

Media

Mandiri Inhealth

Edisi Khusus Januari - Maret 2018

Vaksin Difteri untuk Ibu Hamil, Berbahaya atau Perlu?

Pilah-Pilih Minuman Saat Makan Malam

Jangan Anggap Remeh Radang Tenggorokan

12 Dukung ASIAN Games, Mandiri Inhealth Berikan 5.000 Asuransi Kesehatan Bagi Atlet

20 Jangan Anggap Remeh Radang Tenggorokan

27 Makanan dan Minuman Ini Bisa Redam Amarah


Iwan Pasila

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Layanan Berkualitas, Lahirkan Loyalitas Customer



Peningkatan kualitas layanan menjadi komitmen Mandiri Inhealth utamanya dalam mendukung upaya pemerintah menuju tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019. Salah satu wujud yang dilakukan adalah dengan memperluas jaringan dan layanan demi memudahkan akses customer terhadap layanan Mandiri Inhealth. Dalam hal ini Mandiri Inhealth telah banyak bersinergi dengan sejumlah rumah sakit rekanan lainnya dalam menyediakan konter khusus, guna memberi layanan lebih dan terpadu bagi seluruh peserta Mandiri Inhealth.

Tidak hanya itu, Mandiri Inhealth juga berupaya meningkatkan kualitas layanan yang berujung pada loyalitas pelanggan. Layanan berkualitas sedikit banyak dipengaruhi oleh sumber daya manusia perusahaan yang mumpuni, dan diasah melalui kekompakan tim yang kuat. Kami juga berupaya membina loyalitas *customer* dan kekompakan tim melalui berbagai kegiatan yang diselenggarakan. Di antaranya adalah kegiatan *Customer Gathering* yang kami tampilkan di Media Mandiri Inhealth edisi kali ini.

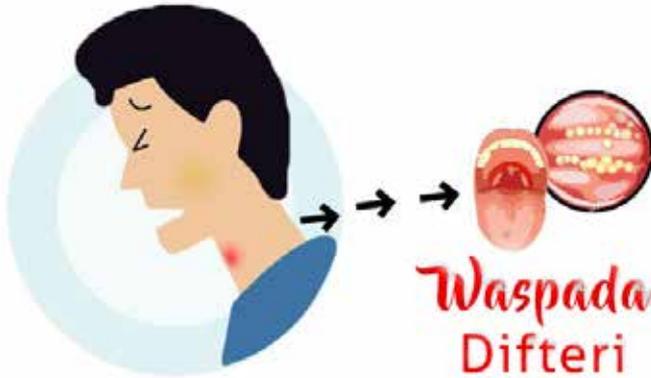
Kesiapan kami dalam melayani Anda, khususnya para pembaca, diharap dapat makin memudahkan Anda semua dalam mendapatkan layanan kesehatan yang memuaskan dan mengantisipasi Anda dari berbagai penyakit.

Salah satu yang saat ini tengah menjadi kecemasan kita semua adalah wabah Difteri yang bahkan oleh pemerintah ditetapkan menjadi Kejadian Luar Biasa. Sejauh apa kita harus mewaspadaai penyakit ini? Hal tersebut yang membuat kami mengusung wabah ini sebagai tema besar Media Mandiri Inhealth edisi kali ini.

Akhir kata, Mandiri Inhealth tak letih dan senantiasa berkomitmen untuk selalu memberikan kemudahan pelayanan dalam mendapatkan perlindungan serta memberi solusi dalam menjaga aset berharga Anda.

Media ini dapat juga di akses di www.mandiriinhealth.co.id Kiranya Tuhan terus melimpahkan rahmat dan kesehatan bagi kita. 🙏

SALAM REDAKSI



Apa kabar, pembaca setia Media Mandiri Inhealth? Salam jumpa dan semoga kesehatan selalu meliputi Anda semua. Rasanya senang sekali kami bisa mengantarkan Majalah Media Mandiri Inhealth kembali ke hadapan Anda. Di edisi Januari - Maret kali ini, kami masih setia menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan menjawab segala pertanyaan Anda di dunia tersebut.

Sehubungan dengan Kejadian Luar Biasa Difteri yang belakangan tengah marak, rubrik utama Media Mandiri Inhealth kini mengambil tema mengenai wabah Difteri yang memiliki gejala hampir mirip dengan penyakit flu. Informasi terkait gejala dan bagaimana detail penyakit tersebut, kami kupas secara mendalam dalam rubrik Healthline. Tak sekadar itu, rubrik tersebut juga membahas tentang bahaya radang tenggorokan yang kerap muncul di musim pancaroba namun sering kali kita abaikan.

Masih berkaitan dengan musim pancaroba, pada rubrik Health Master, redaksi mencoba tampilkan wawancara berkaitan dengan penyakit Demam Berdarah dengan narasumber tenaga medis yang ahli di bidangnya.

Sementara itu, bagi para orang tua, redaksi berbagi tips dalam rubrik Parenting, ihwal bagaimana memilih pendidikan bagi Si Buah Hati agar masa emasnya tidak terlewat sia-sia. Lengkap rubrik Family dengan artikel jawaban apakah perlu ibu hamil menjalani vaksin Difteri.

Semua informasi tadi kami sajikan dengan harapan agar Anda makin mengerti bagaimana pola hidup sehat dan menerapkannya bagi keluarga terkasih atau kerabat terdekat Anda.

Selamat membaca! 📖

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa
Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Rina Hutauruk

SEKRETARIS

Keni Dadari

REDAKTUR

Revindo Ireine
Andi Gustiyanti Kaimuddin
Abdul Rojak
Satriogiri Agung Pribadhi
Wahyudi Nur
Jogiara MH. Sirait

ADMINISTRASI

Rina Daniyati

KONSULTAN KONTEN & DESAIN

PT INOVASI SAMUDERA BIRU

Jl. Kayu Jati IV No. 19
Rt.009 Rw. 004 Kel. Rawamangun
Kec Pulo Gadung
Jakarta Timur
T: 021-4898219



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



ACTIVITY



Dukung ASIAN Games, Mandiri Inhealth Berikan 5.000 Asuransi Kesehatan Bagi Atlet

Mandiri Inhealth mendukung gelaran ASIAN Games 2018 melalui penyediaan layanan asuransi kesehatan bagi 5.000 atlet dan officials, khususnya dalam Invitation Tournament atau Test Event ASIAN Games 2018 pada 8-15 Februari 2018. Para atlet dan officials yang di-cover oleh Mandiri Inhealth tersebut berasal dari 10 Negara dan 8 Cabang Olahraga.

HEALTH LINE

Jangan Anggap Remeh Radang Tenggorokan



Musim pancaroba tiba, kerap kita merasa tenggorokan sudah mulai tak nyaman. Gatal, bengkak, bahkan sakit saat menelan akan berlangsung selama 2-3 hari. Seringnya kita abai akan kondisi tersebut, pasalnya tanpa konsumsi obat-obatan biasanya radang tenggorokan akan hilang dengan sendirinya.

FAMILY

28

Vaksin Difteri untuk Ibu Hamil, Berbahaya atau Perlu?

Bukan tanpa alasan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengimbau para orang dewasa untuk ikut imunisasi ulang Difteri. Lalu bagaimana dengan ibu hamil dan menyusui? Berbahayakah vaksin Difteri untuk ibu hamil?

WORK AND HEALTH

34

Cegah Mata Lelah, Jaga Kinerja Jendela Dunia

Terlalu lama bekerja di depan komputer atau fokus pada satu hal kadang bisa membuat mata menjadi lelah. Tapi ada beberapa cara alami yang bisa dilakukan untuk mengatasi mata lelah. Mata adalah salah satu indera yang memiliki fungsi penting dan berharga. Jika seseorang sudah mengalami mata lelah maka kondisi ini akan mempengaruhi kemampuan dan kinerja penglihatannya.

FIGURE

30



SHAHNAZ HAQUE

Orang Tua Jangan Tabu Bicara Reproduksi

Banyak orang mengira bahwa aktivitas seorang wanita yang sudah berkeluarga akan menjadi terbatas. Namun sebagai seorang istri dan seorang ibu, Shahnaz Haque justru melebarkan sayapnya sebagai publik figur.

HEALTH MASTER

DR. SUWITO INDRA SP.PD

Pencegahan, Solusi Penyebaran Virus Dengue



24

Ahli Internist RS Awal Bros Bekasi, dr. Suwito Indra Sp.PD menjelaskan bagaimana pentingnya menjaga kondisi dan sanitasi lingkungan sebagai solusi efektif yang dapat mencegah pasien digigit nyamuk, sehingga nyamuk tidak dapat menyebarkan penyakit ke orang lain. Kepada redaksi Media Mandiri Inhealth, dirinya juga banyak menjelaskan seluk beluk dan seberapa parah demam dengue tersebut.

- 2 FROM CEO
- 3 SALAM REDAKSI
- 6 ACTIVITY
- 18 TESTIMONI
- 20 HEALTH LINE
- 26 HEALTH LIFE
- 27 HEALTH FOOD
- 28 FAMILY
- 29 PARENTING
- 30 FIGURE
- 32 PHARMACY
- 33 INTERMEZZO
- 34 WORK & HEALTHY
- 35 KNOW YOUR BODY
- 36 TRAVELING
- 38 QUIZ

Customer Gathering Mandiri Inhealth: Eratkan Rasa Kekeluargaan dengan Pelanggan

Kedekatan dengan pelanggan merupakan kunci rahasia untuk membentuk dan menciptakan loyalitas *customer*. Atas dasar itulah secara regular Mandiri Inhealth rutin memelihara dan meningkatkan loyalitas pelanggan melalui acara *customer gathering*. Acara yang dilakukan merata, baik oleh Kantor Pusat, Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran tersebut mengundang *existing customer* sebagai bentuk apresiasi sekaligus meningkatkan hubungan

kemitraan dan suasana kekeluargaan yang santai dan akrab.

Bentuk kegiatan yang dilakukan berupa olahraga *outdoor* seperti golf, zumba, yoga, *aerobic*, hingga *outbond*. Kegiatan yang mendapat antusias tinggi dari para peserta itu pun dilengkapi dengan berbagai hiburan dan *doorprize* yang membuat nuansa semakin semarak.🎉

Kantor Pusat





Balikpapan



Medan





Pekanbaru



Surabaya





Bandung



Makassar





Denpasar



Semarang





Jakarta



Palembang





Dukung ASIAN Games, Mandiri Inhealth Berikan 5.000 Asuransi Kesehatan Bagi Atlet

Mandiri Inhealth mendukung gelaran ASIAN Games 2018 melalui penyediaan layanan asuransi kesehatan bagi 5.000 atlet dan *officials*, khususnya dalam *Invitation Tournament* atau *Test Event* ASIAN Games 2018 pada 8-15 Februari 2018. Para atlet dan *officials* yang di-cover oleh Mandiri Inhealth tersebut berasal dari 10 Negara dan 8 Cabang Olahraga.

