

Inspirasi *Sehat*

EDISI : MEI - JUL 2017

Download
Gratis!

**KUIS
MISTERI
KATA.**

Halaman

44

Dapatkan Uang Tunai
1,5 Juta
untuk 3 Pemenang

*KEPUTUSAN JURI TIDAK
DAPAT DIGANGGU GUGAT

"JAGA
KESEHATAN
UNTUK
MENYONGSONG
HARI
KEMENANGAN"

"SELAMAT MENUNAIKAN
IBADAH PUASA
DAN HARI RAYA
IDUL FITRI
1438 H"


ANUGERAH
BRAND
INDONESIA


Over 10 Years of Excellence


2017

Founded By Train Co Research

Apotek K-24 meraih
Anugerah Brand Indonesia
2017

 @k24sobatsehatkitakita

 sobatsehatkita

 www.apotek-k24.com

**Waspada
Maag
Akut Saat
Puasa**

**Imunisasi
itu Wajib!**

**Pantai
Tolanamon**

Kloop Hijab

UPDATE ...

**Ibu Menyusui
Minum Obat ?**



Mengapa memilih usaha WARALABA ?

- Meminimalkan resiko gagal usaha
- Lebih menghemat waktu, biaya dan tenaga
- Dukungan promosi bersama (nasional)
- Mendapatkan dukungan (support) & panduan dari Pewaralaba

Mengapa memilih usaha APOTEK ?

- Apotek selalu dibutuhkan untuk kesehatan
- Obat termasuk kebutuhan primer setelah pangan
- Bisnis apotek tidak tergantung gaya hidup/mode/tren
- Apotek adalah bisnis yang penuh semangat melayani sesama



Mengapa memilih Apotek K-24?

1 Sistem Franchise UNGGUL !

- Brand kuat & sudah dikenal
- Royalty fee ringan
- Dukungan terpadu untuk: Pendirian gerai, rekrutmen & pelatihan staf, IT software online 24 jam, strategi pemasaran, hingga operasional
- Mendorong kewirausahaan
- Bisnis sekaligus ibadah, menjadi berkat dan manfaat dengan memberikan akses obat yang mudah dan terjangkau bagi masyarakat Indonesia



2 Dukungan SDM UNGGUL !

K-24 Academy : Pusat Pelatihan dan pengembangan SDM

3 Sistem BISNIS UNGGUL !

5 Jaminan Pasti Apotek K-24



✓ Apotek jaringan **PERTAMA** di Indonesia yang buka 24 jam non stop setiap hari

✓ Apotek **ASLI** Indonesia yang **PERTAMA** kali diwaralabakan

HOTLINE WARALABA
08-1212-01-2424

Kini Beli Obat Bisa Online !



Informasi Lebih Lanjut Hubungi :

Kantor Yogyakarta :
Jl. Magelang, Karangwaru kidul,
PR 24, Yogyakarta 55241
0274 - 542024, 542025

Kantor Jakarta :
Jl. Salemba Raya, No. 20,
Jakarta Pusat
021 - 31902214

Kantor Surabaya :
Jl. Rungkut Madya, No. 85, Rungkut
Kidul, Surabaya 60293
031 - 87853644

Kantor Semarang :
Jl. Ngaliyan, No. 100,
Semarang Barat
024 - 7622286

Tanya Waralaba

Apotek K-24

Sesuai dengan Visinya, jaringan Waralaba Apotek K-24 telah terbukti menjadi berkat & manfaat bagi masyarakat, associates (karyawan) & pemilik usaha, melalui jaringan apotek waralaba yang membuat akses hidup sehat menjadi mudah & murah bagi masyarakat Indonesia.

Profil seperti apa yang cocok untuk jadi pengusaha Apotek K-24 ?

Usaha ini cocok bagi Anda yang punya minat di bidang kesehatan, berjiwa sosial untuk melayani sesama, dan punya semangat menjadi pengusaha, mau terlibat dalam supervisi operasional usaha, bukan investor semata.

Bagaimana saya bisa mendapatkan Waralaba Apotek K-24 ?

Telpon HOTLINE kami sekarang di 08-1212-01-2424 atau kunjungi website kami www.apotek-k24.com dan isi Enquiry Form, bisa juga ke telepon Kantor Jakarta (021) 3190 2214, Kantor Yogyakarta (0274) 542 024/ 025 dan Kantor Surabaya (031) 031 - 87853644, dan Kantor Semarang 024 - 7622286, kami dengan senang hati akan memberikan presentasi bisnis Apotek K-24 untuk Anda.

Berapa investasi yang dibutuhkan untuk membuka satu gerai Apotek K-24, serta untuk apa sajakah biaya yang dikeluarkan tersebut ?

950 jutaan dengan luasan 40 s/d 60m2. Paket Investasi ini meliputi sewa bangunan, renovasi, stok obat awal, papan nama gerai, eksterior, interior, mebel, sistem dan software IT, modal kerja 3 bulan, inventaris gerai, biaya pelatihan awal dan masih banyak lagi.

Apa saja yang harus dibayarkan oleh penerima waralaba kepada PT K-24 Indonesia sebagai

- Biaya awal (biaya awal waralaba dan jasa manajemen pra operasional) sebesar Rp 100 Juta, untuk masa waralaba 6 tahun.
- Biaya Bulanan (Royalty Fee) sebesar 1,5% dari omset / Bulan.

Berapa lama usaha Apotek K-24 ini akan balik modal ?

Jika target penjualan tahunan dan target margin tercapai, serta biaya operasional dapat dikendalikan, maka berdasarkan pengalaman kami, balik modal akan terjadi dalam \pm 3,5 tahun. Ada juga apotek yang balik modal lebih cepat karena pertumbuhan yang sangat baik.

Bagaimana tahapan untuk mengambil waralaba Apotek K-24 ?

- Mengisi Enquiry Form (formulir aplikasi)
- Mengikuti presentasi waralaba Apotek K-24
- Menandatangani MOU
- Menentukan lokasi gerai
- Menandatangani perjanjian waralaba
- Memulai langkah pra-operasional (akan dipandu oleh PT K-24 Indonesia sebagai pewaralaba)
- Mengikuti pelatihan awal
- Pembukaan gerai

Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk membuka satu gerai Apotek K-24 ?

Rata-rata membutuhkan waktu \pm 4 bulan setelah lokasi dipastikan.

Adakah penambahan stok obat setelah beroperasi ?

Perlu adanya penambahan stok obat setelah beroperasi, menyesuaikan kebutuhan pasar setempat.

Berapakah jumlah karyawan yang dibutuhkan untuk menjalankan 1 unit gerai ?

Dibutuhkan 9 karyawan di setiap apotek, bisa bertambah sejalan dengan pertumbuhan bisnis.





Kondisi tubuh sehat dan fit menjadi dambaan setiap orang di dunia, apalagi bagi anda yang menjalani ibadah puasa di bulan Ramadhan hingga nanti menyongsong hari kemenangan. Berbagai macam gangguan kesehatan bisa saja datang secara tiba-tiba, dikarenakan manusia akan berada pada lingkungan yang berbeda-beda setiap waktunya. Ada beberapa gangguan kesehatan yang bisa saja muncul saat menjalankan ibadah puasa, salah satunya penyakit maag akut atau asam lambung. Penyakit ini memang akan sangat mengganggu penderitanya. Tidak hanya bagi anda yang menjalankan ibadah puasa, melainkan yang tidak pun juga akan merasa tidak nyaman pada saat menjalankan aktivitas wajibnya. Nah kali ini Majalah Inspirasi Sehat edisi Mei - Juli 2017 akan membahas berbagai macam gangguan kesehatan yang dapat mengganggu bagi anda yang menjalankan ibadah puasa ataupun yang memang mempunyai riwayat penyakit maag. Tidak hanya membahas topik diatas, Inspirasi Sehat juga menghadirkan beberapa konten yang menginspirasi melalui rubrik Apotek Story. Rubrik ini berisi cerita apoteker Apotek K-24 terpilih yang memiliki cerita perjuangan yang menginspirasi dan prestasinya. Selain itu juga ada informasi kesehatan lainnya.

Majalah Inspirasi Sehat juga menghadirkan rubrik fashion dan wanita, yang akan memberikan konten informasi tentang padu padan berhijab dan kesehatan kewanitaan. Tak lupa juga konsultasi obat bersama Apoteker Apotek K-24 pada rubrik Halo Apoteker. Anda juga dapat menyimak informasi keindahan alam Indonesia yang kini akan membahas Pantai Indah Tolamamon dan makanan khas Pulau Rote. Kemudian agar lebih nikmat dalam berbuka, Inspirasi Sehat juga membahas tentang fakta hebat dari buah kurma. **Mari** dan ikuti terus Majalah Inspirasi Sehat serta kembali melakukan budaya membaca.

Tim Redaksi

PEMIMPIN REDAKSI

Burhan Bariton

REDAKTUR AHLI

Dr. dr. Reza. Y. Purwoko, SpKK
Ani Kristiyani M.Clin.Pharm.,Apt

EDITOR

Burhan Bariton

PENULIS & REPORTER

Andyan Dhauta Dhira

KREATIF & DESAIN GRAFIS

Andyan Dhauta Dhira

FOTOGRAFER & KONSEP

Burhan Bariton
Andyan Dhauta Dhira


PARTNER

Ergia Klinik
Hi-Lab
K24Klik.Com
SMK Pelita Bangsa
PT. KDE
PT. PNG
Odixa Pharma Laboratoris
Klinik Mata Sehati
Agatha Photo Studio

Majalah Inspirasi Sehat adalah media komunitas dan informasi tentang kesehatan bagi pelanggan setia Apotek K-24 sekaligus seluruh masyarakat Indonesia

 Sobatsehatkita

 K24sobatsehatkitakita

 @Sobatsehatkita

 Tips Sehat Dokter 24

 www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

InspirasiSehat

Foto : thenanfng.com/wp-content/uploads/201507/sick-stomach



KONSEP COVER :

Model : Jovita Ayu Claudia
Setting : Digital Imaging

- TEMA COVER -

**"JAGA KESEHATAN
UNTUK MENYONGSONG
HARI KEMENANGAN"**

Photographer
Agatha Photo Studio

Desain Grafis
Andyan Dhauta Dhira

Kantor Yogyakarta :

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24
Yogyakarta 55241
0274542 024, 542 025

Kantor Jakarta :

Jl. Salemba Raya, No. 20, Jakarta Pusat
0213190 2214

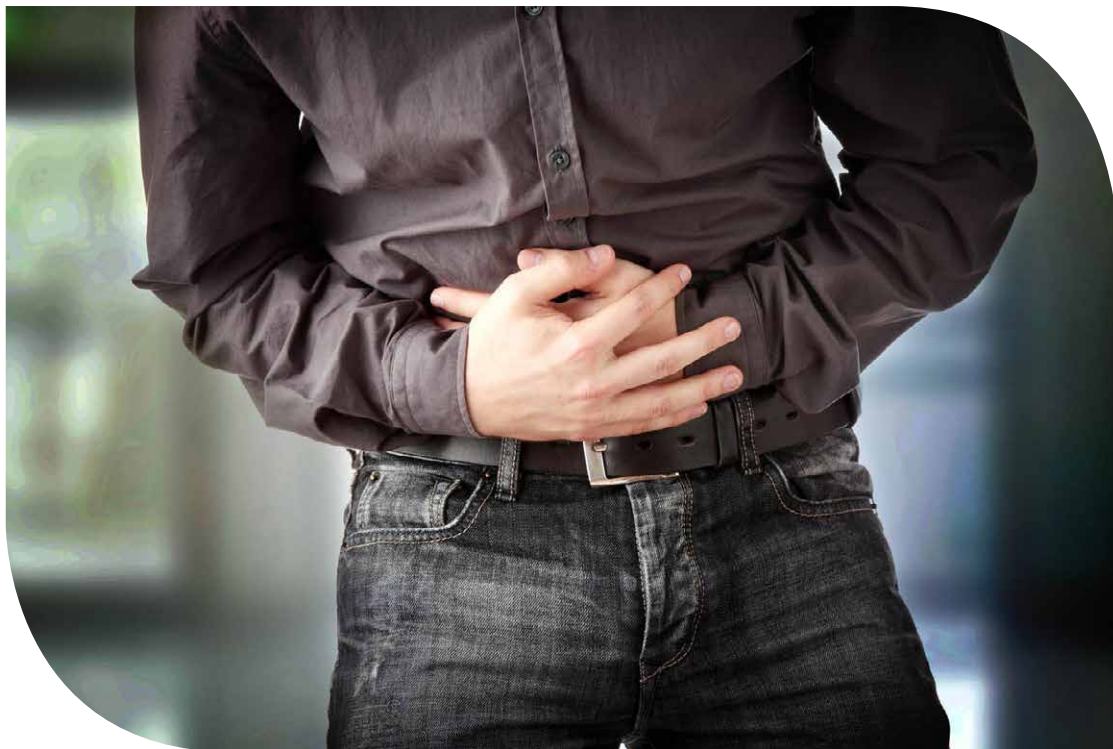
Kantor Surabaya :

Jl. Rungkut Madya, No. 85, Rungkut
Kidul, Surabaya 60293
031 - 87853644

Kantor Semarang :

Jl. Ngaliyan, No. 100, Semarang Barat
024 - 7622286





10-13 INFO UTAMA

“Sebenarnya apa itu sakit maag dan maag akut. Sakit maag (indigestion) adalah istilah yang menggambarkan nyeri yang berasal dari lambung, usus halus, atau bahkan kerongkongan akibat sejumlah kondisi”



14-16 INFO UTAMA

“Penyakit asam lambung atau Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) adalah kondisi yang ditandai dengan nyeri pada ulu hati atau sensasi terbakar di dada akibat naiknya asam lambung menuju esofagus (Kerongkongan)”



18-19 TEROPONG

“Penelitian melakukan pengurangan asupan makanan secara drastis bahkan dapat memperpanjang usia sebesar dua kali lipat”.



20-21 JENDELA PUBLIK

“Imunisasi merupakan upaya aktif untuk menimbulkan antibodi atau kekebalan spesifik/khusus yang efektif mencegah penularan penyakit tertentu, dengan cara memberikan vaksin”



24 UNIKA INDONESIA

“Menjadi bidadari di paling selatan di Indonesia itulah ungkapan yang tepat bagi Pantai Tolanamon, Rote”

“Salah satu rekomendasi kuliner warisan Budaya Indonesia yang perlu dicicipi adalah makanan khas Pulau Rote yaitu daging asap sapi yang diberi nama Se’i”



22 APOTEKER STORY

“Mencapai apa yang diinginkan tidak semudah membalikan telapak tangan, melainkan penuh perjuangan dan cerita dibalik perjalanan menuju kesuksesan.”



28 HALO APOTEKER

“Minum obat pada penyakit kronis saat puasa”



32-33 FASHION

“Berhijab bukan berarti tidak tampil modis sesuai tren”



34-35 UPDATE

“Terlihat hanya seperti mainan yang akan berputar - putar, tetapi Fidget Spinner ini mengandung manfaat penting bagi yang sering mengalami kecemasan hebat, atau penderita autisme”



36-37 TIPS SEHAT DOKTER 24

“Anda tetap harus mengonsumsi jenis makanan yang bervariasi dengan gizi seimbang agar tubuh tetap sehat dan berat badan tetap stabil”



38-39 COVER STORY

“Walau Lembut, Tetapi berprinsip...”



46-47

CINEMA

PIRATES OF THE
CARIBBEAN
: DEAD MEN TELL
NO TALES

TRANSFORMERS :
THE LAST KNIGHT



50-51 GALERY

“Apotek K-24 berhasil meraih penghargaan Anugerah Brand Indonesia 2017, di Jakarta”



60-61 FOOD FACT

“Buah yang terasa manis sekaligus padat didalam ini mengandung begitu banyak zat - zat baik bagi tubuh. Berikut Inspirasi Sehat akan memaparkan manfaat luar biasa dari buah kurma.”



Inspirasi*sehat*

Bagai lentera yang tak pernah padam karena selalu dijaga nyalanya, begitulah ungkapan yang tepat bahwa setiap manusia wajib menjaga kesehatannya ...

Siap dan siaga terhadap kondisi yang muncul juga menjadi pola yang perlu ditunjukkan agar kondisi tubuh tetap bisa melakukan aktivitas wajib setiap harinya ...

Khususnya pintar dalam siap sedia terhadap obat yang dibutuhkan, memilih yang asli di apotek yang telah terbukti ...

**"SELAMAT MENUNAIKAN
IBADAH PUASA
DAN
HARI RAYA IDUL FITRI
1438 H"**

Foto : Burhan Bariton
Wardrobe : Tyas
Make Up : Stefanny
Lokasi : Alun - alun kidul



MAAG AKUT JANGAN SAMPAI MENGANGGU

“Menjalani ibadah puasa di bulan Ramadhan tanpa gangguan kesehatan menjadi dambaan seluruh muslim di dunia. Tak hanya yang sedang menjalankan ibadah puasa pun juga sangat nyaman jika terhindar dari gangguan kesehatan demi menyelesaikan seluruh kegiatan wajibnya. Tetapi bagaimana jika tiba - tiba aktivitas yang sedang dijalani harus gagal dan terganggu karena adanya gangguan kesehatan seperti sakit maag. Rasa sakit dan mual pada bagian perut hingga yang parah seperti pingsan membuat penderitanya harus

Sebenarnya apa itu sakit maag dan maag akut. Sakit maag (indigestion) adalah istilah yang menggambarkan nyeri yang berasal dari lambung, usus halus, atau bahkan kerongkongan akibat sejumlah kondisi. Sebutan lain sakit maag adalah dispepsia. Sakit maag dapat disebabkan oleh beberapa hal utama diantaranya adanya luka terbuka yang muncul dilapisan lambung, infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, efek samping penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), dan stres. Sakit maag kebanyakan dapat ditangani tanpa bantuan medis atau konsultasi kepada dokter, tetapi jika sakit maag disertai dengan sering muntah - muntah, sulit menelan dan mengalami penurunan berat badan dan faktor usia 55 tahun keatas, dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan medis secara rutin. Dengan melakukan pemeriksaan rutin anda akan mengetahui sejak dini terhadap kondisi sakit maag yang ada

apakah mengalami maag kronis yang masuk dalam kategori penyakit berbahaya, dimana Pada kondisi berat lambung mungkin dapat mengelupas sehingga mengakibatkan muntah darah Sakit maag pada umumnya menjadi penyakit yang biasa di Indonesia. Menurut data yang dilakukan oleh pusat endoskopi di Indonesia sekitar 7.000 kasus maag dengan 86,4 persen dari jumlah tersebut merupakan fungsional. Dispepsia fungsional merupakan kondisi sakit maag yang tidak diketahui penyebabnya. Tetapi ada beberapa kondisi dimana ada yang mengalami sakit maag kronis yang mempunyai intensitas lebih parah dari maag biasa. Sakit maag kronis yang dapat menyebabkan penderitanya muntah darah dan mengalami penurunan berat badan serta disertai sakit perut yang sangat. Tidak hanya itu saja makanan yang tidak **sehat** juga akan mendorong semakin parahnya sakit maag.





