

# Inspirasi Sehat

Ayo Ikuti  
**LOMBA FOTO  
17AN**  
APOTEK K-24

## Bahaya HEPATITIS

Silikon & Efek  
Sampingnya

Ironi *Hipertensi*  
Di Indonesia



Apotek K-24 Raih  
Indonesia Franchise  
Marketing Award 2018



Apotek K-24 Raih  
Best Advertising  
IFRA 2018





# Apotek K-24 Raih IFMA EXPO 2018

International Franchise, License & Business Concept Expo & Conference (IFRA) 2018 tahun ini diadakan lagi. Bertempat di Jakarta Convention Center, IFRA Expo 2018 telah resmi dibuka pada hari Jumat (20/7). Berbagai brand mengikuti expo franchise terbesar di Indonesia ini. salah satunya adalah Apotek K-24.

Sebagai bentuk dukungan terhadap minat masyarakat dalam berbisnis waralaba, Apotek K-24 menawarkan diskon 50% Royalty Fee di 6 bulan pertama bagi para pengunjung yang tertarik menjadi franchisee Apotek K-24. Kesempatan ini tentu tak boleh dilewatkan oleh calon franchisee.

Apotek K-24 juga meraih penghargaan Indonesia Franchise Marketing Award untuk yang kesekian kalinya. Penyerahan award ini dilakukan saat pembukaan IFRA Expo 2018, di JCC Senayan Jakarta oleh pemimpin Majalah Franchise Indonesia, Rofian Akbar, dan diterima oleh Setyadi Ari Wibowo selaku Franchise Expansion Manager PT. K-24 Indonesia. Kali ini, sudah kelima kalinya Apotek K-24 memperoleh penghargaan yang sama. Tentunya, prestasi ini semakin memantapkan langkah Apotek K-24 untuk menjadi Sobat Sehat Kita-Kita yang selalu ada untuk masyarakat Indonesia. Pada pergelaran IFRA Expo 2018 kali ini, Ketua Umum AFI, Andrew Nugroho, menyatakan bahwa mereka yang ingin memiliki bisnis sendiri dengan modal yang tidak terlalu besar dapat memilih waralaba sebagai solusi bisnisnya. Pernyataan ini terbukti dari besarnya antusias masyarakat yang mengunjungi setiap stand di IFRA Expo 2018, terutama stand Apotek K-24.

Selain meraih IFMA, Apotek K-24 kembali memperoleh penghargaan saat awarding night di malam terakhir IFRA Expo 2018. Ada beberapa kategori yang dilombakan selama IFRA 2018 berlangsung, yaitu penghargaan di kategori



Best Booth, Highest Transaction, dan Best Advertising. Apotek K-24 memenangkan peringkat pertama kategori Best Advertising. Pemenang kedua di kategori yang sama adalah De Queen Karaoke milik Dewi Persik, dan di peringkat ketiga dimenangkan oleh CRP Group yang menaungi Warunk Upnormal, Nasi Goreng Mafia, dan banyak bisnis kuliner lainnya. Dengan diraihnya kedua penghargaan tersebut, nama Apotek K-24 pun semakin melambung di kancah waralaba nasional. Calon franchisee pun tak perlu ragu lagi untuk bergabung dengan Apotek K-24 sebagai Apotek Waralaba Terbaik di Indonesia.



**DIRGAHAYU**

**KER.**  
**PREST**

---

**Kami Siap Berkarya**

---



TH

# INDONESIA

JA KITA  
ASI BANGSA

---

, Untuk Prestasi Bangsa

---

Pencak silat merupakan cabang olahraga asli Indonesia yang kini telah mendunia. Asian Games 2018 telah memasukkan Pencak Silat sebagai Cabang Olahraga yang diperebutkan.



Panahan Indonesia telah menjadi kekuatan baru di kancah kompetisi olahraga dunia. Pemanah Indonesia beberapa kali menjuarai kejuaraan dunia.



Golf Indonesia pada Asian Games 2018 telah berjuang hingga mampu bertengger pada peringkat 6 dalam perhelatan tersebut.





Golf Indonesia pada Asian Games 2018 telah berjuang hingga mampu bertengger pada peringkat 6 dalam perhelatan tersebut.

Bulutangkis Indonesia tidak diragukan lagi telah menjadi andalan perolehan medali di ajang internasional seperti Asian Games maupun Olimpiade. Indonesia masuk dalam jajaran raksasa dunia.



## TIM REDAKSI

**PEMIMPIN REDAKSI**  
Burhan Bariton

**REDAKTUR AHLI**  
Ani Kristiyani M.Clin.Pharm.,Apt

**EDITOR IN CHIEF**  
Burhan Bariton

**PENULIS & REPORTER**  
Andyan Dhaula Dhira (Add)  
Gilang Wening Pertiwi (Gwp)

**KONSEP LAYOUT & GRAFIS**  
Andyan Dhaula Dhira

**FOTOGRAFER**  
Burhan Bariton

### 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.

 k24sobatsehatkilakita

 sobatsehatkita

 dokter24

 sobatsehatkita



Indonesia telah merayakan hari ulang tahunnya yang ke-73 tahun. Tepat pada 17 Agustus 2018, berbagai perayaan dilaksanakan di seluruh Indonesia. Kali ini HUT Indonesia begitu spesial dikarenakan bersamaan Indonesia menjadi tuan rumah perhelatan kompetisi olahraga terbesar se-Asia. Indonesia memilih dua kota besar menjadi tuan rumah Asian Games 2018 yaitu di Jakarta dan Palembang. Semangat inilah yang menjadikan Inspirasi Sehat terus memberikan berbagai informasi kesehatan dan menjadi inspirasi bagi sobat sehat. Inspirasi Sehat mengambil info utama mengenai bahaya Hepatitis, dan bahaya tak pernah olahraga di era kekinian. Selain itu juga menghadirkan informasi tentang filosofi permainan yang selalu muncul dalam perayaan HUT Indonesia. Makna yang bisa diambil dalam mengisi kemerdekaan. Inspirasi Sehat juga memberikan berbagai informasi menarik lainnya dan selalu menjadi sahabat sehat disetiap aktivitas sobat sehat.

#### Kantor Yogyakarta :

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24  
Yogyakarta 55241  
0274-542 024, 542 025

#### Kantor Jakarta :

Jl. Salemba Raya, No. 20, Jakarta Pusat  
021-3190 2214

#### Kantor Surabaya :

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

#### Kantor Semarang :

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

# HEPATITIS



Foto : FREEPIK.COM

Apa sih sebenarnya Hepatitis itu ? bahkan istilah penyakit ini sering terdengar berbahaya bagi manusia. Istilah Hepatitis digunakan untuk semua jenis peradangan pada bagian hati (Liver). Penyebabnya berbagai macam, bisa virus, obat-obatan, termasuk obat tradisional juga. Virus Hepatitis terbagi dalam beberapa jenis di antaranya A, hepatitis B, C, D, E, F dan G.



KONSEP COVER :

Siapa Kita "Indonesia"

Model :  
Ita Yuu Yati

Studio :  
Agatha Photo Studio

Desain Grafis :  
Andyan Dhauta Dhira



# CONTENT

**16**

MAKNA & HIKMAH  
IDUL ADHA 1439H

**18**

INFO UTAMA  
Apa Itu Hepatitis?

**24**

Bahaya Suntik Silikon  
& Efek Sampingnya

**28**

HISTORIKAL  
Lomba 17an  
Dan Maknanya!

**32**

INFO KHUSUS  
Bisa Begini,  
Jika Tak  
Olahraga

**34**

Bahaya Hipertensi !

**36**

UNIKA INDONESIA  
Wisata Kota Palembang  
Tuan Rumah ASIAN GAMES  
TAHUN 2018

**40**

BUZZ  
Jaringan Apotek K-24  
Serahkan Donasi  
Lewat PMI

**44**

INFO KHUSUS  
Bahaya Jantung  
Koroner !

**46**

TEROPONG  
Bahaya Tidur  
dengan Kipas Angin  
Menyala

**48**

APOTEKER STORY

**50**

K24KLIK.COM  
Persiapan Dini Sebelum Hamil

**52**

DOKTER 24  
Bumil Harus Kenal Posisi Janin Dalam Kandungan !

**56**

HALO APOTEKER

**58**

UPDATE !

**62**

JENDELA PUBLIK  
Imunisasi MR Itu Penting (Kemenkes RI)

**64**

GALLERY

**70**

ON CINEMA  
Mile 22  
Wiro Sableng

**72**

• KEWANITAAN  
6 Pemeriksaan Wajib Perempuan Sebelum Hamil

**74**

FASHIONISTA  
Tutorial  
Pakai Lip  
Liner Syantik !

**77**

TIPS&TRICK  
Fakta-fakta  
5G Yang Kian  
Datang

**Download Aplikasi Inspirasi Sehat**



"Ayo UPLOAD foto keseruan dan  
daerah masing-masing. Mulai  
yang diadakan, upacara 17  
menarik

**RAIH  
HADIAH  
UANG  
TUNAI!**

*Ayo Ikuti!*

**LOMBA FOTO**

**17AN**

**APOTEK K-24**

Upload & Beri Hastag

**#17ANAPOTEKK24**

**PERIODE 9 AGT - 9 SEPT 2018**



n kemeriahan perayaan 17an di  
i dari lomba 17an, acara spesial  
an atau kegiatan pribadi yang  
dan seru"

# SELAMAT HARI RAYA IDUL ADHA 1439H

"Indahnya kata karena lisan, indahnya taman karena bunga, indahnya persahabatan karena bermaafan, indahnya lebaran karena kuucapkan selamat idul adha"



# Makna & Hikmah Idul Adha 1439H

Tibalah hari raya Idul Adha 1439 H dimana seluruh umat muslim dunia menjalankan ibadah dengan melakukan Shalat Idul Adha dan bagi yang mampu dapat menyembelih kurban berupa hewan ternak mulai dari sapi atau kambing. Ada beberapa umat muslim yang sudah mendapat waktu dan kemampuan secara finansial dapat berangkat menunaikan ibadah Haji di Mekkah , Arab Saudi.