Selain menyediakan perlindungan kesehatan, Mandiri Inhealth juga menyediakan uang pertanggungan bagi atlet dan *officials* yang meninggal dunia atau kehilangan anggota tubuh karena kecelakaan. Lebih dari itu, Mandiri Inhealth juga memberikan *benefit* tambahan berupa repatriasi atau pemulangan jenazah ke negara asal apabila atlet atau *officials* meninggal dunia.

Selain itu, Mandiri Inhealth juga menyediakan pemeriksaan kesehatan gratis kepada pengunjung *booth* Mandiri Inhealth di arena cabang olahraga pencak silat yang berlokasi di Padepokan Pencak Silat - Taman Mini Indonesia Indah, serta cabang olahraga atletik di Stadion Utama Gelora Bung Karno Senayan saat *Test Event* berlangsung pada 10 dan 11 Februari 2018.

“Terima kasih atas kepercayaan Indonesia Asian Games 2018 Organizing Committee (INASGOC) yang telah menunjuk kami sebagai *partner*

penyedia pelayanan kesehatan dalam *Test Event* ASIAN Games 2018. Kami terus berkoordinasi dengan Tim INASGOC untuk menyediakan pelayanan kesehatan maksimal kepada 5.000 atlet beserta *officials*. Kerja sama ini sekaligus menjadi komitmen kami dalam mendukung upaya pemerintah dalam menyukseskan pelaksanaan ASIAN Games 2018,” tutur Head of Corporate Secretary Division Mandiri Inhealth Ronald F.E. Pinangkaan di Stadion Utama Gelora Bung Karno, Senayan, 11 Februari 2018.

Selama *event* ini berlangsung, Mandiri Inhealth bersinergi dengan lima rumah sakit rekanan sebagai *provider*. Rumah sakit tersebut adalah RSPAD Gatot Subroto, RSAL Mintohardjo, RSAU Halim Perdanakusuma, RS Moh. Ridwan Meuraksa, dan RS Mitra Keluarga Kemayoran.

“Bagi kami ASIAN Games merupakan peluang bisnis yang sangat besar. Menyediakan asuransi kesehatan bagi para atlet yang berjuang di *event* internasional adalah potensi yang dapat kita manfaatkan dan garap dengan maksimal. Bisa jadi ke depan, dalam hal pengembangan produk di jangka panjang, Mandiri Inhealth bisa menciptakan produk yang *dedicated* untuk atlet-atlet Indonesia. Ini harapan kita semua, yang jelas potensinya sangat besar,” tandas Ronald.📍

CGPI AWARDING AND CONFERENCE 2017

"TOWARD SUSTAINABLE GROWTH THROUGH TRANSFORMATION BASED ON GOOD CORPORATE GOVERNANCE"
MANAJEMEN PERUBAHAN DALAM RANGKA GCG



Mandiri Inhealth Kembali dianugerahi Predikat **Trusted Company** di “GCG Award 2017”

Mandiri Inhealth kembali meraih predikat *Indonesia Trusted Company* berdasarkan penilaian Corporate Governance Perception Index (CGPI) dalam acara “Good Corporate Governance Award (GCG) 2017” Acara yang diadakan oleh The Indonesian Institute For Corporate Governance (IICG) bekerja sama dengan Majalah SWA itu dihelat di Hotel Shangri-La Jakarta, pada 19 Desember 2017.

Serah terima penghargaan dilakukan oleh Chairman IICG, G. Suprayitno dan Pemimpin Redaksi Majalah SWA, Sudjadmoko kepada Direktur Utama Mandiri Inhealth, Iwan Pasila. Kali ini penganugerahan yang rutin dilaksanakan setiap tahunnya itu mengambil tema ‘Manajemen Perubahan dalam Kerangka *Good Corporate Governance*’. Penilaian di antaranya dilakukan atas aspek *governance structure*, *governance process*, dan *governance outcome*.

CGPI sendiri merupakan riset dan pemeringkatan penerapan GCG kepada perusahaan-perusahaan di Indonesia. Program penilaian CGPI ini mengajak perusahaan untuk mencermati kualitas penerapan GCG manajemen dan seluruh organ perusahaan, dalam rangka menjamin kesinambungan perusahaan untuk jangka panjang. Mandiri Inhealth bersama beberapa perusahaan yang meraih penghargaan yang sama sebelumnya telah berhasil melalui tahapan penilaian yang ditentukan oleh IICG. Tahapan tersebut antara lain penilaian mandiri (*self assesment*), sistem dokumentasi, penyusunan makalah, dan observasi tim juri.

Predikat *Indonesia Trusted Company* merupakan bukti komitmen dan konsistensi Mandiri Inhealth dalam meningkatkan kualitas penerapan GCG. Terlebih, predikat *Trusted* yang diraih sekaligus menjadi motivasi dan nilai tambah tersendiri dalam fokus utama perusahaan yaitu *boosting sales with quality*.⁹



Mandiri Inhealth-Bethsaida Hospitals Sediakan Konter Khusus Peserta

Mandiri Inhealth bersinergi dengan Bethsaida Hospital dalam penyediaan konter khusus layanan peserta Mandiri Inhealth. Setidaknya 300 orang peserta Mandiri Inhealth rata-rata perbulan mengakses pengobatan rawat jalan di Bethsaida Hospitals. Konter yang kemudian diresmikan pada 5 Desember 2017 di lobby Bethsaida Hospitals ini sekaligus menjadi konter ke-16 hasil sinergi Mandiri Inhealth dengan rumah sakit rekanan di area Jabodetabek dan beberapa kota besar.

Simbolisasi pemotongan pita dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth, Iwan Pasila dan Direktur Utama Bethsaida Hospitals, dr. Bina Ratna Kusuma Fitri. Iwan mengatakan selain dengan Bethsaida Hospitals, sinergi serupa akan terus diperluas guna memberi layanan lebih dan terpadu bagi seluruh peserta Mandiri Inhealth. Kepada Bethsaida Hospitals, Mandiri Inhealth pun berkomitmen untuk mengembangkan program promotif dan preventif kepada peserta sebagai bagian dari pilar program *Managed Care*.

“Ini merupakan konter hasil sinergi Mandiri Inhealth dengan Mitra Keluarga Group yang telah terjalin dengan baik sebagai upaya memudahkan pelayanan. Kami akan terus meningkatkan kualitas layanan

melalui kerja sama yang saling menguntungkan dengan jaringan *provider*, guna memudahkan akses bagi para peserta. Semoga sinergi seperti ini dapat menjadi percontohan di rumah sakit *provider* lain di seluruh Indonesia,” tutur Iwan.

Kerja sama Mandiri Inhealth dengan Bethsaida Hospitals sejatinya sudah terjalin sejak tahun 2015. Proses *bridging system* aplikasi *online* kedua belah pihak sudah dilaksanakan. Lebih dari sekedar loket, konter ini dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu peserta.

Peningkatan kualitas layanan merupakan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung upaya pemerintah menuju tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019. Produk *Managed Care* yang merupakan produk unggulan Mandiri Inhealth dengan skema *Coordination of Benefit (COB)* menjadi solusi di era Jaminan Kesehatan Nasional. Hingga akhir Juli 2017 terdapat lebih dari 1.100 badan usaha, baik milik negara maupun swasta, dan 1.4 juta peserta yang telah memperoleh perlindungan produk asuransi kesehatan dan jiwa dari Mandiri Inhealth. Angka ini meningkat 32% dibandingkan periode yang sama tahun lalu. 📍



Mudahkan Akses Pelanggan, Mandiri Inhealth Resmikan Konter Layanan ke-17 di Rumah Sakit Provider

Bekerjasama dengan Omni Hospitals Cikarang, Mandiri Inhealth membuka konter layanan di rumah sakit tersebut guna memudahkan akses kepada lebih dari 550 *customer* Mandiri Inhealth. Acara peresmian konter diselenggarakan melalui seremonial pengguntingan pita di Auditorium Omni Hospitals Cikarang, pada 12 Desember 2017; dan dilakukan oleh Direktur Mandiri Inhealth Eddy Alfian, Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Jakarta Tunggal Yogi Hernowo, Direktur Medis OMNI Hospitals Group dr. Maria Theresia Yulita, MARS, dan Direktur Omni Hospitals Cikarang dr. Ridwan T. Lembong, MM, MBA.

“Mandiri Inhealth akan terus bersinergi dengan rumah sakit rekanan untuk memberikan layanan yang lebih terpadu bagi seluruh pelanggan Mandiri Inhealth. Selain itu, kami juga berkomitmen bersama Omni Hospitals Group untuk mengembangkan

program promotif dan preventif kepada peserta sebagai bagian dari pilar program *Managed Care*,” Eddy mengatakan.

Dirinya berharap, sinergi seperti ini akan terus terjalin dan menjadi percontohan, khususnya bagi rumah sakit rekanan di seluruh Indonesia. “Tentunya peningkatan kualitas layanan akan terus kami lakukan melalui kerja sama yang saling menguntungkan ini,” tutur Eddy.

Mandiri Inhealth telah menjalin kerjasama dengan Omni Hospitals Cikarang sejak Mei 2016. Pembukaan konter di rumah sakit tersebut diharapkan dapat semakin memberi kemudahan layanan bagi peserta, pun dapat berfungsi sebagai sumber informasi, penanganan keluhan peserta, pengendalian layanan terpadu serta meminimalisir waktu tunggu peserta. 📍



Mandiri Inhealth Perluas Kerja Sama dengan RS Columbia Asia

Peningkatan kualitas layanan merupakan komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung upaya pemerintah menuju tercapainya *Universal Health Coverage* pada tahun 2019. Di samping peningkatan kualitas produk *Managed Care* yang menjadi produk unggulan Mandiri Inhealth di era Jaminan Kesehatan Nasional, langkah lain untuk meningkatkan kualitas layanan adalah dengan memperluas jaringan dan mempermudah akses layanan bagi pelanggan.

Mewujudkan hal tersebut efektif per 17 Januari 2018, Mandiri Inhealth resmi menjalin kerja sama dengan RS Columbia Asia Pulomas. Diresmikannya sinergi dengan RS Columbia Asia sekaligus meresmikan konter layanan khusus yang ditujukan bagi para peserta Mandiri Inhealth, mulai dari pemegang kartu *managed care Plan Gold* dan peserta *Indemnity*. Acara peresmian tersebut diselenggarakan di Conference Room RS Columbia Asia Jakarta, pada 17 Januari 2018.