Gejala Sakit Maag

Selain sakit dan mual pada bagian perut, terdapat beberapa gejala sakit maag lainnya, diantaranya : rasa panas pada perut bagian atas, cepat merasa kenyang ketika makan dan rasa kenyang berkepanjangan setelah makan, mual, kembung pada perut bagian atas, refluks (kembali makanan atau cairan dari lambung kerongkongan), sering bersendawa, muntah, nyeri ulu hati atau rasa panas dan nyeri di tengah dada (kadang-kadang terasa sampai punggung dan leher) yang muncul ketika atau setelah makan. Beberapa gejala diatas dapat menjadi lebih buruk jika penderita mengalami stres. Selain stres udara yang masuk melalui mulut dapat menyebabkan perut semakin kembung dan frekuensi sendawa meningkat.

Penyebab Sakit Maag

Bagi anda yang sering mengalami sakit maag, harus memahami dan mengetahui beberapa penyebab sakit maag. Lebih baik anda dianjurkan menjauhi faktor - faktor penyebab yang ada. Faktor penyebab sakit maag

1. Tukak lambung (luka terbuka yang muncul di lapisan dalam lambung).
2. Infeksi bakteri *Helicobacter pylori*.
3. Efek samping penggunaan obat anti-inflamasi nonsteroid (misalnya ibuprofen dan aspirin) dan
4. obat
Masalah psikologi (misalnya cemas dan stres). Penyakit refluks gastroesofagus (pergerakan
5. balik asam lambung menuju kerongkongan).
6. Terlalu banyak makan.
7. Obesitas dan konstipasi
Makan terlalu cepat dan mengonsumsi makanan
8. berminyak, berlemak, dan pedas.



Gejala yang Diwaspadai

Beberapa kasus sakit maag tidak memerlukan pemeriksaan dokter, tetapi akan berbeda jika kondisi sakit maag sering muncul. Berikut beberapa gejala yang perlu diwaspadai dan diperlukan pemeriksaan dokter :

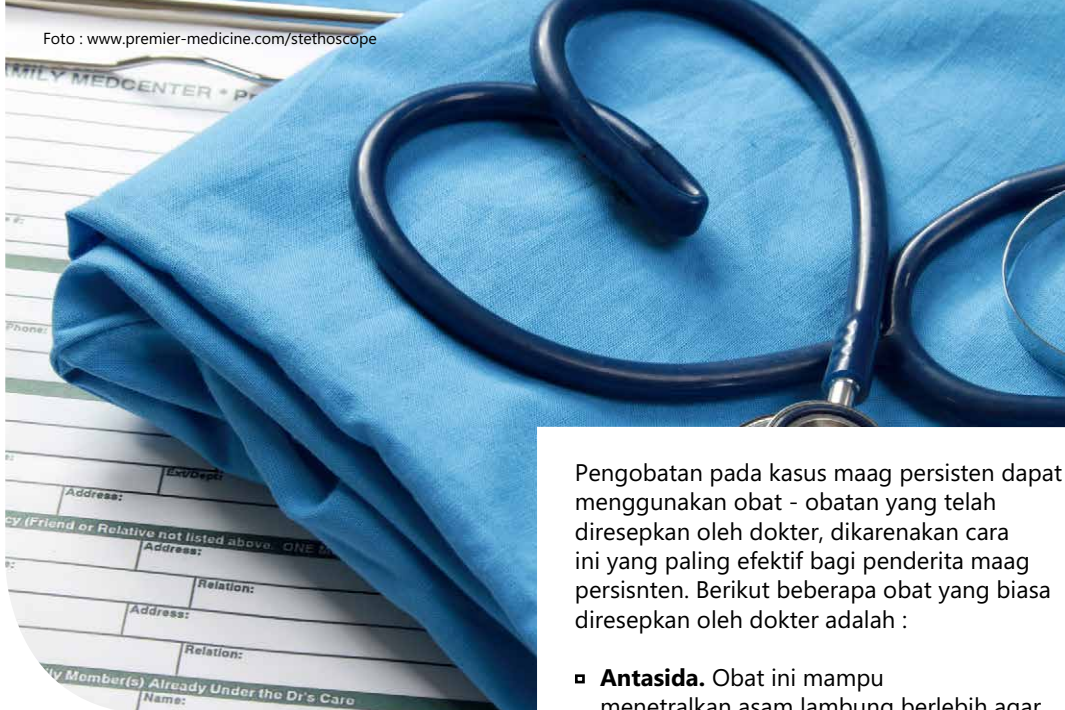
1. Sudah berusia 55 tahun ke atas
2. Sering muntah
3. Mengalami disfagia atau sulit menelan
4. Mengalami penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas
5. Mengeluarkan muntah atau tinja yang disertai darah

Selain itu, pemeriksaan dokter juga perlu dilakukan bagi penderita sakit maag persisten yang tengah menderita anemia defisiensi zat besi atau sakit maag persisten tersebut menyebabkan munculnya benjolan di area sekitar lambung.

Contoh-contoh pemeriksaan lanjutan yang mungkin diterapkan oleh dokter, di antaranya:

1. Pemeriksaan gangguan metabolisme dan gangguan tiroid yang dilakukan di laboratorium.
2. Endoskopi dan pengambilan sampel jaringan (biopsi) untuk mendeteksi adanya masalah pada saluran pencernaan bagian atas.
3. Pemeriksaan tinja dan napas untuk mendeteksi keberadaan bakteri *Helicobacter pylori*.
4. Pemindaian dengan CT scan atau X-ray
5. untuk mendeteksi adanya obstruksi usus.

Anemia defisiensi besi adalah kondisi kekurangan nutrisi zat besi yang mengakibatkan penurunan jumlah sel darah merah. Anemia terjadi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat dan dapat berfungsi dengan baik



Pengobatan Sakit Maag

Pengobatan sakit maag dapat dilakukan beberapa cara, selain teratur dalam pola makan, penderita sakit maag juga dianjurkan untuk bisa menyaring makanan - makanan yang tidak mengandung asam yang tinggi, seperti rasa pedas. Berikut beberapa cara mengobati sakit maag :

1. Mengurangi atau menghentikan konsumsi zat kafein atau alkohol apabila sakit maag disebabkan oleh kedua zat tersebut.
2. Menghindari makanan-makanan yang bisa memicu sakit maag atau membagi porsi makan ke dalam jadwal makan yang baru (misalnya sebelumnya Anda makan tiga kali sehari, namun masing-masing dalam porsi besar, Anda bisa mengubahnya menjadi empat atau lima kali sehari dengan porsi masing-masing yang lebih sedikit).
3. Tidak membiarkan diri dikuasai oleh rasa cemas dan mengendalikan stres. Apabila Anda tidak mampu melakukannya, minta bantuan psikiater. Teknik relaksasi atau terapi perilaku kognitif merupakan contoh pengobatan yang mungkin disarankan.
4. Menghentikan konsumsi ibuprofen atau aspirin jika sakit maag disebabkan oleh obat-obat tersebut. Selanjutnya, konsultasikan kepada dokter untuk menentukan obat pengganti.

Pengobatan pada kasus maag persisten dapat menggunakan obat - obatan yang telah diresepkan oleh dokter, dikarenakan cara ini yang paling efektif bagi penderita maag persisten. Berikut beberapa obat yang biasa diresepkan oleh dokter adalah :

- ▣ **Antasida.** Obat ini mampu menetralkan asam lambung berlebih agar tidak mengiritasi dinding saluran pencernaan. Antasida dapat dibeli tanpa resep untuk mengatasi gejala sakit maag yang masih tergolong ringan atau menengah.
- ▣ **Obat antagonis reseptor H2 (H2RA).** Obat ini mampu mengurangi jumlah asam lambung.
- ▣ **Obat penghambat pompa proton (PPI).** Sama seperti H2RA, obat-obatan PPI bertujuan mengurangi kadar asam lambung. Selain itu, obat ini juga bisa diresepkan untuk penderita sakit maag yang mengalami gejala panas dan nyeri di tengah dada.
- ▣ **Alginat.** Obat ini biasanya diresepkan pada kasus sakit maag yang disebabkan oleh refluks asam lambung.
- ▣ **Antibiotik.** Obat ini akan diresepkan dokter jika sakit maag yang terdeteksi disebabkan oleh bakteri *Helicobacter pylori*.
- ▣ **Prokinetik.** Obat ini mampu meredakan gejala sakit maag dengan cara mempercepat pencernaan makanan.
- ▣ **Obat antidepresan.** Obat ini bisa saja diresepkan dokter guna mengurangi gejala nyeri saat sakit maag.



APA ITU ASAM LAMBUNG

“Penyakit asam lambung atau Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) adalah kondisi yang ditandai dengan nyeri pada ulu hati atau sensasi terbakar di dada akibat naiknya asam lambung menuju esofagus (Kerongkongan)”

Penyakit asam lambung sudah menjadi istilah yang tidak asing lagi saat ini, kenapa demikian, penyakit asam lambung hampir dialami semua orang. Rasa sakit yang terasa di tenggorokan yang membuat penderitanya sangat tidak nyaman. Terutama jika anda sedang menjalankan ibadah puasa. Tapi anda perlu mengetahui secara detil tentang penyakit asam lambung.

Penyakit asam lambung atau istilah medisnya adalah Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan penyakit yang umum di masyarakat Indonesia. Penyakit asam lambung ini umumnya disebabkan tidak berfungsinya lower esophageal sphincter (LES). LES adalah lingkaran otot pada bagian bawah dari esofagus. LES berfungsi sebagai pintu otomatis yang akan terbuka ketika makanan atau minuman turun ke lambung. Setelah makanan masuk, LES akan menutup untuk mencegah asam dan makanan yang ada di lambung agar tidak naik kembali ke esofagus (kerongkongan). Jika LES menjadi longgar dan tidak menutup dengan baik, asam lambung bisa keluar dari perut dan menyebabkan penyakit asam lambung.



Penyebab Penyakit Asam Lambun

Faktor pertama penyebab munculnya penyakit asam lambung adalah lingkaran otot pada bagian bawah esofagus tidak berfungsi dengan baik. Padahal lingkaran otot pada bagian bawah ini bertugas menjadi gerbang penjaga agar makanan tidak naik kembali menuju tenggorokan. Pada penderita penyakit asam lambung, LES atau lingkaran otot mengalami kelemahan. Akibatnya, asam lambung bisa lolos dan naik kembali ke esofagus. Penderita akan merasakan nyeri ulu hati atau sensasi terbakar di dada dan perut menjadi terasa tidak enak. Faktor kedua disebabkan terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak. Makanan berlemak memerlukan waktu pencernaan lebih lama di dalam perut sehingga asam lambung yang diproduksi akan lebih banyak dan risiko untuk naik kembali ke esofagus juga lebih tinggi. Faktor ketiga adalah terlalu banyak mengonsumsi kopi, cokelat, atau alkohol, serta suka merokok. Unsur-unsur ini membuat otot LES menjadi rileks sehingga asam lambung dapat naik ke kerongkongan. Khususnya bagi anda yang sudah sangat sulit meninggalkan konsumsi minuman kopi.

Faktor selanjutnya adalah penderita mempunyai riwayat penyakit hiatus hernia. Ini adalah kondisi ketika sebagian dari lambung terdorong hingga melewati diafragma. LES melemah pada penderita hernia hiatus. Faktor stres juga berperan dalam membuat LES menjadi lemah. Selain itu, penderita diabetes juga lebih berisiko menderita penyakit asam lambung. Kadar gula yang tinggi merusak saraf yang mengendalikan otot perut. Akibatnya, makanan tinggal di dalam perut lebih lama sebelum berlanjut ke usus halus. Kondisi ini memberi asam lambung kesempatan untuk naik ke kerongkongan. Selain beberapa faktor - faktor diatas, penyebab dipicu oleh penggunaan obat - obatan juga sangat mempengaruhi kondisi LES yang semakin lemah. Belum lagi terhadap penderita hipertensi yang biasa mengonsumsi obat penghambat kalsium (calcium-channel blockers) bisa menjadi salah satu langkah pengobatan. Obat ini bisa melemahkan sistem kerja LES. Selain itu, nitrat yang dipakai untuk mengobati angina juga dapat melemahkan LES.

Gejala Asam Lambung

Kondisi pada saat asam lambung naik mengakibatkan teriritasinya jaringan dinding kerongkongan dan mulut. Berikut gejala - gejala yang paling umum dialami oleh penderita penyakit asam lambung, diantaranya Refluks asam lambung atau regurgitasi. Asam di dalam perut akan kembali ke kerongkongan dan juga mulut sehingga muncul rasa asam dan pahit. Sensasi terbakar di dada atau nyeri ulu hati. Kondisi ini dirasakan pada tulang dada akibat asam lambung yang naik ke esofagus. Rasa nyeri akan terasa lebih kuat setelah makan dan saat membungkuk.

Selain gejala di atas, ada juga beberapa gejala lain yang mungkin dialami, di antaranya : Merasa seakan-akan ada sesuatu yang mengganjal di kerongkongan saat menelan. Laringitis (peradangan pada laring atau pita suara yang menyebabkan tenggorokan sakit dan suara menjadi parau). Batuk kering tanpa henti, terutama di malam hari. Sakit dada. Mengi. Kesulitan dan nyeri saat menelan. Gigi menjadi rusak. Kembung dan bersendawa. Bau napas tidak sedap. Peningkatan jumlah air liur secara tiba-tiba.

Pengobatan Penyakit Asam Lambung

Pengobatan penyakit asam lambung dapat dilakukan secara mandiri oleh si penderita, mulai dari penggunaan obat - obatan hingga langkah operasi pada kondisi terakhir. Beberapa langkah pengobatan mandiri diantaranya :

1. Menurunkan berat badan jika diperlukan.
2. Makan dalam porsi kecil tapi lebih sering.
3. Jangan langsung berbaring setelah makan
4. Hindari cokelat, tomat, makanan berlemak, dan pedas.
5. Hindari minum alkohol dan kopi.
6. Berhenti merokok.
7. Tidur dengan bantal yang agak tinggi untuk mencegah naiknya asam lambung ketika sedang berbaring.
8. Hindari stres.
9. Hindari memakai pakaian yang terlalu ketat.

Selain itu penderita penyakit asam lambung dapat menggunakan beberapa obat diantaranya :

Antasida

Antasida bisa dibeli di apotek secara langsung. Antasida berfungsi untuk menetralkan asam lambung. Tidak disarankan untuk dikonsumsi bersamaan dengan obat lain karena dapat berdampak pada tingkat penyerapan obat lain. Obat ini juga bisa meredakan rasa sakit akibat tukak.

Alginat

Obat ini dikonsumsi tepat setelah makan. Alginat berfungsi melindungi dinding perut dan esofagus atau kerongkongan dari iritasi asam lambung yang berlebihan. Obat ini bisa dibeli langsung di apotek tanpa resep dokter.

Penghambat reseptor H2 atau H2-receptor antagonist (H2RA)

Obat ini mengurangi asam lambung dengan cara menghambat efek histamin. Histamin diperlukan tubuh untuk menghasilkan asam lambung. Contoh obat H2RA adalah ranitidine dan nizatidine. Pembelian obat ini biasanya memerlukan resep dokter.

Penghambat pompa proton atau proton-pump inhibitors (PPI)

Obat ini berfungsi untuk mengurangi produksi asam di dalam perut. Obat ini jarang memberikan efek samping yang berat. Jika pun ada, kondisinya tidak terlalu parah dan bisa berupa konstipasi, pusing, atau diare. Contoh obat PPI adalah omeprazole, lansoprazole dan esomeprazole. Obat ini biasanya membutuhkan resep dari dokter.

Prokinetik

Obat ini berfungsi mempercepat proses pengosongan perut. Ini berarti makanan dan asam lambung akan lebih cepat masuk ke dalam usus halus sehingga mengurangi kesempatan asam lambung untuk naik ke esofagus. Obat ini tidak disarankan untuk digunakan oleh orang-orang berusia di bawah 20 tahun akibat potensi efek sampingnya. Contoh obat prokinetik adalah domperidone dan bethanecol. Obat ini umumnya memerlukan resep dokter.

IKUTI
TIPS DAN
INFORMASI
KESEHATAN
PERSIAPAN MUDIK
DAN LEBARAN

SUBSCRIBE

VIEW DAN SUBSCRIBE
JUGA EPISODE TENTANG
MENJAGA KESEHATAN
SAAT PUASA





PUASA MEMBUAT USIA LEBIH PANJANG

Banyak informasi manfaat mengurangi makanan yang mengandung kalori tinggi terbukti dapat memperpanjang usia. Hal ini ditunjukkan melalui fakta hasil penelitian yang diterapkan pada hewan pengerat dan cacing. Penelitian melakukan pengurangan asupan makanan secara drastis bahkan dapat memperpanjang usia sebesar dua kali lipat. Fakta terbaru penelitian juga dilakukan mengambil subyek kera rhesus selama 20 tahun menghasilkan beberapa manfaat diantaranya : kekebalan terhadap kanker, mengurangi kemungkinan sakit jantung, dan berkurangnya resiko penyakit yang terkait dengan pertambahan usia. Walau memang terbukti memberikan manfaat baik untuk tubuh. Penurunan asupan kalori ini perlu dikemas dalam sebuah aktivitas dimana setiap orang bisa melakukan dengan nyaman dan lebih mudah. Salah satu cara yang paling mungkin adalah berpuasa atau intermittent fasting (IF). Berpuasa atau intermittent fasting telah biasa diterapkan pada atlet - atlet angkat beban dan crossfit dan olahraga lainnya.

Brad Pilon, penulis buku *Eat Stop Eat*, menuturkan bahwa manfaat IF bisa didapat ketika kita setidaknya selama 12 jam tidak makan apapun, kecuali minum air. Sederhananya, kita bisa mulai makan pukul 8 pagi, dan berhenti makan pukul 3 sore. Setelah itu hanya minum air putih sampai keesokan harinya. Dengan begitu ada jeda waktu lebih dari 12 jam di mana kita tidak memasukkan kalori dalam tubuh. Hal ini mempunyai kesamaan dengan ibadah puasa, yang dimulai setelah sahur sekitar jam 3 dini hari hingga waktu Shalat magrib pada jam 6 sore. metode ini diyakini membuat tubuh lebih bertenaga, membakar lemak lebih banyak, mengurangi kemungkinan penyakit jantung, kanker, dan diabetes, serta membuat tubuh lebih cepat memulihkan diri.

Kebiasaan makan seperti ini sebenarnya sudah dilakukan para nenek moyang kita yang hidup sebagai pemburu. Mereka tidak selalu mendapat hewan buruan, sehingga ada masa-masa harus berpuasa. Dan seperti mereka, tubuh kita memang dirancang untuk bisa bertahan menghadapi situasi seperti itu. Hal ini yang dilakukan oleh Dedy Corbuzier yang memperkenalkan diet OCD dan mendapatkan manfaat dan hasil yang luar biasa. Berikut beberapa manfaat melakukan puasa atau intermittent fasting (IF).

Mendapatkan kebugaran sekaligus tubuh berotot

Manfaat lain dari IF adalah mengurangi timbunan lemak pada tubuh. Kita mempelajari bahwa salah satu bahan bakar tubuh adalah glukosa yang berasal dari gula. Kita mendapatkannya melalui makanan seperti gula, karbohidrat (roti, nasi, dll), maupun minuman ringan.

Penelitian juga menunjukkan bahwa hormon pertumbuhan, yang berperan dalam pembentukan otot, juga meningkatkan kinerja saat tubuh berpuasa. Peningkatan kinerja hormon ini membuktikan bahwa tubuh manusia mampu melakukan adaptasi untuk bertahan selama beberapa waktu tanpa makanan.

