

# Inspirasi Sehat

f Sobat Sehat Kita ▶ Dokter 24 ▶ Sobat Sehat Kita ▶ K24sobatsehatkitakita

Apoteker Sobat Sehat Keluarga | & gejala Awal Skizofrenia  
Tips Atasi Serangan PANIK | Foto Instagramable Kaya di Film  
Info Loker K-24 | Halo Apoteker | Pakai Sunscreen Tiap Hari ?





## TERUS CIPTAKAN INOVASI BARU, APOTEK K-24 DIANUGERAHI TOP INNOVATION CHOICE AWARD 2019

Tidak diragukan lagi bahwa begitu banyak brand baru yang tumbuh di dunia bisnis Indonesia. Dengan terciptanya berbagai brand baru tersebut, penting bagi brand yang sudah eksis untuk terus menunjukkan inovasi baru agar tidak tergeser perkembangan zaman. Sebagai brand yang sudah berkecimpung di dunia bisnis Indonesia selama lebih dari 16 tahun, Apotek K-24 pun terus menunjukkan inovasinya. Salah satu inovasi terbaru di Apotek K-24 adalah dengan disediakan Mesin APM (Anjungan Pelayanan Mandiri) di gerai Apotek K-24. Berkat inovasi ini, Apotek K-24 berhasil meraih penghargaan TOP Innovation Choice Award 2019.

Penghargaan TOP Innovation Choice Award diberikan kepada perusahaan yang berhasil menciptakan sebuah inovasi terhadap produk atau layanan yang memiliki skor minimal 70 poin dan berada di 50 peringkat teratas berdasarkan penilaian Redaksi INFOBRAND.ID dan TRAS N CO Indonesia.

Penghargaan ini diserahkan pada hari Selasa, 21 Mei 2019 di Ballroom Park Regins Arion Hotel, Jakarta kepada Damar selaku AsROM PT. K-24 Indonesia. Apotek K-24 memang sudah sering menciptakan berbagai inovasi baru untuk menyesuaikan keinginan pasar. Sebelum mewujudkan ide Mesin APM,

Mesin APM yang merupakan inovasi terbaru Apotek K-24 memungkinkan pelanggan untuk berbelanja di Apotek K-24 tanpa perlu antri. Ketika datang ke gerai Apotek K-24, pelanggan dapat memilih sendiri obat yang ingin dibeli melalui mesin APM dan membayarnya di kasir. Dengan demikian, pelanggan tidak perlu menunggu associate Apotek K-24 melayaninya. Penilaian TOP Innovation Choice Award memiliki 3 aspek penilaian yang harus dipenuhi oleh sebuah brand, yaitu Innovation Idea Aspect, Innovation Advantage Aspect, dan Innovation Differentiation Aspect. Singkatnya, inovasi yang diciptakan harus menjadi yang pertama, meningkatkan nilai

tambah pada produk/jasa, dan juga memiliki ciri khas bila dibandingkan dengan inovasi brand lainnya. Untuk mendapatkan penilaian ini, diadakan survei sejak bulan Januari- Maret 2019 kepada 200 brand di Indonesia.

Dengan diraihnya penghargaan TOP Innovation Choice 2019, Apotek K-24 semakin memantapkan posisi sebagai salah satu brand asli Indonesia yang terus berinovasi dan dapat menyesuaikan perkembangan zaman.(GIL)