“Sinergi ini sangat baik untuk memudahkan layanan bagi para pelanggan kami. Kami akan terus meningkatkan kualitas layanan melalui kerja

sama yang saling menguntungkan dengan jaringan provider untuk memudahkan pasien RS Columbia Asia khususnya peserta Mandiri Inhealth dalam memperoleh layanan kesehatan,” tutur Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila yang hadir saat seremonial pemotongan pita.

Selain dilakukan oleh Iwan Pasila, pemotongan pita tanda diresmikannya kerja sama Mandiri Inhealth – RS Columbia Asia dan konter layanan khusus itu juga dilakukan oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Jakarta, Tunggul Yogi Hernowo, dan Chief Executive Officer (CEO) RS Columbia Asia beserta pejabat lainnya.

Lebih lanjut Iwan mengatakan akan terus melanjutkan sinergi dengan rumah sakit rekanan lainnya dalam menyediakan konter khusus, guna memberi layanan lebih dan terpadu bagi seluruh peserta Mandiri Inhealth.

“Mandiri Inhealth juga berkomitmen khususnya kepada RS Columbia Asia untuk mengembangkan program promotif kepada peserta sebagai bagian dari pilar program *Managed Care*,” tandas Iwan. 

Mandiri Group Gelar Khitanan Massal



Mandiri Group yang terdiri dari Bank Mandiri beserta sejumlah perusahaan anak, termasuk Mandiri Inhealth, menyelenggarakan program tahunan Khitanan Massal Anak Indonesia 2017 pada 23

Desember 2017. Program tahunan ini diikuti oleh 750 anak pra-sejahtera dari berbagai penjuru wilayah Jabodetabek dan dihelat di Plaza Mandiri, Jakarta.

Pihak Mandiri Group mengungkapkan bahwa khitanan massal tersebut bisa terlaksana atas kerja sama seluruh elemen yang peduli akan kesejahteraan dan kesehatan anak Indonesia. Kegiatan ini pun merupakan bentuk kepedulian perusahaan yang telah berdonasi terhadap masyarakat dalam membantu lingkungan sekitar. Selain dikhitani, para peserta juga mendapatkan uang saku, uang transport, serta bingkisan berupa sarung, koko, peci, tas, dan alat tulis menulis sebagai *souvenir*.

Pembacaan doa pun tak luput dari berjalannya acara. Hadir sebagai pembaca doa yaitu Ust. Fahrurrozy selaku Dewan Pengawas Syariah Mandiri Amal Foundation dari Badan Wakaf Indonesia.📍

Mandiri Inhealth Siap Layani Kesehatan Karyawan ASDP



Mandiri Inhealth mendukung sinergi BUMN melalui penyediaan layanan kesehatan bagi lebih dari 11.000 karyawan beserta keluarga karyawan PT ASDP Indonesia Ferry (Persero). Hal ini ditandai dengan penandatanganan perjanjian kerja sama kedua belah pihak yang mulai berlaku efektif per 1 Januari 2018 di Kantor Pusat ASDP Jakarta, 29 Januari 2018.

Penandatanganan dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth, Iwan Pasila dan Direktur SDM dan Umum ASDP, Wing Antariksa. ASDP memilih produk asuransi kesehatan *Managed Care Smart Plus* dengan *Plan Gold* untuk rawat inap serta produk ASO untuk rawat jalan tingkat pertama (RJTP) dan rawat jalan tingkat lanjutan (RJTL). Produk *Managed Care Smart Plus* milik Mandiri Inhealth merupakan produk *Managed Care* yang telah menggunakan skema *Coordination of Benefit* (COB) dengan BPJS Kesehatan.

“Terima kasih atas kepercayaan ASDP yang diberikan kepada kami. Kami siap menyediakan layanan kesehatan maksimal kepada seluruh karyawan beserta keluarga karyawan ASDP. Produk *Managed Care* yang dipilih merupakan produk unggulan kami. Selama sesuai dengan *benefit* dan indikasi medis akan kami *cover*. Kami juga sudah bekerjasama dengan BPJS Kesehatan sehingga pembiayaan pelayanan kesehatan di rumah sakit dapat dikoordinasikan melalui mekanisme COB,” tutur Iwan.📍

Mandiri Inhealth dalam Genggaman, **Mudahkan Akses Layanan Bagi Peserta**



Erik Priatna

PT. Ultra Jaya
Produk Managed Care

Seiring bertambahnya waktu, Mandiri Inhealth semakin memberikan kemudahan layanan bagi pesertanya. Sebagai peserta Mandiri Inhealth pada saat berobat diwajibkan menunjukkan kartu sebagai tanda pengenal peserta. Namun hal tersebut dapat saja terkendala yang disebabkan beberapa hal seperti kartu sedang dalam proses cetak, tidak dibawa pada saat berobat ataupun mungkin dikarenakan kartu hilang. Saat ini Mandiri Inhealth telah memiliki aplikasi Mandiri Inhealth Mobile Service (MI-Mobile Service) yang salah satu fungsinya sebagai pengganti kartu karena di dalamnya terdapat e-card. Dan untuk masa sekarang hampir dapat dipastikan kita selalu membawa mobile phone kemanapun bepergian.

Beberapa waktu lalu saya telah membuktikan ketika kartu Mandiri Inhealth saya hilang dan saya memerlukan pengobatan ke Rumah Sakit, Mandiri Inhealth Mobile Service adalah solusinya. Hanya dengan menunjukan kartu pada aplikasi Mandiri Inhealth Mobile Service kepada petugas Rumah Sakit, saya tetap mendapatkan pelayanan dengan baik.

Kami ucapkan terima kasih kepada Mandiri Inhealth yang telah menyediakan aplikasi MI-Mobile Service. Dengan MI Mobile Service kami semakin mudah dalam mendapatkan layanan serta makin dapat mengetahui hal-hal yang ingin kita ketahui tentang Mandiri Inhealth.



Herrico Pebriansah

PT Semen Baturaja (Persero) Tbk.
Produk Managed Care

Asuransi kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi saya, karena itu saya sangat detail dalam memilih apa asuransi kesehatan yang tepat bagi saya dan keluarga. Bagi saya saat ini (dan semoga untuk selamanya) perusahaan asuransi yang sangat baik secara pengalaman dan tata kelola adalah Mandiri Inhealth.

Saya merasakan sendiri bagaimana pelayanan Mandiri Inhealth baik dalam hal rawat inap maupun rawat jalan. Banyak sekali kemudahan yang diberikan, salah satunya pendaftaran di rumah sakit, hanya dengan menunjukkan kartu digital melalui aplikasi Mandiri Inhealth. Dalam aplikasi tersebut juga banyak sekali fitur-fitur yang bermanfaat seperti info benefit, info provider, info obat, info klaim, info rujukan, kontak kantor operasional Mandiri Inhealth seluruh Indonesia, dan buku saku mandiri inhealth.

Layanan Mandiri Inhealth juga didukung oleh petugas *Customer Relation Officer (CRO)* dan *Provider Relation Officer (PRO)* yang ramah dan cepat tanggap di setiap rumah sakit dan klinik. Jika terdapat kendala baik pelayanan kesehatan maupun obat-obatan kita tidak perlu khawatir, karena PRO Mandiri Inhealth akan siap membantu.

Saat istri saya masuk rumah sakit untuk melakukan persalinan, pendaftaran hingga mendapatkan kamar perawatan yang nyaman sangat mudah dilakukan, obat-obatan, bahkan proses administrasi saat keluar rumah sakit pun cepat. Petugas CRO dan PRO begitu dekat seperti keluarga sendiri.

Sampai sekarang anak saya dalam proses rawat jalan, bahkan imunisasi pun masih mendapatkan benefit dari asuransi Mandiri Inhealth. Saya berharap semoga Mandiri Inhealth selalu menjadi asuransi kesehatan terbaik di Indonesia dan tepat berkomitmen memberikan pelayanan terbaik kepada *customer*-nya. 📍



Jangan Anggap Remeh Radang Tenggorokan

Musim pancaroba tiba, kerap kita merasa tenggorokan sudah mulai tak nyaman. Gatal, bengkak, bahkan sakit saat menelan akan berlangsung selama 2-3 hari. Seringnya kita abai akan kondisi tersebut, pasalnya tanpa konsumsi obat-obatan biasanya radang tenggorokan akan hilang dengan sendirinya. Tetapi tahukah Anda bahwa radang tenggorokan yang berlangsung lama dan disebabkan bakteri, bisa menyebabkan komplikasi pada organ tubuh lain seperti leher hingga telinga jika tak segera diatasi.

Mengutip Tribun News, Ketua Divisi Laring Faring Departemen THT FKUI dr. Syahrial M Hutauruk, Sp. THT-KL(K) mengatakan radang tenggorokan ada yang bersifat akut (mendadak) atau kronik (lama dan berulang).

Radang tenggorokan akut ditandai dengan gejala nyeri pada tenggorokan, nyeri saat menelan, demam, sakit kepala, badan lemas, kadang disertai batuk dan pilek. Pada radang tenggorokan kronik, umumnya pasien hanya mengeluh tenggorokan terasa tidak nyaman, kering, rasa mengganjal saat menelan, dan nafas berbau tidak sedap, namun sering terjadi serangan akut yang berulang.

“Jika radang tenggorokan muncul kurang dari 2 minggu disebut akut dan penyebabnya adalah virus,

atau bisa juga karena iritasi dan alergi. Kemudian sub akut yang terjadi antara 2-8 minggu yang disebabkan oleh jamur. Sedangkan, bila terjadi lebih dari 8 minggu disebut kronik, ini disebabkan oleh bakteri streptokokus,” paparnya.

Jika tak ditangani dengan baik, infeksi akut pada tenggorokan dapat menimbulkan komplikasi, karena dapat meluas ke daerah leher dalam dan menimbulkan abses, dimana akan terbentuk nanah didalam leher dan bisa menuju ke paru-paru. Sedangkan, pada radang tenggorokan kronik bisa berefek pembengkakan tonsil (amandel) hingga pembengkakan kelenjar getah bening.

Dengan pengobatan yang baik dan tepat, berbagai komplikasi dapat dicegah. Pengobatan biasanya

Campak

Radang tenggorokan memang sebenarnya bukan suatu penyakit. Namun menjadi indikasi akan terkena suatu penyakit tertentu. Ketika Anda merasakan radang tenggorokan yang tak kunjung sembuh, bahkan sampai 5 hari setelahnya, pantas jika merasa khawatir. Jika ada gejala lain seperti nafsu makan kunjung menurun, disertai batuk dan muncul bisul kecil-kecil mungkin memang Anda terinfeksi virus lain. Biasanya menurut gejala yang timbul, Anda terkena campak. Anda akan lebih lama untuk sembuh. Virus yang menjangkiti tubuh Anda adalah *Epstein Barr* yang menyebabkan tubuh terkena infeksi *Mono Nucleus*. Sebab virus ini akan menyerang sistem limpa anda dan terjadi pembengkakan di sekitar pembuluh yang berada di leher.