Mencegah kanker

Sebuah penelitian tentang tubuh manusia yang dilakukan University of California di Berkeley, University of Southern California, Mount Sinai Chicago menunjukkan bahwa IF bisa membantu mencegah munculnya kanker. Pasalnya, selama puasa sel-sel tubuh kita berada dalam mode protektif sehingga menjaga tubuh dari serangan penyakit. Selain itu, sel-sel kanker akan kesulitan berkembang karena makanan mereka, glukosa, tidak ditemukan dalam aliran darah saat kita berpuasa.

Umur panjang dan perlindungan saraf

Berpuasa adalah kegiatan yang melatih otak kita seperti halnya otot dilatih dengan berolahraga, ujar Mark Mattson, peneliti di National Institute on Aging. "Ketika otak dibatasi asupan energinya, ada aktivitas sampingan yang terjadi, yakni ada sel-sel melindunginya dari kerusakan, seperti stroke dan penuaan," ujar Mattson.

Awalnya, puasa mungkin terasa berat. Yang terpikir adalah kapan waktu makan. Namun menurut Brad Pilon, metode ini sangat bisa dibiasakan. Awalnya kita cukup mengambil dua hari dalam seminggu berpuasa, hal yang tidak asing lagi karena di Indonesia ada juga kebiasaan berpuasa Senin Kamis. Bila sudah terbiasa, maka kita bisa menambah hari, sehingga menjadi lima hari dalam seminggu.





IMUNISASI ITU WAJIB ! PELANGGAR KENA SANKSI

Imunisasi merupakan upaya aktif untuk menimbulkan antibodi atau kekebalan spesifik/khusus yang efektif mencegah penularan penyakit tertentu, dengan cara memberikan vaksin. Pemerintah wajib memberikan imunisasi lengkap kepada setiap bayi dan anak sebagaimana dijelaskan dalam UU Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009. Bagi yang melanggar harus dikenakan sanksi. 'Kementerian Kesehatan menjamin vaksin untuk bayi dan anak Indonesia aman, karena merupakan produksi dalam negeri yang keamanannya diawasi ketat oleh BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan), sedangkan BPOM sendiri setiap 2 tahun akan di-review oleh WHO,' kata Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI, dr. Mohamad Subuh, MPPM, di Jakarta.

Salah satu kegiatan prioritas pemerintah dan merupakan aset yang sangat penting untuk mencapai salah satu target dalam Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan seluruh negara berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 KH dan Angka Kematian Balita 25 per 1.000 KH. Dimana target capaian yang ditetapkan pada Tahun 2019 adalah 93% anak usia 0-11 bulan di Indonesia mendapatkan imunisasi dasar lengkap.

'Imunisasi merupakan salah satu intervensi kesehatan yang paling sukses dan hemat biaya. Imunisasi mencegah antara 2 sampai 3 juta kematian setiap tahun dan apabila cakupan imunisasi berhasil ditingkatkan maka jumlah kematian yang dapat dicegah bertambah lagi sekitar 1,5 juta kematian,' tambah dr. Subuh. Penyakit-penyakit yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I), yakni tuberkulosis, difteri, pertussis (batuk rejan), tetanus, hepatitis B, polio, campak, pneumonia (radang paru) dan meningitis (radang selaput otak) yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Haemophilus influenzae* tipe b, meningitis yang disebabkan oleh infeksi bakteri meningokokus serta PD3I lainnya seperti influenza, diare yang disebabkan infeksi rotavirus.

Pada pasal 30 Undang-undang Perlindungan Anak nomor 23 Tahun 2002 pun menjelaskan bahwa orang tua yang melalaikan kewajibannya, dalam hal ini tidak mengasuh, tidak memelihara, tidak mendidik, dan tidak melindungi anak; tidak menumbuhkembangkan anak sesuai dengan kemampuan, bakat, dan minatnya; dan mencegah terjadinya perkawinan pada usia anak-anak, dapat dilakukan tindakan pengawasan atau kuasa asuh orang tua dapat dicabut. Dengan mewajibkan imunisasi, sebagai langkah pemerintah **bersama** seluruh masyarakat Indonesia telah menanggulangi angka kematian bayi dan balita.



Christiani Oki Moron, S.Farm., Apt

Apoteker Pengelola Apotek (APA)
Gerai Apotek K-24 di Pulau Rote.

Berani, Teguh, dan Indahnnya di paling selatan Indonesia

Aku dan Ceritaku

Mencapai apa yang diinginkan tidak semudah membalikan telapak tangan, melainkan penuh perjuangan dan cerita dibalik perjalanan menuju kesuksesan. Ungkapan ini sesuai dengan perjalanan Christiani Oki Moron, S.Farm., Apt yang kini menjadi Apoteker Pengelola Apotek (APA) Gerai Apotek k-24 di Pulau Rote. Berada di lokasi paling selatan Indonesia yaitu Pulau Rote memberikan banyak pelajaran hidup terbaik bagi Christiani menjalani karir sebagai Apoteker. Bermula dari meniti studi kefarmasian di Universitas Sanatha Dharma, Christiani berhasil mendapatkan gelar profesinya sebagai Apoteker. Kembali ke masa lampau Christiani tadinya berniat ingin menjadi seorang Dokter, tetapi apa daya pendidikan kedokteran tidaklah murah, melainkan memerlukan biaya lebih. Christiani yang memang mempunyai karakter yang berani dan tak pernah patah semangat, serta panggilan hati agar berguna bagi masyarakat akhirnya memilih dunia farmasi sebagai pelabuhannya meniti karir untuk mencapai cita - cita mullianya.

Tak pernah berhenti pada satu tahap, Christiani terus mencoba dan berusaha untuk maju dengan belajar serta menyelesaikan berbagai tantangan studi kefarmasian. Diturunkan Christiani belajar ilmu farmasi tidaklah mudah diperlukan tekad belajar yang kuat. Dalam perjalanannya Christiani harus rajin membuat laporan yang ditulis tangan, kemudian harus selalu fit dan bisa mengatur waktu saat harus melakukan praktikum kefarmasian, hingga kini Christiani telah berhasil merampungkan studinya dan meraih profesinya. Christiani menceritakan juga bagaimana dirinya dari dini memilih hidup mandiri jauh dari orang tua yang berada di Kupang untuk menuntu ilmu. Telah terbiasa mandiri membuat Christiani menjadi kuat dan cepat beradaptasi dilokasi manapun. Bersama Apotek K-24 Christiani mendapatkan kesempatan ditempatkan di Pulau Rote, pulau paling selatan di Indonesia.

Pelayanan Prima

Berada di Pulau Rote menjadikan petualangan Christiani semakin menarik. Christiani menjelaskan bagaimana kondisi dan karakter masyarakat Pulau Rote yang tegas dan kritis. Sehingga dirinya perlu melakukan pelayanan yang terbaik bagi masyarakat Pulau Rote. Suatu ketika terdapat kejadian dimana, salah satu pasien membutuhkan obat dengan rasa marah yang mana tidak tersedia di Rumah Sakit dimana pasien tersebut rawat inap , Christiani dengan berhati besar dan sabar menjelaskan dan melayani pasien tersebut hingga disaat datang keduanya meminta maaf kepadanya atas perbuatan yang tidak terpuji tersebut.

Christiani juga menuturkan bahwa kondisi di Pulau Rote sangatlah berbeda dengan kota - kota besar di Indonesia lainnya, dimana ketersediaan obat di Rumah Sakit sangat terbatas dan harus sesuai alokasi kebijakan Rumah Sakit, hal tersebut mengharuskan pasien untuk mencari obat diluar rumah sakit, dan Apotek K-24 dengan visinya membangun Indonesia sehat telah menyediakan secara komplit ketersediaan obat di Indonesia, khususnya di Pulau Rote.

Motivasi

Perjalanan yang telah dilalui hingga kini memberikan banyak pelajaran berharga bagi Christiani dan seluruh apoteker yang sedang merintis karir. Christiani menjelaskan bahwa keputusan yang teguh akan memberikan banyak jalan untuk mendapatkan berbagai pelajaran hidup dan pencapaian. Tidak pernah takut dalam melangkah juga menjadi sisi tangguh dalam pribadi Christiani. Selanjutnya selalu melakukan aktivitas dengan hati akan lebih memberikan rasa semangat dan hasil yang lebih berkualitas.

Foto : news.roteonline.com



Menjadi bidadari di paling selatan di **Indonesia** itulah ungkapan yang tepat bagi Pantai Tolanamon, Rote. Pantai yang menyuguhkan pemandangan barisan karang yang mengapit pesisir pantai ini

telah menjadi buah bibir hingga sekarang berbagai wisatawan lokal maupun asing telah ramai mengunjungi. Keindahan wisata bahari di Negeri Seribu Lontar tidak perlu diragukan lagi, terlebih keindahan sebuah Pantai di pojok Selatan Kabupaten Rote Ndao, tepatnya di Desa Inaoe, Kecamatan Rote Selatan, oleh penduduk setempat disebut Pantai Tolanamon. Pantai yang baru mencuat sekira tiga (3) minggu ini, sangat indah dengan keasliannya, tak heran jika saat ini sedang viral diperbincangkan di media sosial dan setiap hari kurang lebih 1000 wisatawan lokal berkunjung ke tempat ini.

Sepanjang bibir pantai terdapat hamparan pasir putih yang bersih dihiasi pepohonan yang rindang dan menghijau, sesekali melintas camar laut sekadar ikut memberi warna di pantai Tolanamon.

Untuk mencapai pantai tersebut pengunjung dapat menggunakan mobil atau sepeda motor, dengan Jarak tempuh dari Ibukota Kabupaten Rote Ndao yakni Ba'a menuju Desa Inaoe sejauh 24 km, setelah tiba di Desa Inaoe pengunjung dapat melanjutkan perjalanan menuju obyek wisata tersebut ke arah timur sekira 4 km, dengan kondisi jalan perkerasan namun masih tersisa 300 meter belum bisa dilalui kendaraan bermotor, sehingga pengunjung harus berjalan kaki demi menuju lokasi Tolanamon yang indah tersebut.



PANTAI TOLANAMON

.....
"Birunya Langit di Lautan"

Pantai ini merupakan sebuah teluk yang menghadap ke arah samudera Indonesia yang cukup ganas namun pengunjung tidak perlu khawatir karena posisi teluk tersebut menjorok jauh ke daratan dan diapit tebing-tebing karang yang kokoh di kedua sisinya sehingga teduh seperti kolam renang yang tenang dan bersih, aman untuk mandi dan berenang. Sesampainya di Pantai Tolanamon, rasa lelah setelah berpetualang menjalani jalan menuju Pantai terbayarkan, dengan keindahannya. Pantai yang menyuguhkan hamparan pasir putihnya nan manis, dan dihiasi pepohonan rindang yang hijau seolah mengapit bibir pantai yang begitu apik dipandang menambah rasa kagum terhadap pantai tersebut. Pantai Tolanamon juga menyuguhkan barisan karang yang begitu besar dan berjajar begitu indah. Belum akses masuk pantai ini harus melewati lorong - lorong karang Pantai tersebut. Pantai Tolanamon saat ini sering disebut Point Beach Tolanamon yang sedang viral di dunia maya. Tak hayal banyak wisatawan ramai - ramai melakukan perjalanan demi keindahan Tolanamon.

Pantai Tolanamon memang belum sepenuhnya menyediakan fasilitas umum yang cukup, namun pihak pengelola khususnya BUM Desa Inaoe telah merencanakan dan mengalokasikan dana untuk penyempurnaan akses masuk menuju Pantai Tolanamon tersebut. BUM Desa juga menambahkan bahwa adanya penyediaan fasilitas umum yang memadai akan memberikan kenyamanan bagi para wisatawan yang datang.

SE'I DAGING ASAP

Salah satu rekomendasi kuliner warisan Budaya Indonesia yang perlu dicicipi adalah makanan khas Pulau Rote yaitu daging asap sapi yang diberi nama Se'i. Se'i adalah jenis makanan yang dibumbui dan diasap agar dapat disimpan lebih lama. Se'i sendiri berasal dari bahasa Pulau Rote yang berarti daging tipis yang diiris memanjang, tetapi dalam penerapannya dapat juga berupa daging - daging lain. Yang terpenting diiris tipis - tipis dan diolah sesuai dengan selera. Se'i ini bisa dibilang mirip daging asal ala barat, namun se'i memiliki citra rasa yang berbeda. Proses pembuatan se'i terbilang sangat tradisional karena masih menggunakan bara api yang berasal dari arang dan daun kesambi. Kesambi atau kosambi adalah pohon yang bisa tumbuh di daerah kering dan termasuk kerabat dekat rambutan karena tergolong suku Sapindaceae. Proses pengasapan diawali dengan mengiris daging memanjang dan melumurnya dengan garam. Kemudian digantung untuk mengeringkan kandungan air atau darah di dalam daging selama beberapa jam. Sementara itu, daun kesambi digunakan sebagai penyaring panas dan asap yang berlebihan. Inilah yang membuat aroma dan warna daging tetap terjaga.

Foto : www.ntt-expos.com



Foto : arrizkyarif.files.wordpress.com

KOLO

Foto : resepdanmakanan.com



JAGUNG BOSE

Selain Se'i, Nusa Tenggara Timur juga mempunyai makanan khas yang harus dicoba yaitu Kolo, merupakan makanan tradisional Manggarai. Kolo yang bercita rasa alami ini berupa nasi bakar yang dimasak menggunakan bambu. Untuk menghasilkan nasi bakar atau nasi bambu ini dibutuhkan bahan berupa bambu muda yang telah dipotong sesuai dengan ukuran yang diinginkan, beras dan bumbu masakan. Setelah bahan siap, kemudian dibakar sampai matang dengan durasi setengah jam lamanya.

Jika berkunjung ke NTT, kurang lengkap rasanya kalau belum mencicipi jagung khas Timor. Masakan tradisional yang dikenal dengan jagung bose ini menjadi makanan pokok pengganti nasi. Menurut tradisi warga Timor, jagung bose hanya dibuat dari jagung putih. Proses memasaknya membutuhkan waktu cukup lama. Namun, lebih lezat jika jagung dimasak dengan menggunakan kayu bakar. Terakhir, tambahkan sedikit garam dan santan untuk menambah cita rasa jagung bose. Masakan tradisional khas Timor ini tentu tidak disajikan sendirian. Jagung bose biasanya dimakan bersama daging se'i, karmanaci, dan lawar ikan. Lawar ikan dibuat dari teri segar yang direndam dengan cuka selama 10 menit, yang kemudian dibumbui dengan bawang merah, garam, dan perasan jeruk nipis.

Foto : caricom.org

minum obat pada penyakit kronis saat puasa

Penggunaan obat oral

Bagi penderita Diabetes melitus puasa memiliki risiko hipoglikemi (kekurangan kadar gula darah) atau sebaliknya hiperglikemi (kelebihan kadar gula darah) pada saat berbuka puasa. Ketika berpuasa penderita diabetes melitus disarankan untuk menghindari obat-obat golongan sulfonilurea (glibenklamid, glikazid, glimepirid) yang memiliki risiko efek samping hipoglikemi yang besar. Sebagai gantinya pasien dapat menggunakan obat metformin 3 kali sehari, yang pada saat puasa harus diminum 2 dosis pada saat buka puasa dan satu dosis pada saat sahur. Obat acarbose juga relatif aman untuk penderita diabetes, karena kurang menyebabkan hipoglikemi. Namun apabila obat golongan sulfonilurea tetap ingin digunakan atau tidak dapat diganti maka sulfonilurea sekali sehari sebaiknya meminumnya saat buka puasa sebelum makan. Sedangkan untuk dua kali sehari, maka obat diminum satu dosis pada saat buka puasa dan setengah dosis pada saat sahur. Namun demikian ada pula ahli yang menyarankan untuk tidak mengonsumsi obat pada saat sahur karena dikhawatirkan mengalami hipoglikemi jika pasien berpuasa.

Apoteker Apotek K-24
Ani Kristiyani, M.Clin.Pharm., Apt

Penggunaan insulin

Pada pasien yang menggunakan insulin premix atau aksi sedang 2 kali sehari, perlu dipertimbangkan perubahan ke insulin aksi panjang atau sedang pada sore hari dan insulin aksi pendek bersama makanan. Gunakan dosis seperti dosis biasa pada saat berbuka dan setengah dosis pada saat sahur. Yang harus diperhatikan pasien Diabetes Militus jika ingin berpuasa : Lebih ketat dalam memantau kadar gula darah dari biasanya terutama pada pertengahan hari dan menjelang berbuka puasa. Puasa harus segera dbatalkan jika kadar glukosa darah kurang dari 60 mg/dL (3,3 mmol/L). Pertimbangkan untuk membatalkan puasa bila kadar glukosa darah kurang dari 80 mg/dL (4,4 mmol/L) atau glukosa darah meningkat diatas 300 mg/dL untuk menghindari terjadinya ketoasidosis diabetikum.

Jangan menjalankan ibadah puasa jika merasa tidak sehat. Harus dilakukan penyesuaian dosis serta jadwal pemberian obat hipoglikemik oral dan atau insulin oleh dokter selama menjalankan ibadah puasa. Hindari melewatkan waktu makan atau mengonsumsi karbohidrat atau minuman manis secara berlebihan untuk menghindari hiperglikemia post prandial / sesudah makan yang tidak terkontrol. Pasien dianjurkan untuk mengonsumsi karbohidrat kompleks saat sahur dan karbohidrat simple saat berbuka puasa, serta menjaga asupan buah, sayuran, dan cairan yang cukup. Usahakan untuk makan sahur menjelang waktuk imsak (saat puasa akan dimulai) Selalu berhubungan dengan dokter selama menjalankan ibadah puasa.

Foto : www.taibuchc.ca



Pada pasien yang terdiagnosa hipertensi yang harus menggunakan obat secara teratur setiap hari dapat tetap berpuasa dengan mengatur waktu minum obatnya pada saat berbuka dan sahur. Obat yang harus diminum 3xsehari atau 4xsehari. Disarankan meminta kepada dokter untuk meresepkan obat dalam bentuk sediaan lepas lambat atau obat yang memiliki aksi panjang sehingga frekuensi pemakaian bisa dikurangi menjadi sekali atau dua kali sehari. Untuk pasien hipertensi juga harus memperhatikan nilai tekanan darahnya dengan memantau/mengukur lebih ketat dari pada biasanya



Foto : www.sehatfresh.com

Bagi penderita asma ketika berpuasa disarankan untuk minum banyak air pada malam hari dan ketika sahur agar terhindar dari dehidrasi dan menghindari asap, hindari makanan yang dapat memicu asma seperti pisang, telur, dan stroberi, hindari stres sebisa mungkin, dan jauhi ruangan panas atau tempat yang bisa mengakibatkan keluarnya banyak keringat yang menyebabkan dehidrasi serta kondisi kondisi yang memperparah asma. Puasa Ramadhan tidak menimbulkan masalah bagi mayoritas pasien asma, karena penderita asma dapat menggunakan inhaler ketika sahur dan berbuka. Sedangkan pada pasien yang mengonsumsi obat antialergi disarankan diminum pada malam hari sebelum tidur.

KLOOP... WARNA HIJAB & KULIT

Foto : <http://media1.santabanta.com>



Berhijab bukan berarti tidak tampil modis sesuai tren. Era kini hijab sudah sangat berkembang dengan luas hingga mancanegara, karenanya sebagai perempuan harus mengetahui bagaimana memadupadankan hijab yang paling cocok dengan dirinya. Hal terpenting yaitu bagaimana memilih warna hijab yang cocok dengan warna kulit. Kecocokan warna tersebut dapat membuat penampilan semakin apik dan lebih percaya diri.

