat-obatan, penggunaan alat bantu penyangga tubuh atau tulang, juga dengan terapi.

Terapi yang saya anjurkan biasanya berupa *hydrotherapy* atau dengan aktivitas di dalam air. Hasilnya akan lebih maksimal. Selain tiga metode penanganan tadi, bisa juga



“

*Penanganan nyeri punggung pada Lansia lebih sulit dilakukan karena faktor tulang yang sudah semakin rentan dan keropos*

”

dilakukan *block injection*, atau dengan melakukan suntik semen (*verteboplasti*) bila tulang belakang mengalami trauma dan remuk.

**Perluakah dilakukan operasi besar?**

Operasi besar dilakukan untuk kasus yang mengakibatkan kelumpuhan, atau skoliosis dengan rasa sakit luar biasa.

**Adakah langkah-langkah yang bisa dilakukan agar di usia senja terhindar dari masalah nyeri punggung?**

Penanganan dini merupakan pilihan yang sangat bijak, selain tentu saja dengan melakukan pencegahan-pencegahan agar tulang tidak cepat mengalami pengeroposan seiring bertambahnya usia.

Minimal seminggu 3 kali, lakukan olahraga ringan seperti berjalan, lari kecil, dan *skipping*. Asupan gizi juga harus dijaga dengan memperhatikan konsumsi kalsium, minum susu, dan hindari rokok. Lakukan itu semua sebelum memasuki usia 40 tahun, niscaya masalah serius pada tulang belakang saat usia senja akan bisa dihindari. ●

# Kapan Harus **Medical Check-Up?**

- + Mayoritas tenaga profesional dan ahli kebijakan kesehatan berpendapat bahwa kunjungan rutin untuk pemeriksaan kesehatan tahunan adalah kebiasaan yang tidak perlu.



direkomendasikan dimulai pada usia 50 tahun dan terus secara teratur hingga usia 75 tahun

Menurut sebuah studi terbitan *BMJ Open* 2012, pemeriksaan kesehatan tahunan rutin tidak menjamin Anda bisa menghindari kematian, rawat inap, atau janji konsultasi di kemudian hari. Dengan kata lain, rutin *check-up* ke dokter setahun sekali belum tentu membuat Anda terbebas dari penyakit, atau memperpanjang usia.

Jika Anda belum pernah *medical check up* sama sekali sebelumnya, tentu tidak apa untuk mendaftar guna memiliki gambaran dasar dari kesehatan Anda secara keseluruhan.

Jika pada kunjungan *medical check-up* pertama Anda dinyatakan sehat walafiat tanpa kecurigaan tertentu seputar kondisi kesehatan apapun, dokter mungkin akan menyarankan Anda untuk kembali *check up* dalam 3-5 tahun ke depan kecuali timbul masalah di antara waktu ini.

Sebaliknya, *medical checkup* tahunan dianjurkan rutin dilakukan setiap tahun atau per dua tahun sekali, jika

Anda berusia 50 tahun ke atas dan/ atau memiliki kelebihan berat badan, memiliki keturunan diabetes, atau sedang menjalani pengobatan untuk hipertensi atau diabetes.

## Pemeriksaan Kesehatan yang tak Boleh Dilewatkan Sama Sekali

Namun jangan abaikan *medical check up* sama sekali karena beberapa skrining kesehatan bisa menyelamatkan nyawa. Setidaknya ada tiga pemeriksaan fisik utama yang tidak boleh Anda lewatkan — terlepas dari apapun kondisi kesehatan Anda:

- + Mammogram untuk kanker payudara: *The American Cancer Society* merekomendasikan kebanyakan wanita memiliki mammogram tahunan dimulai pada usia 45. Perempuan berusia 55 tahun ke atas disarankan untuk skrining per dua tahun sekali.
- + Kolonoskopi atau tes okultisme (feses atau darah) skrining untuk kanker usus besar:

- + Pap Smear untuk skrining HPV dan kanker serviks direkomendasikan setiap 3 tahun sekali untuk kebanyakan wanita usia 21-29 tahun. Untuk wanita usia 30-65 tahun, pap smear dianjurkan rutin dilakukan tiap 5 tahun sekali.