Sinusitis

Komplikasi yang semakin parah dari radang tenggorokan bisa menyebabkan sinusitis. Hal ini di sebabkan karena bakteri *Streptococcus* sudah menyerang sinus Anda dan merusaknya.

Bronkhitis

Radang tenggorokan yang semakin parah juga bisa menjadi komplikasi dari radang paru-paru atau Bronkhitis. Hal ini dikarenakan bakteri yang sudah masuk merusak tenggorokan serta menjaral untuk merusak paru paru Anda. Kondosi Bronkhitis ini diperparah dengan bahaya merokok bagi kesehatan dan adanya flek paru-paru.

Laryngo Pharyngeal Reflux (LPR)

Gejala radang tenggorokan mungkin juga karena adanya tanda bahwa Anda terkena LPR. Biasanya penderita ini sudah mengalami alergi dengan di tandai sakit tenggorokan di pagi hari. Hal ini terjadi bersamaan dengan gejala asam lambung naik, lalu masuk ke belakang tenggorokan Anda. Anda merasa ada benjolan di tenggorokan dan rasanya asam. Penderita mulai sering betuk untuk mengeluarkan dahak. Hal ini terjadi otomatis dari sistem tubuh yang berusaha membersihkan tenggorokan.📌

(Dari berbagai sumber)

diberikan untuk meredakan demam dan nyeri tenggorokan. Jika penyebabnya infeksi virus, dokter akan memberikan vitamin penguat daya tahan tubuh. Tapi, jika penyebabnya infeksi bakteri akan diberikan antibiotik.

Selain itu, berkumur dan melakukan *gargle* dengan obat kumur antiseptik yang mengandung *Povidone-Iodine* dapat membantu mempercepat penyembuhan dan mencegah serangan berulang. Sedangkan, untuk mencegah penularan, penderita radang tenggorokan sebaiknya memakai masker dan tetap menjaga pola hidup sehat, dengan mengonsumsi makanan sehat dan menjaga lingkungan tetap bersih, baik di rumah maupun di kantor.

Indikasi Berbagai Penyakit

Penyakit yang biasa Anda anggap remeh ini bisa menjadi bom atom untuk diri Anda sendiri. Tanpa kita sadari radang tenggorokan juga bisa jadi merupakan indikasi dari berbagai penyakit lain. Beberapa di antaranya:



Gejala Difteri Mirip Gejala Flu, Apa Bedanya?

Difteri sempat menggegerkan masyarakat Indonesia. Pasalnya, beberapa wilayah di Indonesia mengalami Kejadian Luar Biasa Difteri. Kementerian Kesehatan RI mencatat Difteri telah menelan 44 korban jiwa dari beberapa Kabupaten atau Kota di Indonesia. Daerah yang paling banyak terkena Difteri adalah Provinsi DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Banten. Namun demikian, apa sebenarnya penyakit Difteri itu? Bagaimana penyakit itu bisa muncul dan apa bahayanya?

Dilansir Healthline, Difteri atau *Diphtheria* merupakan infeksi bakteri yang menyerang membran mukus pada tenggorokan dan hidung. Penyakit menular ini disebabkan oleh bakteri *Corynebacterium Diphthetiae*, dimana penyebarannya melalui cairan yang keluar melalui hidung dan mulut. Oleh sebab itu, Anda harus berhati-hati ketika berbagi gelas dengan orang lain dan sebaiknya hindari penggunaan tisu yang telah dipakai.

Gejala yang akan muncul ketika Anda mulai terserang penyakit Difteri adalah demam, sakit tenggorokan, dan batuk kering. Gejalanya memang mirip seperti penyakit flu. Akan tetapi, yang menjadi pembeda dengan penyakit flu adalah tampaknya kelenjar keabu-abuan di pangkal tenggorokan.

Anda juga akan mengalami sesak nafas dan detak jantung yang menjadi semakin cepat. Gejala inilah yang dapat berujung pada kematian.

Oleh sebab itu, jangan anggap remeh gejala penyakit yang mungkin kerap Anda rasakan. Bisa jadi, penyakit yang kerap Anda rasakan tersebut ternyata memiliki dampak yang berbahaya. Berhati-hatilah terhadap penyakit Difteri.

Meski dapat menyebabkan kematian, penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri ini bukan tidak mungkin dapat dicegah. Salah satu pencegahannya yaitu dengan melakukan serangkaian vaksin. Melalui *website* resminya, Kementerian Kesehatan RI menyebutkan bahwa pentingnya pemberian serangkaian vaksin dalam jangka waktu 0-1-6 bulan. Maksudnya, pemberian vaksin pertama dan kedua diberikan dalam jangka waktu 1 bulan, dan pemberian vaksin kedua dan ketiga diberikan dalam rentang waktu 6 bulan.

Kemenkes RI menyebutkan pihaknya menyediakan 3 jenis vaksin yang akan diberikan, yaitu Vaksin DTP-HB-Hib untuk anak umur 1-5 tahun, Vaksin DT untuk anak umur 5-7 tahun, dan Vaksin Td untuk anak umur 7 tahun ke atas. Untuk orang dewasa, pemerintah menyediakan imunisasi lanjutan yang disebut *booster*.

Terkait dengan hal ini, pihak Kemenkes RI menganjurkan agar masyarakat tidak melewatkan program vaksinasi tersebut. Hal ini penting karena vaksin merupakan salah satu tindakan preventif yang efektif guna mencegah berkembang wabah penyakit Difteri.📍

(Sumber: *Liputan6.com - Healthline*)

Leher Bengkak? Waspada Gejala Difteri!

Salah satu penyakit yang masih harus diwaspadai oleh anak-anak hingga orang tua adalah Difteri. Gejala awal munculnya Difteri sangat beragam. Mulai dari demam, nyeri di tenggorokan, sampai timbulnya pembengkakan di leher. Gejala fisik yang terakhir disebut kemudian melahirkan istilah *bull neck* atau leher yang membengkak seperti leher banteng.

Selain itu, *bull neck* yang diakibatkan oleh Difteri dapat dipastikan dengan terlihatnya *Pseudomembran* atau selaput berwarna putih keabu-abuan di tenggorokan. Dikutip dari KlikDokter, dr. Fiona Amelia MPH menjelaskan, pembengkakan pada jaringan di bagian leher atau *bull neck* ini tidak bisa dianggap sepele. Ia menuturkan bahwa invasi bakteri *Corynebacterium Diphtheriae* semakin parah.

“Bedanya dengan penyakit lain, *bull neck* pada Difteri ini terjadi pada jaringan lemak saja. Secara fisik, seperti orang yang terlihat menggemuk. Nah, pembengkakan leher yang diakibatkan Difteri atau bukan, biasanya perlu dipastikan dari hasil pemeriksaan darah,” terang dr. Fiona, seperti dikutip dari laman KlikDokter.

Dinukil dari Medical News Today, *Pseudomembran* dapat menyebabkan kesulitan bernapas. Jika selaput meluas ke laring, maka suara serak dan batuk akan bertambah parah. Membran tersebut juga bisa meluas ke bawah sistem pernapasan hingga paru-paru.

Waspada terhadap penyakit Difteri bukan hanya berlaku bagi orang yang tinggal di daerah yang rawan terinfeksi. Anda juga perlu berhati-hati sejak dini. Cara mengantisipasinya dengan melakukan imunisasi vaksin DPT. Meski memberikan efek demam pada anak maupun orang dewasa, imunisasi ini sebaiknya Anda segerakan.

Untuk menghindari kemunculan *bull neck* atau pembengkakan leher sebagai gejala Difteri, dr. Fiona juga menyarankan agar Anda selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Apabila gejala-gejala di atas mulai terlihat, segeralah periksa ke dokter untuk mendapat penanganan yang tepat.

dr. Fiona menjelaskan masa inkubasi penyakit Difteri rata-rata terjadi selama 2-5 hari dengan rentang 1 hingga 10 hari. Gejala awal lainnya bisa melalui flu biasa, badan terasa lemas, dan menurunnya nafsu makan.👉

(Dari berbagai sumber)



“

Semua demam harus kita pertimbangkan kemungkinan adanya demam berdarah. Aware, waspada, datang, dan kontrol. Juga jangan segan untuk melakukan pemeriksaan laboratorium, karena itu yang membuat kita bisa mengamati dengan cermat apakah itu demam dengue atau bukan.

”

dr. Suwito Indra Sp.PD
RS Awal Bros Bekasi

Pencegahan, Solusi Penyebaran Virus Dengue

Ahli Internist RS Awal Bros Bekasi, dr. Suwito Indra Sp.PD menjelaskan bagaimana pentingnya menjaga kondisi dan sanitasi lingkungan sebagai solusi efektif yang dapat mencegah pasien digigit nyamuk, sehingga nyamuk tidak dapat menyebarkan penyakit ke orang lain. Kepada redaksi Media Mandiri Inhealth, dirinya juga banyak menjelaskan seluk beluk dan seberapa parah demam dengue tersebut. Berikut kutipannya.

Apa karakteristik demam dengue yang bisa membedakannya dengan demam lain?

Karakteristik demam dengue itu sendiri adalah panas yang terjadi mendadak, serta suhu panas tubuh yang naik turun dalam fase-fase tertentu. Biasanya suhu panas naik turun tidak menentu

selama 2-3 hari, kemudian ada periode dimana suhu panasnya turun dalam kurun waktu 1-2 hari, baru setelah itu kembali naik. Suhu tubuh paling tinggi bisa sampai 40°C.

Seperti apa perjalanan virus dengue tersebut?

Penderita mengalami masa inkubasi sekitar 4-15 hari setelah gigitan nyamuk. Di periode itulah orang merasa sehat dan tidak ada keluhan apa-apa. Setelah masa inkubasi, penderita mengalami fase sakit dan merasa demam tinggi, sakit kepala, nyeri, mual, dan kadang bisa sampai muntah dan diare. Fase tersebut berkisar antara 5-7 hari. Virus dengue sendiri bersifat sistemik dan menyerang

hampir di seluruh bagian tubuh. Sehingga kita tidak bisa katakan bahwa virus itu hanya menyerang trombosit saja misalnya.

Bisakah seseorang menderita demam dengue tanpa gejala?

Infeksi virus dengue itu bisa terjadi pada orang yang sehat sama sekali, sehingga penderita tidak mengeluhkan gejala apa-apa. Pada kasus dan kelompok tertentu, ada yang mengalami demam selama satu hari saja. Bahkan penderita demam dengue yang demikian, mengeluhkan pada medis kalau mereka datang karena sakit kepala yang berkepanjangan. Pada tiap musim juga ada variasi gejala klinis dari demam dengue ini. Kalau diamati dari tahun ke tahun itu gejalanya tidak persis sama.