Untuk Kulit Gelap

Bagi anda yang memiliki kulit dengan warna gelap, disarankan anda harus lebih tepat dalam memilih warna hijab. Warna yang cocok diantaranya warna plum, lavender, pastel, dan warna-warna netral lainnya. Jauhi pemilihan warna hijab berwarna gelap seperti coklat, hitam dan oranye karena akan memunculkan warna kulit menjadi semakin tampak. Kemudian pilihan warna - warna terang seperti hijau tua, merah bata dan kuning akan membuat kontras terhadap kulit anda.

Untuk Kulit Kecokelatan

Bagi anda yang memiliki kulit kecokelatan atau sawo matang, pilihlah warna hijab seperti warna pastel, gading, biru tua, merah marun, ungu dan hitam. Warna - warna tersebut akan membuat kulit anda semakin segar dan tidak kusam serta pucat. Kemudian hindari pemilihan warna merah terang, kuning cerah dan hijau gelap yang akan membuat tampilan lebih kontras dengan kulit anda.

Foto : <http://4.bp.blogspot.com/-1H22vAbIFzU/VJZwavoivNHI/AAAAAAACLW/7rDB2Wsv93w/s1600/>





Untuk Kulit Kuning Langsung

Warna yang cocok pada kulit kuning langsung diantaranya adalah warna merah muda, merah, dan biru. Warna tersebut akan membuat wajah anda semakin mempesona. Hindari pemilihan warna seperti karamel emas, coklat, dan oranye karena menimbulkan kombinasi yang tidak sesuai dengan warna kuning langsung pada kulit.

Untuk Kulit Putih

Warna kulit putih memang tidak bisa dipungkiri menjadi warna idaman para kaum hawa. Selain tampilan wajah menjadi semakin bersinar, wanita yang memiliki kulit putih tidak begitu sulit dalam melakukan padu padan warna terhadap kulitnya.

Warna kulit putih disarankan memilih warna - warna gelap dan cerah. Pemilihan warna cerah akan semakin membuat wajah anda bersinar, dan terang. Pemilihan warna gelap semakin membuat kulit putih anda nampak, karena efek kontras yang ditimbulkan. Tetapi hindari pemilihan warna - warna yang membuat kulit putih anda menjadi pucat. Terkadang pemilihan warna cerah yang tidak tepat akan membuat anda tidak segar melainkan nampak pucat. Berikut warna - warna yang membuat anda nampak pucat pastel, putih, dan krem kuning

Sumber : <http://www.rimma.co>

Foto : all3dp.com



Fidget Spinner

Terlihat hanya seperti mainan yang terus berputar - putar, tetapi Fidget Spinner ini mengandung manfaat penting bagi yang sering mengalami kecemasan hebat, atau penderita autis. Dengan bentuk yang kecil dan mudah digenggam, mainan bernama fidget spinner memiliki struktur di mana pengguna dapat memutar-mutarnya. Momentum yang dihasilkan oleh mainan ini disebut memberikan kepuasan sensoris sehingga dipasarkan untuk mereka dengan autisme, gangguan kecemasan, dan Attention Deficit Hyperactive Disorders (ADHD). Pada orang normal bermain spinner disebut juga dapat meningkatkan konsentrasi dan membantu mengeluarkan kreativitas.

Foto : tasteoftheplace.com



Suka Foto Makanan dan Kesehatan

Menurut hasil studi dari University of Washington memotret makanan untuk diunggah ke media sosial bisa menjadi kunci penting dalam proses penurunan berat badan. Ternyata, kesadaran memiliki audiensi di media sosial membuat para responden lebih teliti dalam memilih jenis makanan. Kebanyakan akhirnya memilih makanan sehat. Memotret dan mengunggah makanan dipercaya lebih interaktif sehingga menciptakan kesadaran pada orang-orang untuk memilih makanan yang lebih bermanfaat pada tubuh.

Tisu Basah Bukan Pilihan Utama

Rachel Nazarian, M.D. dari Schweiger Dermatology Group mengatakan bahwa tisu basah : Dipenuhi dengan bahan kimia yang memungkinkan makeup dan kotoran dengan mudah dihapus dan meninggalkan residu kimia. Penggunaan keliru, tisu dapat mengotori kulit dengan makeup bukan menghilangkan partikel sepenuhnya. Tisu yang mengandung alkohol, mereka bisa menyebabkan iritasi dan kulit kering. Tetap membasil wajah Anda dengan sabun pembersih muka yang lembut dan air, walau tetap menggunakan tisu basah



Foto : aws-dist.brta.in

Foto : cigarettes-for-beginners.wdfiles.com



Mulut Asam Karena Rokok pertama kesehatan mulut buruk

Kerusakan pertama yang ditimbulkan rokok pada mulut Anda adalah perubahan dari sistem saraf pada lidah Anda. Lidah berguna untuk merasakan berbagai rasa, seperti manis, asin, asam, dan pahit. Jika Anda perhatikan, pada permukaan lidah terdapat banyak bintil-bintil yang merupakan alat penerima rangsangan saraf dari luar. Papila ini yang akan mengartikan setiap rasa yang Anda rasakan ketika Anda sedang makan atau minum sesuatu.



Foto : sleeppcaconsulting.com

Foto : 1.bp.blogspot.com



Deterjen di Pasta Gigi Kita

Jurnal Kedokteran Gigi Norwegia pada tahun 1989. Disebutkan bahwa, sodium lauryl sulfate (SLS) merupakan salah satu jenis detergen sintetis yang paling sering digunakan untuk pasta gigi. SLS berfungsi sebagai bahan pemberi efek berbusa pada pasta gigi, serta mampu melonggarkan perlekatan plak pada gigi sehingga lebih mudah dibersihkan. Namun, pasta gigi yang mengandung deterjen jenis SLS menyebabkan penurunan fungsi pengembalian mineral gigi oleh fluor, sehingga fluor tidak dapat mencegah gigi berlubang secara optimal.

Posisi Tidur Miring Bayi

Bayi tidur miring sering berakhir dengan posisi tidur tengkurap, yang membuat perut bayi Anda berada di bawah tubuhnya. Hal itu dapat meningkatkan risiko sindrom kematian bayi mendadak (SIDS) secara signifikan. Untuk mengurangi risiko terjadinya sindrom tersebut, bayi yang sehat harus selalu ditidurkan dengan posisi terlentang, bukan pada posisi tengkurap ataupun bayi tidur miring.

Sumber : alodokter.com, hellosehat.com

TIPS MENU BUKA PUASA

Masyarakat di Indonesia senang menyantap makanan goreng-gorengan sebagai camilan yang dirasa paling nikmat dan pas untuk berbuka puasa. Padahal selama berpuasa, Anda tetap harus mengonsumsi jenis makanan yang bervariasi dengan gizi seimbang agar tubuh tetap sehat dan berat badan tetap stabil.

Tidak makan berlebihan

Buka puasa bukan berarti Anda boleh “balas dendam” dengan menyantap segala macam makanan yang ada. Sadarilah bahwa makan berlebihan dapat membahayakan tubuh. Untuk mengawali buka puasa, mulailah dengan menyantap beberapa buah kurma. Setelah itu, baru lanjutkan dengan makan malam secukupnya yang tentu saja dengan mengutamakan menu sehat. Yang tidak kalah penting, nikmatilah makanan Anda dengan cara menyantapnya secara perlahan-lahan.

Mengonsumsi menu seimbang

Yang dimaksud dengan menu seimbang adalah memvariasikan jenis santapan yang dikonsumsi. Variasi makanan sebaiknya mengandung makanan dari semua kelompok makanan utama. Misalnya, masukkan buah-buahan, sayur-sayuran, dan produk olahan susu ke dalam menu buka puasa. Jangan lupakan ikan atau daging untuk memenuhi kebutuhan protein harian. Tentu Anda juga disarankan untuk mengonsumsi karbohidrat kompleks, seperti gandum. Namun sekali lagi, jangan berlebihan.

Ketika tiba saatnya untuk makan sahur, penting untuk mengonsumsi karbohidrat kompleks untuk membantu proses pelepasan energi secara perlahan-lahan selama berpuasa di siang harinya. Asupan karbohidrat kompleks menjadikan Anda tetap memiliki energi yang cukup sepanjang hari.



Hindari makanan ini

Gula dan tepung terigu adalah karbohidrat olahan yang termasuk ke dalam kelompok makanan yang diproses. Hindari makanan ini karena sifatnya yang cepat terbakar. Hindari juga menimbun lemak di tubuh akibat terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak, seperti kue-kue gurih, cokelat, dan biskuit. Makanan tinggi lemak seperti ini sangat mungkin berakibat kepada timbulnya masalah pencernaan dan pemicu kenaikan berat badan. Hindari juga minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, teh, dan minuman bersoda, karena bersifat diuretik. Makanan dan minuman yang bersifat diuretik akan merangsang tubuh untuk mengeluarkan air lebih cepat melalui pembuangan urine. Jenis makanan lain yang juga harus dihindari pada menu buka puasa adalah makanan asin dan goreng-gorengan. Makanan gorengan yang tinggi lemak memang bisa membuat perut Anda terasa nyaman, setidaknya dalam jangka pendek, namun berpotensi membuat puasa Anda di hari berikutnya menjadi lebih sulit.

Hal ini dikarenakan makanan tinggi lemak dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah dan lesu. Sedangkan makanan asin dapat meningkatkan rasa haus yang juga bisa menyulitkan orang yang berpuasa.

Perhatikan cara mengolah makanan

Daripada mengolah makanan dengan cara menggoreng, lebih baik olah makanan dengan cara dipanggang, dikukus, atau direbus. Jika Anda terpaksa tetap harus menggoreng, gunakan jenis minyak goreng yang mengandung lemak tak jenuh. Misalnya, minyak kedelai dan minyak canola.

Minum cukup air putih

Cukupi kebutuhan minum air putih sebanyak delapan gelas per hari untuk membuat Anda



Jovita Ayu Claudia

05 April 1994
Surabaya

Instagram :
@jovitaclaudia



Foto : Agatha Photo Studio

Walau Lembut, Tetapi berprinsip...

Perjalanannya dimulai dari Surabaya, salah satu kota besar yang ada di Indonesia. Mengawali nafas pertama di kota yang penuh keberagaman dan perkembangan yang begitu cepat.

Perempuan kelahiran Surabaya, 5 April 1994 sekaligus bernama Jovita Claudia telah tumbuh menjadi wanita karir, sebagai pilihannya dalam meniti tujuan cita - citanya. Jovita alias Jojo ini mempunyai berbagai macam hobi diantaranya hobi membaca, mendengarkan musik, dan nonton film. Salah satu novel kesukaannya adalah novel karya Tere Liye dan Ilana Tan. Novel tersebut begitu menginspirasi tutur Jojo, ditambahkan Jojo dari membaca akan mendapatkan begitu banyak wawasan yang dan daya kreasi yang luas. Selain itu hobi nonton film pun tak pernah absen, mulai dari genre film action, animasi, fiksi hingga comedy. Sosok lembut dan ramah menjadi cerminan karakter Jojo, tetapi khusus untuk hal yang prinsip Jojo adalah sosok yang tegas dan amanah. Terbukti dengan selalu memegang penuh sebuah janji terhadap kewajiban apapun yang diembannya. Salah satu prestasi yang pernah diraihinya adalah saat mewakili dosen pembimbing untuk mempresentasikan hasil penelitian di seminar nasional Biodiversitas ke-6 pada tahun lalu, dan sekaligus sosok yang aktif dalam kepanitian kampus.

Gadis lulusan Fakultas Sains & Teknologi Universitas Airlangga ini, menjadi pribadi yang tekun nan suka belajar ini, juga tak lepas dari sisi - sisi humornya, dengan menyukai berbagai hal yang membuatnya tersenyum hingga tertawa. Jojo yang saat ini sedang meniti karir melalui program Manajemen Trainee di sebuah perusahaan ini juga tak lupa dalam memperhatikan orang tua dan adik - adiknya.

Jojo yang juga sebagai anak pertama mempunyai prinsip untuk menjadi seorang kakak **terbaik** dan patut dicontoh bagi adik - adiknya. Saat ditanya tentang kegiatannya saat ini, Jojo menjelaskan kegiatannya saat ini adalah fokus untuk meniti karir dalam bekerja, walau waktu sangat terbatas. Dengan kesibukannya yang ada. Jojo juga tak lupa untuk menjaga kesehatan dengan melakukan berbagai olahraga yang dapat dijalani seperti lari - lari. Ini menjadi bukti bahwa kesehatan bagi Jojo adalah penting.



WAJAH SEHAT DIMULAI DARI RUMAH

Salam hangat untuk rekan sehat Ergia Klinik Skin Care & Research. Kali ini Ergia hadir untuk memberikan tips kesehatan kulit dan kecantikan seputar perawatan pembersihan kulit di rumah. Setiap hari kulit wajah kita terpapar oleh sinar matahari, debu, kuman dan bahan polutan dari lingkungan sekitar. Selain itu kulit kita juga masih terpapar oleh bahan make up dan sisa-sisa make up, yang semua hal tersebut berisiko memberi dampak buruk bagi kesehatan kulit wajah. Di antara nya adalah meningkatkan risiko munculnya jerawat, iritasi, kulit kusam, hingga penuaan dini. Oleh karena itu dibutuhkan pembersihan yang baik dan benar untuk menjaga agar kulit tetap sehat. Saat ini tersedia berbagai macam bahan untuk membersihkan wajah, namun terkadang kita tidak memahami fungsi bahan - bahan pembersih tersebut. Pada umumnya bahan pembersih yang dapat kita temukan adalah sabun wajah (facial wash), susu pembersih (milk cleanser), dan face toner.

Sabun wajah dapat berfungsi untuk membersihkan wajah, mengangkat kotoran dan debu dari wajah. Namun untuk bahan-bahan make up tertentu, ternyata sabun wajah tidak mampu membersihkan secara maksimal. Contohnya adalah bahan make up yang bersifat water proof (tahan air), foundation, bedak padat, BB Cream, ataupun tabir surya. Hal ini dikarenakan

bahan-bahan make up tersebut tidak larut dalam air, sehingga tidak dapat dibilas bersih hanya dengan menggunakan sabun wajah. Di sini lah peran aktif susu pembersih dibutuhkan. Karena bahan-bahan make up tersebut dapat larut dalam susu pembersih, dan dapat dituntaskan secara mendalam. Proses pembersihan menggunakan susu pembersih dan sabun wajah ternyata mengakibatkan kadar PH permukaan kulit cenderung bergeser menjadi basa. Sehingga perlu dikembalikan ke kadar PH semula dengan menggunakan face toner. Dengan demikian masing-masing bahan pembersih wajah tersebut memiliki peran dan fungsi yang berbeda-beda yang sama pentingnya. Proses pembersihan wajah mendalam ini disarankan dilakukan minimal satu kali sehari. Atau jika rekan sehat Ergia sedang menggunakan bahan make up lebih tebal dari biasanya, maka lakukan lah rangkaian proses pembersihan ini paling tidak 8 jam sejak bahan make up ditempelkan ke wajah anda. Mula-mula bersihkan wajah dengan susu pembersih, lanjutkan dengan sabun wajah, diakhiri dengan face toner. Rangkaian bahan pembersih ini bisa rekan dapatkan di Ergia Klinik Skin Care & Research. Dengan bahan yang aman dan nyaman untuk kulit wajah anda, harapan kami adalah wajah anda dapat menjadi lebih sehat dan bersinar cerah. Selalu awali harimu dengan kulit yang sehat dan cerah, untuk prestasi dan karya yang lebih gemilang hari ini.

jjs Jaminan
Jerawat
Sembuh

Harga mulai
Rp. **50** Ribuan



Acne Fighter



Berkualitas



Teruji



Aman

Nikmati Diskon
Happy Hour **10.00-14.00 WIB**

K-24 Gejayan It 2 :
Jl. Affandi (Gejayan) No. 29, Yogyakarta
Telp. (0274) 550111

Bawa brosur ini dan dapatkan
Potongan 10%
for ALL Treatment

KUIS MISTERI KATA.

“Rangkailah kata-kata halaman Majalah”

1	Mari	2	3
6	7	8

Cara Menemukan :

1. Ada 10 kata dalam 1 kalimat.
2. Temukan & perhatikan warna kotak dan
3. Susunlah sesuai urutan warna kotak seperti

contoh :

nikmat dalam terbuka, Inspirasi Sehat juga membahas tentang fakta hebat dari buah kurma. **Mari** dan ikuti terus Majalah Inspirasi Sehat serta kembali melakukan budaya membaca.

Baca & Donwload Majalah Inspirasi Sehat :

Kirimkan jawabanmu serta biodata diri nama,alamat,

sebuah kalimat dari
yang tertulis di berbagai
alah **InspirasiSehat** ”
edisi Mei - Juli 2017

- 4
- 5
- 9
- 10

ti
kata,
diatas.

@Sobat
Tips Seh
www.ap

Dapatkan Uang Tunai
1,5 Juta
untuk 3 Pemenang
*KEPUTUSAN JURI TIDAK
DAPAT DIGANGGU GUGAT

<https://issuu.com/k24inspirasiasehat>

dan nomor HP via email : k24event@k24.co.id

Periode : Mei - Juni 2017

Promo Spesial

Potongan Harga
Sangobion cap 10's

Rp 450



Vitamin & zat besi penambah darah



Rp 150

Potongan Harga
NEUROBION 250 TAB 10S

Rp 500



Potongan Harga
Sangobion cap 4's



Potongan Harga
NEUROBION FORTE CT TAB 250S

**Vitamin neurotropik / syaraf /
untuk pegal-pegal**

Rp 1000



Potongan Harga
SILADEX
Cough & Cold 60ML

Rp750

Potongan Harga
SILADEX
Cough & Cold
30ML

Rp500

Potongan Harga
SILADEX
EXPECTORAN
100 ML

Rp1.000

Potongan Harga
SILADEX
EXPECTORAN
60 ML

Rp 750

Potongan Harga
SILADEX EXPECTORAN 30 ML

Rp 500

Potongan Harga
HERBAVOMITZ
60 ML

Rp2.000



Potongan Harga
HERBAKOF
TABLET 4S

Rp 1000

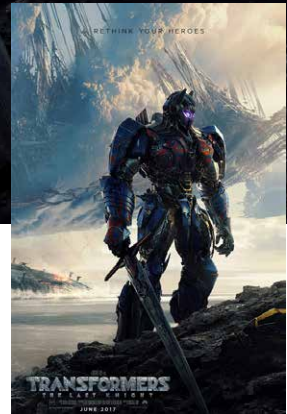




PIRATES OF THE CARIBBEAN : DEAD MEN TELL NO TALES

Sutradara : Joachim Ronning, Espen Sandberg
 Produser : Jerry Bruckheimer
 Penulis Naskah : Jeff Nathanson
 Genre : Aksi, Petualangan
 Tanggal Rilis Perdana : 26 Mei 2017
 Studio : Walt Disney Pictures

Setelah beberapa tahun menunggu, akhirnya sequel cerita petualangan si bajak laut Jack Sparrow kembali hadir dengan judul *Pirates of the Caribbean : Dead Men Tell No Tales*. Setelah sukses di sequel - sequel sebelumnya kali ini Johnny Depp pemeran Jack Sparrow akan berakting kembali menyuguhkan karakter tersebut. Kali ini "Dead Men Tell No Tales" akan menceritakan Jack Sparrow menemukan pusaka legendaris untuk mengalahkan musuh beratnya Kapten Salazar. Dalam cerita sebelumnya Kapten Salazar telah berhasil lolos dari Devil's Triangel, yang akhirnya bertekad membunuh seluruh bajak laut yang ada termasuk Jack Sparrow. Kabar buruk tersebut terdengar ditelinga Jack Sparrow, yang mengharuskan melakukan petualangannya mencari pusaka legendaris berupa Trident of Poseidon. Dengan pusaka itu, dia akan memiliki kontrol penuh atas laut. Tentunya ceritanya akan lebih menarik dan menantang beserta menggelikan bukan. Film garapan Joachim Rønning dan Espen Sandberg, sementara naskah cerita ditulis oleh Jeff Nathanson, Terry Rossio dan Jay Wolpert ini memunculkan beberapa talent cast diantaranya : Kaya Scodelario sebagai Carina Smyth, Orlando Bloom sebagai Will Turner, Brenton Thwaites sebagai Henry, dan masih banyak lainnya.