Ada banyak hikmah yang dapat diambil dari peristiwa Idul Adha salah satunya adalah

## **Semangat berbagi untuk sesama**

Setiap umat muslim yang memiliki kemampuan, dianjurkan untuk menyembelih hewan kurban. Setelah itu, daging kurban akan dibagi-bagikan kepada mereka yang membutuhkan. Hal

ini secara tidak langsung mengajarkan untuk memiliki semangat yang tinggi dalam berbagi.

## **Apapun itu memerlukan pengorbanan**

Di Idul Adha inilah, umat muslim diingatkan kembali bahwa untuk mencapai segala hal yang diimpikan, maka pengorbanan wajib dilakukan.

## **Ikhlas dalam Semua Cobaan**

Ketika datang perintah dari Allah untuk Nabi Ibrahim agar menyembelih Nabi Ismail, ada sikap yang perlu dicontoh dari kedua nabi tersebut, yaitu keikhlasan saat cobaan sedang datang. Baik sang ayah, Nabi Ibrahim, maupun sang anak, Nabi Ismail tidak ada sepele keluh kesah pun keluar dari mulut mereka.

# HEPATA

Apa sih sebenarnya Hepatitis itu ? Bahkan istilah penyakit ini sering terdengar berbahaya bagi manusia. Istilah Hepatitis digunakan untuk semua jenis peradangan pada bagian hati (Liver). Penyebabnya berbagai macam, bisa virus, obat-obatan, termasuk obat tradisional juga. Virus Hepatitis terbagi dalam beberapa jenis diantaranya A, hepatitis B, C, D, E, F dan G. Penyakit Hepatitis akibat virus bisa menjadi akut hingga menjadi kanker hati (hepatitis B dan C). Berikutnya kita kenali beberapa macam hepatitis.

## Hepatitis A

Penyakit Hepatitis A sering sekali menginfeksi pada anak-anak dan tidak menimbulkan gejala, sedangkan pada orang dewasa menyebabkan gejala mirip dengan flu, rasa lelah, demam, diare, mual, nyeri perut, mata kuning dan hilangnya nafsu makan. Gejala hilang sama sekali setelah 6-12 minggu. Orang yang terkena hepatitis A akan mengalami kebal terhadap penyakit tersebut. Berbeda dengan tipe B dan C infeksi hepatitis A tidak berlanjut pada hepatitis kronik.

# TiTiTiS

Hepatitis A ini bermasa inkubasi selama 30 hari. Penularannya lewat makanan atau minuman yang sudah terkontaminasi feces pasien, seperti makan buah-buahan, sayur tidak dimasak atau makan kerang setengah matang, atau bisa juga konsumsi es batu yang prosesnya terkontaminasi. Saat ini sudah ada vaksin hepatitis A yang memberikan kekebalan selama 4 minggu. Selanjutnya pecandu narkoba, hubungan suami istri dengan anal dan homoseks merupakan risiko terbesar tertular hepatitis A.

## Hepatitis B

Penyakit Hepatitis B mempunyai kemiripan gejala seperti hepatitis A. Penularannya dapat melalui jarum suntik atau pisau yang telah terkontaminasi, transfusi darah dan gigitan manusia. Pengobatan dengan interferon alfa-2b dan lamivudine serta imunoglobulin mengandung antibodi terhadap hepatitis B diberikan 14 hari setelah paparan. Vaksin hepatitis B ini aman dan efektif tersedia sejak beberapa tahun lalu. Risiko terbesar tertular hepatitis B adalah para pecandu narkotika, orang yang mempunyai banyak pasangan seksual.

## Hepatitis D

Hepatitis D atau sering disebut virus delta adalah virus yang unik karena replikasinya memerlukan virus hepatitis B. Penularannya dapat melalui hubungan seksual, jarum suntik dan transfusi darah. Gejala penyakit hepatitis D bervariasi bahkan gejala yang ringan atau amat profresif.

## Hepatitis E

Gejala hepatitis E mirip dengan hepatitis A, demam pegal linu,

lelah, hilangnya nafsu makan dan adanya sakit perut. Penyakit yang notabene akan sembuh dengan sendirinya, kecuali terjadi kehamilan, apalagi pada usia trimester ketiga, dapat mematikan. Penularannya dapat melalui air yang terkontaminasi feces.

## Hepatitis F

Kasus hepatitis F merupakan kasus yang sedikit sekali dilaporkan. Para pakar pun belum sepakat akan keberadaan hepatitis F yang merupakan penyakit terpisah dari hepatitis.

## Hepatitis G

Gejala hepatitis G ini serupa dengan C, seringkali infeksi bersamaan dengan hepatitis B dan atau C. Hepatitis G tidak menyebabkan hepatitis kronik dan penularannya bisa melalui tranfusi darah jarum suntik.

## Bahaya Kanker HATI

Kanker hati penyakit kanker yang sering muncul di Indonesia. Kanker ini sering juga dihubungkan dengan infeksi hepatitis B atau C. Pada umumnya penderita kanker hati pernah terinfeksi hepatitis B atau C. Hepatitis B dan C yang sering dialami orang Indonesia. Kedua hepatitis ini ditularkan melalui cairan tubuh.



Selain itu juga bisa ditularkan melalui hubungan seksual, jarum suntik dan transfusi darah. Indonesia termasuk negara yang telah melakukan proses teraman dalam melakukan transfusi darah yang biasa dilakukan orang dewasa.

Di Indonesia sendiri donor darah telah melalui skrining yang aman, sehingga penularan Hepatitis dan HIV melalui transfusi darah menjadi kecil. Hepatitis sendiri mempunyai gejala

adanya demam karena adanya virus, pegal otot, mual, mata menguning dan air seni berwarna kemerahan seperti air teh. Gejala Hepatitis C biasanya lebih ringan dibandingkan A dan B. Setelah terkena Hepatitis A, penderita biasanya bisa sembuh secara sempurna dan menjadi kronik adalah nihil. Nah karenanya setiap warga harus peduli akan imunisasi Hepatitis yang ada.

e 4 x 200 ml  
(= 800 ml)

Supportan®

DRINK

1,5  
Kkal/ml

(1260)  
300

Tropical fruits  
Rasa  
Buah Tropis

FRESENIUS  
KABI

④ Food for special medical purposes:  
Nutritionally complete 1.5 kcal/ml  
protein containing sip feed, with  
MCT. Low in sodium. For the dietary  
management of patients with or at  
risk of malnutrition.

④ Makanan untuk kebutuhan medis  
khusus. Nutrisi lengkap 1,5 kkal/ml  
dengan kandungan protein dan MCT  
yang diberikan dengan cara diminum.  
Rendah natrium. Untuk manajemen diet  
pasien dengan atau berisiko malnutrisi.  
Hanya digunakan dibawah pengawasan  
dokter.

Isi bersih : 800 ml (4 botol @ 200 ml)

Best served chilled •  
Lebih Baik Disajikan Dingin

Supportan®

DRINK

(1260)  
300

Makanan untuk  
keperluan Medis  
khusus pada Kondisi  
malnutrisi

Tropical fruits  
Rasa  
Buah Tropis

Hanya digunakan dibawah  
pengawasan dokter.

BPOM RI No. 802514011607

Dijual oleh:  
PT. Fresenius Kabi Indonesia  
Jakarta 12870 Indonesia

FRESENIUS  
KABI

④ Instruction for use  
by the doctor only.  
Recommendation to use  
2 bottles (800 kcal/ml)  
= 5 bottles (1260 kcal/ml)  
protective atmosphere.

④ Petunjuk Pengunaan  
oleh dokter atau tenaga  
Rekomendasi untuk  
(800 kkal/ml) atau 5 botol  
(1260 kkal/ml).  
terkontrol.

Isi Bersih: 800 ml

e 200

# Nutrisi Untuk Pasien **KANKER**

Bukan hanya pengobatan, penderita kanker juga butuh nutrisi yang mencukupi. Nutrisi tersebut penting dalam meningkatkan kekebalan tubuh, terapi dan untuk mencegah kanker menjadi kambuh kembali. Kanker dan pengobatannya bisa mempengaruhi status dari nutrisi penderita. Jika intake nutrisi tak terpenuhi bisa menyebabkan stres emosi dikarenakan makanan sebagai suatu fungsi dasar tubuh dan memiliki dampak pada aktivitas sosial. Ketidakmampuan makan ataupun kesulitan makan bisa menyebabkan mempengaruhi fisik serta psikologis pada individu dengan kanker dan juga keluarganya. Terdapatnya penurunan berat badan di sebagian penderita sudah ditemukan pada diagnosa 2/3 penderita kanker lanjut. Penurunan berat badan memiliki penurunan kelangsungan dan kualitas hidup. Nutrisi juga memiliki peranan penting untuk pencegahan kanker. Kanker secara umum adalah suatu penyakit yang bisa dicegah dan indikasi di dunia sudah membuktikan jika diet tinggi buah - buahan dan sayur-sayuran bisa mengurangi terjadinya resiko kanker paling tidak 10 jenis kanker berbeda. Ketidakseimbangan cairan dan elektrolit bisa disebabkan karena efek langsung atau tak langsung dari tumor. Tumor paratiroid paru, ginjal serta kolon bisa menghasilkan suatu ektopik paratiroid seperti misalnya hormon paratiroid yang mendefosit kalsium yang ada didalam tubulus ginjal dan mengakibatkan gagal ginjal. Untuk mengatasi permasalahan mengenai nutrisi untuk penderita kanker, kita bisa menggunakan suplemen obat seperti obat Supportan.