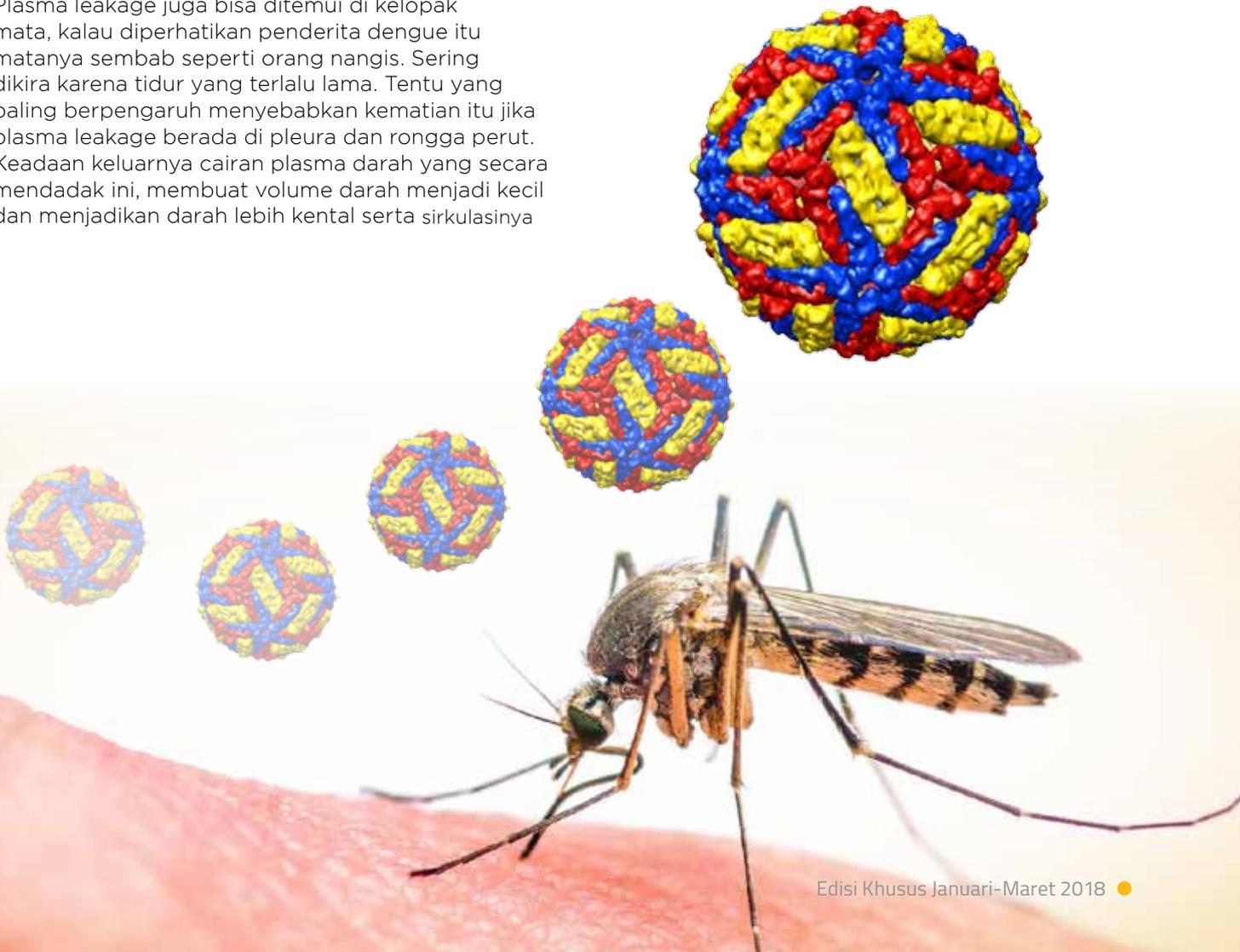
Apa yang terjadi sehingga penderita bisa meninggal?

Pada dengue shock syndrome, terjadi plasma leakage yaitu cairan plasma darah yang merembes keluar dari pembuluh darah lalu masuk ke rongga ketiga. Rongga ketiga itu contohnya rongga perut atau rongga diantara paru dan dinding dada (disebut pleura). Jadi ada timbunan cairan disana. Plasma leakage juga bisa ditemui di kelopak mata, kalau diperhatikan penderita dengue itu matanya sembab seperti orang nangis. Sering dikira karena tidur yang terlalu lama. Tentu yang paling berpengaruh menyebabkan kematian itu jika plasma leakage berada di pleura dan rongga perut. Keadaan keluarnya cairan plasma darah yang secara mendadak ini, membuat volume darah menjadi kecil dan menjadikan darah lebih kental serta sirkulasinya

menjadi jelek. Oleh karena itu, kalau penderita sudah mengalami gejala dengue shock syndrome, harus dengan cepat ditangani atau pasien bisa tidak tertolong.

Apakah ada vaksin untuk mencegah demam berdarah?

Belum, paling utama memang dengan pencegahan untuk diri sendiri dan keluarga. Lihat bagaimana lingkungan kita, eliminasi nyamuk dengan semprotan didalam dan diluar rumah terutama diselokan, dan waspada untuk diri sendiri. Pakai lengan panjang jika ketika berada ditempat yang banyak nyamuk, atau pakai lotion anti nyamuk, hal-hal tersebut dapat menolong untuk menghindari gigitan nyamuk. Jika sudah terkena demam, harus cepat-cepat ke dokter untuk waspada. Artinya semua demam harus kita pertimbangkan kemungkinan adanya demam berdarah. Aware, waspada, datang, dan kontrol. Juga jangan segan untuk melakukan pemeriksaan laboratorium, karena itu yang membuat kita bisa mengamati dengan cermat apakah itu demam dengue atau bukan. 📍



Pilah-Pilih Minuman Saat Makan Malam

Minum tentu akan membuat kita bebas dehidrasi sepanjang hari. Kira-kira sebanyak 2.5 liter air yang kita konsumsi sesuai anjuran dapat membantu proses pencernaan di tubuh kita. Dari semua cairan, air putih memang paling dianjurkan untuk diminum setiap saat. Terutama sehabis makan. Sebab ada sejumlah cairan yang tidak boleh diminum setelah makan, terlebih pula makan malam. Berikut minuman yang tidak boleh diminum setelah makan malam, seperti dikutip dari situs Boldsky.



Kopi dengan Krim

Hujan yang turun nyaris setiap saat akhir-akhir ini, tentu saja minum kopi dengan krim bisa menghangatkan tubuh yang kedinginan. Namun, kita dianjurkan untuk tidak minum kopi dengan krim setelah makan malam, karena bubuk krim sebagian mengandung sirup jagung dan minyak nabati terhidrogenasi. Minyak nabati terhidrogenasi mengandung sirup tinggi lemak dan gula. Kedua benda ini bisa mengganggu kerja metabolisme di tubuh kita.



Minuman Soda

Hindari minum minuman soda sebelum tidur, juga sesudah makan malam. Pakar mengatakan minum minuman soda ini seperti halnya makan permen dalam jumlah banyak. Kandungan gula tinggi, juga harus diwaspadai.



Jus Apel

Jus apel baik, asal buatan sendiri bukan beli kemasan. Jus dalam kemasan mengandung sukrosa, selain fruktosa alami yang mudah ditemukan di dalam jus segar. Bila jus apel kemasan diminum setelah makan malam, perut akan terisi dengan banyak gula dan fruktosa yang sulit dipecah, karena tubuh tidak melakukan banyak gerakan.



Susu Sapi

Sebagian orang percaya bahwa susu sapi adalah sumber terbaik untuk mendapatkan vitamin, kalsium, dan protein. Namun, mereka tidak tahu, susu sapi juga berbahaya bagi tulang. Hal ini karena adanya protein hewani asam yang menghilangkan kalsium dari tulang. Selain itu, susu adalah sumber kalori, lemak, dan kolesterol. Perlu hati-hati juga. Jangan meminum susu sesudah makan malam. Sama saja dapat meningkatkan kadar kolesterol dan menyimpan lebih banyak lemak. 🍌

(Dari berbagai sumber)

Makanan dan Minuman Ini Bisa Redam Amarah

Amarah adalah emosi alamiah manusia. Tidak semua amarah itu bersifat negatif. Namun, jika tak bisa tersalurkan, bisa jadi merugikan. Kendati demikian, daripada memelihara amarah, ada baiknya meredam. Bagaimana caranya? Ternyata ada makanan dan minuman yang bisa meredakan kemarahan. Apa saja?



Pisang

Pisang mengandung dopamin yang meningkatkan *mood* dan sumber vitamin A, B, C, dan B6. Kandungannya membantu sistem saraf dan memiliki magnesium yang dikaitkan dengan memberikan *mood* positif.



Kenari

Kenari mengandung asam lemak omega-3, vitamin E, melatonin, dan antioksidan yang sangat membantu otak manusia. Zat tersebut menawarkan campuran faktor penguat *mood* dari asam lemak omega-3, *Tryptophan*, dan vitamin B6. Jadi, konsumsi kenari yang tidak hanya akan meningkatkan kebahagiaan Anda tapi juga akan membantu meredakan amarah.



Ayam

Ayam adalah sumber asam amino kaya yang disebut *Tryptophan*, yang berperan besar dalam meningkatkan *mood*. Ayam juga mengandung asam amino lain yang disebut *Tyrosine* yang mengurangi gejala depresi.



Kentang

Kentang kaya akan karbohidrat dan vitamin B, yang berperan penting dalam menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat stres Anda. Kentang panggang sangat bermanfaat dalam mengendalikan kemarahan Anda dan juga untuk kesehatan mental Anda.



Sup Bayam

Bayam kaya akan *Serotonin* dan *Neurotransmitter* yang terasa baik, zat tersebut bagus untuk otak dan menstabilkan *mood* Anda. Minta semangkuk sup bayam kapanpun Anda akan mengalami 'ledakan'. Hal ini akan menenangkan Anda dan membebaskan Anda dari kemarahan.👉



(Dari berbagai sumber)



Vaksin Difteri untuk Ibu Hamil, **BERBAHAYA** **ATAU PERLU?**

Bukan tanpa alasan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengimbau para orang dewasa untuk ikut imunisasi ulang Difteri. Imunisasi ulang atau *Outbreak Response Immunization (ORI)* dilakukan guna menanggulangi penyebaran penyakit Difteri yang tidak hanya rentan dialami oleh anak-anak. Lalu bagaimana dengan ibu hamil dan menyusui? Berbahayakah vaksin Difteri untuk ibu hamil?