# Set up berat badan



# Aktif Yoga juga

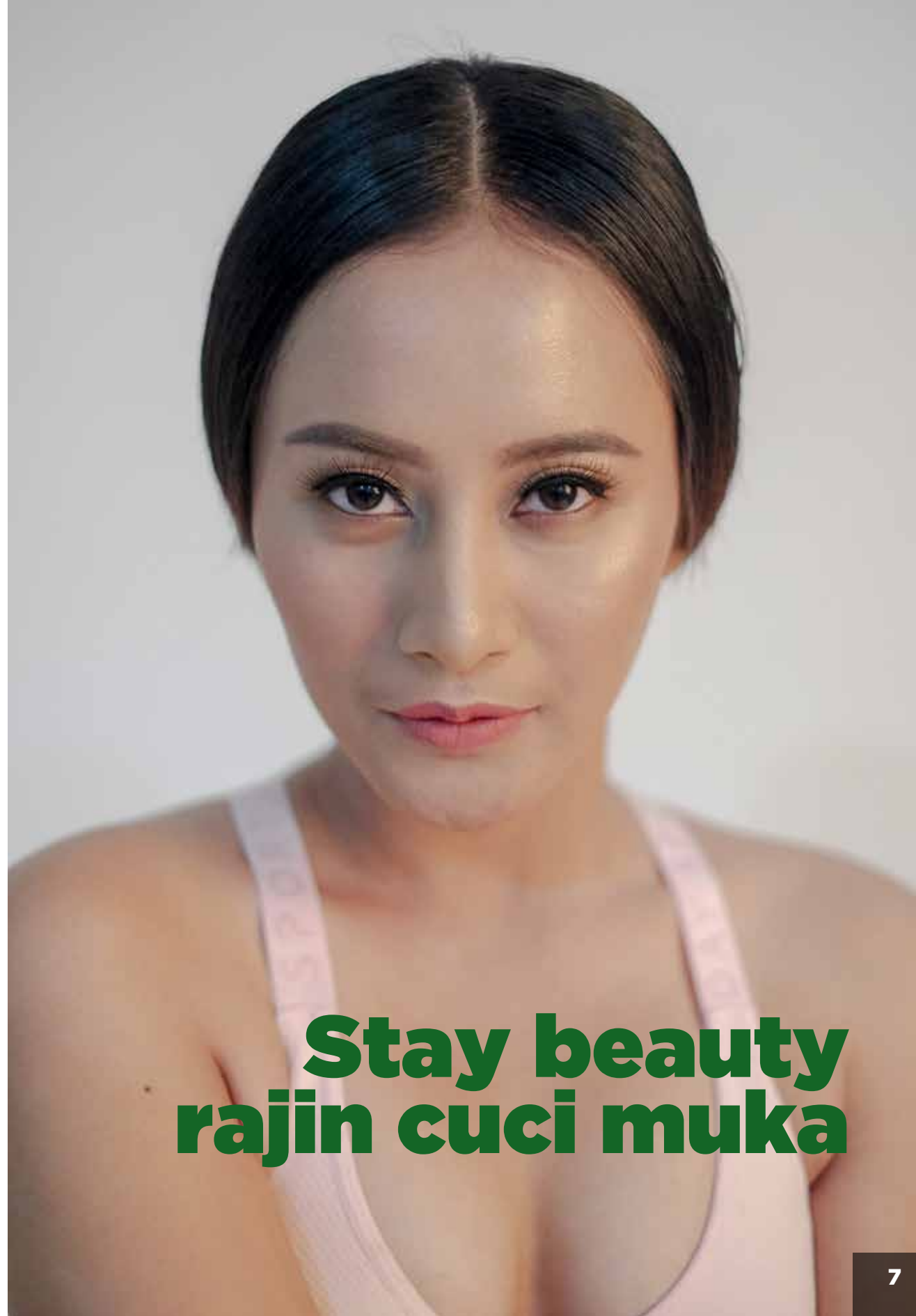


**Rajin  
sarapan  
pagi !**



Foto : burhanbariton

**Stay beauty  
rajin cuci muka**





# Contents !

## 14-15 Info Utama

7 Tanda Skizofrenia  
11 Manfaat Sunat bagi Pria



## 22 Award

Terbukti Menguntungkan,  
Apotek K-24 Menangkan  
Indonesia Franchise  
of The Year 2019

## 24 K24 Susu

## 30 Apoteker Story

Mengukir Prestasi dengan Integritas  
Tinggi Ala Ony, APA K-24 Gajah Mada



## 34 Medicall



## 36 K24KLIK

## 38 Teropong

Serangan  
Panik Datang,  
Yuk Diterjang!

## 40-43 Unika Indonesia

Pantai Buru Kambera  
Kampung Tridi  
Museum Ullen Sentalu  
Jalan Asia-Afrika Bandung

## 48 Figure

Malas Olahraga?  
Tenggelamkan!

## 50 Apoteker Sobat Keluarga

## 62-63 Dokter 24

Tips memotret  
Milky way

## 64 Women Area

## 66 Trik Whatsapp OK !



## 54 Cover Story

Donat itu enak  
tapi juga bikin  
gak sehat !