# Bahaya Suntik Silikon & Efek Sampingnya !

---

Beberapa waktu lalu, tepatnya awal Agustus 2018 muncul berita viral dari selebgram Indonesia Awkarin dengan unggahannya di Instastorintya. Konten yang diunggah berisikan endorse produk suntik pembesar payudara adan pengencang vagina. Hal ini kemudian menuai berbagai protes netizen dan yang terbaru meja DPR pun memberikan kecaman keras terhadap postingan tersebut.

Banyak pakar kesehatan yang telah memposting tanggapannya berkaitan suntik pembesar payudara, salah satunya adalah spesialis bedah dan Wakil Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Bedah Plastik Rekonstruksi dan Estetik Indonesia (PERAPI), dr Irena Sakura Rini, MARS, SpBP-RE, mengimbau tak hanya selebgram namun mas

arakat juga harus lebih pintar soal ini. dr Irena menyebutkan bahwa obat-obatan seharusnya dibeli lewat resep dokter atau fasilitas kesehatan yang jelas, terutama izin dokter yang jelas. Pasalnya akan menjadi bahaya jika penggunaan obat tidak jelas sumbernya dan pemakaiannya pun juga sembarangan. dr. Irena juga menambahkan jika pembelian obat harus dilakukan di



Rumah sakit, klinik dan apotek yang jelas - jelas mempunyai izin dan asli. Padahal praktik ilegal suntik silikon semacam ini juga telah dilarang di sejumlah negara. Indonesia memang belum ada aturan khusus mengenai hal ini. Pada dasarnya suntik silikon ini adalah senyawa polimer dari unsur silikon dan oksigen. Silikon memiliki bentuk yang beragam dan tidak selalu cocok dipakai untuk manusia. Beberapa efek samping penggunaan suntik untuk pengisian jaringan dermal.

### **Efek samping awal :**

Dalam beberapa hari hingga minggu, teknik ini bisa menimbulkan efek samping

berupa kulit kemerahan dan perih, benjol, memar, gatal dan ada peradangan selama beberapa hari.

### **Efek samping tertunda :**

Efek ini dapat muncul dalam waktu yang cukup lama yaitu berminggu-minggu hingga tahunan. Efek sampingnya seperti inflamasi granuloma, bintil dan migrasi pengisian implan.

Efek samping suntik silikon terutama yang berbentuk cair adalah menimbulkan risiko yang dapat membahayakan nyawa pemakainya, yaitu adanya emboli paru. Sebuah studi telah dilakukan bahwa 44 pasien pasca suntik silikon cair, 25% telah tewas karena adanya pendarahan pada paru.

Foto : <https://www.swancenteratlanta.com/wp-content/uploads/2018/04/what-size-breast-implants-do-i-need-to-go-up-one-cup.jpg>



# Suntik Silikon Pembesar Payudara

---

Beberapa negara seperti Amerika sendiri sejak tahun 1992 telah melarang perawatan suntik silikon. Tetapi masih ada oknum yang memakai karena mudah didapat dan harganya lebih murah dibandingkan metode operasi plastik secara profesional. Suntik silikon yang tidak dilakukan oleh ahlinya seperti dokter kerap tak mempedulikan sisi keselamatan pasien. Terutama dalam penggunaan jarum suntik yang berganti-ganti bisa menimbulkan risiko adanya HIV dan AIDS. Selain itu konsumen juga bisa tertular penyakit Hepatitis B dan C yang ditimbulkan pencampuran darah dari pemakai jarum yang berganti-gantian. Pemakaian suntik silikon juga dapat menyebabkan risiko abses, bengkak parah hingga kematian. Untuk menghindari bahaya suntik silikon, anda dapat memilih metode yang relatif lebih aman dan jangan lupa konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan solusi terbaik dan tepat. Metode ini telah disetujui prosedurnya oleh pihak terkait. Biasanya dokter akan memberikan rekomendasi metode implan payudara atau beberapa cara lain dalam melakukan pembesaran payudara secara aman.

Bahaya suntik silikon pada payudara adalah adanya pengerasan yang bisa berisiko pendarahan pada rongga tempat kantong silikon yang dipakai. Pendarahan dapat terjadi karena payudara terkena pukulan yang keras misalnya. Untuk mengurangi risiko tersebut, dapat dilakukan pemasangan pipa atau draun untuk membantu mengeluarkan darah cair. Operasi yang dilakukan ini berakibat berkurangnya rasa halus atau sensibilitas rangsang erotik payudara, walau pada setelah 2-3 bulan bisa kembali lagi. Bahaya suntik silikon pada payudara juga sama bahayanya pada suntik lemak di payudara. Suntik lemak untuk pembesaran payudara biasanya diambilkan dari lemak yang cukup. Lemak yang diambil kemudian disuntikkan ke dalam payudara, bentuknya bukan cair melainkan gumpalan dalam bentuk lemak. Sehingga para wanita harus lebih waspada akan bahaya produk-produk yang belum jelas asalnya dan penggunaannya apalagi tidak didampingi oleh tenaga medis ahli.

# Lomba 17an Dan Maknanya!

---



Foto : [http://www.katariau.com/foto\\_berita/30tarikimbang.jpg](http://www.katariau.com/foto_berita/30tarikimbang.jpg)

## Tarik Tambang

Salah satu yang selalu dihadirkan dalam perayaan kemerdekaan 17an di Indonesia adalah permainan tarik tambang. Tarik tambang akan dimainkan oleh dua tim yang berisikan 5-10 orang yang saling menarik tali dengan sekuat tenaga untuk menang. Tarik tambang memberikan

makna bahwa kekompakan tim dan strategi adalah faktor besar untuk bisa memenangkan pertandingan. Hal ini juga memberikan arti tentang persatuan bangsa untuk menarik "tambang kemerdekaan" bersama-sama dari tangan penjajah.



## Panjat Pinang

Permainan yang sangat menarik dan ditunggu-tunggu adalah tarik tambang, dimana setiap regu berusaha memanjat pinang yang sangat licin, dan mereka harus berjibaku menuju ke puncak. Uniknya puncak memberikan berbagai hadiah yang menarik, biasanya mulai dari kipas angin, sepeda, bahkan baju dll. Setiap tim biasanya sudah menyiapkan rencana hadiah apa yang dapat diambil. Tetapi belum sampai puncak mereka sudah berjatuhan

dikarenakan licinnya pinangnya yang dibuat. Keseruan para peserta yang terpelorot tersebut yang menjadi canda bagi masyarakat saat melihat permainan panjat pinang. Tetapi dibalik itu semua, panjat pinang memberikan arti bahwa perjuangan meraih yang dicita-citakan itu tak mudah, bahkan perlu tenaga dan pikiran ekstra, terutama dalam mengisi kemerdekaan Indonesia tercinta yang telah merdeka ini.

Foto : [http://cdn2.tstatic.net/wow/foto/bank/images/lomba-balap-karung\\_20170402\\_143804.jpg](http://cdn2.tstatic.net/wow/foto/bank/images/lomba-balap-karung_20170402_143804.jpg)



## Lomba Balap Karung

Seperti kompetisi balapan lari tapi bedanya harus memakai karung untuk menjadi yang tercepat di garis finish. Begitulah lomba balap karung. Biasanya jarak lari takkan terlalu jauh, dan peserta harus menyelesaikan beberapa putaran yang telah disepakati oleh panitia. Balap karung begitu sangat dinanti oleh masyarakat Indonesia akan keseruan para pelari yang jatuh bangun kemudian berlari kembali. Pastinya balap karung

ini banyak memberikan makna yang dalam bagi generasi penerus bangsa. Berjuang pantang menyerah dengan kondisi sulit bahkan tak mempunyai kekuatan sempurna dan penuh tapi bisa meraih kemerdekaan Indonesia. Hal ini digambarkan melalui balap karung, dimana pelari dibebani masuk ke dalam karung dan harus berlari cepat menjadi yang terbaik di garis finish.

Foto : <http://www.pikiran-rakyat.com/sites/files/public/image/2018/08/17%20Agustus%20lomba%20makan%20kerupuk%20USEP5213.jpg>



## Lomba Makan Kerupuk

Perayaan 17an tak luput dengan hadirnya lomba makan kerupuk, lomba ini biasanya diikuti semua kalangan. Mulai dari anak hingga dewasa. Para peserta yang ikut akan memakan kerupuk dan tangan ditali di belakang. Siapa yang dapat memakan kerupuk dengan cepat dialah yang menang. Lomba makan kerupuk memberikan arti bagaimana para pejuang terdahulu sangat rentan ditawan oleh para penjajah dan mereka bersusah payah

memerdekakan negeri indah ini Tak hanya itu lomba makan kerupuk juga memberikan arti bahwa kita harus menghargai dimana Indonesia mempunyai kekayaan alam yang bisa dimanfaatkan untuk hal yang berguna dan jangan disia-siakan begitu saja.

# Bisa Begini, Jika Tak Olahraga

Makin sibuk dan tak pernah punya waktu, hal ini menjadikan agenda olahraga sangat terganggu. Pasalnya tubuh wajib mendapatkan porsi olahraga dengan waktu yang cukup agar tetap sehat dan bugar. Tentunya kini banyak orang yang tak punya waktu untuk olahraga, bahkan dalam kesehariannya pun tak pernah bergerak, karena dimanjakan oleh semua yang serba online. Apakah hal ini akan terus terjadi, padahal dampak bahaya mengintai jika tak pernah olahraga.

Berikut beberapa dampak bahaya tak pernah olahraga diantaranya :

## **Sebabkan kematian premateur**

Hal ini tentunya dampak terparah yaitu usia tak akan lama. Berdasarkan penelitian bahwa 1 dari 10 orang kasus kematian premateur di seluruh dunia disebabkan kurangnya aktivitas olahraga. Hasil penelitian telah dirilis oleh Jurnal Lancet pada 2012.