Dilansir dari laman viva.co.id, pakar vaksin dr. Kristoforus Hendra Djaya mengatakan, para perempuan di Indonesia termasuk ibu hamil juga perlu diberi vaksin DPT dengan reduksi *Antigen* dan *Pertusis* khusus orang dewasa.

Pemilik Klinik Kesehatan In Harmony ini pun mendorong ibu yang sedang hamil untuk suntik vaksin DPT, agar bayi di dalam kandungan mendapat ‘transfer’ kekebalan tubuh, sehingga saat lahir sudah punya antibodi.

“Saya sangat mendorong orang dewasa, khususnya wanita yang ingin menikah, dan ibu hamil agar suntik vaksin Difteri. Ini bisa untuk 10 tahun ke depan,” ujar dr. Kristoforus.

Dirinya kemudian membandingkannya dengan Uni Eropa dan Amerika Serikat, di mana pemerintahnya sudah mencanangkan kebijakan tersebut sejak lama. “Meski wabah Difteri ini jarang terjadi, namun mereka

sudah tahu kalau salah satu penyebab kematian bayi di sana adalah karena Difteri. Saya berharap pemerintah menerapkan kebijakan ini supaya kesadaran masyarakat semakin tinggi. Tidak panik ketika wabah datang,” tuturnya.

Sementara Ahli Imunologi dari Divisi Alergi dan Imunologi RS Cipto Mangunkusumo Jakarta, Iris Rengganis memaparkan untuk wanita hamil baru boleh divaksin Difteri pada trimester ke-2 atau trimester ke-3.

“Karena kalau masih trimester pertama, usia kehamilannya masih rentan dan bahaya untuk pembentukan janin di awal kandungan,” jelas Iris dalam acara Seminar Awam ‘Mengenal Lebih Dekat Penyakit Difteri’ seperti ditulis liputan6.com.

Dosis vaksin DPT yang diberikan kepada ibu hamil sama dengan vaksin yang diberikan pada orang dewasa lainnya, yakni 0.5 ml. Vaksin yang disuntikkan berisi *booster* (penguat) berupa anti-tokso yang berfungsi menguatkan kekebalan tubuh.

Kekebalan tubuh pun baru terbentuk biasanya dua minggu kemudian setelah divaksin. Walaupun ada juga orang dewasa yang kekebalan tubuh baru terbentuk setelah divaksin difteri itu 10 hari atau 3 minggu kemudian.📍

(Dari berbagai sumber)

Lewati Masa 'Golden Age' ANAK DENGAN PENDIDIKAN YANG TEPAT



Setiap orang tua pasti ingin memberikan pendidikan terbaik untuk anak-anaknya, entah itu pendidikan formal atau non-formal. Tujuannya agar anak bisa tumbuh dan berproses membangun karakter menjadi manusia yang berpendidikan dan bermoral baik setuju. Tapi, sebagai orang tua muda, kita mungkin *picky* dan bingung memilih sekolah mana dan apa yang dibutuhkan untuk anak kita khususnya di masa 'golden age' mereka. Mengingat begitu banyaknya pilihan *preschool* dan sekolah lanjutan yang menawarkan beragam kurikulum nasional ataupun internasional.

Masa 'golden age' ialah masa Anak Usia Dini (AUD) untuk mengeksplorasi hal-hal yang ingin mereka lakukan, senang bermain dan peka terhadap rangsangan sekitar. Kurang lebih 80% otak anak mengalami perkembangan pada usia 0-6 tahun. Pada usia ini anak akan menyerap segala informasi yang baik ataupun yang buruk dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, serta kemampuan kognitif. Di sinilah peran orang tua dan pendidikan usia dini sangat dibutuhkan untuk mengoptimalkan perkembangan dan pembentuk karakter anak-anak.

Zaman sekarang, banyak sekali *pre-school* yang menawarkan pendidikan formal dan non-formal, orang tua harus bisa memilih sekolah usia dini sesuai kebutuhan anak agar bakat dan pendidikan karakternya berkembang maksimal pada masa 'golden age'. Ada beberapa hal yang perlu menjadi perhatian dalam memilih sekolah untuk anak:

Masa kanak-kanak adalah masa bermain. Jadi, jangan terlalu dini memaksakan pendidikan yang 'serius' bagi anak agar masa bermainnya tidak terenggut. Apalagi kalau Anda masih membebani

anak dengan sederet les tambahan, mulai dari membaca, berhitung, piano, balet, dan lain sebagainya. Pendidikan untuk anak-anak di bawah usia enam tahun tak harus selalu berupa pendidikan formal. *Playgroup* atau taman bermain, *pre-school* maupun TK seharusnya hanya menjadi fasilitator dalam menstimulasi perkembangan anak, baik fisik (motorik kasar maupun halus), mental (kognitif), emosi, sosial, dan kemampuan berbahasanya.

Pilih sekolah yang guru-gurunya memiliki 'unconditional love'. Artinya, guru-guru di sekolah itu bisa menerima setiap anak apa adanya, dan bisa mengembangkan lingkungan yang disiplinnya positif. Sekolah tidak menuntut anak di luar kemampuannya, berusaha mengerti anak, dan mendorong anak untuk bisa dan bangga atas kemampuannya. Bukan dengan marah-marah atau memaksa anak untuk menyelesaikan lembar tugasnya.

Sekolah yang menggunakan konsep belajar melalui pengalaman (experiential learning), memberikan stimulasi pada anak melalui pengalaman bermain dan eksplorasi langsung terhadap dunia di sekitarnya. Sekolah-sekolah ini biasanya mengajak murid-muridnya langsung 'terjun' ke alam untuk mempelajari apa yang hendak dipelajari; seperti belajar tentang sapi dengan melihat langsung seekor sapi, atau kalau belajar menggambar, itu dilakukan di halaman atau di alam terbuka. Biasanya konsep seperti ini bisa ditemukan di sekolah-sekolah alam. 🌿

(Dari berbagai sumber)

Shahnaz Haque

Orang Tua Jangan Tabu Bicara Reproduksi

Banyak orang mengira bahwa aktivitas seorang wanita yang sudah berkeluarga akan menjadi terbatas. Namun sebagai seorang istri dan seorang ibu, Shahnaz Haque justru melebarkan sayapnya sebagai publik figur. Kepada Media Mandiri Inhealth, alumni None Jakarta ini dengan bangga menceritakan kehidupannya bersama suami dan ketiga anak perempuannya. Keluarga kecil nan harmonis yang begitu ia cintai.

Di sela-sela waktu luangnya, redaksi Media Mandiri Inhealth berbicara banyak hal dengannya. Bicaranya yang *blak-blakan*, lugas, dan amat bersemangat ia tunjukkan ketika perbincangan diawali tentang kehidupannya kini. Terlebih persoalan *parenting* dan pola asuh anak.

Adik dari Marissa Haque dan Soraya Haque ini mulai dikenal banyak orang ketika menjadi pemandu acara kuis untuk peserta siswa Sekolah Menengah Atas. Seiring berkembangnya karier, ia pun menikah dengan Gilang Ramadhan, seorang *drummer* legenda di negeri ini.

Meski telah malang melintang di dunia *entertainment*, sosok keibuan Shahnaz tak sedikit pun berkurang untuk ketiga buah hatinya. Shahnaz tampak tegas namun sekaligus penuh perhatian saat bicara tentang putri-putrinya, Priustin Aisha, Charlotte Fatima, dan Mieke Namira.

Shahnaz memang selalu terlibat penuh dalam mengurus segala kebutuhan ketiga putrinya, khususnya dalam hal edukasi seks. Diakui perempuan kelahiran 1 September 1972 ini, dirinya merasa tertantang saat anaknya sudah mulai bertanya tentang seks. Mau tidak mau Shahnaz harus menjawab berbagai pertanyaan dari anak-anaknya.

Baginya mengajarkan pendidikan seks di usia dini adalah hal yang penting dilakukan oleh seorang ibu. “Hapuskan kata tabu di kepala orang tua. Harus ditanamkan di kepala bahwa pendidikan seks itu bukan berarti mengajarkan posisi seks, melainkan menjelaskan bagaimana melindungi alat reproduksi mereka. Misalnya menjaga kebersihan kelamin, tidak memakai pakaian ketat, dan sebagainya,” cetusnya.

Ia menambahkan bahwa sang ibu harus terbuka menjawab saat anak mengajukan pertanyaan tentang seks. Maka si anak pun akan menganggap bahwa ibunya adalah teman yang paling ia percaya. “Jangan berbohong kepada anak, berkomunikasi terbuka dan jangan menggunakan istilah asing yang sulit dimengerti anak dan membuat mereka bingung,” tutur Shahnaz.

Terlebih dirinya menganggap, peran ayah juga sangat penting untuk turun tangan membantu tugas istri dan memberikan pendidikan pada anak-anak. “Karena anak-anak saya sudah remaja dan dewasa, *nah* giliran ayahnya *deh* yang turun tangan bagaimana cara membantu anaknya untuk

menilai pacar mereka,” ungkap perempuan yang juga menjadi Putri Indonesia favorit tahun 1995.

Shahnaz pun terus berusaha untuk tetap piawai membagi waktu dengan keluarga di tengah kesibukannya. Menurutnya, sesibuk apapun seorang ibu, bila beliau memiliki *time management* yang baik maka keharmonisan keluarga akan terus terjalin.

Hal lain yang Shahnaz terapkan kepada keluarganya adalah pola hidup sehat. Misalnya makan makanan yang sehat, tidak banyak mengonsumsi makanan cepat saji, dan tidak menyantap minuman bersoda. Selain itu olahraga bersama juga sering dilakukan, *jogging* dan berenang misalnya.

“Mengajarkan anak untuk selalu hidup sehat sejak usia dini merupakan cara yang patut dilakukan oleh orang tua. Tentunya hal ini akan menjadi kebiasaan hingga dewasa nanti,” tutup Shahnaz.📍



Ampuhnya Obat Tergantung Bagaimana Kita Mengonsumsinya



Heran dengan khasiat obat yang tak jua manjur bila dikonsumsi? Jangan salahkan dulu 'pabrikannya', mungkin saja kita yang salah dalam mengonsumsinya. Ya, mengonsumsi obat pun ada aturan dan tipsnya, agar obat yang kita minum tidak sia-sia begitu saja. Berikut hal yang harus diperhatikan:

Hindari Minum Lebih dari Satu Obat di Waktu yang Sama

Obat yang diminum dalam jarak waktu yang berdekatan dapat mengakibatkan penumpukan materi obat dalam tubuh Anda. Sebaliknya, bila jaraknya lebih jauh dari biasanya, tubuh akan kekurangan materi obat yang mau diolah supaya khasiatnya efektif.