## 56 Fotografi

Tips memotret  
Milky way





**SEKARANG**

# **CARI SUSU DI K-24 AJA YA**

**SEDIA SUSU FORMULA & SUSU KESEHATAN**

**TERLENGKAP  
24 JAM!**



**Ternyata  
Belinya  
Juga Bisa  
ONLINE!**

**Download Aplikasi  
K24KLIK segera**







Telah menempuh perjalanan tengah tahun yang luar biasa, pastinya capaian juga telah terlihat dan semoga memuaskan. Begitulah impian dari setiap insan yang terus berusaha untuk meraih mimpi terindah menjadi kenyataan. Hal ini bisa terwujud jika tubuh kita dalam keadaan sehat disertai pikiran yang sehat.

Inspirasi Sehat edisi saat ini mengulas bagaimana bahaya disorientasi dalam pikiran yang bisa sebabkan gangguan mental dan jiwa salah satunya tanda Skizofrenia. Selain itu anda juga bisa menikmati berbagai informasi inspirasi dan cerita perjalanan unika Indonesia yang menyuguhkan gambaran indah lokasi wisata yang instagramable. Jangan anda juga bisa meraih hadiah uang tunai dari membaca Inspirasi Sehat dengan mengikuti kuisnya .

**Kantor Yogyakarta :**

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

**Kantor Jakarta :**

Jl. Raya Matraman No.36 Jakarta Timur  
021-859 027 29

**Kantor Surabaya :**

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

**Kantor Semarang :**

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



Pernahkah Anda mendengar gangguan kejiwaan yang disebut dengan skizofrenia? Mungkin bagi sebagian orang penyakit ini masih jarang didengar atau bahkan belum pernah mendengarnya sama sekali.

The 17th IFRA (International Franchise License & Business Concept Expo & Conference) 2019 kembali hadir di Jakarta Convention Center, pada tanggal 5-7 Juli 2019. Apotek K-24 tentu saja mengambil bagian di ajang expo franchise terbesar di Indonesia tersebut.



KONSEP COVER :

**Dilema**

**Model :**

Esa Rizfika Hanum

**Lokasi :**

**Eureka Hall Apotek K-24**

**Desain Grafis & Concept**

Andyan Dhauta Dhira

**Fotografer :**

Burhan Bariton

**TIM REDAKSI**

PEMIMPIN REDAKSI  
Burhan Bariton

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

EDITOR IN CHIEF  
Burhan Bariton

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

KONSEP LAYOUT & GRAFIS  
Andyan Dhauta 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.

k24sobatsehatkitakita

sobatsehatkita

dokter24

sobatsehatkita



# 7 Tanda Skizofrenia

Pernahkah Anda mendengar gangguan kejiwaan yang disebut dengan skizofrenia? Mungkin bagi sebagian orang penyakit ini masih jarang didengar atau bahkan belum pernah mendengarnya sama sekali. Skizofrenia adalah gangguan kejiwaan yang membuat penderitanya mengalami kesulitan untuk membedakan kenyataan dan imajinasi. Tak hanya itu, penderita skizofrenia juga mengalami kesulitan untuk berpikir jernih sehingga dapat mengganggu hubungan dengan orang lain. Penderita skizofrenia juga mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Sebelum seseorang didiagnosa skizofrenia, ada beberapa gejala yang sebenarnya sudah muncul, namun sering diabaikan.

## **Depresi dan Menarik Diri Dari Lingkungan**

Ketika seseorang terlihat enggan berinteraksi dengan orang lain dan lebih memilih menyendiri, kehilangan minat terhadap hobi atau pekerjaan

nya, serta terlihat tidak bersemangat, ada kemungkinan bahwa ia sedang menderita depresi. Tak hanya itu, penderita depresi juga kehilangan nafsu makan dan juga sulit tidur. Kondisinya semakin parah ketika ia bahkan tidak peduli dengan semua yang terjadi di sekitarnya meskipun situasinya penting.

**Tak Peduli Kebersihan** Tak hanya menarik diri dari lingkungan, orang yang menunjukkan gejala depresi juga tidak peduli dengan kebersihan dirinya sendiri. Ia berhenti mandi, menyikat gigi, dan bahkan tidak mengganti pakaian. Ia tidak menyadari bahwa penampilannya sudah kotor dan perlu membersihkan diri.