TRANSFORMERS : THE LAST KNIGHT

Perjalanan menyelamatkan bumi tak pernah berhenti setelah melalui berbagai pertempuran hebat oleh Optimus Prime dan tim nya. Bahkan di sequel sebelumnya diceritakan pertempuran hebat melawan Megatron yang begitu kuat. Kali ini perjalanan Optimus Prime akan semakin berat, kala dirinya harus melakukan perjalanan di masa lampau untuk menemukan The Creator dan belum kembali. Kisah ini yang akan diangkat di Sequel Transformer : The Last Knight. Film garapan Sutradara kelas dunia Michael Bay akan menyuguhkan kembali grafis dan adegan yang begitu apik, dan memunculkan karakter - karakter baru. Diceritakan pada sequel ini, bahwa para pejahat akan menyelamatkan bumi dan sebaliknya para penyelamat justru akan menghancurkan bumi. Kondisi goncang - ganjing yang berlangsung menjadikan The Lat Knight akan semakin seru untuk segera ditonton. Padahal Optimus Prime belum juga kembali ke bumi. Uniknya The Creator juga belum dapat ditemukan, dan penasaran pula kan, apa sebenarnya The Creator dan kenapa Optimus Prime begitu keras ingin menemukannya. Transformer kembali akan diperkuat oleh Mark Wahlberg sebagai Cade Yeager, dan John Turturro sebagai Seymour Simmons

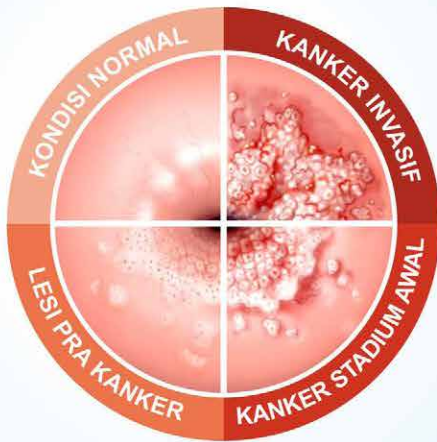
Sutradara: Michael Bay
Produser: Don Murphy, Tom DeSanto,
Lorenzo di Bonaventura, Ian Bryce
Produksi: Hasbro Studios, Di Bonaventura

Perjalanan kanker serviks



Apa saja gejala kanker serviks

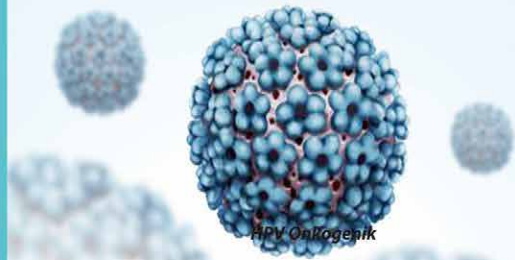
- Umumnya **tidak ada gejala** pada stadium awal kanker serviks.
- **Stadium lanjut kanker serviks** akan mengakibatkan
 - Pendarahan sesudah senggama
 - Siklus menstruasi yang lebih lama dan lebih banyak dari biasanya
 - Nyeri panggul
 - Nyeri ketika berhubungan seksual



Referensi

- Inside Knowledge Cervical Cancer Fact Sheet. Available at <http://cdc.gov/cancer/cervical>. Accessed on 24 April 2011.
- <http://globocan.iarc.fr/> Accessed on 15 July 2010.
- National Cancer Institute. What you need to know about cervical cancer booklet. September 2008.
- McIntosh N. Human Papilloma Virus and Cervical Cancer, JHPiEIGO 2000.
- Andrijono. Kanker Serviks Edisi 2010. Divisi Onkologi. Dept. Obstetri-Ginekologi FKUI, Jakarta. Balai Penerbit FKUI: 2010: 117-120.
- Satgas Imunisasi IDAI. Pedoman Imunisasi di Indonesia Edisi keempat. 2011.
- Lynch K. The Womb People. 2009.

Virus Human Papilloma



Apa penyebab kanker serviks

- Kanker serviks disebabkan oleh virus Human Papilloma (HPV) yang bersifat onkogenik (penyebab kanker).
- Infeksi HPV sangat umum.
- HPV juga bisa ditularkan melalui skin-to-skin, genital contact dan penetrasi seksual **tidak menjadi keharusan** penularan HPV.

Siapa yang berisiko kanker serviks

- **Semua perempuan berisiko** terkena kanker serviks
- Kanker serviks disebabkan oleh virus HPV onkogenik. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seorang perempuan menjadi lebih berisiko
 - Mempunyai banyak anak
 - Merokok
 - penggunaan kontrasepsi oral jangka panjang
 - Mengabaikan pemeriksaan skrining (pap smear) secara rutin

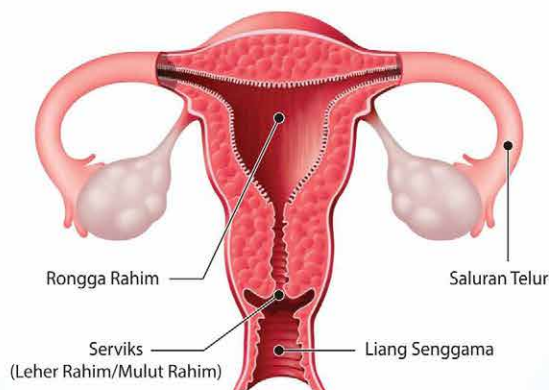


Syarat & ketentuan PAP SMEAR GRATIS bagi peserta BPJS

1. Peserta aktif BPJS Kota Yogyakarta, Kab. Bantul & Kab. Gunungkidul.
2. Wanita, sudah menikah, berusia > 20 Tahun, belum pernah melakukan pap smear dalam waktu 1 tahun terakhir.
3. Memenuhi SOP pap smear Laboratorium Kesehatan HI-LAB Diagnostic Center.
4. Informasi lebih lanjut hubungi customer service Laboratorium Kesehatan HI-LAB Diagnostic Center.

Untuk komunitas (**gratis seminar & konsultasi dokter**) informasi hubungi marketing HI-LAB Diagnostic Center, Telp : (0274) 557722, 557744

Sekilas tentang kanker serviks



Apa itu kanker serviks

- Kanker serviks adalah keganasan yang terjadi pada serviks (leher rahim/mulut rahim).
- Serviks adalah bagian terendah dari rahim yang menonjol ke puncak liang senggama
- Setiap 1 jam, diperkirakan 1 perempuan di Indonesia **meninggal karena kanker serviks.**

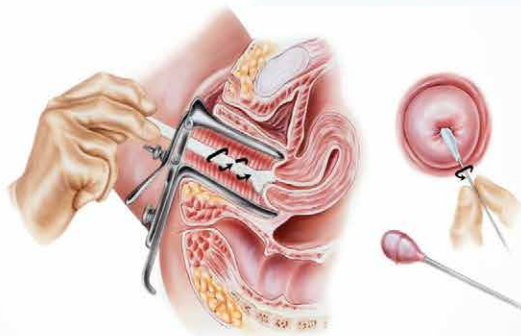


Pencegahan secara primer dengan melakukan Vaksinasi

Bagaimana pencegahan kanker serviks

- Vaksinasi kanker serviks
- cara yang **efektif untuk mencegah** kanker serviks
- Vaksinasi dapat diberikan pada remaja putri dan perempuan dewasa
- Vaksinasi dilakukan dalam 3 tahap pemberian, yaitu bulan ke-0, kemudian di bulan ke-1 atau 2, lalu dilanjutkan di bulan ke-6
- Efek samping yang mungkin terjadi umumnya bersifat lokal, yaitu bengkak, kemerahan, nyeri di tempat penyuntikan (lengan atas)
- Deteksi dini/skrining
- Dengan cara papsmear atau IVA (inspeksi visual dengan asam asetat) untuk perempuan yang sudah aktif secara seksual

Pencegahan secara sekunder adalah dengan cara deteksi dini



Informasi lebih lanjut kanker serviks

- Konsultasi dokter, skrining awal kanker serviks dan vaksinasi, bisa anda lakukan di Laboratorium Kesehatan **HI-LAB DIAGNOSTIC CENTER**,
Jl. Yos Sudarso No. 27, Kota Baru, Yogyakarta
Reservasi : 0274 - 557722, 557744

anda Lagi Deteksi Dini Kanker Serviks

gi marketing HI-LAB Diagnostic Center, Telp : (0274) 557722, 557744

Fuad Ashari (Kanan) mewakili Apotek K-24 menerima penghargaan Anugerah Brand Indonesia 2017 di Jakarta



APOTEK K-24 MERAH PENGHARGAAN

Sebuah bisnis tak akan pernah lepas dengan sebuah brand yang telah diusung sebagai kekuatan perusahaan demi menciptakan tampilan atau image, peluang, dan loyalitas konsumen jangka panjang bagi perusahaan, tak heran bahkan wajib jika sebuah brand terkenal menjadi kunci penting perusahaan dan terus diperjuangkan.

Dan tak bisa dipungkiri, merek menjadi salah satu kekuatan terbesar perusahaan saat ini. Merek yang terlahir sebagai merek original 'Asli' Indonesia saat ini tidak mudah untuk tetap eksis, tumbuh dan berkembang di negeri sendiri. Terlebih dalam satu dekade terakhir, persaingan bisnis dan merek semakin ketat dengan munculnya sejumlah merek asing di Indonesia dan ditambah adanya ASEAN Economic Community. Hal ini membuat TRAS N CO Research mengagas 'Anugerah Brand Indonesia 2017' yang merupakan ajang penghargaan bergengsi bagi banyak brand di tanah air yang sukses membangun brandnya selama kurun waktu lebih dari 10 tahun sehingga mempunyai keunggulan dalam menjalankan bisnisnya.



Apotek K-24 Meraih Anugerah Brand Indonesia 2017



Boleh dikatakan, Anugerah Brand Indonesia merupakan sebuah penghargaan bergengsi yang diberikan kepada brand asli Indonesia yang telah berhasil dalam membangun awareness, image dan meraih tingkat kepercayaan konsumen selama 10 tahun atau lebih di pasar Indonesia. Tujuan dari diselenggarakannya Anugerah Brand Indonesia 2017 yaitu untuk memberikan apresiasi terhadap brand yang telah berhasil **membangun** brandnya selama 10 tahun lebih. Salah satu perusahaan yang meraih Anugerah Brand Indonesia adalah Apotek K-24, yang telah terbukti menjadi brand kuat di seluruh Indonesia. Brand yang telah mengakar kuat bagi masyarakat Indonesia akan ketersediaan obatnya yang lengkap dan siaga dalam 24 jam.

Apotek K-24 juga membuktikan sebagai **apotek** dengan menambah layanan beli obat secara online yaitu Aplikasi K24klik.com yang dapat diunduh di AppStore dan Google PlayStore, demi meningkatkan kualitas pelayanan di era saat ini yang berbasis akses online secara real time. Tak hanya itu saja Apotek K-24 terus mengembangkan Brand nya dengan cara melakukan optimalisasi social media dan majalah online yang dapat diakses secara gratis untuk seluruh konsumen melalui situs www.apotek-k24.com.



Para peserta melakukan cek atau pemeriksaan kondisi kesehatan tulang bersama Tim Prosteo dalam acara "Mengenal Lebih Dekat Osteoporosis" di Rumah Sakit Dharma

Para peserta “Mengenal Lebih Dekat Osteoporosis” mengikuti senam bersama yang dipandu oleh instruktur senam di Rumah Sakit Dharma



MENGENAL LEBIH DEKAT OSTEOPHOROSIS BERSAMA RUMAH SAKIT DHARMA

Usia tak lagi muda nyatanya harus lebih waspada dengan kesehatan tubuh, khususnya kesehatan tulang. Tulang yang biasa untuk menyangga seluruh aktivitas kehidupan lambat laun akan mengalami penurunan kualitas, yang dinamakan Osteoporosis. Kondisi ini membuat tulang menjadi keropos dan rentan retak. Hampir pada usia lanjut osteoporosis seperti tidak bisa ditolak lagi, karenanya masih begitu banyak para orang tua lanjut yang belum mengetahui apa itu osteoporosis. Hal tersebut yang membuat Rumah Sakit Dharma bersama Tim Prosteo sebagai sponsor utama peduli untuk mengenalkan lebih dekat apa itu Osteoporosis dan bagaimana menjaga tubuh agar tetap fit dan terjaga walau ada pada usia lanjut. Dimulai pada hari minggu 7 Mei 2017 bertempat di Rumah Sakit Dharma Jalan Wonosari, Yogyakarta, acara Seminar Osteoporosis yang bertajuk “Mengenal Lebih Dekat Osteoporosis” dikemas dengan

berbagai macam kegiatan diantaranya senam pagi bersama yang dimulai pada jam 7 pagi, sebelumnya peserta diminta untuk melakukan registrasi lebih dahulu. Dipandu oleh instruktur senam, para lansia yang juga para peserta sangat antusias dalam mengikuti senam pagi bersama. Senam yang diadakan bertujuan untuk dapat membantu melatih otot dan membuat bugar tubuh mereka. Selanjutnya para peserta mengikuti pemeriksaan atau cek kekeroposan tulang oleh tim Prosteo. Setelah melakukan pemeriksaan tulang, para peserta mengikuti Seminat utama “Mengenal Lebih Dekat Osteoporosis” yang dipimpin langsung oleh Marshal Soekarno, M.P.H. Pada acara ini, peserta dapat berinteraksi dan diskusi mengenai tips menjaga kesehatan tulang dan mengenali osteoporosis. Para peserta yang hadir didominasi usia 50 tahun keatas. Selanjutnya pembagian doorprize membuat acara semakin hangat dan meriah

MINUM OBAT DAN MENYUSUI

Menyusui secara eksklusif adalah harapan bagi semua wanita ketika melahirkan si buah hati, tentunya dalam pelaksanaannya ada saja lika liku juga hambatan. Apalagi jika dihadapkan ketika seorang ibu sedang sakit dan harus minum obat. Hal ini pastinya akan menjadi kekhawatiran dan juga timbul pertanyaan, apakah ibu tetap menyusui selama minum obat? Atau justru harus menghentikan pemberian ASI untuk si buah hati. Dilema kan jadinya?. Mari kita bahas mengenai cara minum obat yang tepat ketika seorang Ibu harus menyusui. Walaupun mungkin obat yang diminum masuk dalam kategori obat yang cukup aman untuk ibu menyusui, tetapi bagaimanapun obat adalah racun. Jadi kalau dipakai dalam dosis yang besar dan cara yang tidak tepat dapat berbahaya juga pada bayi.

Semua obat terdistribusi ke dalam ASI sampai batas tertentu, yang paling penting adalah perkiraan jumlah obat yang masuk dalam ASI. Beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain sifat farmakokinetika Ibu, sifat fisiologi ASI, dan sifat fisokimiawi obat. Risiko paling tinggi dan rendah pada bayi ketika Ibu menyusui harus minum obat diantaranya : Risiko tinggi yang harus diwaspadai Paparan obat dalam ASI mengandung risiko terbesar pada bayi prematur, bayi baru lahir, dan bayi yang secara medis tidak stabil seperti memiliki gangguan ginjal.

Risiko paling rendah adalah ketika bayi sehat usia lebih dari 6 bulan yang bisa memetabolisme obat secara efisien. Wanita yang menyusui lebih dari satu tahun setelah melahirkan serta tiga sampai empat hari pertama setelah persalinan sering menghasilkan susu dalam jumlah relatif lebih sedikit, hal ini mempengaruhi jumlah obat yang ditransfer ke ASI juga relatif lebih sedikit. Selanjutnya terdapat cara meminimalkan paparan obat terkena pada bayi dengan aman ketika menyusui diantaranya :

- Tidak minum obat. Beberapa jenis obat seperti ; sakit kepala, obat flu, dapat dihindari dengan kerja sama Ibu untuk mencari terapi alternatif tanpa harus minum obat.
- Tunda pemberian obat. Jika Ibu ingin berencana untuk menyapih ASI, maka penggunaan obat dapat ditunda terlebih dahulu.
- Pilih obat yang sedikit diekskresikan atau dikeluarkan dalam ASI. Pemilihan obat untuk kelas terapi yang sama dapat dipilih yang paling sedikit melewati ASI
- Pilih alternatif rute pemberian lainnya. Untuk kurangi jumlah obat dalam darah dapat dipilih penggunaan obat dalam bentuk lokal atau obat luar.

- Waktu yang tepat untuk minum obat adalah segera setelah menyusui bayi
- Tidak menyusui bayi pada saat konsentrasi obat dalam ASI maksimal. Secara umum konsentrasi obat dalam ASI mencapai maksimal 1-3 jam setelah Ibu minum obat. Sebaiknya waktu menyusui dilakukan sebelum Ibu minum obat, namun hal ini hanya berlaku untuk obat yang memiliki waktu paruh pendek.
- Minum obat sebelum bayi tidur lama. Hal ini dapat dilakukan ketika obat yang diminum adalah obat-obat yang long acting (bekerja lama)
- Berhenti menyusui. Apabila demi kesehatan, Ibu harus minum obat yang memiliki efek sangat toksik (beracun).
- Tidak menyusui bayi untuk sementara waktu. Bila digunakan obat jangka pendek misalnya untuk prosedur operasi/ perawatan gigi. Sebelum tindakan medis, Ibu dapat melakukan pompa ASI sebagai cadangan yang dapat diberikan kepada bayi. Selama terapi Ibu harus tetap memompa ASI untuk menjaga aliran ASI tetapi tidak boleh diberikan kepada bayi.