- + Pemeriksaan testis, penis, dan prostat untuk mendeteksi risiko kanker dan gangguan kesehatan lainnya yang terkait dengan organ-organ ini — misal varikokel, gondongan di testis, pembengkakan prostat, hingga hernia. ●



Tahukah Anda, *Medical Check Up* dilakukan berbeda pada tiap tahapan usia. Mulai dari bayi baru lahir, hingga usia 55 tahun ke atas.

(Dari berbagai sumber)

# Arti Kode Segitiga di Kemasan Plastik

Jika ada banyak tempat makan dan botol minum plastik di rumah Anda, coba periksa bagian bawahnya. Biasanya akan ada logo segitiga berpanah dengan kode angka 1 hingga 7 di dalamnya. Selain itu, ada pula kode huruf di bawah segitiga tersebut, yaitu PET atau PETE, HDPE, PVC atau V, LDPE, PP, PS, dan OTHER.

## Kode 1 dengan PET atau PETE (polyethylene terephthalate).

Botol plastik ini aman digunakan untuk satu kali pemakaian saja. PETE bisa luntur seiring berjalannya waktu dan larut ke dalam minuman. Selain itu, air pada botol yang digunakan ulang akan muncul racun DEHA yang terbukti menyebabkan masalah hati, masalah reproduksi, gangguan hormon, dan diduga menyebabkan kanker.

## Kode 2 dengan HDPE atau PE-HD (high-density polyethylene).

Ini adalah kemasan plastik berjenis *high-density polyethylene*. HDPE memiliki ketahanan kimia yang baik, oleh karena itu, digunakan untuk membuat botol plastik susu atau jus, sampo, *conditioner*, deterjen, dan lain-lain. Botol plastik bertuliskan HDPE aman digunakan lebih dari satu kali.

## Kode 3 dengan PVC atau V (polyvinyl chloride)

*Polivinil klorida* (PVC) bersifat stabil, kuat, dan fleksibel. PVC yang bersifat fleksibel digunakan untuk pembuatan penampung sampah medis, tirai kamar mandi, dan bungkus daging. PVC tidak diperbolehkan digunakan sebagai bahan pembuatan kemasan plastik tempat makanan dan minuman.

## Kode 4 dengan LDPE atau PE-LD (low-density polyethylene)

Plastik jenis ini relatif keras, fleksibel, dan berwarna transparan. Biasanya,



plastik jenis ini digunakan untuk kantong plastik belanja, kantong plastik sampah, *cling wrap*, *stretch film*, tutup minuman, pelapis kertas karton susu, dan mainan.

## Kode 5 dengan PP (polypropylene)

Jenis kemasan berbahan *polypropylene* ini sering kali digunakan untuk tempat menyimpan makanan, botol minum, botol minuman bayi, wadah yoghurt dan margarin, bungkus makanan, botol obat, saus, dan sirup. Ini jenis plastik yang sangat aman untuk digunakan sebagai tempat makanan dan minuman.

## Kode 6 dengan PS (polystyrene)

Kemasan plastik berbahan *polystyrene* ini bisa dipakai dalam pembuatan cangkir, piring, mangkuk, sendok,

garpu, kontainer plastik, botol, tempat makan *styrofoam*, tempat minum sekali pakai, dan sebagainya. Namun, kemasan plastik berkode 6 ini dianjurkan untuk dihindari karena dapat membahayakan kesehatan dan sulit didaur ulang.

## Kode 7 dengan OTHER atau O

Jika botol plastik yang Anda miliki berlabel *OTHER* di bagian bawahnya, ini berarti tempat minum tersebut tidak terbuat dari enam bahan di atas. Ada empat jenis plastik yang termasuk dalam kategori ini, yaitu *Styrene Acrylonitrile* (SAN), *Acrylonitrile Butadiene Styrene* (ABS), *Polycarbonate* (PC), dan *nylon*. ●

(Dari berbagai sumber)



- + Berkommunikasilah dengan anak-anak melalui telepon atau *video call* setidaknya sekali dalam sehari agar ikatan ibu dan anak tetap terjaga. Juga, jagalah selalu hubungan ibu dengan pasangan agar karir dan keluarga berjalan seimbang



## Ibu, Karir, dan Keluarga

**A**pa kunci sukses menyeimbangkan keluarga dan karir? Beberapa hal di bawah ini kemungkinan bisa diterapkan oleh wanita karir dalam menyeimbangkan tugas di dalam pekerjaan, kegiatan mengurus anak, serta mengelola rumah tangga.