## **Tak Berekspresi**

Yang paling mudah dilihat adalah ketiadaan ekspresi wajah pada penderita skizofrenia. Pasien yang terdeteksi menderita skizofrenia memiliki tatapan mata yang kosong dan ekspresinya datar. Kemampuannya dalam mengekspresikan emosi tak dapat dikontrol, kadang tertawa kadang menangis tanpa sebab. Tak hanya itu, ia juga menjadi sensitif terhadap cahaya.

## **Berhalusinasi**

Lebih dari 70% penderita skizofrenia cenderung berhalusinasi seperti mendengarkan suara-suara yang menyuruhnya berbuat sesuatu yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.





### Berdelusi

Selain berhalusinasi, penderita skizofrenia juga mengalami delusi, yaitu gangguan mental yang membuat penderitanya tak dapat membedakan imajinasi dengan kenyataan. Ia menjadi percaya imajinasinya atau tak mempercayai kenyataan.

### Kesulitan Tidur

Pola tidur juga turut berubah ketika seseorang menderita skizofrenia. Penderita skizofrenia dapat mengalami tidur yang sangat lama atau justru insomnia. Memang bukan berarti ketika Anda mengalami gangguan tidur artinya Anda menderita skizofrenia. Namun, ketika gangguan tidur ini dibarengi dengan berbagai gejala skizofrenia lainnya, maka penting untuk waspada.

### Sulit Mengatur Pikiran

Ketika penderita skizofrenia diajak berkomunikasi, ia akan mengalami kesulitan untuk mengikuti pembicaraan atau memahami topik yang dibicarakan. Tak hanya itu, dibanding berbicara topik tertentu, penderita skizofrenia cenderung membuat berbagai pernyataan aneh yang tak berdasar atau tak masuk akal.

Berbagai gejala di atas terkadang diabaikan oleh orang di sekitar penderita skizofrenia. Oleh karena itu, ketika Anda melihat seseorang menunjukkan berbagai gejala tersebut, pastikan untuk berkonsultasi dengan psikiater.



Aplikasi **ANDALAN!**



# Ibu-ibu Indonesia

The advertisement shows a smartphone displaying the K24 Klik app interface. The app screen shows a balance of 240,000, a search bar with the text 'KITA TETAP BUKAL!', and various category icons. A milk carton is positioned behind the phone, and a woman in a yellow shirt is shown in a dynamic pose, holding a white cloth. The text 'BELI SUSU DI K24KLIK AJA!' is prominently displayed.

Download sekarang  
Available on the App Store | GET IT ON Google Play

#obatasikaparipun  
@K24KLIK





**INFO UTAMA**

Di Indonesia bersunat wajib untuk para pria khususnya yang Muslim. Selain menjamin kebersihan dan kesucian, manfaat sunat ternyata baik untuk kesehatan pria. Apa saja manfaat dari bersunat ?

**Mengurangi risiko penyakit menular seksual**

Saat disunat bagian kulup yang menyelubungi bagian ujung penis akan dipotong dan dibersihkan. Hal ini dilakukan agar laki-laki terhindar dari penyakit menular seksual seperti HPV. Selanjutnya manfaat sunat akan terhindar dari herpes dan sifilis.

**Menurunkan risiko penularan HIV**

Beberapa penelitian sunat memberikan manfaat dapat menghindarkan dari penularan terhadap HIV. Kemudian studi yang dilakukan di Kenya, Afrika Selatan, dan Uganda merilis data bahwa kelebihan sunat dapat menurunkan risiko pria terinfeksi HIV sebanyak 60 persen.

**Menghindari risiko fimosis**

Jika tak bersunat risiko penis alami radang juga besar. Hal ini terjadi jika pria sedang berhubungan badan, kulup penis harus dibuka dahulu, kemudian menutup atau mengembalikan kembali, sedangkan kepala penis makin membesar (fimosis). Kejadian ini disebut balantitis atau alami radang.

**Menghindari risiko paraphimosis**

Paraphimosis adalah keadaan darurat medis. Jika tidak segera diobati, kemungkinan akan menyebabkan gangren (jaringan mati karena infeksi). Perawatan bertujuan untuk mengurangi pembengkakan, tetapi sunat dianjurkan setelah pemulihan untuk mencegah kekambuhan.