## Pecandu Rokok Yang Rentan Hilang Nyawa

Sudah seharusnya menghentikan kebiasaan merokok dan bahaya asap rokok. Rilis jurnal penelitian American Heart Association menyebutkan bahwa sekitar 250.000 kematian setiap tahun yang disebabkan karena dampak negatif tak berolahraga, angka ini juga sama pada jumlah orang yang gemar merokok. Rokok dan tak olahraga menjadi gaya hidup tak sehat yang segera dihilangkan.

## Mudah Depresi

America Journal of Preventive Medicine tahun 2013 menyebutkan bahwa salah satu dampak dari kurangnya olahraga adalah depresi. Munculnya perasaan tertekan dan khawatir terus menghantui sehingga depresi tak terhindarkan. Salah satu cara terbaik adalah gemar melakukan olahraga secara rutin.

## Otot Menjadi Lemah

Tubuh setiap manusia memiliki kekuatan sempurna dalam sebuah tatanan hebat dari Tuhan Masa Esa. Tetapi banyak orang saat ini tak bisa memanfaatkannya, tidak mencoba untuk membangun tubuh ini semakin baik lagi. Akibatnya semakin lama tubuh ini tak beraktivitas atau menganggur, otot kemudian semakin lemah dan mudah sakit.

## Mengalami Penuaan Dini

Banyak orang kini mengeluarkan biaya tak sedikit agar awet muda, tetapi solusi terbaik agar awet muda sebenarnya adalah giat dan gemar berolahraga. Menurut US Center for Disease Control and Prevention bahwa tulang yang tak pernah dipakai berolahraga akan lebih mudah alami penuaan dini. Salah satu langkah terbaik adalah melakukan latihan kekuatan selama 30 menit dalam dua hari setiap minggunya.



# Ironis ! 1 Dari 3 Orang Indonesia Kena Hipertensi

Masyarakat Indonesia masih dihantui oleh penyakit Hipertensi atau tekanan darah tinggi. Menurut survei yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia bahwa 1 dari 3 orang dewasa Indonesia terkena penyakit ini, hasil ini merupakan jumlah yang tinggi dan mengkhawatirkan. Masalah hipertensi bisa merembet pada masalah kesehatan lainnya yang bisa jadi lebih serius. Masalah lain yang akan timbul biasanya penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan penyakit kronis lainnya. Hipertensi dapat diartikan sebagai penyebab kematian dini.

Menurut data CNN pada 2017 lalu, bahwa 1 dari 10 orang penderita hipertensi sangat sadar bahwa mereka menderita penyakit tersebut. Hanya 1 dari 6 orang saja yang peduli dan mendapatkan pengendalian tekanan darahnya. Hal ini menyimpulkan bahwa gaya hidup tidak sehat begitu membahayakan kondisi tekanan darahnya. Berkaitan dengan kondisi ini, melakukan cek tekanan darah tinggi sangatlah diperlukan. Disamping itu melakukan gaya hidup sehat adalah wajib, seperti olahraga, tidur yang cukup, tidak merokok dan tidak konsumsi alkohol.



Ada beberapa cara sederhana untuk mengendalikan tekanan darah hanya dengan konsumsi minuman jus berisikan sayur dan buah dibawah ini :

### **Jus Apel dan Seledri**

Kombinasi buah dan sayur yang hebat ini tidak cuma segar tapi juga kaya akan serat yang amat tinggi. Anda bisa konsumsi 1 buah apel ukuran sedang dan 2-3 sendok sayur besar dan bagian batang seledri. Bisa juga menambahkan madu agar terasa

### **Jus Belimbing dan Mentimun**

Selain apel dan seledri, perpaduan antara belimbing dan timun juga memberikan dampak yang luar biasa. Keduanya memiliki cairan alami dan elektrolit yang lengkap dan sangat cocok untuk melawan hipertensi. Konsumsi masing-masing setengah porsi belimbing, setara dengan 3-4 iris sedang buah belimbing dan 5-7 iris sedang mentimun. Agar lebih segar anda dapat tambahkan perasan jeruk nipis.



# Wisata Kota Palembang Tuan Rumah ASIAN GAMES TAHUN 2018

Palembang salah satu kota besar di Indonesia, dan pada tahun 2018 ini dipilih menjadi salah satu tuan rumah untuk perhelatan akbar Asian Games 2018. Palembang yang sering dijuluki kota pempek ini memang menyimpan keindahan yang beragam. Nah mari kita akan bahas beberapa ikon wisata di kota Palembang. Salah satu ikon kota Palembang yang menawan adalah Jembatan Ampera. Pada awal pembangunannya jembatan ini diperuntukkan demi menyatukan dua daratan di kota Palembang yakni seberang ulu dan seberang ilir pada zaman Gemeente (Masih dalam kendali Belanda) pada tahun 1906. Walikota saat itu dijabat oleh Le Cocq De Ville pada 1924 kembali menguatkan rencana penyatuan daratan tersebut tetapi tak kunjung terealisasi.

Pada masa kemerdekaan, gagasan penyatuan dua daratan kembali muncul dan melahirkan nama Jembatan Musi. Pada masa itu pembangunan yang mulai berjalan cukup berisiko dikarenakan dana modal awal pada waktu itu baru mencapai sekitar 30 juta. Pada tahun 1957 dibentuklah tim dan melakukan pendekatan kepada Bung Karno untuk merealisasikan pembangunan jembatan tersebut. Perjuangan akhirnya terlaksana setelah Bung Karno menyetujui dimulai pada 6 April 1962.



Selain itu Kota Palembang juga menyimpan cerita religi yang begitu menginspirasi. Salah satunya wisata religi Masjid Agung Sultan Mahmud Badaruddin. Masjid ini didirikan Sultan Mahmud Badaruddin I dengan kombinasi pengaruh budaya dari Eropa, Indonesia, dan China. Gaya arsitektur Eropa muncul pada pintu gerbang masjid yang besar dan kokoh.

Gaya arsitektur China muncul pada bagian atapnya yang mirip kelenteng dan ujung menaranya berbentuk kerucut seperti tumpeng.

Di Indonesia, tumpeng memberikan arti tentang hubungan manusia kepada Tuhan, manusia dengan alam dan manusia dengan sesama. Masjid ini sekaligus menjadi cagar budaya di Palembang



Kali ini berpindah menuju ketinggian 40 meter, yang berada di air terjun Lematang Indah Palembang. Air Terjun ini menjadi lokasi wisata alam yang ramai dikunjungi masyarakat Palembang. Lokasi air terjun ini berada di tepi kota Pagar Alam. Keindahan panorama di Air Terjun Lematang Indah sangat memesona dengan jalanan

berliku-liku dan tikungan yang tajam. Untuk mencapai dasar Air Terjun Lematang Indah, tersedia tangga yang bisa digunakan untuk naik dan turun. Di sebelah kiri dan kanan tangga turun terdapat beberapa tempat duduk untuk istirahat dan warung untuk mengganjal perut.

# JARINGAN APOTEK K-24 SERAHKAN DONASI LEWAT PMI

Yogyakarta, 15 Agustus 2018  
- Jaringan Apotek K-24 akan menyerahkan donasi dari pelanggan setiap bulan kepada masyarakat melalui Palang Merah Indonesia (PMI) Daerah Istimewa Yogyakarta. Komitmen tersebut, ditandai dengan penandatanganan perjanjian kerjasama program donasi Apotek K-24 dengan PMI DIY bertempat di Apotek K-24 Gondomanan Jl. Brigjen Katamso No. 117 Yogyakarta, Rabu (15/8/2018) siang. Acara tersebut akan dihadiri oleh Direktur Utama jaringan Apotek K-24, dr Gideon Hartono dan Ketua PMI DIY, GBPH. H. Prabukusumo, S. Psi. Ketua PMI se DIY beserta Mitra PMI.

"Melalui program donasi ini kami mengajak masyarakat khususnya pelanggan Apotek K-24 untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan Peduli Kemanusiaan melalui Palang Merah Indonesia (PMI)", tutur dr Gideon Hartono, pendiri jaringan apotek K-24. dr Gideon Hartono mengungkapkan Apotek K-24 di seluruh wilayah Indonesia secara bertahap akan mengajak seluruh pelanggan melakukan donasi dengan cara mengumpulkan uang kembalian melalui pembulatan keatas dalam setiap transaksi. Dengan demikian selain





memperoleh obat asli, masyarakat akan dapat berpartisipasi dalam kegiatan kemanusiaan PMI. Selain uang kembalian, pelanggan juga dapat memberikan donasi tambahan dengan jumlah sesuai keinginan. " Kedepan secara bertahap Apotek K-24 akan menawarkan secara sukarela pembulatan keatas untuk didonasikan kepada PMI DIY. Program donasi akan diawali dari 100 gerai kemudian akan disosialisasikan ke seluruh gerai Apotek K-24. Setiap bulan donasi akan dikirimkan ke PMI DIY. Setiap 3 bulan PMI akan

"PMI dipilih sebagai mitra penyaluran donasi karena peran dan fungsinya sebagai lembaga resmi di bidang sosial kemanusiaan terutama ke Palang Merah sudah terbukti sangat membantu masyarakat. PMI DIY bukan hanya melayani donor darah namun juga bantuan penanganan bencana secara nasional." Kata dr Gideon





Masyarakat akan dapat berpartisipasi dalam kegiatan kemanusiaan PMI. Selain uang kembalian, pelanggan juga dapat memberikan donasi tambahan dengan jumlah sesuai keinginan. " Kedepan secara bertahap Apotek K-24 akan menawarkan secara sukarela pembulatan keatas untuk didonasikan kepada PMI DIY. Program donasi akan diawali dari 100 gerai kemudian akan disosialisasikan ke seluruh gerai Apotek K-24. Setiap bulan donasi akan dikirimkan ke PMI DIY.