### Mampu Mengelola Stres

Ibu yang menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja sangat rentan terhadap stres. Maka penting bagi Ibu untuk mampu mengelola stres.

### Relaksasi.

Anda dapat mencoba meditasi atau yoga. Jangan menyimpan masalah Anda sendiri, cobalah untuk berbagi dengan orang-orang yang Anda percayai.

Jika sudah tidak mampu mengelola stres sendiri, pertimbangkanlah untuk berkonsultasi dengan psikolog.

### Punya Waktu Manjakan Diri

Untuk mencegah stres berkelanjutan, ibu harus memiliki *me time*, yaitu semacam masa-masa santai sendiri, minimal sekali dalam seminggu. Ingat, jangan pernah lampiaskan stres pada konsumsi minuman beralkohol, obat-obatan, dan rokok karena justru akan memperburuk kondisi.

### Atur Waktu Dan Momen Penting Keluarga

Pastikan ibu juga mengetahui *moment* penting yang ada di dalam keluarga dengan baik. Catatlah semua *moment* penting tersebut dan tandailah dalam kalender agar tidak lupa. Pastikan juga ibu mencatat hal-hal terkait tugas sekolah hingga ekstra kurikuler si buah hati.

### Tetap Terhubung Dengan Keluarga Meski Saat Bekerja

Agar anak tetap merasa diperhatikan oleh ibu, tetap pertahankan hubungan dengan mereka meski sedang bekerja.

Berkommunikasilah dengan anak-anak melalui telepon atau *video call* setidaknya sekali dalam sehari agar ikatan ibu dan anak tetap terjaga.

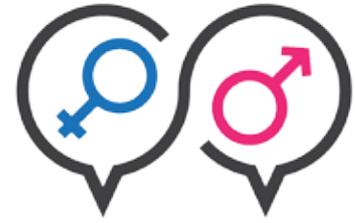
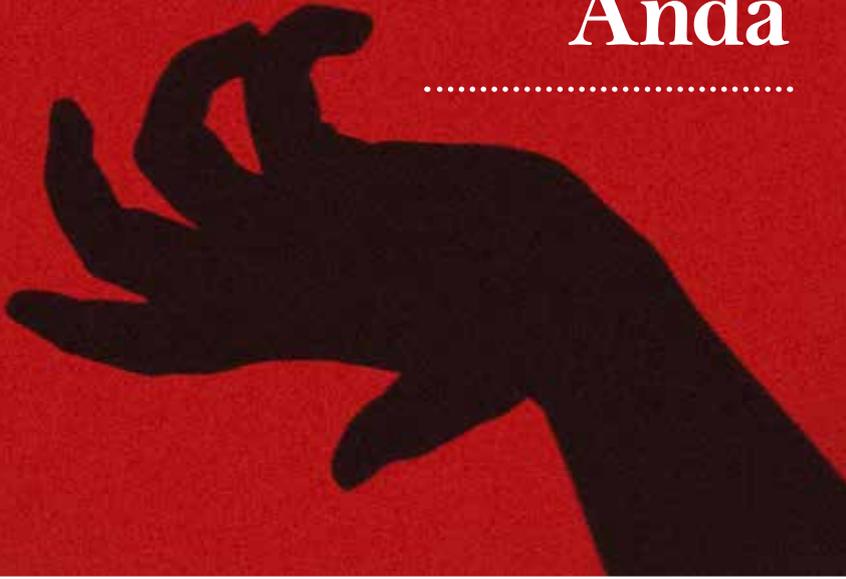
### Punya Waktu Khusus Bersama Pasangan

Jagalah selalu hubungan ibu dengan pasangan agar karir dan keluarga berjalan seimbang. Ingatlah bahwa pasangan merupakan pihak pertama yang selalu hadir dalam masa-masa indah dan sulit ibu. Termasuk saat kesibukan pekerjaan begitu menyita waktu, pasangan adalah orang pertama yang ibu abaikan.

Untuk menyiasatinya, pastikan ibu memiliki waktu khusus yang benar-benar untuk berdua. Jauhkan dari perbincangan mengenai pekerjaan atau anak-anak, usahakan yang ada hanya mengenai ibu dan pasangan. ●

(Dari berbagai sumber)

# Ancaman Pelaku Penyimpangan Seksual ke Anak Anda



Kenalkan anak terhadap pendidikan seksual sejak dini. Ajarkan pula anak bagian tubuh tertentu yang tidak boleh dilihat atau disentuh sama sekali oleh orang lain.