Lebih Baik Bila Makan Dahulu

Obat bisa membuat perut nyeri apabila dikonsumsi tanpa makan terlebih dulu. Perut kosong juga membuat penyerapan obat pada tubuh kurang sempurna. Meski begitu, ada juga obat yang dianjurkan diminum sebelum makan. Tujuannya, meminimalisasi interaksi dengan zat makanan atau memudahkan penyerapan.

Hindari alkohol

Jelas, mengonsumsi obat dengan minum beralkohol mengakibatkan peningkatan efek sampingnya. Antara lain, letih dan sakit kepala berlebihan, rasa mual lalu muntah, serta denyut jantung yang meningkat.

Sebaiknya Jangan Dikunyah Atau Digerus

Tablet obat yang dihancurkan jadi bubuk memang diserap tubuh lebih cepat. Tapi, akibatnya tubuh kelebihan dosis obat. Bentuk obat padat gunanya supaya obat terserap lebih efektif.

Habiskan

Apabila dokter memberi resep obat, terutama antibiotik, yang harus dihabiskan, jangan berhenti meminumnya meski kita telah merasa sembuh. Atau, menyimpannya untuk dikonsumsi lagi lain waktu. Melewatkan jadwal meminumnya meski hanya sekali membuat bakteri tetap hidup dan memperpanjang sakit Anda, bahkan bisa jadi tubuh Anda makin kebal antibiotik. 📌

(Dari berbagai sumber)

Luar Biasa Ada 5 Manfaat Tak Terduga dari Tertawa

Salah satu hal terbaik di dunia ini adalah bisa tertawa lepas. Tertawa bisa menyatukan manusia dan membangun hubungan yang kuat. Tertawa juga mampu menghadirkan atmosfer hangat dalam keluarga. Ada banyak manfaat dari tertawa. Para peneliti telah melakukan berbagai penelitian untuk menyelidiki manfaat tertawa secara mendalam, termasuk di antaranya dr. Lee Berk dan dr. Stanley Tan dari The Loma Linda University, California. Mereka mengungkap tujuh manfaat tertawa berdasarkan hasil riset yang dilakukan kedua peneliti tersebut.

1 Menurunkan Tekanan Darah

Bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi, tertawa adalah obat murah dan praktis untuk menormalkan tekanan darah. Tertawa bisa mengurangi risiko stroke dan serangan jantung. Bahkan, cara ini juga efektif untuk mereka yang memiliki tekanan darah normal. Jadi, cobalah mencari hal lucu di sekitarmu untuk mengundang tawa agar Anda terhindar dari risiko penyakit ini.

2 Mengurangi Hormon Stres

Dengan mengurangi tingkat hormon stres, Anda juga bisa mengurangi kecemasan dan stres yang berdampak

pada tubuh. Selain itu, pengurangan hormon stres dapat menyebabkan kinerja sistem kekebalan tubuh lebih tinggi. *Nah*, jika Anda merasa hari-hari begitu berat, cobalah untuk tertawa demi menghilangkan stres dan mendapatkan manfaat kesehatan dari tawa itu.

3 Meningkatkan Fungsi Jantung

Tertawa adalah latihan kardio yang hebat, terutama bagi mereka yang tidak mampu melakukan aktivitas fisik lainnya karena cedera atau sakit. Hal ini membuat jantung memompa dan membakar kalori dalam jumlah yang sama per jam saat berjalan dengan kecepatan lambat sampai sedang. Maka, jika Anda ingin memiliki jantung yang sehat, cobalah cara yang murah dan sederhana ini.

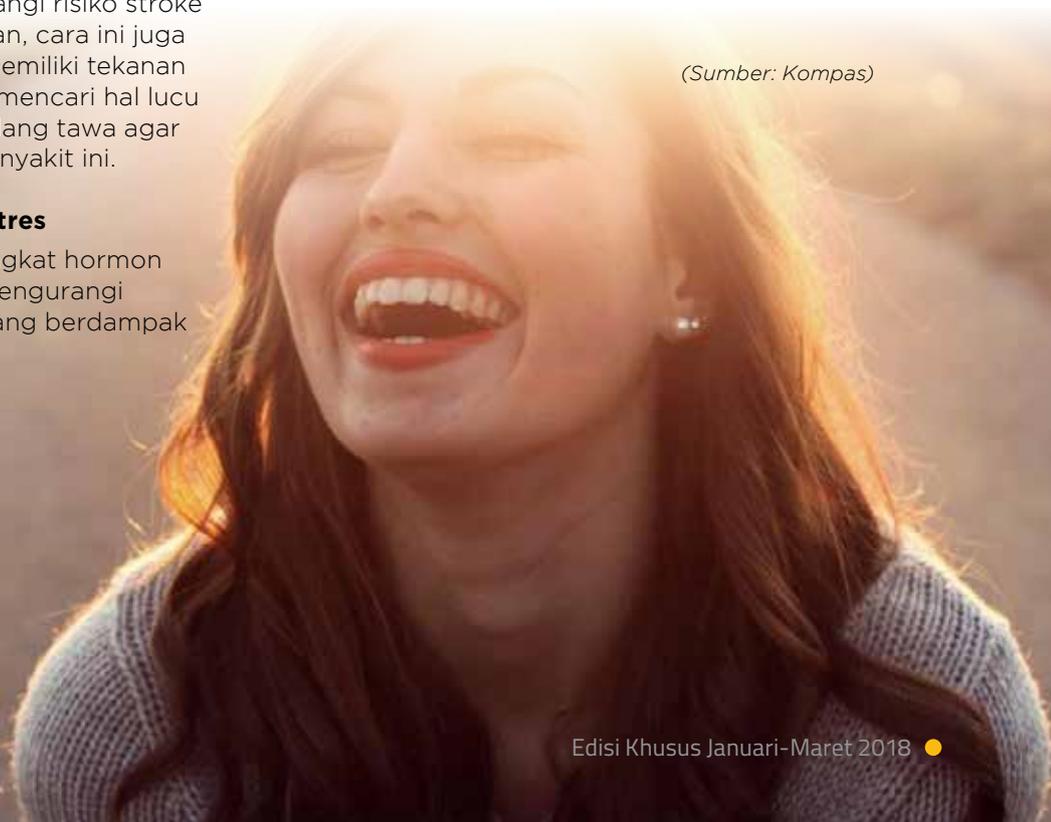
4 Memicu Pelepasan Endorfin

Endorfin adalah obat penghilang rasa sakit alami. Dengan tertawa, kita bisa melepaskan endorfin yang membantu meringankan rasa sakit kronis, dan membuat kita merasa lebih baik.

5 Meningkatkan Rasa Nyaman

Tertawa dapat memberi rasa nyaman pada tubuh. Dokter telah menemukan bahwa orang yang memiliki pandangan positif terhadap kehidupan cenderung melawan penyakit lebih baik daripada orang yang memiliki pandangan negatif. Jadi, kunci untuk panjang umur adalah tersenyum dan tertawa. 

(Sumber: Kompas)



CEGAH MATA LELAH, Jaga Kinerja Jendela Dunia

Terlalu lama bekerja di depan komputer atau fokus pada satu hal kadang bisa membuat mata menjadi lelah. Tapi ada beberapa cara alami yang bisa dilakukan untuk mengatasi mata lelah. Mata adalah salah satu indera yang memiliki fungsi penting dan berharga. Jika seseorang sudah mengalami mata lelah maka kondisi ini akan mempengaruhi kemampuan dan kinerja penglihatannya.

Mata lelah umumnya bisa disebabkan oleh banyak hal. Gejala yang muncul biasanya adalah mata berair, terasa berat, kemerahan, mata kering, penglihatan kabur atau ganda, iritasi dan lebih peka terhadap cahaya.

Meski begitu ada beberapa cara alami yang bisa dilakukan untuk mengatasi mata lelah, seperti dikutip dari Lifemojo, yaitu:

Mengompres Mata dengan Handuk Atau Tisu Dingin

Rendam kain, handuk atau tisu ke dalam air dingin lalu tempatkan di mata, setelah beberapa saat angkat handuk dan ulangi lagi hingga mata terasa segar. Cara ini juga bisa membantu menghilangkan mata gatal.

Mencuci Mata dengan Air Dingin

Mencuci mata dengan air dingin beberapa kali sehari bisa membantu merilekskan mata dan mengurangi ketegangan yang memicu kelelahan.

Menempatkan Sendok Dingin di Mata

Salah satu pengobatan rumah yang sederhana untuk mata lelah adalah meletakkan dua sendok ke mata yang sebelumnya sudah ditaruh di dalam lemari es.

Menempatkan Irisan Mentimun, Kentang Atau Strawberry di Mata

Potong mentimun atau kentang menjadi irisan lalu tempatkan di mata selama 15-20 menit. Bisa juga dengan meletakkan strawberry yang sebelumnya sudah disimpan di lemari es beberapa saat di kelopak mata sambil terpejam.

Menggunakan Kantong Teh Dingin

Seduh 2 kantong teh ke dalam rebusan air di panci kecil, setelah mendidih matikan lalu dinginkan untuk mengeluarkan panasnya. Setelah kantong teh benar-benar dingin, tempatkan di mata dan buatlah kondisi rileks.👁️

(Dari berbagai sumber)

Hal Sepele Ini Jadi

Tanda Ada Penyakit di Tubuh Anda

Anda mungkin tidak menyadari, tubuh bisa menunjukkan tanda-tanda penyakit berbahaya. Tanda-tanda ini bisa dibilang sepele dan sering diabaikan. Jika diidentifikasi lebih awal, tanda-tanda adanya penyakit berbahaya tersebut tentu bisa ditindaklanjuti dengan pengobatan dan perawatan yang tepat. Melansir laman Bright Side, ada beberapa tanda perubahan kecil yang bisa diperhatikan.

Garis Hitam di Kuku

Seorang ahli manikur mengunggah foto kuku kliennya di laman facebook. Dari foto tersebut terpampang garis vertikal hitam pada kuku klien. Klien itu ingin menutupi garis hitam dengan cat kuku. Namun, ahli manikur mengantar si klien ke klinik. Dokter menemukan, garis hitam di kuku adalah kanker kulit. Garis hitam ini disebut *Melanonychia* yang merupakan tanda adanya penyakit berbahaya di tubuh.

Tulisan Tangan Mendadak Berubah

Tulisan tangan seseorang yang mendadak berubah bisa menjadi pertanda penyakit Parkinson atau kelumpuhan tremor (tangan gemetar). Perubahan tulisan tangan ini, misalnya, ukuran huruf tidak rata, ada yang kecil dan besar, dan huruf ada yang hilang, dimaknai penderita mencoba untuk mengendalikan getaran (gemetar) di tangannya.