# Bahaya Jantung Koroner !

Penyakit jantung memang terdengar menakutkan di telinga. Sudah banyak masyarakat Indonesia yang harus kehilangan orang tersayang karena penyakit jantung. Sekitar 35% kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit jantung. Tingginya angka kematian akibat penyakit jantung mungkin terjadi karena tidak banyak yang memahami tentang penyakit itu sendiri. Tak

hanya itu, gaya hidup yang tidak sehat tentu menjadi penyumbang terbesar hingga seseorang terkena penyakit jantung. Tentunya mengetahui segala hal terkait dengan penyakit jantung, khususnya jantung koroner, akan meningkatkan kewaspadaan terhadap penyakit tersebut.

## **Penyebab Jantung Koroner**

Penyakit jantung koroner terjadi karena adanya penyempitan dan

pengerasan arteri koronaria. Arteri tersebut bertugas memasok darah ke otot jantung. Penyempitan dan pengerasan tersebut disebabkan oleh kolesterol yang menumpuk pada dinding pembuluh darah. Karena tumpukan semakin tebal, otot jantung pun tidak dapat menerima aliran darah maupun oksigen yang dibutuhkan. Sebagai akibatnya, pasien bisa mendapat serangan jantung yang dapat berimbas pada kerusakan jantung hingga kematian.

### **Gejala Jantung Koroner**

Gejala maupun tanda penyakit jantung akan muncul ketika plak yang menyumbat arteri sudah cukup besar. Akan ada beberapa gejala yang ditimbulkan, yaitu: Nyeri dada yang menjalar ke leher, rahang, bahu, dan tangan sisi kiri, punggung, serta perut sisi kiri. Nyeri ini disebut juga dengan angina dan dapat bertahan selama beberapa menit sebelum mereda sendiri. Bila tidak segera mereda, segera kunjungi dokter. Muncul keringat dingin, mual, muntah, dan mudah lelah. Irama denyut jantung tidak stabil hingga menyebabkan henti jantung.

### **Mencegah Penyakit Jantung**

Karena penyebabnya pun bertahap, sebenarnya penyakit jantung dapat dicegah. Ada beberapa cara yang bisa diterapkan agar terhindar dari penyakit jantung. Rajin mengecek tekanan darah dan menjaga tekanan darah tetap normal yaitu di angka <130/90 mmHg. Olahraga teratur setidaknya 30 menit per hari. Hentikan kebiasaan merokok. Rajin mengontrol kadar gula darah, kolesterol, dan trigliserid, rajin mengonsumsi buah dan sayuran. Memastikan berat badan ada di angka yang ideal. Jangan mudah stress.

Tak hanya itu, penting juga untuk mengatur pola makan agar tidak menambah penumpukan kolesterol pada pembuluh darah. Dokter pun merekomendasikan beberapa jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi agar terhindar dari penyakit jantung koroner, yaitu: susu bebas lemak atau rendah lemak, ikan yang tinggi omega 3, seperti salmon atau tuna setidaknya 2 kali seminggu, Buah-buahan, Sayuran, Kacang-kacangan, Biji-bijian. Satu lagi yang terpenting, hindari mengonsumsi makanan yang tinggi akan kolesterol, seperti daging merah, makanan yang digoreng, dan juga makanan maupun minuman yang bergula.

# Bahaya Tidur dengan Kipas Angin Menyala

Bagi penduduk di area tropis seperti Indonesia, sudah bukan hal yang aneh lagi bila udara terasa panas bahkan saat malam hari. Cuaca yang panas di Indonesia membuat banyak penduduk Indonesia memilih untuk menyalakan kipas angin selama tidur di malam hari. Tak jarang kipas angin tersebut terus menyala hingga pagi tiba.

Meskipun sudah menjadi hal yang biasa terjadi di Indonesia, sebenarnya menyalakan kipas angin semalaman saat tidur dapat berbahaya lho! Apa saja bahayanya?

## **Meningkatkan Risiko Alergi dan Asma**

Sebagian besar orang mungkin memiliki alergi maupun asma. Menyalakan kipas angin semalaman dapat memperburuk keadaan tubuh. Asma dan alergi pun dapat kambuh sewaktu-waktu.

## **Membuat Kulit Terasa Kering**

Diterpa angin secara terus menerus akan membuat kulit menjadi lebih mudah kering. Oleh karenanya menyalakan kipas angin semalaman tidak akan baik untuk kesehatan kulit.

## **Menyebabkan Iritasi Mata**

Mungkin Anda memiliki kebiasaan tidur dengan mata setengah terbuka. Bila Anda menyalakan kipas angin semalam suntuk, akan sangat berpengaruh pada mata karena dapat berakibat mata kering dan iritasi.

## **Tenggorokan dan Mulut Kering**

Hal yang sama dapat terjadi pada tenggorokan dan mulut juga karena angin yang menerpa Anda dapat menyebabkan mulut dan tenggorokan terasa kering. Segelas air minum sebelum tidur tidak akan membantu menghidrasi.

## **Otot Kaku**

Setelah semalaman tidur dengan kipas angin yang menyala, saat terbangun Anda akan merasakan tubuh kaku dan sulit bergerak. Hal ini terjadi karena otot-otot pada tubuh yang menjadi kaku setelah terkena hembusan angin selama semalam suntuk.





# “Care” Adalah “Saya”

Care atau Peduli adalah saya, kalimat inilah yang mewakili sosok Maria S. Farm., Apt, Apoteker Apotek K-24 Cempaka Putih, Jakarta. Maria sangat menyadari bahwa dirinya menyukai dunia sains dan mempunyai keinginan bisa melayani dan memberikan manfaat besar bagi masyarakat. Tekad tersebut tercapai dengan Maria memilih profesi apoteker. Maria juga menceritakan pendidikannya didasari oleh dua pilihan sulit waktu itu yaitu ingin menjadi dokter atau apoteker. Proses perjalanan yang panjang akhirnya Maria menjalani pendidikan apoteker hingga lulus dan menjadi apoteker.

Mengawali karir sebagai apoteker bukan hal yang mudah, melainkan harus jeli dan teliti dalam setiap melakukan aktivitasnya. Maria juga menyebutkan bahwa menjadi apoteker atau tenaga medis itu tidak akan maksimal jika

semata-mata hanya melihat materi atau uang, pasti terasa berat dalam menjalaninya. Maria menambahkan bahwa menjalani sumpah profesi yang telah dimiliki dan terus optimalkan kemampuan dalam karir.

Maria juga berbagi tips menjadi apoteker yang handal dan profesional, diantaranya bahwa apoteker harus menjalankan moto Apotek K-24 yaitu Komplit 24 jam. Sehingga apoteker berusaha mencari permintaan obat dari pasien. Sehingga pasien akan merasa nyaman dan percaya bahwa Apotek K-24 optimal menyediakan obat untuk pasien. Apoteker mengusahakan melayani dengan nyaman, dikarenakan pasien datang sejatinya sudah mempunyai keluhan atau mempunyai beban. Sehingga apoteker juga menjadi sahabat bagi mereka. Sehingga pasien pulang akan membawa manfaat atau solusi yang dibutuhkan.

# Persiapan Dini Sebelum Hamil

Kehamilan adalah hasil usaha suami dan istri, sehingga persiapan program kehamilan harus melibatkan kedua pihak. Sobat Sehat dan pasangan harus mempersiapkan kondisi tubuh untuk menghasilkan kondisi kehamilan yang sehat. Berikut cara-cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kondisi tubuh, baik untuk istri maupun suami.

**Persiapan Kehamilan untuk Istri**  
Persiapan kehamilan bagi istri berarti menyiapkan tubuh untuk berjuang selama minimal setahun. Agar tubuh siap untuk kehamilan sehat, cara-cara yang bisa dilakukan antara lain:

## **Mengurangi atau memutus konsumsi substansi**

Sobat Sehat harus memutus konsumsi substansi seperti alkohol, nikotin, kafein, dan obat-obatan sebelum memulai program kehamilan. Jika ada obat yang harus terus dikonsumsi, temui dokter atau konsultasi lewat live chat K24Klik.com.

## **Mengurangi stres**

Stres berlebihan dapat menyulitkan upaya melacak jadwal ovulasi, sehingga mengganggu upaya hamil. Pastikan mulai mengurangi beban psikologis, mencari bantuan untuk berbagai kegiatan yang sulit ditangani sendiri, melakukan yoga atau meditasi, atau pergi ke psikiater.

## **Memperbaiki nutrisi**

Sobat Sehat harus mulai menyantap sumber-sumber nutrisi lengkap plus asam folat. Konsumsi 300 hingga 400 gram asam folat per hari sejak sebelum hamil dapat membantu mengurangi risiko kelainan syaraf pada janin. Makan seimbang juga membantu calon ibu menjaga berat badan.

## **Memeriksa kesehatan**

Temui dokter bahkan sebelum memulai program kehamilan.

Dokter akan menyarankan berbagai tes untuk melihat kondisi kesehatan serta kesiapan mengandung, misalnya pap smear, tes darah, mammogram, tes imunitas, hingga pemeriksaan risiko penyakit seperti diabetes, anemia, penyakit menular seksual, dan darah tinggi. Berbagai upaya ini terkesan berat, namun suami sebenarnya juga memiliki kewajiban menjaga kondisi tubuh agar bisa berkontribusi pada kehamilan sehat.

## **Persiapan Kehamilan untuk Suami**

Salah satu penyebab susah hamil adalah masalah kesuburan, dan ini bisa terjadi pada suami. Gangguan kesehatan, obat-obatan dan substansi tertentu, hingga masalah nutrisi bisa berkontribusi pada kegagalan kehamilan akibat kondisi suami. Jika ingin berkontribusi pada kehamilan sehat, suami juga harus ikut melakukan persiapan, misalnya:

## **Konsultasi soal obat yang dikonsumsi**

Obat-obatan tertentu seperti steroid (untuk penyakit kulit) atau uburan. Jika suami mengonsumsi

obat untuk infeksi saluran kemih bisa mempengaruhi aspek kesuburan beberapa jenis obat atau suplemen, pastikan berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program kehamilan.