**M**encegah anak dari penderita penyimpangan seksual memang terbilang cukup sulit. Hal ini karena para pelaku penyimpangan seksual acapkali terlihat seperti orang normal yang tidak mencurigakan. Akan tetapi, Anda masih bisa melindungi mereka dengan beberapa langkah berikut:

Kenalkan anak terhadap pendidikan seksual sejak dini. Ajarkan pula anak bagian tubuh tertentu yang tidak boleh dilihat atau disentuh sama sekali oleh orang lain.

Ajari anak untuk selalu terbuka tentang rahasia yang dimilikinya. Ciptakan hubungan erat antara Anda dan anak, ini bertujuan agar anak merasa nyaman dan percaya kepada Anda untuk menceritakan masalah pribadinya.

Anda harus mulai mencurigai setiap orang yang suka memberinya mainan atau hadiah. Ini merupakan salah satu

cara pelaku penyimpangan seksual untuk memikat korbannya.

Didik anak untuk menolak bepergian dengan orang lain tanpa sepengetahuan orang tua. Para orang tua disarankan mengenali lingkungan tempat anak bermain dan dengan siapa mereka bermain. Pastikan pula teman sepermainannya memiliki usia yang sebaya dengan anak Anda.

Ajarkan pada anak bahwa kekerasan seksual atau pelecehan seksual dapat datang dari orang-orang yang mereka percayai.

Penanganan untuk penderita penyimpangan seksual, lebih ditujukan untuk menyadarkan penderita terhadap dampak yang dapat ditimbulkan oleh perilaku menyimpangnya, dan membimbing mereka melalui psikoterapi dan konseling. Pemberian obat-obatan tertentu mungkin bermanfaat pada

setiap penderita penyimpangan seksual.

Pelaku penyimpangan seksual juga perlu diingatkan terhadap risiko dan konsekuensi hukum yang berlaku, jika melakukan tindakan seksual yang ilegal. Kondisi ini perlu ditangani oleh psikiater atau psikolog, dan seringkali memerlukan penanganan jangka panjang. ●

**Tahukah Anda, Menurut penelitian di Inggris yang dirilis bertepatan dengan Safer Internet Day 2015 oleh ISC)2 Foundation, 22 persen dari anak berusia 11 sampai dengan 16 tahun telah bertemu dengan seseorang yang pertama kali mereka temui secara online**

*(Dari berbagai sumber)*

# Lebih Jauh Tentang Antiseptik



Berbagai penelitian menunjukkan bahwa antiseptik memang dianggap cukup efektif dalam membantu proses penyembuhan. Hal ini mengingat efek antiseptik yang dapat mencegah infeksi lebih berat, jika dibandingkan tidak memakai antiseptik saat terjadi luka.



Antiseptik merupakan zat kimia yang dapat menghambat atau memperlambat pertumbuhan kuman. Produk antiseptik sering digunakan ketika terjadi luka, atau sebelum memulai prosedur medis tertentu dengan tujuan untuk mencegah infeksi.

Antiseptik sudah sejak lama digunakan untuk mencegah atau menangani infeksi pada luka. Produk antiseptik bisa saja terkontaminasi sehingga dapat menyebabkan infeksi. Antiseptik yang terkontaminasi kuman

kerap terjadi secara tidak sengaja karena beberapa alasan, seperti penyimpanan produk yang salah, atau cara penggunaan yang kurang tepat sehingga kuman dapat masuk ke dalam kemasan antiseptik.

Kejadian ini sering terjadi terutama pada produk-produk yang berbahan dasar alkohol, *klorheksidin glukonat*, *iodiofor*, dan *quaternary ammonium*.

Meski produk antiseptik yang digunakan sudah berlabel steril, kontaminasi masih mungkin bisa

terjadi. Seperti penggunaan obat-obatan lainnya, antiseptik juga dapat memiliki efek samping saat digunakan. Beberapa efek samping ini yaitu munculnya ruam dan kemerahan pada kulit karena iritasi, bengkak, dan perih pada kulit.

## Kontroversi Penggunaan Antiseptik pada Luka Luar

Keamanan antiseptik untuk pemakaian jangka panjang kini dipertanyakan kembali. Hal ini karena banyaknya perubahan yang terjadi sejak pertama kali antiseptik ditemukan.