Hal hal yang harus diperhatikan ketika Ibu menyusui harus minum obat

Ibu menyusui harus gemar memantau efek samping obat ketika menyusui. Selanjutnya pilih obat yang aman dengan berkonsultasi kepada dokter dan apoteker. Bayi yang terutama belum memiliki riwayat alergi terhadap obat harus diperhatikan apakah ada tanda-tanda seperti kemerahan di kulitnya yang tidak umum serta bayi menjadi rewel atau malah terjadi perubahan jadwal tidur yang signifikan, bila hal-hal tersebut terjadi segera konsultasikan hal tersebut pada dokter anak dan infokan terkait obat yang sedang Ibu konsumsi. Ibu menyusui juga perlu diperhatikan juga adalah jumlah ASI yang akan sedikit berkurang ketika mengkonsumsi Pseudoephedrine terutama ketika menyusui bayi dengan umur 8 bulan keatas (bukan pada periode awal menyusui). Salah satu hal terpenting konsultasikan dengan dokter sebelum mengkonsumsi obat bila dimungkinkan, terutama pada ibu yang harus rutin mengkonsumsi obat karena penyakit seperti asma, diabetes atau pun hipertensi serta penyakit-penyakit kronis lainnya. Hindari mengkonsumsi herbal, vitamin-vitamin dengan dosis tinggi serta suplemen bila memang tidak begitu di butuhkan



**Apoteker Apotek K-24
Ani Kristiyani, M.Clin.Pharm.,Apt**

Selalu Sehat

Tidak Mudah Lelah

Benar-benar 100 % Ekstrak kulit Manggis bukan tepung kulit manggis seperti di beberapa produk lainnya



Sistem kekebalan tubuh atau sistem daya tahan tubuh merupakan bagian yang terpenting dari tubuh seseorang dimana fungsinya untuk melawan infeksi dan penyakit. Sebuah sistem kekebalan tubuh yang lemah bisa mengakibatkan kondisi kesehatan yang serius seperti flu atau infeksi, selain itu bisa juga sebagai sebuah perlindungan terhadap infeksi dari makromolekul bersifat asing atau serangan organisme termasuk juga bakteri, parasit, virus dan protozoa. Sistem kekebalan juga memiliki peran didalam perlawanan terhadap protein tubuh serta molekul yang lainnya seperti yang terjadi di autoimunitas dan melawan sel yang teraberasi untuk menjadi tumor. Kemampuan sistem kekebalan tubuh dalam membedakan komponen sel tubuh dari komponen patogen asing akan menopang sebuah amanat yang diembannya guna untuk merespon infeksi patogen baik yang berkembang biak didalam sel tubuh atau intraselular seperti virus, ataupun berkembang biak diluar sel tubuh atau ekstraselular sebelum berkembang menjadi suatu penyakit. Karena itu, sangat penting kita dalam menjaga sistem kekebalan tubuh yang kuat. Salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh ialah dengan mengonsumsi suplemen daya tahan tubuh seperti Xantonin. Xantonin berguna untuk membantu memelihara daya tahan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh, mematikan berbagai macam mikroorganisme patogen, menetralkan radikal bebas, memperbaiki sel dan jaringan yang telah rusak, membantu memperbaiki kualitas tidur dan sistem metabolisme tubuh.

Komposisi : Garcinia mangostana pericarpium extractum
500mg tiap kapsul

Indikasi : Membantu memelihara daya tahan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh, menetralkan radikal bebas, mematikan berbagai mikroorganisme patogen, memperbaiki sel dan jaringan yang rusak, memperbaiki sistem metabolisme tubuh, dan membantu memperbaiki kualitas tidur

Dosis : 2 x sehari 2 kapsul

Penyajian : Berikan setelah makan

Cara Penyimpanan : Simpan di tempat kering dan sejuk, serta terhindar dari panas dan sinar matahari langsung

Anda bisa dapatkan di :



Aman

Dapat dikonsumsi bersama dengan obat/suplemen herbal lain

Tidak memiliki efek samping

Menetralisir radikal bebas



Mencegah penuaan dini



Memelihara stamina & kekebalan tubuh

Membuat tubuh lebih segar



Tanpa tambahan zat aktif lain

Diekstraksi dengan tepat untuk menghasilkan kualitas antioksidan terbaik



Terdaftar resmi di BPOM RI

POM TR. 133 374 191



Benar-benar ekstrak kulit manggis (bukan tepung kulit manggis)



Dari kulit buah manggis pilihan



Menjaga kesehatan penderita diabetes mellitus tipe II

Baik dikonsumsi oleh SEMUA USIA (di atas balita)



Mengurangi risiko serangan penyakit jantung & pembuluh darah

KEPUTIHAN PADA WANITA...



Meskipun banyak kasus keputihan tidak disebabkan oleh infeksi menular seksual dan tidak perlu diobati, namun infeksi menular seksual yang dapat disembuhkan dapat terjadi bersamaan dengan gejala ini. Mengendalikan penyebaran infeksi menular seksual dan HIV adalah prioritas utama kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Kemajuan terbaru adalah mengubah teknik investigasi dan pengelolaan keputihan. Dokter menyadari adanya data epidemiologi yang muncul, menunjukkan berbagai hal tentang keputihan, dengan pendekatan manajemen sehingga gejala tersebut dapat diobati sesuai dengan etiologinya.

Membedakan keputihan normal dan tidak normal

Keputihan normal berwarna putih, tidak berbau, dan kental. Jumlah volume normal bervariasi dari wanita ke wanita dan meningkat selama ovulasi, pramenstruasi, dan selama kehamilan. Keputihan normal tidak memiliki bau yang menyengat dan tidak ada iritasi, gatal, atau rasa terbakar pada vagina. Keputihan tidak normal Keputihan yang tidak normal apabila berwarna putih, abu-abu atau kekuningan, bau amis, bengkak, nyeri, gatal, sakit jika melakukan hubungan seksual. Adanya keluhan tersebut harus datang ke dokter untuk dilakukan pemeriksaan fisik dan laboratorium untuk menentukan diagnosis dan terapinya. (Kelly, 1990)

Tips mencegah keputihan

- Membersihkan vagina selalu dengan cara dari depan ke belakang. Hal ini dapat membantu mencegah bakteri dari daerah dubur ke dalam vagina.
- Pakailah celana dalam katun di siang hari.
- Hindari memakai celana ketat, baju renang, dalam waktu yang lama.
- Ubah deterjen atau pelembut kain jika hal ini sebagai pengganggu area genital
- Pelumas di kondom, diafragma dan gel pembunuh sperma yang digunakan untuk kontrasepsi bisa membuat iritasi pada beberapa wanita. Jika hal ini sebagai penyebab, maka bicarakan dengan dokter untuk memilihkan alat kontrasepsi yang lebih baik.
- Hindari menggunakan bak air panas dan bak mandi busa.
- Mandi setiap hari dan keringkan daerah vagina.
- Hindari menggunakan tisu toilet berwarna dan menggunakan parfume, deodoran pads

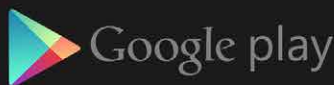
Produk terkait :

Metronidazole, flagyl, Betadine Vag D.100ml + aplikator, Betadine Feminime Hygiene 60ml, Albothyl ovula
Dapatkan di Apotek K-24 terdekat anda

Beli Obat Bisa Online



Download Aplikasinya di



Available on the
App Store

KURMA YANG LUARBIASA

Biasanya buah kurma muncul di Indonesia dengan skala besar saat menjelang bulan Puasa, tetapi saat ini buah kurma sudah menjadi konsumsi masyarakat Indonesia tidak hanya pada bulan Puasa, tetapi dapat dikonsumsi sehari - hari. Jika di negara Timur Tengah buah kurma akan menjadi konsumsi harian bagi rakyat disana. Di Indonesia perlu didatangkan melalui impor hingga sampai masyarakat Indonesia. Ternyata buah kurma ini tidak sembarang buah biasa melainkan buah dengan penuh manfaat dan keunggulan luar biasa dari buah lainnya. Buah yang terasa manis sekaligus padat didalam ini mengandung begitu banyak zat - zat baik bagi tubuh. Berikut Inspirasi Sehat akan memaparkan manfaat luar biasa dari buah kurma.



○ Faktanya pohon kurma tumbuh subur pada tanah yang tandus.

Pohon kurma termasuk pohon purba yang masih ada sampai sekarang. Pohon kurma bisa hidup sampai 100 tahun. Pohon kurma mulai dibudidayakan lebih dari 4000 SM di Mesopotamia. Pada abad ke-18 kurma mulai dibudidayakan di seluruh dunia. Di Indonesia pohon ini dapat tumbuh tetapi tidak pernah berbuah dengan kualitas bagus, bahkan tidak berbuah sama sekali. Walau Indonesia mempunyai tanah yang subur, pohon kurma lebih cocok ditanah yang tandus. Ini membuktikan keunikan dari pohon kurma.

○ Faktanya buah kurma adalah buah yang paling tahan lama

Sudah menjadi kebiasaan jika kita memetik atau memanen buah dari pohonnya saat sudah matang, bahkan jika terlewat terlalu lama buah yang matang tersebut akan membusuk. Berbeda dengan buah kurma, semakin berada di pohon lama, malah semakin matang buahnya. Bahkan sampai berbulan - bulan belum tentu membusuk. Hal ini dikarenakan buah kurma memiliki kandungan air yang relatif sedikit yang tidak akan mengurangi kandungan gizi yang terdapat di dalamnya, yang pasti terhindar dari bahan pengawet. Kurma bisa bertahan 9 sampai 10 bulan dengan suhu 6 - 10 derajat celcius.



○ **Kandungan yang menakjubkan**

Kurma adalah buah sempurna karena hampir memenuhi semua kebutuhan gizi manusia. Buah super ini kaya akan gula alami, yaitu glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Jenis gula yang terdapat pada kurma merupakan hasil pengolahan secara alami dan tidak berbahaya bagi kesehatan. Kandungan gula ini adalah sumber energi yang cepat untuk mengembalikan energi yang terkuras setelah beraktivitas. Kandungan serat dalam buah kurma tergolong cukup tinggi. Serat buah kurma terdiri dari dua jenis, yaitu serat larut dan serat tak larut. Serat larut berperan menurunkan kadar gula darah dan kadar kolesterol jahat (LDL) sehingga serat jenis ini akan membantu mengontrol penyakit

diabetes. Sedangkan serat tak larut berperan meningkatkan volume fases (tinja) sehingga menurunkan waktu transit di usus dan lebih muda dikeluarkan. Atas kandungan serat ini, the American Cancer Society menganjurkan untuk mengonsumsi 20 - 30 gram kurma (setara 2 buah kurma) setiap hari. Kurma juga disebut manjam (penghasil mineral). Kandungan serat dalam buah kurma sangat beragam. Kurma kaya kalium dan rendah sodium. Selain itu, kurma juga mengandung kalsium, besi magnesium, mangan, tembaga, dan fosfor. Secara umum fungsi mineral dalam buah kurma akan membuat denyut jantung makin teratur, mengaktifkan kontraksi otot, serta berperan dalam menurunkan tekanan darah. Mineral yang terkandung dalam kurma juga memelihara sistem saraf dan menyeimbangkan metabolisme dalam tubuh.

KAMERA SMARTPHONE BEREMBUN HASIL JADI G OK ...

Jangan sampai ketinggalan berada di jaman serba online dan teknologi canggih saat ini, apalagi buat anda yang mempunyai gadget salah satunya smartphone atau handphone. Saat ini smartphone hadir dengan berbagai varian merk, spesifikasi, bahkan harga yang terjangkau hingga harga selangit, contoh seperti smartphone dari Apple yaitu Iphone dan Samsung yang beberapa waktu lalu telah dirilis, dan hasilnya menakjubkan. Menurut beberapa portal media, kedua gadget ini memang menjadi incaran paling laris di dunia ini, selain spesifikasinya yang mumpuni dan prestis dimiliki. Apalagi bagi anda yang suka berswafoto, pasti dua gadget tersebut menjadi penting untuk dimiliki. Berbicara masalah hasil foto kamera smartphone

memang sangat berkaitan dengan besaran harga dari smartphone karena spesifikasinya yang mumpuni. Tetapi gadget semahal apapun juga akan menghasilkan foto yang kurang baik, jika tak pernah merawat lensa kamera pada smartphone. Hal yang biasa terjadi adalah lensa kamera smartphone adalah sering mengembun, akhirnya hasil foto akan jelek dan kabur. Beberapa faktor yang membuat lensa mengembun diantaranya paparan panas suhu smartphone yang di timbulkan dari komponen hp secara terus-menerus akan menguap melewati celah atau pori-pori lensa kamera sehingga ketika suhu telah menjadi dingin uap panas tersebut akan berubah menjadi embun. Kemungkinan lain terjadi karena hp kita pernah jatuh ke air sehingga air akan masuk melewati celah-celah kecil dari kaca penutup lensa.



Berikut Tips agar lensa kamera smartphone anda tidak mengembun ?

Oleskan kaca pelindung lensa dengan menggunakan pasta gigi. Yaa pasta gigi diyakini bisa mengikis benda-benda yang terbuat dari logam. Caranya dengan mengoleskan sedikit saja pada kaca pengaman lensa kemudian gosok-gosok perlahan menggunakan kapas/kain kacamata atau kain yang bertekstur lembut. Setelah itu di coba kameranya, ulangi hal ini jika dirasa perlu atau hasil belum maksimal. Berikan hawa panas pada daerah sekitar kaca pelindung lensa Karena lensa berembun, maka kita harus menghilangkan embun tersebut dengan cara memanasinya menggunakan hairdryer namun jangan terlalu lama lakukan sekitar 3-5 detik.

Atau bisa dengan memberikan hawa dari mulut kita kemudian di lap dengan tisu atau kain lembut. Selanjutnya terdapat cara yang cukup ekstrim dan harus dilakukan dengan hati - hati. Lakukan penyetrikan pada lensa Smartphone anda, dengan dilapisi kain tebal, sehingga paparan panasnya tidak langsung terkena piranti keras smartphone. Paparan hangat akan menghilangkan uap - uap air yang mengembun di dalam smartphone anda.

Sumber : Burhan Bariton

YOGYAKARTA

JL. MAGELANG NO. 162
(0274) 542424

JL. KALIURANG KM5 / 94
(0274) 520510

JL. BRIGJEND. KATAMSO 117
(0274) 417240

JL. BHAYANGKARA 30 A
(0274) 546624

JL. KALIURANG 13,5, BESI,
SLEMAN TELP. (0274) 896608

JL. KUSUMANEGARA NO. 86
TELP. (0274) 7102424.
FAX (0274) 375001.

JL. SETURAN RAYA NO. 101
A, CATUR TUNGGAL, DEPOK,
SLEMAN
TELP/FAX (0274) 485940

JL. WATES KM.5, PASAR
SENTRAL UMUM
AMBERKETAWANG,
YOGYAKARTA.
TELP (0274) 6599244 FAX.
626209

JL. KALIURANG KM. 6.5 A-15,
CONDONGCATUR, DEPOK,
SLEMAN.
TELP. (0274) 887034

JALAN A. JAJULI NO. 1,
KOTABARU, YOGYAKARTA
FAX. (0274) 566944
TELP (0274) 7112424

JL. GAJAH MADA NO. 4,
YOGYAKARTA
TELP. (0274) 543606, 562240
FAX (0274) 562272

JL. GODEAN KM4 NO. 179,
KENTENG, NOGOTIRTO,
GAMPING, SLEMAN
DELIVERY (0274) 562424
FAX. 550032

JL. MONJALI NO. 60, SINDUADI,
MLATI, SLEMAN
TELP. (0274) 624795

RUKO DEMANGAN BARU NO. 7,
YOGYAKARTA
TELP. (0274) 564386
FAX (0274) 3012161

JALAN WATES KM 3, NGESTI-
HARJO, BANTUL, YOGYAKARTA
TELP. & FAX (0274) 379644

JL. AFFANDI (GEJAYAN) NO 29
SLEMAN
(0274) 552244

JALAN PROF. HERMAN YOHANES
NO. 1034 A, YOGYAKARTA
TELP/FAX. (0274) 581432, 513970

JL. BANTUL 46B, GEDONGKIWO,
YOGYAKARTA
TELP. (0274) 450358

JL. PARANGTRITIS 172 B,
MANTRIJERON, YOGYAKARTA.
TELP. (0274) 414589

JALAN NUSA INDAH 408,
PERUMNAS RT/RW 17/17, DERO,
CONDONG CATUR, DEPOK,
SLEMAN.
TELP. : (0274) 887024

JL. MAGELANG KM 7, JOMBOR LOR
SIA 8, SINDUADI, MLATI, SLEMAN,
DIY.
TELP.(0274) 4362233 / 4362244

JL. SOLO KM.10, SOROGENEN,
PURWOMARTANI, KALASAN,
SLEMAN.
TELP. (0274) 496655

JL. LAKSDA ADISUTJIPTO NO. 100,
YOGYAKARTA. TELP / FAX (0274)
489233

JL. JENDERAL SUDIRMAN NO. 22,
BANTUL.
TELP / FAX. (0274) 367672

JL. BANTUL KM 6, NYEMENGAN,
TIRTONIRMOLO, KASIHAN,
BANTUL, DIY.
TELP/FAX (0274) 6463679

JL. PRAMUKA NO. 43 A,
KOTAGEDE, YOGYAKARTA.
TELP. 8390023, 377343

JL. JOGJA - SOLO KM 17,
PRAMBANAN, KLATEN, JATENG.
TELP (0274) 497134

MUSTOKOREJO RT/RW 02/43,
MAGUWO HARJO, DEPOK,
SLEMAN.
TELP/FAX (0274) 4462506

JL. GODEAN KM. 10, GENENG 2,
KEL.SIDOAGUNG, KEC.GODEAN,
SLEMAN.
TELP. /FAX : (0274) 797572

JL. KHUDORI NO. 7 B,
KARANGNANGKA, KOTA WATES,
TELP (0274) 7818008

JL. KARANGLO NO. 5 C, KO-
TAGEDE, YOGYAKARTA 55172.
TELP (0274) 452121

L. KH. AGUS SALIM NO.80, RT 05
RW 09, KEPEK II, KEPEK,
WONOSARI, GUNUNG KIDUL
TELP. (0274) 391151

JL. TAMANSISWA NO. 101,
WIROGUNAN, MERGANGSAN,
YOGYAKARTA.
TELP (0274) 389477

JAWA TENGAH

JL. GAJAH MADA 63
(024) 3552596

JL. MGR. SUGIOPRANOTO 32
(024) 3561560

JL. SUKUN RAYA NO.29
BANYUMANIK, SEMARANG
TELP. (024) 7463871

JL. TLOGOSARI RAYA I/ 16
SEMARANG
TELP. (024) 70760124

JL. SUNAN MURIA 14 KUDUS
TELP (0291) 437307

JL. S. PARMAN NO. 30,
CILACAP.
TELP. (0282) 535492, 521687

JL. SRIWIJAYA NO. 46,
SEMARANG.
TELP/FAX (024) 8417516

JL. DIPONEGORO NO. 186, KEL.
GEDANG ANAK, KEC.
UNGERAN TIMUR,
UNGERAN, JAWA TENGAH
TELP/ FAX (024) 6925645

JL. NGALIYAN RAYA NO. 100,
SEMARANG
TELP. (024) 7622286, 7623449

JALAN VETERAN NO. 22,
PEKALONGAN.
TELP.: (0285) 413000
FAX (0285) 431349

JALAN VETERAN NO. 22,
PEKALONGAN.
TELP.: (0285) 413000
FAX (0285) 431349

JL. VETERAN 134 A, KLATEN,
TELP. (0272) 329389

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24
Yogyakarta 55241
Telp. (0274) 542 024, 542 025
www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

JALAN SUJAN FATAH NO. 62,
DEMAK JAWA TENGAH
TELP/ FAX. (0291) 685439,
(0291) 3429724

JL. FATMAWATI NO. 75,
SEMARANG.
TELP. (024) 6732424

JL. MUH. YAMIN 91, SOLO.
TELP (0271) 638598
FAX (0271) 653538.

JL. DR. WAJIDIN. NO 163,
SEMARANG (SEWA).
TELP (024) 8507224,
FAX (024) 8506769.