## **Makan sumber nutrisi yang tepat**

Protein, seng, dan vitamin E adalah nutrisi yang cocok untuk meningkatkan kesuburan pria. Pastikan mengonsumsi makanan sehat seperti taoge, kacang-kacangan, sayuran hijau, sumber protein hewani yang rendah lemak, serta buah-buahan untuk meningkatkan kesuburan.

## **Jaga testis dari panas berlebih**

Panas berlebih pada area testis dapat mengurangi jumlah sperma serta mempengaruhi keberhasilan program kehamilan. Kurangi risiko ini dengan mengenakan celana yang nyaman dan tidak terlalu ketat, mengurangi aktivitas seperti bersepeda, sauna, atau berendam di air panas, dan menghindari menaruh laptop di pangkuan. Dengan persiapan lengkap untuk suami dan istri, tingkat keberhasilan persiapan program kehamilan akan semakin besar. Pastikan juga mendapat informasi akurat tentang kehamilan sehat seperti di [K24Klik.com](https://www.k24klik.com).

# Bumil Harus Kenal Posisi Janin Dalam Kandungan !

Alangkah baiknya bumil tau tentang posisi bayi dalam kandungannya. Posisi bayi mengalami beberapa perubahan seiring perkembangan janin. Bumil pastinya bisa merasakan pergerakan janin dalam rahim anda.

Berikut macam posisi bayi dalam kandungan :

## **Posisi anterior**

Posisi bayi ini merupakan posisi ideal saat melahirkan, atau sering dijelaskan posisi kepala dibawah, dan ini posisi ini ada pada usia kehamilan 32 dan 36 minggu.

## **posisi posterior**

posisi ini memiliki kesamaan dengan anterior yaitu bagian kepala bayi ada dibawah, bedanya bagian wajah bayi,

posisi anterior wajah mengarah kearah punggung ibu.

Sedangkan posisi posterior, wajah bayi akan menghadap ke arah perut ibu. namun ada banyak kondisi secara spontan akan memutar menghadap ke arah yang benar.

## **Posisi melintang**

posisi ini dalam kondisi berbaring secara horizontal di dalam rahim. posisi ini jarang terjadi, dan posisi ini memerlukan kelahiran secara operasi sesar. Posisi ini merupakan posisi tak ideal.

## **Posisi sungsang**

merupakan posisi yang tak ideal, bayi sungsang memiliki posisi dengan bokong atau kaki mereka terlebih dahulu, ada beberapa macam jenisnya diantaranya sungsang lengkap di



Subscribe Channel  
Youtube Dokter 24

dr. GM. Silvia. M., Msc

mana bokong ke arah jalan lahir dengan kedua kaki terlipat di lutut dan kaki diposisikan dekat bokong.

sungsang murni yaitu posisi bokong menuju jalan lahir dengan kedua kaki meregang lurus keatas dan kaki mencapa kepala. Kemudian sungsang sebagian yaitu salah satu kaki menghadap ke jalan lahir.

**Dokter24**

Subscribe NOW!

# PROMO SPESIAL BULANAN

PERIODE 1 AGT - 30 SEPT 2018



Multivitamin dan mineral untuk pembentukan sel darah merah dan menjaga kesehatan tubuh, dalam sediaan effervescent.



Vitamin B Kompleks kebas serta kesemutan akibat kerusakan saraf (neuropati) karena kekurangan vitamin neurotropik

Permen memperbaiki nafsu makan dan pertumbuhan serta meningkatkan daya tahan tubuh

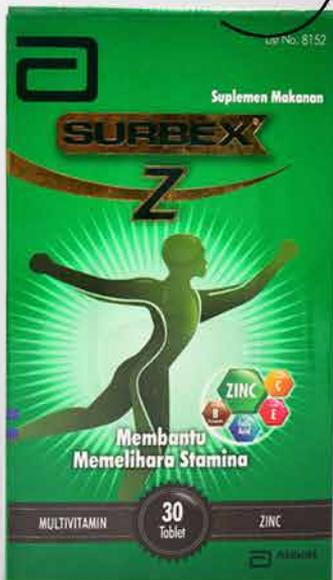


Permen pereda nyeri dan menurunkan demam



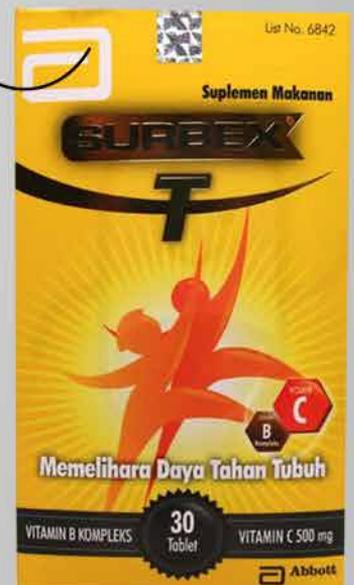
Permen Vitamin Untuk Anak Penambah Nafsu Makan

Multivitamin dan mineral untuk meningkatkan daya tahan tubuh



Permen untuk meningkatkan daya tahan tubuh sel saraf dan stamina

Suplemen untuk memenuhi kebutuhan Vitamin B Kompleks dan Vitamin C



# Kolesterol

***Kmrn cek up semua normal kecuali kolesterolnya.. Kolesterol totalnya 215, kolesterol jahatnya 165. Kira2 obat apa yg bisa melunturkan kolesterol jahatnya... Makasih... D tunggu jawabannya yaaa... (Ibu Kyusta, 32 tahun, Semarang)***

Dear Ibu Kustya,  
Terima kasih atas pertanyaan yang anda ajukan kepada Halo Apoteker.

Hal yang dapat anda lakukan untuk menurunkan kadar kolesterol adalah dengan mengubah pola hidup anda dan lebih memperhatikan jenis makanan yang anda konsumsi. Hindari makanan yang tinggi kolesterol seperti makanan cepat saji / junkfood, daging (terutama yang berlemak tinggi), susu, mentega, roti, hati, kuning telur, beberapa jenis seafood (udang, kepiting, lobster, cumi-cumi dan kerang), serta daging olahan seperti sosis. Untuk membantu menurunkan kadar kolesterol, gantilah konsumsi lemak jenuh dengan lemak tak jenuh dan makanlah

makanan yang mengandung serat tinggi (seperti : kacang-kacangan, kacang polong, gandum, buah, dan sayuran). Selain itu, minum minyak ikan (yang mengandung omega-3) secara teratur, juga dapat menurunkan kadar trigliserida dan mencegah pembekuan (clotting) darah, dan membantu mengatur irama jantung. Hal tersebut juga dapat dibantu dengan melakukan aktifitas fisik dan olah raga secara teratur, serta berhenti merokok bagi penderita kolesterol yang merokok.

Untuk penggunaan obat-obatan yang dapat menurunkan kadar kolesterol, sebaiknya dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dokter. Agar dapat diberikan dosis terapi yang sesuai untuk kadar kolesterol anda. Terima kasih, semoga bermanfaat.

**Produk terkait :**  
**Litorcom , lipanthyl , crestor , cholestar , lipitor , Omepros , Sea Q Omega-3 , fishqua , nutrive benecol, Nature Health Omega-3 .**

# Kewanitaan

**Dear Apotik K24.,**

**Sudah 4 bulan ini vagina istri saya banyak mengeluarkan cairan yang berlebih ketika hubungan intim, untuk mengurangi cairan tersebut adakah obat yang sistim basuh atau obat luar.. & adakah obat untuk merapatkan vagina.**

**terima kasih.**

Jawaban:

Salam sehat Bp. A,

Terima kasih atas pertanyaan yang anda ajukan kepada Halo Apoteker. Keluarnya cairan pelumas dari vagina saat berhubungan intim atau basah adalah suatu hal yang wajar. Pada saat terangsang, seorang wanita akan mengeluarkan cairan vagina cukup banyak yang juga berguna sebagai pelumas saat penetrasi agar vagina tidak lecet saat berhubungan seksual. Cairan vagina normal memiliki ciri-ciri antara lain warnanya putih jernih, bila menempel pada pakaian dalam warnanya kuning terang, konsistensi seperti lendir (encer-kental) tergantung siklus hormon, tidak berbau, serta tidak menimbulkan keluhan. Namun, produksi cairan vagina yang terlalu banyak atau becek pun tidak baik karena dapat mengakibatkan hubungan seks tidak senik-

mat seharusnya. Ada beberapa faktor penyebab vagina becek, antara lain : faktor bawaan (biasanya terjadi pada wanita bertubuh gemuk), adanya infeksi pada vagina (keputihan), sering memakai celana terlalu ketat yang mengakibatkan suhu vagina menjadi panas dan cairan yang dihasilkan semakin banyak, kadar hormon estrogen yang tinggi, atau yang paling parah adalah adanya penyakit yang mempengaruhi meningkatnya hormon yang memproduksi cairan tersebut. Saran kami, pertama kali anda harus mencari tahu terlebih dulu penyebab dari masalah ini. Solusinya adalah berkonsultasi dengan dokter agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut dan diberikan terapi pengobatan yang tepat. Apalagi jika cairan vagina sudah mengalami perubahan warna (menjadi putih susu, keabuan, hingga kehijauan), berbau, banyak, dan disertai keluhan lain (seperti gatal, panas, dll), yang mengindikasikan istri anda sedang mengalami keputihan. Demikian informasi yang dapat kami sampaikan, semoga bermanfaat.