Selain itu, pemakaian antiseptik pada luka terbuka masih menjadi pro dan kontra. Namun umumnya untuk luka ringan seperti luka lecet, goresan, atau luka bakar ringan pemakaian antiseptik masih tergolong aman.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa antiseptik memang dianggap cukup efektif dalam membantu proses penyembuhan.

Hal ini mengingat efek antiseptik yang dapat mencegah infeksi lebih berat, jika dibandingkan tidak memakai antiseptik saat terjadi luka. ●

1

Usahakan memakai antiseptik yang tersimpan di dalam kemasan sekali pakai. Pastikan dalam kemasan mencantumkan status steril.

2

Selalu patuhi petunjuk pemakaian yang tertera pada kemasan untuk menghindari hal-hal yang membahayakan.

3

Untuk memastikan keamanan pemakaian, antiseptik sebaiknya tidak digunakan lebih dari 1 minggu.

# 4 Sumber Karbohidrat Selain Nasi



Bagi Anda yang sedang mencoba menghindari nasi putih dari menu sehari-hari Anda, berikut ini alternatif makanan sumber karbohidrat lain yang lebih baik dari nasi putih.

## Nasi Merah

Nasi merah memiliki kandungan vitamin B dan serat yang lebih tinggi daripada nasi putih. Dalam 1 gelas (50 gram nasi), nasi merah memiliki kandungan serat 3,5 gram sedangkan nasi putih memiliki kandungan serat 0,6 gram. Kandungan serat yang tinggi dalam nasi merah akan membuat Anda kenyang lebih lama dan tidak cepat merasa lapar sehingga Anda tidak makan berlebihan. Selain itu, nasi merah juga memiliki kalori yang lebih rendah dibandingkan dengan nasi putih. Karena kelebihan ini, nasi merah mungkin dapat membantu Anda yang sedang dalam program penurunan berat badan.



## Roti Gandum Utuh (Whole Wheat)

Roti gandum tepat bagi Anda yang sedang dalam penurunan berat badan karena kandungan kalornya yang rendah. Roti gandum juga memiliki indeks glikemik yang lebih rendah daripada nasi putih. Roti gandum mengandung mineral kalsium, magnesium, fosfor, dan seng, serta mengandung vitamin E dan folat untuk menghilangkan *homosistein* dari darah yang dapat membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.



## Oat

Oat lebih sedikit mengandung kalori dan karbohidrat, tetapi mengandung lebih tinggi protein dibandingkan dengan nasi putih. Selain itu, oat juga mengandung vitamin B6, tiamin, niasin, dan folat. Selain itu, oat juga mengandung kalsium, zat besi, magnesium, dan fosfor. Kalsium penting untuk kekuatan tulang, zat besi berperan penting dalam pembentukan sel darah merah, dan fosfor berperan penting dalam otot dan fungsi saraf, serta dalam penyimpanan energi.



## Kentang

Kentang memiliki kalori yang lebih rendah daripada nasi putih, tetapi lebih tinggi dibandingkan dengan nasi merah. Selain itu, kentang juga mengandung vitamin B6, tiamin, riboflavin, folat, dan vitamin C. Kelebihan lainnya adalah kentang mengandung mineral kalsium 5 kali lebih banyak, fosfor 2 kali lebih banyak, dan kalium 14 kali lebih banyak dibandingkan nasi putih. ●

(Dari berbagai sumber)

# Agar Make up tak Memicu Iritasi Mata



Pada intinya, peralatan *make up* untuk mata umumnya mengandung bahan-bahan yang aman. Yang terpenting adalah menyimpan, menjaga kebersihan, dan menggunakannya dengan baik dan benar.

**A**gar mata Anda bisa tampil cantik sekaligus tetap sehat, ada beberapa tips dalam menggunakan peralatan *make up* khusus mata. Berikut ini cara yang bisa diikuti:

- Biasakan untuk mencuci tangan dan wajah sebelum mengenakan peralatan *make up* untuk mata. Jika mata Anda sedang mengalami iritasi, infeksi, atau mata merah, hindari memakai riasan mata agar kondisi mata tidak semakin parah.
- Hindari menggunakan *eyeliner* yang mengandung kohl. Pasalnya, kohl mengandung kadar timbal yang tinggi.
- Ganti maskara bila sudah kering. Meski tidak kering pun, Anda tetap harus mengganti maskara dan alat rias lainnya setiap 3 bulan. Anda juga disarankan untuk mencatat tanggal ketika pertama kali membuka kemasan maskara. Tujuannya untuk mengetahui kapan harus membuang maskara tersebut saat lewat masa kadaluarsanya.