APOTEK

GO K-24

Sobat Sehat Kita-Kita



# Kami Hadir

## di dekat anda

**K-24 HOLISK-24 CINUNUKK-24 CIJERAH** (Bandung)  
**K-24 RAYA LEMBAH** (Bandung)  
**K-24 PONDOK PINANG** (Bandung)  
**K-24 CISEENG** (Bandung Barat)  
**K-24 CITRA INDAH** (Jakarta Selatan)  
**K-24 KUNINGAN REST AREA** (Kab.Bogor)  
**K-24 SUKABAKTI** (Kab.Tangerang)  
**K-24 SERUA MAKMUR** (Tangerang)  
**K-24 JUANDA** (Cilacap)  
**K-24 PPS** (Pondok Permata Suci, Gresik)  
**K-24 MARGOMULYO** (Ngawi)  
**K-24 HR. BUNYAMIN** (Purwokerto)  
**K-24 LAMPER TENGAH** (Semarang)

**K-24 GODEAN** (Yogyakarta)  
**K-24 POTROJAYAN** (Yogyakarta)  
**K-24 MUNGGUR** (Yogyakarta)  
**K-24 TIMOHO** (Yogyakarta)  
**K-24 KRAPYAK** (Yogyakarta)  
**K-24 TOHPATI** (Denpasar)  
**K-24 AZZAHRA SAMATA** (Gowa)  
**K-24 MANGGAR** (Belitung Timur)  
**K-24 BERINGIN** (Jambi)  
**K-24 KAPTEN MUSLIM** (Medan)  
**K-24 SETIA BUDI** (Medan)  
**K-24 DI. PANDJAITAN** (Tanjung Pinang)  
**K-24 WAINGAPU** (Sumba Timur)  
**K-24 JENDRAL SOEHARTO** (Kupang)  
**K-24 OEBUFU** (Kupang)  
**K-24 FATULULI** (Kupang)  
**K-24 RAYA SULFAT** (Malang)  
**K-24 SOLO BARU** (Sukoharjo)  
**K-24 SLG** (Simpang Lima Gumul, Kediri)

Apotek K-24 semakin memperluas jangkauan ke pasien dengan membuka outlet baru di berbagai wilayah Indonesia. Tepat pada tanggal 28 Mei 2019 lalu, diadakan Grand Opening serentak di 34 gerai baru Apotek K-24. Gerai baru tersebut tersebar di berbagai provinsi Indonesia, seperti Jawa Barat, DKI Jakarta, Banten, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Jambi, Sumatera Utara, Belitung, NTT, Bali, Sulawesi Utara, Sumba, hingga ke Gowa. Grand Opening pada hari itu berlangsung meriah dengan partisipasi masyarakat sekitar yang turut andil dalam pelaksanaan.

Dalam acara Grand Opening tersebut, diadakan berbagai acara yang memang dibuat untuk masyarakat, seperti pengobatan dan cek kesehatan gratis. Di beberapa gerai, diadakan juga senam bersama yang berlangsung dengan seru. Tak hanya bagi orang tua, anak-anak pun dapat merasakan serunya Grand Opening Apotek K-24 dengan mengikuti Lomba Mewarnai yang diadakan di beberapa gerai. Keseruan hari itu semakin bertambah ketika associate Apotek K-24 membagikan voucher potongan harga untuk berbelanja di aplikasi Apotek Online K24Klik.



Sebagai Sobat Sehat Kita-Kita, Apotek K-24 ingin menjadi solusi kebutuhan kesehatan masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, Apotek K-24 terus berupaya untuk menambah gerai baru agar dapat semakin menjangkau masyarakat. Cara lain yang dilakukan adalah dengan menghadirkan Apotek Online K24Klik agar masyarakat dapat merasakan pengalaman berbelanja obat di Apotek K-24 tanpa perlu datang ke gerai langsung. Semua layanan tersebut semakin menunjukkan bahwa Apotek K-24 memiliki andil yang besar dalam membantu menyetatkan masyarakat Indonesia.