**Produk terkait :**  
**Rapet wangi , Crystal X for Women**

FOTO : Liputan6.com



## Kaya Kotoran Tapi Makanan Termahal Di Dunia

Bayangkan saja melihatnya saja sudah bukan penampilan makanan yang menarik dan lezat, melainkan seperti kotoran hewan ataupun tumpukkan batu yang berlumut. Fakta penampilannya memang tak bisa dipungkiri begitu buruk tetapi makanan yang seperti kotoran tersebut adalah makanan termahal di dunia lho. Makanan diatas adalah

sejenis jamur yang hidup dibawah lautan, dikutip oleh Elite Readers. Jamur ini tak ada sekilo memiliki harga berkisar hingga Rp 4 miliar, waooo begitu fantastis hanya ingin mencicipi jamur ini dan tidak ada satu kilo. Jamur ini memiliki bau seperti kentang yang begitu kuat. Disinyalir jamur ini memberikan kaya akan rasa yang khas dan amat bernilai. Jamur ini tumbuh pada kombinasi tanah merah daratan Eropa pada musim panas. Tidak hanya itu jamur tersebut memberikan berbagai nutrisi lengkap dan mengandung protein tinggi, asam amino, anti tumor dan antiinflamasi sehingga sangat berguna untuk diet sehari-hari. Pada 2010 di Makau telah dijual hingga miliaran, bahkan hanya untuk 0,9 kg nya saja.

## Fakta Tahi Lalat

Wanita dan pria di masa ini kerap menggunakan mouches. Merupakan tempelan beludru yang sengaja diciptakan menyerupai tahi lalat. Stiker ini memiliki fungsi untuk menutupi jerawat dan bekas luka di kulit. Keberadaan mouches dipopulerkan oleh para wanita kalangan atas seperti Queen Marie Casimire dari Polandia.





## Kamar Hotel Bawah Laut Pertama Di Dunia

Waooo bisa dibayangkan bagaimana jika tinggal dibawah laut, serasa seperti ikan-ikan dilaut. Nah hal ini bisa terwujud karena sudah ada hotel bawah laut pertama di dunia. Selama ini Maldives sudah populer dengan berbagai atraksi bawah lautnya seperti spa bawah laut atau sebuah restoran yang berjarak 20 kaki di bawah laut.

Hebatnya, November tahun lalu, sebuah kamar hotel bawah laut dengan semua dinding berlapis kaca pertama di dunia, resmi dibuka di sana.



## Fakta Luas Bulan

Luas permukaan bulan adalah 37,9 juta kilometer persegi, sedangkan luas permukaan Asia adalah 44,4 juta kilometer persegi. Dengan demikian, luas seluruh permukaan bulan sebenarnya lebih kecil dibandingkan benua Asia.

FOTO : <https://cdn.klimg.com/dream.co.id/resized/500x/real/2017/04/12/156443/fakta-menarik.jpg>

## Kiriman Pos Terbesar di Amerika

Seorang pengusaha muda bernama William H. Coltharp memutuskan membangun sebuah bank baru di Vernal, Utah. Caranya? Coltharp minta batu bata sebanyak 80.000 biji yang ditaruh dalam 40 peti yang masing-masing beratnya 22 kilogram dikirimkan dari perusahaan batu bata di Salt Lake melalui kantor pos. Coltharp beralasan, pengiriman melalui pos adalah cara termurah mengapalkan batu bata untuk bahan konstruksi bangunan. Karena itulah Coltharp inilah, Kantor Pos AS melarang pengiriman benda pos melebihi 90 kg dalam sehari sejak 1916.





## Apartemen Di Puncak Menara Eiffel

Gustave Eiffel, pria yang merancang monumen paling terkenal di Perancis ini membangun sebuah apartemen untuk dirinya sendiri di lantai paling atas Menara Eiffel. Gustave sering menggunakannya untuk beristirahat dan menerima tamu. Salah satu yang pernah mengunjungi tempat singgah Gustave adalah Thomas Edison. Apartemen ini berisi dapur, kamar mandi, dua kamar tidur dan ruang tamu yang tentu saja menawarkan pemandangan spektakuler dari puncak menara Eiffel. Namun sekarang tempat tersebut dijadikan sebagai museum, lengkap dengan patung lilin Gustave dan Thomas.

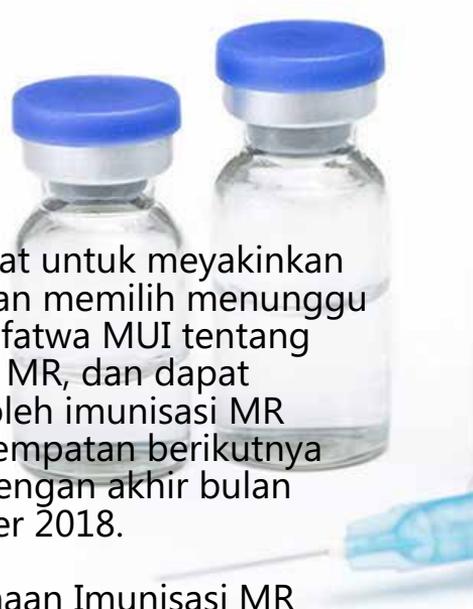


## Anti Kacang Bagi Astronot

Para astronot dilarang makan makanan berjenis kacang-kacangan sebelum pergi ke luar angkasa. Karena bisa menyebabkan mereka mudah kentut. Dan gas kentut sangat membahayakan bagi baju luar angkasa mereka.

# Imunisasi MR Itu Penting (Kemenkes RI)

Tiga hari lalu (3/8), Menteri Kesehatan RI, Nila Farid Moeloek selaku pemimpin Kementerian Kesehatan didampingi Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI, Anung Sugihantono, telah bertemu dan berkonsultasi secara langsung dengan Pimpinan Majelis Ulama Indonesia (MUI) terkait permohonan fatwa tentang pelaksanaan Kampanye Imunisasi Measles dan Rubella (MR) Fase 2. Pertemuan telah menyepakati bahwa Kementerian Kesehatan tetap melaksanakan Kampanye Imunisasi MR Fase 2 dalam kurun waktu dua bulan Agustus s.d. akhir September 2018) dalam kerangka perlindungan bagi masyarakat dari penyakit berbahaya. Kementerian Kesehatan memberikan kesempatan bagi



masyarakat untuk meyakinkan diri dengan memilih menunggu terbitnya fatwa MUI tentang imunisasi MR, dan dapat memperoleh imunisasi MR pada kesempatan berikutnya sampai dengan akhir bulan September 2018.

“Pelaksanaan Imunisasi MR bagi masyarakat yang tidak memiliki keterikatan aspek syari dilakukan secara profesional sesuai dengan ketentuan teknis. Sedangkan pelaksanaan imunisasi MR bagi masyarakat yang mempertimbangkan aspek kehalalan dan/atau kebolehan vaksin secara syari dapat menunggu sampai MUI mengeluarkan fatwa tentang pelaksanaan

Imunisasi MR", ujar Menteri Kesehatan RI, Nila Farid Moeloek, dalam surat edaran tentang Pelaksanaan Kampanye Imunisasi MR nomor HK.02.01/MENKES/444/2018 tanggal 6 Agustus 2018 ditujukan kepada para Gubernur dan Bupati di seluruh Indonesia pada Senin siang, (6/8).



## **Mari Bersama Cegah Campak Rubella**

Mengeliminasi penyakit Campak dan mengendalikan penyakit Rubella yang bisa menyebabkan \_Congenital Rubella Syndrome (CRS)\_ telah menjadi komitmen pemerintah Indonesia melalui upaya pencegahan berupa imunisasi MR. Pemberian imunisasi MR

bermanfaat untuk memberikan kekebalan bagi masyarakat terhadap ancaman penularan penyakit Campak dan Rubella yang dapat menyebabkan kecacatan dan kematian. Imunisasi MR akan diintroduksi dalam program imunisasi rutin nasional yang diawali dengan pelaksanaan Kampanye Imunisasi MR dengan sasaran Balita, anak-anak dan remaja awal usia (usia 9 bulan s.d < 15 tahun) yang paling memiliki kerentanan terhadap penyakit tersebut. Kampanye Imunisasi MR Fase dibagi ke dalam dua fase.

Fase 1 telah dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2017 di 6 Provinsi di Pulau Jawa. Sedangkan fase 2 sedang berlangsung pelaksanaannya di 28 Provinsi di Luar Pulau Jawa. Merupakan kewajiban pemerintah. "bersama masyarakat untuk melindungi anak-anak dan masyarakat Indonesia dari bahaya penyakit campak dan rubella. Kita perlu mempertimbangkan dampak penyakit campak dan rubella pada generasi penerus bangsa apabila tidak dilakukan vaksinasi MR", tandas Menkes. Menkes juga berpesan agar sosialisasi, pendekatan secara persuasif, serta pemberian pemahaman kepada masyarakat sangat penting untuk dilakukan guna meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya



Seluruh Associates PT. K24 Indonesia berfoto bersama di Pantai Goa Cemara, pada 14 Juli 2018, Bantul, Yogyakarta mengikuti Family Day.





Pembukaan Family Gathering Apotek K-24 berlokasi di Pantai Goa Cemara, Bantul, Yogya pada 14 Juli 2018.



Mengandalkan kekompakan tim untuk mengisi air ke dalam galon yang diambil dari kolam air melalui gelas yang diikat di kepala.



Salah satu game mengalirkan kelereng melewati pipa tanpa terjatuh, yang dimainkan dalam kegiatan Family Gathering, dimana seluruh keluarga Associate dibagi dalam beberapa tim,



2 Associate berusaha membuat botol berdiri hanya dengan cincin dan tali.



Direktur PT. K-24 Indonesia, dr. Gideon Hartono memberikan piagam dan beasiswa kepada putra-putri keluarga Associates yang berprestasi.



Direktur PT. K-24 Indonesia, dr. Gideon Hartono memberikan piagam dan beasiswa kepada putra-putri keluarga Associates yang berprestasi.



Direktur PT. K-24 Indonesia, dr. Gideon Hartono memberikan penghargaan atas prestasi Associates Apotek K-24.