- Hindari memakai peralatan *make up* pada mata ketika Anda sedang berada di kendaraan. Ketidakstabilan gerak kendaraan atau kendaraan yang berhenti mendadak dapat membuat peralatan *make up* melukai mata.
- Pastikan Anda memakai riasan di bagian luar mata. Hindari memakai riasan di bagian dalam mata untuk menghindari terjadinya iritasi dan infeksi akibat *make up*.
- Tentukan penggunaan sebuah alat rias hanya untuk satu bagian wajah. Hal ini dimaksudkan untuk meminimalkan penyebaran bakteri dari satu bagian wajah ke bagian yang lainnya. Contoh, jangan menggunakan kuas bibir untuk merias mata. Selain itu, ikuti tata cara pemakaian sesuai tata cara di kemasan.
- Hindari menyimpan peralatan *make up* untuk mata di tempat bersuhu tinggi, misalnya di dalam mobil.
- Jika Anda suka mandi dengan air panas, maka suhu panas yang

- terkumpul di kamar mandi bisa berdampak buruk juga terhadap *make up*.
- Jangan pernah berbagi pakai peralatan *make up* untuk mata dengan orang lain, karena berisiko menularkan bakteri.
- Hindari memakai peralatan *make up* berwarna-warni dan berkilap. Bahan-bahan pendukung jenis-jenis *make up* tersebut memungkinkan mata mengalami iritasi dan menggores mata.
- Jika Anda mengenakan lensa kontak, maka pemakaian *make up* untuk mata harus lebih berhati-hati lagi, karena mata yang menggunakan lensa kontak bisa lebih rentan untuk mengalami iritasi saat memakai *make up* pada mata.
- Pastikan Anda membersihkan wajah dan mata dari *make up*, tiap kali akan tidur malam. ●

(Dari berbagai sumber)



# Stop *Procrastination*, Raih Semangat Kerja!



Melakukan pekerjaan apa adanya lebih baik dibandingkan ingin sempurna, tapi pekerjaan justru tidak selesai. Kebiasaan *procrastination* atau menunda, juga rentan membuat Anda stres.

**A**pakah Anda termasuk orang yang kerap menunda-nunda pekerjaan? Merasa bahwa menunda mengerjakan tugas dapat menjadi lebih baik karena ide atau tugas butuh waktu yang tepat? Atau Merasa ragu-ragu untuk melakukan sesuatu? Kalau benar, maka kebiasaan tersebut harus dihentikan. Bagaimana caranya? Berikut ini adalah beberapa tips yang bisa Anda coba untuk menghentikan kebiasaan *procrastination*:

## Lakukan Apa Adanya

Melakukan pekerjaan apa adanya lebih baik dibandingkan ingin sempurna, tapi pekerjaan justru tidak selesai. Bila merasa belum puas dengan hasil kerja, Anda bisa memperbaiki kinerja secara bertahap untuk ke depannya.

## Hentikan Kebiasaan Mulai Bekerja di Saat-Saat Terakhir

Mulailah pekerjaan sesuai jadwal atau bahkan lebih cepat, dengan demikian Anda bisa mencincainya sehingga memiliki cukup waktu untuk melakukan



pekerjaan dengan baik. Selain itu, memulai pekerjaan lebih awal juga memberikan waktu bebas yang lebih untuk Anda, sehingga Anda bisa terhindar dari stres.

## Buat pengingat sebagai penentu prioritas pekerjaan

Jangan hanya berbicara pada diri sendiri tentang apa yang semestinya Anda lakukan dan kapan seharusnya selesai, namun buatlah semacam pesan pengingat. Misalnya dengan menggunakan kertas tempel atau gunakan pengingat di gawai Anda.

Di samping itu, jangan menganggap suatu tugas hanyalah remeh-temeh dan bisa dikerjakan nanti. Bila Anda terus menunda-nunda pekerjaan karena berpikir demikian, Anda bisa merasakan ketakutan karena dihantui oleh kewajiban yang terbengkalai.