JL. CAWANG BARU NO.1,
BULUREJO, MERTOYUDAN,
MAGELANG
TELP (0293) 367602

JL. RAYA JOGJA-MAGELANG,
KIOS PIKA B3, MUNTILAN
TELP (0293) 587552

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN
24, PUDAKPAYUNG, SEMARANG
TELP (024) 76482888,
DELIVERY 76484888

JL. ANJASMORO RAYA NO. 41,
SEMARANG.
TELP/FAX (024) 7615876

JL. KELUD RAYA NO. 7
SAMPANGAN, SEMARANG.
TEL: (024) 7692 0707
FAX: (024) 7692 0708

JL. P. DIPONEGORO RT 02, RW
09, CACABAN, MAGELANG
TEGAH, KOTA MAGELANG.
TELP (0293) 362900

JL. PEMUDA NO. 67, CEPU,
JATENG.
TELP. (0296) 421981

JL. CAPGAWEN NO. 11,
KEDUNGWUNI TIMUR,
KEDUNGWUNI, KAB.
PEKALONGAN
TELP. (0285) 785212,
FAX (0285) 4483378

JL. SETIA BUDI NO. 113,
SIDOREJO, RT/RW 002/001,
KELURAHAN MANGKUBUMEN,
KECAMATAN BANJARSARI,
SOLO, JATENG.
TELP. (0271) 719123

JL. KAPTEN SUDIBYO NO. 34,
KOTA TEGAL.
TELP. (0283) 354882

RUKO MAGNOLIA, JL.
MAJEND. BAMBANG SUGENG
NO. 9 - 10, MERTOYUDAN,
KAB. MAGELANG
TELP (0293) 326627

JL. JEND. SUDIRMAN NO. 103
B, PANGENJURU TENGAH, KEC.
PURWOREJO, PURWOREJO

RUKO SAKA SQUARE BLOK
A12, JL.BRIGJEN SUDIARTO
(MAJAPAHIT), PANDEAN
LAMPER, GAYAM SARI,
SEMARANG.
TELP/FAX 024-76928601

JL. RAYA DELANGGU NO.163,
RT.01, RW.07 DUKUH
REJOSARI, DESA SABRANG,
KEC. DELANGGU, KAB.
KLATEN
TELP(0272) 551385

RUKO UNGARAN CENTRE JL.
AHMAD YANI NO. 5 KEL.
SIDOMULYO KEC. UNGARAN
TIMUR, KAB. UNGARAN
TELP. 024-76510666

JAWA TIMUR

JL. MULYOSARI NO. 99B
SURABAYA TELP. (031) 5991059

JL. KAPAS KRAMPUNG 220/1
SURABAYA
TELP. (031) 5012421

JL. INDRAGIRI NO.9 (SIMPANG
RAYA) SURABAYA / (031)

JL. BUKIT DARMO BOULEVARD
NO. 8F SURABAYA
FAX. (031) 7348283
TELP. (031) 7349181, 72457067

JL. DHARMAHUSADA NO.121,
SURABAYA
TELP. / FAX : (031) 5939751

JL. KAPTEN TENDEAN NO. 139
KEDIRI
TELP. (0354) 683971

JL. JEND. SUDIRMAN NO. 8 B,
BONDOWOSO, JAWA TIMUR
DELIVERY (0332) 433424

JL. RAYA MANYAR NO. 53 C,
MENUR PUMPUNGAN,
SURABAYA
DELIVERY (031) 5962717
T/F. (031) 5994880

JL. LAMONGREJO 28,
LAMONGAN, JA-TIM
TELP. (0322) 322888

RUKO TAMAN PONDOK INDAH
BLOK A NO. 31,
WIYUNG, SURABAYA
TELP. (031) 7663885

JL. RAYA TROPODO NO. 29 C,
TROPODO, SIDOARJO, TELP
(031) 8686864, 8686865, FAX
(031) 8686839

JALAN PAHLAWAN NO.82,
SIDOARJO, JAWA TIMUR
TELP/FAX. (031) 8928102,
8071069

RUKO JL. PAHLAWAN NO. 10.E,
MOJOKERTO, JAWA TIMUR
TELP. (0321) 332424 / 392424

JL. PUNCAK MANDALA NO. 30,
MALANG.
TELP (0341) 552076 552077

JL. SOEKARNO HATTA NO. 66
C, MALANG.
TELP (0341) 480948

JL. PANGLIMA SUDIRMAN NO.
116, KEL. SIDOMORO. KEC.
KEBOMAS, GRESIK.
TELP/FAX (031) 3977711

JL. KUTISARI SELATAN NO. 130,
SURABAYA.
TELP / FAX (031) 8491284

JL. PUCANG ANOM TIMUR NO.
35, SURABAYA.
TELP. (031) 5026070, FAX (031)
5038982

DEWASARI INDAH BLOK AP-12,
WARU, SIDOARJO.
TELP/FAX (031) 8532093

JL. RAYA JEMURSARI 205 BLOK
A-10, SURABAYA

JL. JAWA NO. 34, GRESIK KOTA
BARU, GRESIK.
TELP/ FAX (031) 3953383.

RUKO KLAMPIS SQUARE BLOK
A.9, JL. KLAMPIS JAYA
SURABAYA.
TELP (031) 5913527 / FAX (031)
5913526

JL. KARAH KEBON AGUNG
NO. 36 A, SURABAYA
TELP (031) 8283931, FAX (031)
8284596

JAWA TIMUR

JL. RAYA PANDUGO NO. 109,
SURABAYA.
FAX : (031) 8713853,
TELP : (031) 8720642

JL. RAYA BEBEKAN 21 A,
SEPANJANG-TAMAN,
SIDOARJO
TELP. (031) 7879446
FAX (031) 7883447

JL. KALI BUTUH 132,
SURABAYA.
TELP/FAX (031) 5310034

JL. GUNUNG RINJANI BLOK II A
NO. 4, DENPASAR.
TELP. (0361) 8232424,
FAX (0361) 488545

JL. RAYA JATI NO.34, SIDOARJO.
TELP. : (031) 8964273

JL. RAYA ARYO BEBANGAH 244,
RT16 RW03, BANGAH,
SIDOARJO
TELP. (031) 8546362,
FAX (031) 8530575

JL. CIPTA MENANGGAL VI/D-1,
GAYUNG SARI, SURABAYA
TELP. : (031) 8281775

JL. MANUNGGAL NO. 9 A,
JAMBANGAN, SURABAYA.
TELP/FAX : (031) 8270724

JL. SUNANDAR PRIYO
SUDARMO 10,
MALANG, JAWA TIMUR
TELP./FAX : (0341) 413411

JL. DR. SUTOMO 71 A, MADIUN
TELP/FAX : (0351) 457361

JL. RAYA BATU MULIA BLOK
12E/J - 2A, KOTA BARU
DRIYOREJO, GRESIK, JATIM
TELP/FAX (031) 7591832

JL. KEDUNGSARI NO. 31-A,
SURABAYA

JL. GARUDA NO. 17, RT 09, RW
05, KEL. BETRO, KEC.SEDATI,
SIDOARJO.
TELP DELIVERY (031) 92399038

JL. GUBERNUR SURYO NO. 1 A,
GRESIK, JATIM
TELP. (031) 3980004

JL. IMAM BONJOL NO. 88,
KRIAN, SIDOARJO.
TELP DELIVERY (031) 91211138

JL. DEMAK NO. 274, SURABAYA.
TELP (031) 3552620

JL. RAYA KLETEK NO. 131,
SEPANJANG, SIDOARJO.
TELP (031) 7872658

JL. RAYA KLETEK NO. 131,
SEPANJANG, SIDOARJO.
TELP (031) 7872658

JL. RUNGKUT ASRI TENGAH
NO. 16B, SURABAYA.
TELP. (031) 8781935, (031)
8781936, FAX (031) 8781937

JL. RAYA SUKODONO NO. 21, RT
3 RW 1, SIDOARJO.
TELP (031) 58833011,
FAX (031) 58833013

JL. DUKUH KUPANG BARAT
16/24, TEMPEL RT 04/RW04,
KEL. DUKUH KUPANG, KEC.
DUKUH KUPANG, SURABAYA.
TELP (031) 5683371, FAX (031)
5677084

JL. DR. IR. H. SOEKARNO NO.
193 E, KAWI, KALIJUDAN,
MULYOREJO, SURABAYA
TELP. (031) 38 24 111
FAX (031) 3810511

JL. RAYA NGASINAN NO.8,
KEPATIHAN, MENGANTI,
GRESIK. HP. 08233 2424242
TELP (031) 7442682

JL. KAPASARI NO. 110,
SURABAYA.
TELP (031) 3772088

JAWA BARAT & BANTEN

JL. JATIWARINGIN 227A
PONDOK GEDE, BEKASI.
TELP/FAX. (021) 84978954

JL. PAHLAWAN SERIBU RUKO
TOL BOULEVARD BLOK G,
NO. 26, BSD SERPONG,
TANGERANG / TELP. (021)
53158291, 53158293 FAX. (021)

JL. RAYA PEKAYON NO. 55 B,
BEKASI TELP. (021) 82428043

JL. KEMAKMURAN RAYA NO.
9 C, KEL. MEKAR JAYA, KEC.
SUKMA JAYA, DEPOK
TELP. (021) 77835372

JL. RAYA GUNUNG PUTRI
NO. 39, BOGOR. TELP. (021)
86862614 / FAX. 86860829

JL. VETERAN NO. 34, BEKASI,
JA-BAR.
TELP APOTEK (021) 88963904
TELP HOLDING
(021) 88963903

JL. CIHIDEUNG NO. 91,
TASIKMALAYA, JABAR.
TELP. (0265) 310798,
FAX (0265) 332985

JALAN TUPAREV NO. 38 B,
CIREBON (SAMPING INDO
MOBIL FINANCE)
T/F (0231) 221344

JL. INDUSTRI NO. 19,
CIKARANG, CIBARUSAH,
BEKASI
TELP. (021) 89842002

JL. JATIBENING II NO. 17-C
PONDOK GEDE, BEKASI
TELP/FAX (021) 8650469

KOMPLEKS TAMAN GALAXY
INDAH, JL. TAMAN GALAXY
RAYA BLOK A/40,
KALIMALANG, JAKA SETIA,
BEKASI 17147
TELP (021) 8203210

JL. RAYA PASAR REBO NO.1, RT/
RW 005/004 KEL. JATI RASA,
KEC. JATIASIH, BEKASI 17424
TELP/FAX. (021) 82426807

JALAN KEJAYAAN X NO. 10,
DEPOK
TELP/FAX. (021) 7704143

JL. TERS JAKARTA NO. 37,
BANDUNG
TELP (022) 7210466

JL. MOCH. TOHA 355 B - C,
BANDUNG.
FAX: (022) 5226477
DELIVERY: 5226482

RUKO MERPATI RESIDENCE,
KAV. NO. 1, JL. MERPATI RAYA
RT/RW 02/01, SAWAH BARU,
CIPUTAT, TANGERANG.
TELP. DELIVERY (021)
74633026 FAX. (021) 74632955

JL. LETNAN SUTOPO BLOK
RB1 NO.1 H SEKTOR 14, PERUM
BUMI SERPONG DAMAI. KEL.
LENGKONG GUDANG, KEC.
SERPONG TANGERANG 15310.
TELP.(021) 5378878

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24
Yogyakarta 55241
Tel.p. (0274) 542 024, 542 025
www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

JALAN BINTARA RAYA, KOMP.
RUKO MAS NAGA 1 D, BEKASI
BARAT
TELP. (021) 88860066,
FAX (021) 88860013

JL. CIKARET, RUKO NIRWANA
ESTATE BLOK A, NO. 66 & 67
RT/RW 04/13, KELURAHAN
PAKANSARI, KECAMATAN
CIBINONG, BOGOR
TELP. (021) 87908096
FAX (021) 87908097

JALAN CIREUNDEU RAYA NO.
29 A, CIPUTAT, TANGERANG
SELATAN.
TELP / FAX (021) 7425448,
HP. 0816902424

JL. MERDEKA NO. 178,
PANGANDARAN, JAWA BARAT.
TELP (0265) 639095

JL. PRAMUKA RAYA NO. 3-4,
BLOK VIII A KAV NO 45,
PENGASINAN,
RAWALUMBU, BEKASI TIMUR.
TELP. (021) 82415641
(021) 82415642

JL. MEKARSARI RAYA BLOK U
NO. 12 B, CIMANGGIS, DEPOK.
TELP (021) 8715738

JL. CITAYAM RAYA NO 3B RT
001/002 KEL. DEPOK KEC.
PANCORAN MAS, KOTA DEPOK.
TELP. (021) 77218101
FAX. (021) 77217944.

JL. LASWI NO. 1 A, BANDUNG.
TELP (022) 78217000 / (022)
7215992

JL. IBRAHIM AJI NO. 304,
BANDUNG.
FAX. (022) 87342149
TELP. (022) 87342150

JL. AKSES UI NO. 21, TUGU,
CIMANGGIS, DEPOK.
DELIVERY TELP. (021) 8724033
FAX. 8720049

JL. AKSES UI NO. 21, TUGU,
CIMANGGIS, DEPOK.
DELIVERY TELP. (021) 8724033
FAX. 8720049

JL. WIBAWA MUKTI II, RTO2
RW 007, KEL. JATIASIH, KOTA
BEKASI.

JL. RAYA ALTERNATIF CIBUBUR
KM 1 NO. 9A, DEPOK.
FAX. (021) 84312244
TELP. 84312211, 8449000

JL. JOMBANG RAYA NO. 29,
PONDOK KACANG TIMUR,
PONDOK AREN, TANGERANG
SELATAN
TELP (021) 7486 2424,
FAX. (021) 745 6861

JL. RAYA MOCHTAR NO. 88,
SAWANGAN, DEPOK.
TELP / FAX (0251) 8603535

JL. MAYOR OKING NO. 9 G,
CIBINONG, BOGOR.
TELP / FAX (021) 89709564

JL. SENAYAN UTAMA BLOK HJ
2/2, BINTARO JAYA SEKTOR 9,
TANGERANG SELATAN.
TELP / FAX (021) 74860445

JL. A.H. NASUTION KM 6,7
CIKADUT, BANDUNG.
TELP (022) 72211747 / FAX (022)
7234528 (SEWA)

JL. NUSANTARA RAYA NO. 7,
RT/RW 03/01, KEL. AREN JAYA,
PERUMNAS III, BEKASI TIMUR
TELP (021) 88353402

RUKO PORIS PARADISE, C2/9,
TANGERANG.
TELP / FAX (021) 86365666

JL. PONDOK UNGU PERMAI
BLOK BB 2 NO. 15, BEKASI
UTARA.
TELP. (021) 8881320
FAX (021) 88874460

RUKO ARCADE, JL. TERUSAN
JALAN JAKARTA NO. 220-G,
ANTAPANI, BANDUNG
FAX (022) 7277785 /
TELP (022) 7277783 / 7277784

JL. MANGUN JAYA, TAMBUN
SELATAN, BEKASI (DISEWA)
TELP/FAX (021) 88368128

JL. ANGGREK KAV. B1 NO.
23 MEKARMUKTI CIKARANG
UTARA BEKASI.
TELP (021) 89834155
FAX (021) 89835523

JL. RAYA PAMULANG 2 NO.9 B
TANGERANG SELATAN.
TELP (021) 74634937
FAX. (021) 74634938

RUKO RAFLESIA NO. 43, JL.
PENGASINAN RAYA, JATIMULYA,
BEKASI TIMUR.
TELP/FAX (021) 82422706

JL. RAYA HANKAM NO. 226,
JATIWARNA, BEKASI.
TELP/FAX (021) 84998059

JL. RAYA BINTARA JAYA, RT/
RW 002/009, BINTARA JAYA,
BEKASI BARAT.
(021) 8647282
FAX (021) 8646490

JL. PULO RIBUNG BLOK BB 46
NO. 17 BEKASI SELATAN.
TELP./FAX : (021) 82407601

JL. CIKAREES MEKARSARI
NO.9, BALE ENDAH, RT/RW
05/22, DAYEUH KOLOT,
BANDUNG 40375
TELP. : (022) 88882818
FAX. : (022) 88882618

JL. DI. PANJAITAN NO. 21,
INDRAMAYU, JAWA BARAT.
TELP : (0234) 5278723,
FAX: (0234) 5278734

KOMPLEK GRAHA BINTARO,
JL. GRAHA RAYA BLOK G-10
NO. 2A, TANGERANG SELATAN
TELP. : (021) 53127013
FAX. : (021) 53127014

JL. RAYA PADALARANG NO.
108 B, RT/RW 04/15,
PADALARANG, BANDUNG
BARAT
TELP. : (022) 87786021

JL. PAHLAWAN NO. 99,
REMPOA, CIPUTAT,
TANGERANG
TELP/FAX : (021) 7341927

JL. RAYA RADEN SALEH,
KARANG TENGAH,
CILEDUG, TANGERANG KOTA
TELP/FAX : (021) 7307290 /
(021) 7310966

JAWA BARAT & BANTEN

JL. GEGERKALONG HILIR NO. 58, KEC. SUKASARI, KEL. SUKARASA, BANDUNG 40153
TELP. : (022) 2011806

PERUM. THE AWANI RESIDENCE, RUKO NO. 5, JL. RAYA GADOBANGKONG, CIMAREME, BANDUNG BARAT
TELP. : (022) 8774582

JL. RAYA SINDANGLAYA NO. 184 CIPANAS, CIANJUR
TELP. : (0263) 518858
FAX. : (0263) 518857

JL. RAYA CILEUNGI - JONGGOL KM.2, CILEUNGI, BOGOR 16820
TELP. (021) 82482721

RUKO KIRANA MAS NO. 8-9, JL. LETDA. NASIR, KEL. BOJONG KULUR, KEC. GUNUNG PUTRI, BOGOR
Tel.p. : (021) 91305650

JL. Otto Iskandardinata No. 273, Subang, Jawa Barat.
Tel.p./Fax. : (0260) 416361

JL. RAYA BOJONGSOANG NO. 286, KAB. BANDUNG
Tel.p./Fax. : (022) 7530910

JL. RAYA LETJEND. SUWARTO NO. 74, BANJAR, JAWA BARAT
Tel.p. : (0265) 747101

JL. RAYA CINUNUK NO450, CILEUNYI, BANDUNG
Tel.p. : (022) 7830270

JL. KARAWITAN NO. 60 A, KEL. TURANGGA, KEC. LENGKONG, KOTA BANDUNG
Tel.p (022) 7307878, Fax (022)

JL. RAYA SAWANGAN NO.81, RUKO TORINA BLOK G, RT/RW 004/011 KEL./KEC. PANCORAN MAS, KOTA DEPOK, JAWA BARAT
Tel.p./Fax : (021) 29520812, (021) 29520826

JL. TERUSAN CIBADUYUT NO. 22C (SITU TERATE), RT/RW 06/01, KEL. CANGKUANG KULON, KEC.DAYEUEH KOLOT, KAB. BANDUNG

RUKO CIFEST BLOK T NO. 9B, VILLA MUTIARA, CIKARANG, BEKASI
TELP. : (021) 8970828
FAX. : (021) 8970830

PERUM BUMI TELUK JAMBE BLOK W NO.5, DESA SUKALYU,
TELP : (0267) 8458099
FAX. : (0267) 8458098

RUKO GRAHA KARTIKA PRATAMA
JL. PEMDA - BAMBU KUNING, RUKO C5
JAWA BARAT
TELP. : (021) 29333843
FAX. : (021) 29333842

PERUMAHAN CIBUBUR COUNTRY BLOK RBOD NO. 1 C, JAWA BARAT
TELP. : (021) 29098499, (021) 29098496
FAX. : (021) 29098508

RUKO CELEBRATION LAKE BLOK BA1 NO 10 - 11, PERUM. GRAND WISATA, BEKASI
TELP (021) 33070451

PERUMAHAN BEKASI TIMUR REGENSI I, BLOK B5 NO.2, BEKASI
TELP. FAX : (021) 29367360, 29367361

JL. CINERE RAYA NO. 19, CINERE, DEPOK.
TELP. : (021) 7549263
FAX. : (021) 7549265

JL.CIKEAS ILIR RT.02 RW.30 CIANGSANA, GUNUNG PUTRI, BOGOR
TELP: (021) 84933687

JL. RAYA SUKABAKTI NO 75 KAV 5, TANGERANG,
TELP: (021) 5984517
FAX: (021)5984518

JL. RAYA PUSPITEK NO. 39 G RT 018 RW004, KEL. BUARAN, KEC. SERPONG.
TELP: (021) 7563755
FAX: (021) 7563756

JL. DR. RATNA NO. 29 A, BEKASI BARAT, JAWA BARAT.
TELP: (021) 32292929

JL. KH. MAS'UD NO 1 RT 003 RW 04 TRIDAYA SAKTI TAMBUN SELATAN KAB BEKASI.
TELP (021) 88373567
FAX (021) 88373563

PERUM ROYAL MATOA BLOK A5. JL. RAYA KRUKUT, DEPOK.
TELP./FAX. 021-29409733

JL. CITRA RAYA BOULEVARD RUKO REMBRAND BLOK R01/58R PERUM CITRA RAYA CIKUPA, TANGERANG

JL. ALUN - ALUN UTARA NO 187, CIGENDING, UJUNG BERUNG, BANDUNG

JL. CIWA STRA NO 74 C, BANDUNG
TELP. (022) 87301715
FAX (022) 87301714

JL. GUNUNG BATU NO. 57 BANDUNG
TELP./FAX 022-82520946

RUKO PESONA CIPUTAT TANGERANG SELATAN
TELP. 021-29511755
FAX. 021-29518357

JL. RAYA PEKAPURAN DEPOK
TELP./FAX : 021-87743636

JL. BANJARAN RAYA NO. 941 BANDUNG
TELP.FAX : 022-87799954

DKI JAKARTA

JL. BALAI PUSTAKA TIMUR 16 RAWAMANGUN
TELP.(021)4705724, 4703996.
FAX: (021) 4700788.