Mencatat Segala Sesuatu

Mencatat segala rencana di kertas adalah kebiasaan yang baik. Namun, jika seseorang belum pernah melakukan sebelumnya, dan tiba-tiba merasa perlu mencatat sesuatu, bisa jadi itu pertanda buruk kalau memori jangka pendek telah memburuk. Ini bisa menjadi salah satu gejala pertama Alzheimer.

Nyeri di Daerah Pusing

Serangan usus buntu adalah sesuatu yang tampaknya cukup biasa, tapi mengerikan. Fakta yang paling menarik adalah ilmuwan masih belum dapat mengetahui penyebab penyakit ini. Gejala awal serangan usus buntu yang umum terjadi berupa rasa nyeri yang sangat menyakitkan di daerah pusing. Rasa nyeri ini perlahan-lahan bisa bergerak ke sisi kanan perut dalam waktu 2-4 jam. Gerakan ini disebut gejala *Kocher*. Jika rasa nyeri tiap jam tiba-tiba berhenti, maka Anda belum tentu aman. Karena kondisi itu bisa pertanda *Peritonitis*, atau komplikasi radang usus buntu yang mematikan.

Haus Tak Tertahankan

Jika seseorang mulai merasa haus secara terus menerus dan minum lebih banyak air dari biasanya, menjadi pertanda tubuh penuh racun. Hal ini bisa disebabkan mabuk hingga tumor yang meracuni tubuh. Namun, penyakit yang paling sering terjadi karena haus tak tertahankan adalah diabetes. 🍷

(Dari berbagai sumber)





Happy Riding to Paris Van Java

By: **Wawan Setiawan**

Bumi Pasundan diciptakan saat Tuhan sedang tersenyum. Begitu kata Martinus Antonius Weselinus saat menggambarkan Bandung, Jawa Barat kala itu yang bagi saya pernyataan itu tidaklah berlebihan. Bumi yang subur, udara yang sejuk, masyarakat yang ramah, kuliner yang khas dengan lalapannya dan hamparan kebun teh mengelilingi sebuah kota Paris Van Java itu.

Sebagai bentuk syukur karena telah lahir dan besar di kota Bandung, maka sejak lama laskar Mandiri Inhealth Bandung ingin melakukan perjalanan lebih dekat ke alam dengan mengendarai motor. Dan pada 27 Januari 2018, keinginan itu akhirnya terwujud melalui *touring* Mandiri Inhealth Motor Club.

Gerimis pagi tak gentarkan semangat para *rider* Mandiri Inhealth Bandung untuk mengawali perjalanan. Kantor di Jalan Bengawan 90 yang biasanya sepi ketika pukul 05.00, tidak saat pagi itu ketika 15 motor berjajar rapi di depan kantor berikuti para *rider* lengkap dengan atribut yang telah disiapkan masing-masing laskar.

Setelah *briefing*, doa untuk keselamatan pun tak luput disematkan sebelum perjalanan dimulai. Sorak sorai *yel-yel* menambah semangat para peserta. Tepat pukul 06.00 satu persatu motor pun melaju dengan rute yang telah disepakati. Tiba di titik kumpul kedua, peserta lain telah sabar menunggu. Tak butuh waktu lama *rider* yang kini bertambah menjadi 24 motor dari berbagai macam *merk* berjalan beriringan menuju Rancaupas Ciwidey.

Rasanya saat ini tak ada masyarakat yang tidak mengenal kawah putih Ciwidey, kawasan sejuk dengan hutan pinusnya dan kawah putih telah menjadi ikon. Sejatinya tempat inilah yang menjadi tujuan utama *touring* perdana kami. Di sana, kami lebih memilih ke penangkaran rusa yang tidak jauh dari kawah putih. Karena masih pagi, belum begitu banyak pengunjung yang datang, sehingga kami dapat lebih leluasa mendekat dan memberi makan pada rusa-rusa yang ada.

Sesuai jadwal, puas berfoto-foto, perjalanan selanjutnya tak begitu jauh dari Rancaupas yaitu Situ Patenggang. Perkebunan teh yang terhampar



hingga sebuah kapal besar pinisi yang bertengger di pinggir Situ menyambut kehadiran kami.

Untuk memfasilitasi masyarakat *zaman now*, banyak sekali spot foto yang dapat dipilih di setiap sisi Situ, termasuk kapal pinisinya. Kendati belum puas rasanya bercengkerama dan berfoto bersama, azan zuhur mengingatkan kami kepada Sang Pencipta pemandangan, sekaligus mengingatkan bahwa waktu sudah menjelang tengah hari dan perut pun perlu diisi. Tanpa ragu kami pun melenggang ke Pinisi Resto yang disediakan di Situ Patenggang.

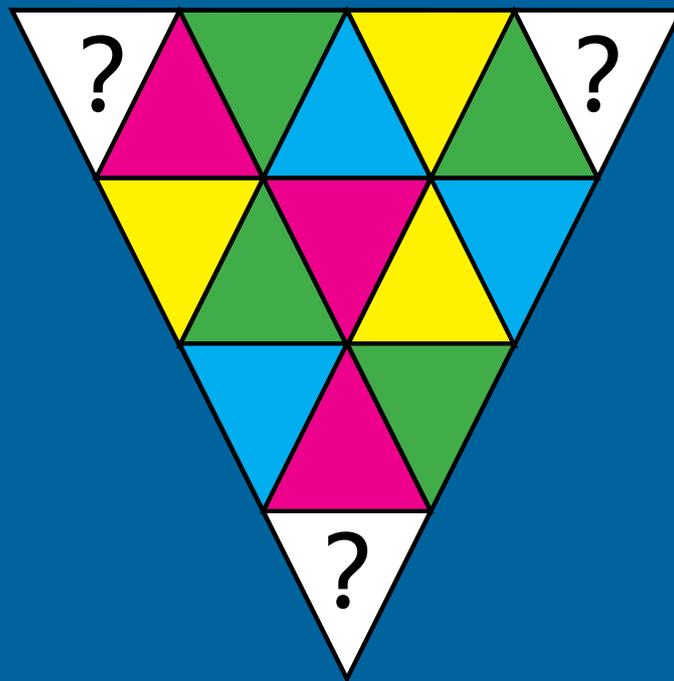


Kebersamaan laskar KPM dan Kops Mandiri Inhealth Bandung saat itu terasa makin erat. Memang itulah sebenarnya tujuan dari *touring* kami, bersama untuk membangun *chemistry* mencapai tujuan dan target yang ditetapkan oleh perusahaan dengan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman untuk orang-orang yang bertalenta. 📍





Pikirkan dengan matang, dan selesaikanlah permasalahan di bawah!



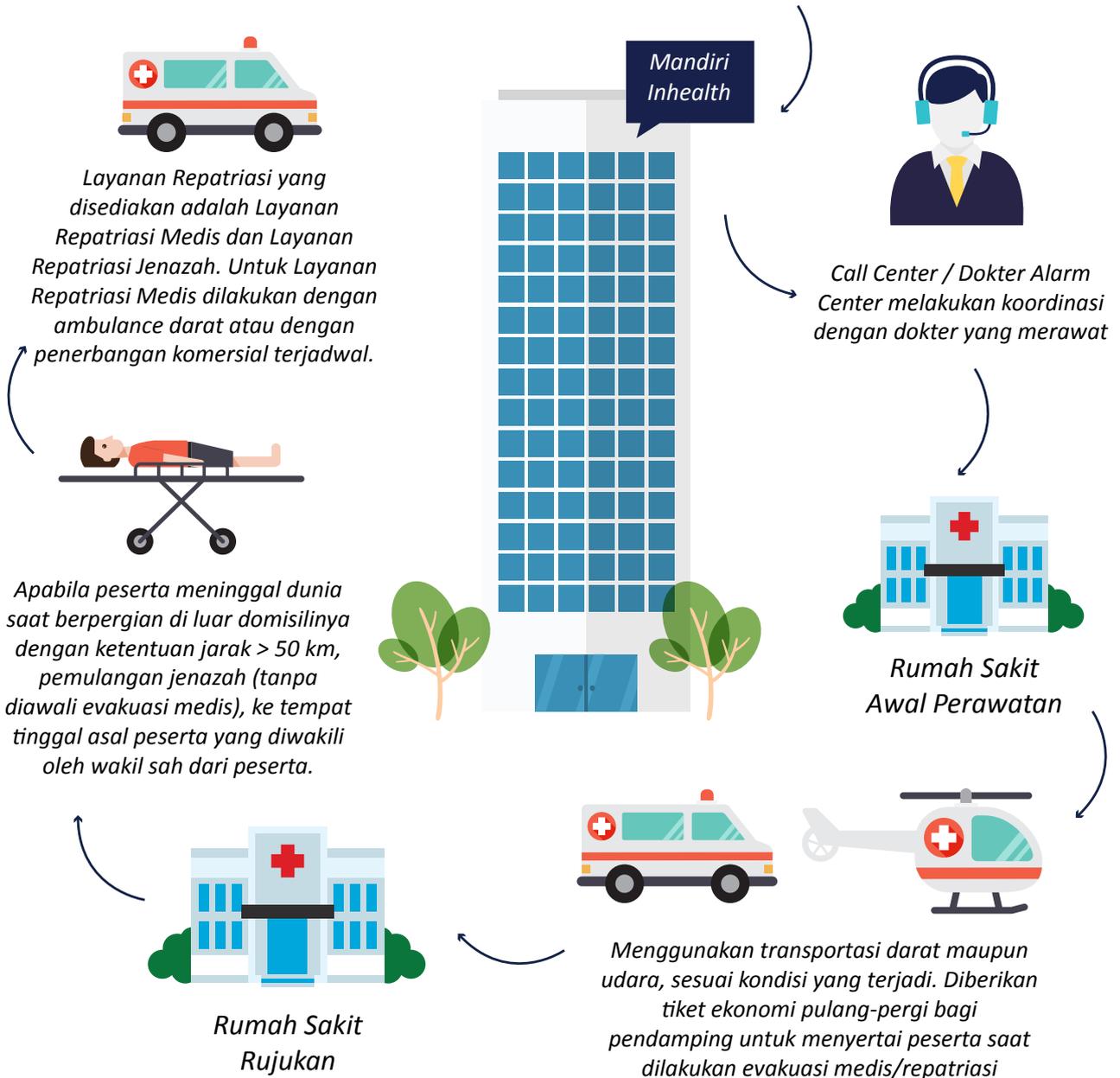
Warna apa yang tepat untuk mengisi sudut-sudut segitiga di atas?

Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : media.inhealth@mandiriinhealth.co.id selambat-lambatnya tanggal 30 April 2018 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Khusus Januari - Maret 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.





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
(AndTekni | 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 memasukkan data-data.



Lupa Password:

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



1. Klik tombol **Lupa Password**,

2. Tampil halaman lupa password, masukan 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. Masukan 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



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