Jadi kerjakan saja tugas Anda tanpa perlu menilai bahwa tugas itu remeh atau tidak menurut standar Anda, karena tugas adalah kewajiban yang harus dikerjakan.

Cobalah untuk mengikuti tips di atas dan memulai kehidupan yang lebih bahagia dan terhindar dari stres. Adalah yang paling mengetahui diri sendiri.

Jadi, ketika Anda berpikir untuk melakukan *procrastination*, tanyakan kepada diri sendiri apa alasan harus menunda. ●

(Dari berbagai sumber)

# Berpetualang di Kota Tambang



Tidak banyak orang tahu bahwa di tengah belantara hutan luas Kalimantan, terdapat sebuah kota kecil yang cukup berkembang. Kota tersebut bernama Sangatta yang merupakan ibukota Kabupaten Kutai Timur, Kalimantan Timur.



**K**ota Sangatta sendiri saat ini dikenal dengan Kota Tambang. Tak jarang di kota ini kita jumpai para pekerja tambang yang berlalu lalang, menuju lokasi pit tambang tempat mereka bekerja. Selain itu tampak juga mobil-mobil besar, *double cabin*, atau *four wheel drive* dijalankan di sekitar kota ini. Maka jangan heran jika pertama kali menginjakkan kaki di kota ini, atmosfer kota tambang sangatlah kental.

Mengunjungi Kota Sangatta dapat ditempuh melalui jalur darat, dengan waktu sekitar 8 jam dari Kota Balikpapan, atau kurang lebih 5 jam apabila perjalanan dilakukan dari Ibukota Kalimantan Timur, Samarinda menuju Sangatta.

Jika Anda memutuskan untuk menempuh jalur udara, Anda bisa lebih dahulu transit di Balikpapan, kemudian ambil penerbangan dengan tujuan Bandara Tanjung Bara di Sangatta. Rute penerbangan perintis ini akan menempuh waktu 50 menit dengan tiket seharga Rp400 ribu yang disubsidi pemerintah kota.

Sayangnya rute penerbangan perintis ini hanya memiliki kapasitas 18 orang, menggunakan pesawat baling-baling jenis twin otter, dan hanya melayani penerbangan 2 kali dalam sepekan.

#### **Pantai Teluk Lombok**

Pantai Teluk Lombok berjarak kurang lebih 12 km dari pusat Kota Sangatta. Pantai ini memiliki garis pantai yang

panjang, dimana terdapat jembatan kayu diujung pantai. Keindahan laut Pantai Teluk Lombok menjadi daya tarik tersendiri yang tak kalah dengan pantai-pantai lain di Indonesia, hal ini membuat banyak pengunjung mengabadikan momen berharganya di Teluk Lombok.

Jika berkunjung ke pantai ini, semilir angin, desiran ombak, pasir pantai yang berwarna putih, serta hijaunya tumbuhan Mangrove dapat memberikan energi positif dan menentramkan jiwa bagi siapapun yang berkunjung ke tempat ini. Terlebih jika berkunjung ke pantai ini pada sore hari menjelang matahari terbenam, kita dapat melihat keindahan sunset di sana. Pantai Teluk Lombok juga



menyediakan penyewaan Perahu dan Banana Boat, bagi siapa saja yang ingin menikmati aktivitas hiburan pantai. Terdapat pula tempat penyewaan Pendopo untuk sekadar duduk santai menikmati pemandangan laut yang indah.

#### **Pantai Aquatic**

Pantai Aquatic adalah pantai buatan yang terdapat di area perusahaan tambang PT Kaltim Prima Coal. Pantai yang dibuka untuk umum pada hari Sabtu dan Minggu ini cocok untuk menjadi destinasi wisata, dalam menghabiskan liburan akhir pekan. Di sini, pengunjung bisa memancing, *diving*, dan *snorkelling* untuk menikmati biota laut dan terumbu karang pantai yang indah. Namun hati-hati, Pantai

Aquatic memiliki beberapa biota laut yang berbahaya seperti ubur-ubur, kerapu batu, ikan gembung, bulu babi, ikan pari, bahkan buaya.

Selain itu, ada pula pendopo yang terletak di atas laut. Anda bisa menikmati panorama bawah laut atau hanya sekedar menikmati angin yang semilir di sana. Berbeda dari pantai kebanyakan, selain pemandangan pasir dan laut, Anda juga bisa melihat beberapa kapal pengangkut batu bara yang sedang berlabuh.