JL. BULEVARD RAYA PA 11 / 6 KELAPA GADING
TELP (021) 4504339

JL. PONDOK KOPI RAYA JAKARTA TIMUR
TELP. (021) 8626938, 8619714

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24
Yogyakarta 55241
Tel.p. (0274) 542 024, 542 025
www.apotek-k24.com | www.k24lik.com

JL. ANGGREK GARUDA D-II NO.
1 B SLIPI,
FAX. (021) 53690043.
TELP. (021) 70609206
FAX : (021) 4209871

JL. RAYA PONDOK KELAPA
JAKARTA TIMUR.
TELP. (021) 86902918

JL, DANAU SUNTER UTARA
BLOK J12 NO. 5, JAKARTA
TELP. (021) 6511567

JL. TERATAI PUTIH RAYA NO.
9E, KLENDER, JAKARTA TIMUR
TELP. (021) 8622838

JL. CONDET RAYA NO. 103 A,
JAKARTA TIMUR
TELP/FAX. (021) 8006151/
8006129

JALAN UTAN KAYU RAYA NO.
19A, JAKARTA TIMUR
T/F. (021) 8515195/ 8515668

JL. TANJUNG DUREN RAYA NO.
431 B, JAKARTA BARAT
TELP. (021) 56942424
FAX. (021) 56981240

JL. TEBET TIMUR DALAM
RAYA NO.71 RT 01/ RW 6,
TEBET, JAKARTA SELATAN
TELP/FAX. (021) 83785596

JL. PENJERNIHAN 1 NO. 1 A,
JAKARTA PUSAT
TELP/FAX. (021) 57851234

JALAN CIPUTAT RAYA NO.17 C,
JAKARTA SELATAN
TELP. 021-7290981 &
021-7293656 FAX. 021-7292935

JL. LAPANGAN TEMBAK NO.
14 K, RUKO CIBUBUR INDAH,
JAKARTA TIMUR
TELP. (021) 8711831

JL. SALEMBA RAYA NO. 20,
JAKARTA PUSAT.
TELP (021) 3145222
FAX. (021) 3900728

JALAN KRAMAT JAYA
JAKARTA UTARA.
TELP. (021) 43912565.

JL. BUARAN RAYA NO. 9,
KLENDER, DUREN SAWIT,
JAKARTA TIMUR
TELP / FAX (021) 86602736

JALAN RAYA PONDOK GEDE
NO. 69, JAKARTA TIMUR.
TELP. (021) 8404835
FAX. (021) 87782856

JL. CIPINANG JAYA, NO.
456, BLOK I A, KELURAHAN
CIPINANG BESAR SELATAN,
JAKARTA TIMUR.
TELP. (021) 85901324
FAX. (021) 85908125.

JL. CURUG RAYA NO.11
RT.001/08,
JAKARTA TIMUR 13450.
TELP/FAX. (021) 86906016

JL. CILANDAK KKO NO. 8,
JAKARTA SELATAN 12550.
TELP. (021) 78839412,
FAX. (021) 78839417

JL. OTTO ISKANDARDINATA
RAYA NO. 54, KEL. BIDARA
CINA, JAKARTA TIMUR 13330.
TELP. (021) 85914224, 85914324

JALAN BANGKA RAYA NO. 40
D, KEMANG, JAKARTA SELATAN
TELP / FAX. (021) 7198041

JL. PESANGGRAHAN RAYA
NO. 35 B, MERUYA UTARA,
KEMBANGAN, JAKARTA BARAT.
TELP (021) 5853571 / 021
5846927

JL. CEMPAKA PUTIH RAYA NO.
104 B, JAKARTA PUSAT.
TELP: (021) 4250233
FAX (021) 4250232.

JL. SUKARJO WIRYO
PRANOTO JAKARTA BARAT.
FAX. (021) 6248847
TELP. (021) 6120809

JL. RADEN SALEH NO. 39 G,
CIKINI, JAKARTA PUSAT.
TELP (021) 3140142
FAX (021) 3925513.

JL. ALUR LAUT NO.3
JAKARTA UTARA.
TELP (021) 43906218
FAX (021) 43906219

JL. RAWASARI SELATAN C 3B,
JAKARTA PUSAT.
TELP (021) 42804210
FAX (021) 42804207

JL. RAYA MATRAMAN NO. 36,
JAKARTA TIMUR.
TELP (021) 856002
FAX (021) 856003

JL. CIKAJANG NO. 23,
KEBAYORAN BARU, JAKARTA
SELATAN.
TELP / FAX. (021) 7227276

JL. PERCETAKAN
NEGARA II JAKARTA-PUSAT
TELP: (021) 42800812.

JL. RAYA RAGUNAN NO. 10 P,
AKARTA SELATAN.
TELP (021) 78846820
FAX (021) 78846825.

JL. KALISARI RAYA II NO.5/6,
RT.013/01, JAKARTA TIMUR.
TELP/FAX.: (021) 87711167

JL. RATU KEMUNING, KOMPLEK
GREEN VILLE BLOK,
JAKARTA BARAT
TELP. : (021) 5601623

JL. PENGGILINGAN RAYA NO.18,
PIK, JAKARTA TIMUR
TELP : (021) 49002240

JL. PISANGAN BARU
TENGAH NO.16, JAKARTA
TIMUR
TELP. : (021) 45450808
FAX. : (021) 8508479, HP.
08881807009

JL. CILILITAN BESAR NO. 72-D,
RT/RW 007/01, KRAMAT JATI,
JAKARTA TIMUR
TELP. : (021) 80873852
FAX. : (021) 80873856

JL. RAYA MERUYA SELATAN
JAKARTA BARAT
TELP. : (021) 5864396
FAX. : (021) 5862567

RUKO CILANGKAP INDAH RG 5,
JL. RAYA CILANGKAP NO. 55,
JAKARTA TIMUR
TELP/FAX. : (021) 29468496,
(021) 29377284

DKI JAKARTA

JL. CIPETE RAYA
JAKARTA SELATAN
TELP./FAX : (021) 75916136 /
(021) 75916147

JL. HH CIPINANG MUARA III
NO.14, RT/RW 12/08
JATINEGARA, JAKARTA TIMUR
TELP./FAX : (021) 8502080

JL. BAMBUS APUS RAYA NO. 4,
JAKARTA TIMUR 13890
TELP. : (021) 84310527
FAX. : (021) 8452725,
HP 081314853158

JL. GUNUNG SAHARI RAYA NO.
13 BLOK A2, JAKARTA UTARA
TELP (021) 6459701, 6459702

JL. MUARA KARANG BLOK A7
U/185, JAKARTA UTARA 14450
TELP. : (021) 6631920
FAX : (021) 6603759

JL. DUREN TIGA NO. 29 D, KEL.
DUREN TIGA, KEC. PANCORAN,
JAKARTA SELATAN.
TELP. (021) 79190576

JL. M. KAHFI 1 BLOK G NO. 90,
JAKARTA SELATAN
TELP. : (021) 91413814

JL. H. ASMAWI NO. 72, RT/RW
003/005, KEL./KEC. BEJI, KOTA
DEPOK, JABAR

JL. MUWARDI II NO. 3 GROGOL,
JAKARTA BARAT 11450

JL. UTAMA 2 (JL EE RAYA) NO.
14-15 CENGKARENG
JAKARTA BARAT
TELP (021) 29411839,
FAX (021) 29030649

JL. RAYA POS PENGUMBEN NO
3A, KEL. KELAPA DUA, KEC
KEBON JERUK, JAKBAR.
TELP. 02153675897

APARTEMEN MEDITERANIA JL.
BOULEVARD BUKIT GADING
RAYA RK/011/J JAKARTA UTARA
TELP. (021) 30042085
FAX (021) 30042086

SUMATRA

JALAN PROF. H. M. YAMIN
SH NO. 216-C, MEDAN 20234
TELP / FAX (061) 4555542

JALAN JEND. SUDIRMAN KM.
3,5, NO. 504 PALEMBANG
TELP. (0711) 351995

JL. KOLONEL HAJI BURLIAN
KM. 6,5 NO. 754, RT/RW 02/01,
PALEMBANG.
TELP. (0711) 413208.

JL. GUNUNG KRAKATAU, NO.
197 C, MEDAN.
TELP. (061) 6637763

JL. ISKANDAR MUDA NO. 150
C, MEDAN.
TELP. (061) 4151939

JALAN SOEKARNO - HATTA
NO. 2, PANGKAL PINANG,
BANGKA.
TELP. 4256666
FAX. 4256681

JL. KAPTEN MUSLIM NO. 76,
MEDAN.
TELP / FAX. (061) 8462093.

JL. DR. MOH. HATTA NO. 24,
BATURAJA TIMUR
SUMATERA SELATAN.
TELP / FAX (0735) 325424

JL. ARIEF RAHMAN HAKIM NO.
36, BANDAR LAMPUNG
TELP (0721) 706808
FAX (0721) 788080

JL. MAYEND. SUTOYO NO. 30
A, TANAH PATAH, BENGKULU.
TELP (0736) 349307

JL. JEND. AHMAD YANI,
KOMPLEK BUMI PATRA
SRIWIJAYA BLOK G-19,
PALEMBANG
TELP. : (0711) 513424
FAX. : (0711) 513524

JL. LINGKARAN I NO. 393 C,
PALEMBANG
TELP. : (0711) 318339
FAX. : (0711) 365199

JL. M. P. MANGKUNEGARA
NO. 10-11, BUKIT SANGKAL,
KALIDONI, PALEMBANG
TELP : (0711) 825431

KOMPLEK RUKO MMTK BLOK
AA7 JL. WILLEM ISKANDAR,
DELI SERDANG, SUMATERA
UTARA 20371
TELP. : (061) 80017024
FAX. : (061) 80016924

JL. YOS SUDARSO, KEL. MA-
JAPAHIT, KEC. LUBUKLINGGAU
TIMUR I, KOTA LUBUK LINGGAU
TELP. : (0733) 7329312
FAX. : (0733) 7329839

JL. JEND. SUDIRMAN NO. 8D,
RT/RW 01/01, KEL. TUGU KECIL,
PRABUMULIH TIMUR,
SUMATERA SELATAN 31111
TELP./FAX. : (0713)
3300623/3300624

JL. LETJEND. HARUN SOHAR
NO. 24A, TANJUNG API-API,
PALEMBANG,
TELP./FAX : (0711) 421376 /
(0711) 421279

JL. KH. WAHID HASYIM RT/RW
029/006, 5 ULU, SEBERANG
ULU I, PALEMBANG 30254
TELP. : (0711) 517622, (0711)
8848484

RUKO GRAND HILL NO. 2, RT/
RW 03/01, JL. PARAMESWARA,
KEL. BUKIT BARU, KEC. ILIR
BARAT I, PALEMBANG
TELP. : (0711) 5640154

JL. CEMARA, MEDAN TELP:
(061)6616568

JL. PULAU LEGUNDI NO. 194
SUKARAME BANDAR
LAMPUNG.
TELP (0721) 8030126,
FAX (0721) 8030126

JL. ASRAMA NO. 25-I KEL.
DWIKORA KEC MEDAN
HELVETIA, MEDAN.
TELP. 061-8459080

JL. DI. PANJAITAN KM 7,
KELURAHAN KOTAPIRING, KEC.
TANJUNG PINANG TIMUR, KOTA
TANJUNGPINANG.
TELP : 0771 8081090
FAX : 0771 8081080



Kantor Yogyakarta:

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24
Yogyakarta 55241
Telp. (0274) 542 024, 542 025
www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

JL. RE MARTADINATA RUKAN
B-6 PHB 1/GBR RT 01 RW 01
KEL. KALIDONI KEC. KALIDONI,
PALEMBANG
TELP/FAX. 07115625314

JL. JENDRAL SUDIRMAN
NO. 232 MANNA BENGKULU
SELATAN
TELP. 0739-21078
FAX. 0739-21430

KOMPLEK CENTRE PARK BLOK
A NO. 23 BATAM, KEPRI
TELP : (0778) 478954
FAX. : (0778) 478952

SULAWESI

JL. PENGAYOMAN RUKO
PERMATA SARI NO.3,
MAKASSAR
TELP: 0411 456624

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN
KM,09, TAMALANREA,
MAKASSAR.
TELP (0411) 580282
FAX (0411) 883717

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN
KM 12 NO. 3, KEL.
TAMALANREA.
TELP. (0411) 589160.

JL. POROS PALLANGGA NO.
27 D, SUNGGUMINASA, KEL.
MANGALLI, GOWA.
TELP (0411) 821824

JL. SANGIR 120/59, MAKASSAR
TELP (0411) 3613062

KALIMANTAN

JALAN A. YANI, RUKO MITRA
MAS 8 NO.9 SAMARINDA
TELP/ FAX. (0541) 770967

JL. R.T.AMILONO KM 2,5, KOMP.
PERTOKOAN TRIJAYA / TOKO
PALOMA, PALANGKARAYA.
TELP. (0536) 3223973

JL. MABU'UN RAYA (SEBELAH
BANK MANDIRI MABU'UN) RT/
RW 04/02, MURUNG PUDAK,
TANJUNG, TABALONG, KALSEL.
TELP. (0526) 2025145

KOMPLEK BALIKAPAPAN BARU,
RUKO SENTRA EROPA 3 BLOK
AC1 NO 16, BALIKPAPAN
SELATAN, BALIKPAPAN.
TELP/FAX: (0542) 8510028,
FAX : (0542) 8510027

JL. PANGERAN HIDAYATULLAH
NO4 RT.15, RW.01,
BANJARMASIN.
TELP . (0511) 3201348

JL. DR. SUTOMO, KARANG
REJO, BALIKPAPAN TENGAH.
TELP. (0542) 792944

JL. DR. SUTOMO, KARANG
REJO, BALIKPAPAN TENGAH.
TELP. (0542) 792944

MALUKU

JL. DIPONEGORO 58, KEL :
AHUSEN, KEC. SIRIMAU, KOTA
AMBON
TELP (0911) 355979

NUSA TENGGARA & PAPUA

JL. TIMOR RAYA KM 9, OESAPA,
KUPANG, NTT
TELP. (0380) 8552346.

JL. PEJANGKIK NO. 109,
CILINAYA-CAKRANEGARA, KOTA
MATARAM, NTB.
TELP / FAX. 638951

JL. ANGGREK, MAUMERE, KAB.
SIKKA, FLORES, NTT.
TELP. (0382) 21512
FAX. (0382) 22334

JALAN PRAMUKA NO. 8,
PASAR BARU, ATAMBUEA-BELLU,
NTT TELP. (0389) 21500

JL. NUSATENGGARA NO. 1,
DOK V, JAYAPURA, PAPUA.
TELP. (0967) 550275 / 550276

JL. RAYA MANDALA MULI 293,
MERAUKE.
TELP: (0971) 325107 325108

JL. RAYA BUSALANGGA-BA'A,
NTT. TELP/FAX (0380) 871473.

JL. BASUKI RAHMAT KM 9,
SORONG, PAPUA.
TELP (0951) 332063

JL. RAYA SENTANI HINEKOMBE,
SENTANI, JAYAPURA.
TELP (0967) 593696
FAX (0967) 593659

JL. HASANUDIN, TIMIKA,
PAPUA.
TELP (0901) 3127040

JL. AHMAD YANI NO. 58,
MERDEKA, KUPANG, NTT. /
TELP. (0380) 822777

JL. W.JLALAMENTIK NO. 95 E,
KUPANG, NTT / TELP. (0380)
840333

TIMOR LESTE

GRAND DIOCESE PROPERTI
BLOCK A-14)TIMOR LESTE.
TELP. +670 7312 1111



Category Most Recommended Pharmacy



Digital Popular Brand



Indonesia Franchise Marketing



Franchise Market Leader



Franchise Fastest Growth



The Best in Marketing Strategy Indonesia Franchisor



Franchise Pioneer



The Most Shining Indonesian Brands



Brand Champion Indonesia Middle Class Category Drug Store



Category Pharmacy



Category Drug Store



Category Drug Store



2010-2016



*Peduli Kanker
Serviks*

**Jangan
tunda lagi
Deteksi dini**



**Kanker
Serviks**

**PAP SMEAR
GRATIS
Bagi Peserta
BPJS**

Syarat dan ketentuan :

1. Peserta aktif BPJS Kota Yogyakarta, Kab. Gunungkidul & Kab. Bantul
2. Wanita, sudah menikah, berusia > 20 Tahun,
belum pernah melakukan pap smear dalam waktu 1 tahun terakhir
3. Memenuhi SOP Pap smear HI-LAB Diagnostic Center
4. Informasi lebih lanjut Hubungi Customer Service HI-LAB Diagnostic Center

Untuk komunitas (**Gratis seminar & konsultasi dokter**)

Informasi Hubungi Marketing HI-LAB Diagnostic Center, Telp : (0274) 557722

HI-LAB DIAGNOSTIC CENTER

Jl. Yos Sudarso, No. 27, Kota Baru, Yogyakarta, Telp./Fax. : (0274) 557722, 557744