Para Associates menikmati hiburan pada sesi istirahat dalam kegiatan Family Gathering di Pantai Goa Cemara.



Foto bersama, sesudah melaksanakan Upacara 17 Agustus di halaman Gedung K-24 Academy.



Peserta Upacara 17 Agustus juga diikuti SMK Pelita Bangsa yang didirikan



Pelaksanaan Upacara 17 Agustus yang diikuti Associates Apotek K-24



Komandan Upacara melapor bahwa Upacara siap dimulai, kepada Pembina Upacara dr. Gideon Hartono selaku Direktur Apotek K-24

Seusai Upacara 17 Agustus juga diadakan lomba kreativitas antar divisi yang diikuti grup PT. Apotek K-24 dan berbagai divisi



Foto bersama tim guru SMK Pelita Bangsa bersama Direktur Utama Apotek K-24, dr. Gideon Hartono.



Penyerahan hadiah kompetisi Futsal yang dimenangkan oleh tim dari Divisi gabungan Marketing, PNM, dan Grup KDE.

FOTO : <https://www.bioskoptoday.com/wp-content/uploads/2017/12/poster-mile-2.jpg>



# MILE 22

**Tanggal Rilis**  
**21 Agustus 2018**

**Sutradara**  
**Peter Berg**

**Produser**  
**Peter Berg,**  
**Mark Wahlberg,**  
**Stephen**

Akhir Agustus 2018 Indonesia akan berbangga lantaran putra bangsa yang bernama Iko Uwais tampil bersama Mark Wahlberg dalam film Mile 22 garapan sutradara Peter Berg. Iko disini bukan hanya menjadi peran pembantu melainkan tokoh penting dalam Mile 22. Iko juga mendapat apresiasi industri film Amerika, karena kepiawaiannya dalam bela diri dan beradu akting. Mile 22 ini juga akan bercerita mengenai Iko sebagai paket prioritas tinggi yang harus dikawal Mark Wahlberg untuk

dibawa pada lokasi tujuan utama yang berjarak 22 mil. Selama perjalanan bukan kelancaran yang didapat melainkan banyak teror dan serangan oleh pihak yang jahat yang menginginkan Iko sebagai paket yang harus mati. Karena Iko disini disinyalir membawa dan mempunyai informasi penting dan mengancam organisasi teror yang akan melawan Mark dan tim menuju lokasi penjemputan.



# WIRO SABLENG

**Tanggal Rilis**  
**21 Agustus 2018**

**Sutradara**  
**Peter Berg**

**Produser**  
**Peter Berg,**  
**Mark Wahlberg,**  
**Stephen**

Siapa yang tidak rindu dengan sosok pendekar kapan naga geni 212 alias Wiro Sableng. Dulu Wiro Sableng kondang bersama Ken Ken sebagai pemeran utamanya. Saat ini Wiro Sableng diangkat menjadi film layar lebar sekaligus didukung oleh rumah produksi film ternama dunia FOX. Film Wiro Sabelng dinilai menjadi film yang memiliki ikon dan ciri khas yang begitu menarik. Wiro Sableng akan dimainkan oleh Vino. G. Bastian, dan akan melawan Yayan Ruhian yang berperan sebagai

Mahesa Birawa. Wiro Sableng akan ditemani dalam petualangannya bersama Anggini (Sherina Munaf) dan Bujang Gila Tapak Sakti (Fariz Alfarazi). Pasti seru cerita petualangan Wiro Sableng nantinya, apalagi dihadirkan dengan nuansa layar lebar.



Kehamilan yang sehat tentu menjadi impian setiap perempuan. Selain memperhatikan kondisi janin, seorang perempuan juga harus melakukan persiapan sejak sebelum kehamilan terjadi. Persiapan yang dilakukan adalah dengan melakukan berbagai jenis pemeriksaan kesehatan. Dengan demikian, dapat diketahui apabila ada kelainan maupun masalah kesehatan lainnya pada rahim. Lalu, apa saja jenis pemeriksaan yang dianjurkan?

### **Tes Darah**

Tes darah direkomendasikan oleh dr. Sheri Lawson, direktur kebidanan dan kandungan di Johns Hopkins Medicines, untuk mendeteksi ada tidaknya kelainan genetik pada tubuh seorang perempuan. Bila ternyata Anda memiliki penyakit genetik tertentu, risiko hal tersebut pada kehamilan dan bayi.

### **Cek Gula Darah**

Tes selanjutnya adalah tes gula darah untuk mengetahui apakah calon ibu memiliki diabetes atau tidak. Bila seorang perempuan

# 6 Pemeriksaan Wajib Perempuan Sebelum Hamil

---

memiliki diabetes, maka akan ada risiko bayinya lahir dengan gula darah rendah, bayi lahir mati, atau harus menjalani operasi caesar.

## **Tes Fungsi Tiroid**

Mengetahui jumlah hormon tiroid juga penting untuk dilakukan sebelum hamil. Bila calon ibu mengalami kekurangan hormon tiroid, maka janin akan kesulitan untuk tumbuh normal. Namun, bila terlalu banyak maka akan bahaya untuk janin juga. Jadi, harus dipastikan bahwa jumlahnya normal saat hamil.

## **Cek Obat Yang Dikonsumsi**

Selama program hamil, Anda akan diberikan beberapa jenis obat-obatan untuk mendukung kehamilan. Nah, pada saat ini, penting untuk memastikan bahwa semua obat yang Anda konsumsi cocok dengan kondisi tubuh Anda dan tidak menunjukkan efek samping

tertentu. Peralnya, ada beberapa jenis program hamil. obat yang bereaksi terhadap obat lainnya. Jadi, konsultasikan dengan dokter mengenai obat yang Anda konsumsi selama

## **Pap Smear**

Menjalani tes pap smear memang sebaiknya dilakukan bagi perempuan yang sudah aktif melakukan hubungan seksual. Pap smear dilakukan untuk mendeteksi virus HPV yang bisa menjadi penyebab kanker serviks pada perempuan. Bila memang terdeteksi ada virus HPV, maka akan dilakukan biopsi yang sebaiknya dilakukan saat sedang tidak hamil.

## **Tes Penyakit Kelamin**

Melakukan tes penyakit kelamin memang penting untuk dilakukan sebelum hamil karena penyakit kelamin seperti klamidia atau sipilis terkadang tak terdeteksi di awal.

# Tutorial Pakai Lip Liner Syantik !

Lip liner sering diabaikan oleh para kaum hawa saat ber makeup. Padahal pemakaian lip liner sebelum memakai lipstik akan membuat warna lipstik makin tahan lama. Lip liner juga membuat bibir makin berisi. Berikut beberapa langkah mudah agar main SYANTIK karena pemakaian Lip Liner :

## **Melembabkan Bibir**

Pastikan bibir tidak kering alias terhidrasi agat lipstik menempel

dengan sempurna. Pakai lip balm untuk menghidrasi bibir, pakailah pada bibir dan pijat dengan lembut selama beberapa detik, dan diamkan sebentar.

## **Cara Aplikasi Lip Liner**

Pilihlah warna lip liner yang tepat. Warna yang cocok dengan warna bibir akan lebih pas. Pakailah lip liner mulai dari bagian tengah atau cupid bibir. Kemudian gerakkan menuju sudut bibir dari gambar X.



Membuat tampilan alami bisa dengan kuas.

### **Lipstik**

Langkah terakhir adalah mengaplikasikan lipstik dengan haati-hati. Kamu bisa langsung mengoleskan atau menggunakan kuas.

### **Merawat Kesehatan Bibir**

Para wanita juga harus peduli dengan kesehatan bibir salah

satunya dengan menjaga pola makan. Kesehatan bibir pada dasarnya bisa dipengaruhi oleh asupan gizi dan pola diet. Mencukupi kebutuhan vitamin menjadi wajib agar dapat membantu memperbaiki kelembapan dan vitamin E yang berguna untuk menghaluskan dan mencegah garis halus. Kemudian hindari juga bernapas melalui mulut, karena bisa sebabkan mulut menjadi kering.

FOTO : FREEPIK.COM

# Fakta-fakta 5G Yang Kian Mendeka

Saat ini keperluan berselancar di dunia maya, sudah sangat terakomodir dengan koneksi jaringan 4G LTE di seluruh perangkat yang ada di dunia saat ini. Mulai dari browsing, social media, streaming, dll. Tetapi ada fakta baru dari kedatangan yang perlahan kian mendekat yaitu teknologi jaringan 5G LTE. Sebenarnya apa itu koneksi 5G, secepat apa? berikut faktanya :

## **Koneksi ini sangat-sangat cepat**

Kecepatan unduh 4G di Amerika Serikat rata-rata 19,42 Mbps. Menurut OpenSignal, 5G tidak lagi berbicara megabit, namun gigabit.

Kapa

Salah  
men  
adala  
mobi  
5G bi  
bany  
sebel  
mele  
perna  
temp  
Anda  
dikar  
hany  
bebe  
jaring  
kapa

Disek  
Inter  
Telec  
jaring  
satu  
kilom



## Tidak Hanya Untuk Smartphone

Sebagai contoh, 5G akan sangat penting bagi mobil otomatis yang membutuhkan koneksi internet secepat mungkin. Latensi rendah, kapasitas yang tinggi dan kecepatan yang tinggi akan membuat mobil otomatis benar-benar efektif berjalan secara otonom.

## Harga Paket Takkan Murah

Satu jaminan yang pasti terjadi, tentu harga paket data untuk jaringan 5G ini tak akan murah. CEO salah satu raksasa Telco AS, Sprint, mengutip Mashable, menyebut bahwa harga paket data 5G akan dibanderol 20 dollar hingga 30 dollar di AS, atau 300 hingga 400 ribu Rupiah.





Waralaba  
Apotek K-24  
bisnis sehat &  
bermanfaat



Bisnis Waralaba APOTEK terbaik di Indonesia