#### **Taman Nasional Kutai (TNK)**

Taman nasional kutai merupakan hutan hujan tropis dataran rendah di Kalimantan Timur, yang berada di daerah Sangkima, Sangatta. Taman

nasional konservasi ini memiliki aneka satwa seperti orang utan, owa, bekantan, kera ekor panjang, kukang, beruang madu, macan dahan, tarantula, aneka spesies burung, serta ribuan aneka tumbuhan seperti cemara laut, bakau, simpur, meranti, anggrek, rafflesia, juga pohon ulin tertinggi dan terbesar di dunia. Hutan taman nasional ini juga digunakan sebagai pusat rehabilitasi orang utan yang keberadaannya kini terancam punah.

Selain mengunjungi tempat-tempat yang direkomendasikan di atas, pengunjung juga dapat membeli *souvenir* khas Kota Sangatta berupa pernak-pernik khas Suku Dayak seperti tas, dompet dari manik-manik, kalung, dan lainnya. *Souvenir* khas tersebut dengan mudah dijumpai di kawasan pusat belanja dan kuliner, bernama Gerbang Taman Makmur.

Bicara soal kuliner, tak lengkap rasanya jika belum mencoba kuliner khas Sangatta yaitu Amplang dengan bahan dasar ikan sungai air tawar Sangatta. Jadi jangan ragu untuk merencanakan liburan Anda selanjutnya ke Sangatta, rasakan sensasi BERPETUALANG KE KOTA TAMBANG. ●

(Dari berbagai sumber)

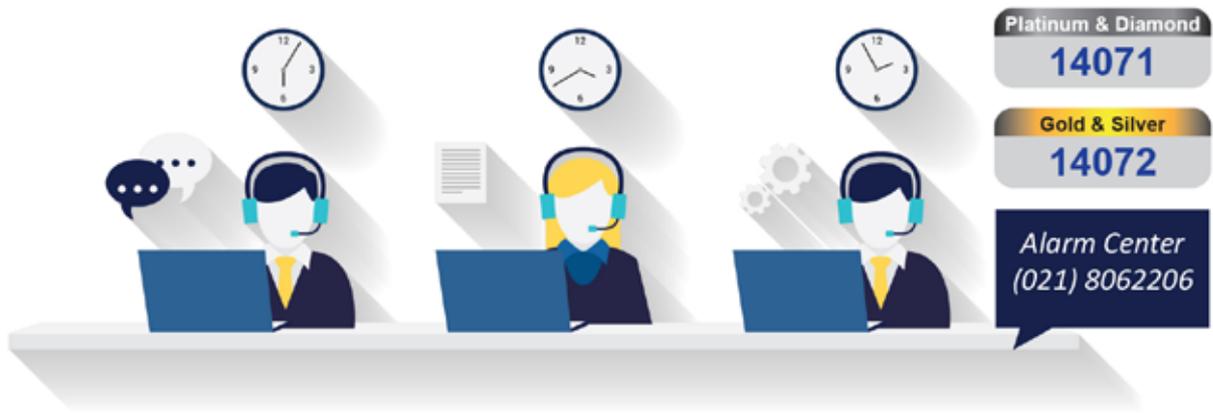


**Pikirkan dengan matang, dan selesaikanlah soal di bawah!**



Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : [media.inhealth@mandiriinhealth.co.id](mailto:media.inhealth@mandiriinhealth.co.id) selambat-lambatnya tanggal 30 Desember 2018 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Khusus Oktober - Desember 2018". 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.



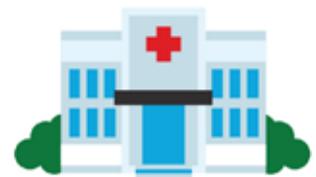
Apabila peserta meninggal dunia saat berpergian di luar domisilinya dengan ketentuan jarak > 50 km, pemulangan jenazah (tanpa diawali evakuasi medis), ke tempat tinggal asal peserta yang diwakili oleh wakil sah dari peserta.



Rumah Sakit Rujukan



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 Awal Perawatan



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

Mandiri Inhealth



# aplikasi mandiri inhealth mobile service



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.



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

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

contoh:

|                  |
|------------------|
| Username         |
| 1001012148369    |
| Password         |
| Hide/Show   HIDE |



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