# Terbukti Menguntungkan, Apotek K-24 Menangkan Indonesia Franchise of The Year 2019

The 17th IFRA (International Franchise License & Business Concept Expo & Conference) 2019 kembali hadir di Jakarta Convention Center, pada tanggal 5-7 Juli 2019. Apotek K-24 tentu saja mengambil bagian di ajang expo franchise terbesar di Indonesia tersebut. Sebagai puncak dari The 17th IFRA 2019, diberikan juga penghargaan kepada brand-brand franchise yang sudah terbukti menjadi pilihan masyarakat. Pada kesempatan tersebut, Apotek K-24 pun

dianugerahi penghargaan Indonesia Franchise of the Year 2019 untuk kategori bisnis Apotek. Penghargaan tersebut diserahkan pada saat awarding night di Main Stage IFRA EXPO, JCC Senayan Jakarta, 6 Juli 2019, kepada Setyadi Ari Wibowo selaku Franchise Expansion Manager PT. K-24 Indonesia.

Penghargaan Indonesia Franchise of the Year 2019 tersebut diselenggarakan oleh Majalah Franchise Indonesia, Asosiasi Franchise Indonesia, IFRA by Dyandra, dan Dinamic Marketing Research.



Penghargaan tersebut diberikan kepada brand-brand franchise Indonesia yang memang sudah dipercaya oleh pebisnis waralaba. Tentunya Apotek K-24 selalu menjadi pilihan masyarakat yang ingin berbisnis waralaba, khususnya di bidang apotek. Sebagai apotek waralaba, Apotek K-24 sudah terbukti menguntungkan sejak pertama kali diwaralabakan di tahun 2005. Seiring dengan berjalannya waktu, Apotek K-24 terus membuat inovasi baru untuk menunjang dukungan bagi pebisnis yang ingin mulai berbisnis di bidang waralaba apotek. Mulai dari konsultasi gratis oleh apoteker

hingga layanan pesan obat online melalui K24Klik, tentunya dapat meyakinkan para pebisnis untuk memilih Apotek K-24 sebagai pilihan waralabanya.

Partisipasi Apotek K-24 di ajang The 17th IFRA 2019 pun terlihat banyak diminati oleh pebisnis yang ingin mencoba bidang waralaba. Bila Anda tertarik untuk menjadi bagian dari bisnis waralaba Apotek K-24, dapat mengunjungi [www.apotek-k24.com/pejuangbisnis](http://www.apotek-k24.com/pejuangbisnis).





AWARD



Apotek K-24 kembali menghadirkan solusi kebutuhan kesehatan bagi masyarakat Indonesia. Kini, masyarakat Indonesia yang membutuhkan berbagai jenis susu, baik susu formula bagi bayinya hingga susu kesehatan, bisa mendapatkannya di Apotek K-24. Mulai tanggal 1 Juli 2019, secara bertahap, Apotek K-24 akan menyediakan berbagai jenis susu dengan stok yang komplit di setiap gerainya.

Tentunya hal ini merupakan kabar gembira bagi masyarakat sebab dengan keunggulan Apotek K-24 yang selalu buka selama 24 jam, masyarakat bisa mendapatkan susu yang dibutuhkan kapanpun, selama 24 jam. Bila si kecil kehabisan susu di pagi buta, orangtua dapat segera berkunjung ke Apotek K-24 untuk mendapatkan susu yang dibutuhkan si kecil. Tak hanya itu, berbagai susu kesehatan baik untuk penderita osteoporosis, diabetes, hingga susu bagi mereka yang kekurangan protein bisa didapatkan di Apotek K-24. Sangat memudahkan, bukan?

Untuk tahap pertama, susu formula dan susu kesehatan sudah tersedia di 10 gerai Apotek K-24 di area Yogyakarta, yaitu di K-24 Gejayan, K-24 HOS Cokroaminoto, K-24 Ambarukmo, K-24 Pasar Godean, K-24 Munggur Godean, K-24 Purwomartani, K-24 Jl. Magelang, K-24 Gondomanan, K-24 Jl. Pramuka, dan K-24 Parangtritis. Nantinya, secara bertahap susu formula dan susu kesehatan juga akan tersedia di seluruh gerai Apotek K-24 yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia.

Susu formula dan susu kesehatan yang tersedia di Apotek K-24 juga bisa dibeli melalui aplikasi Apotek Online K24Klik. Maka, bagi Anda yang membutuhkan susu formula maupun susu kesehatan namun berada di luar area Yogyakarta, maka pembelian bisa dilakukan melalui aplikasi K24Klik. Produk susu yang dibeli pun akan dikirimkan ke alamat penerima langsung dari gerai Apotek K-24 yang memiliki stoknya. Kini, cari susu di K-24 aja ya!







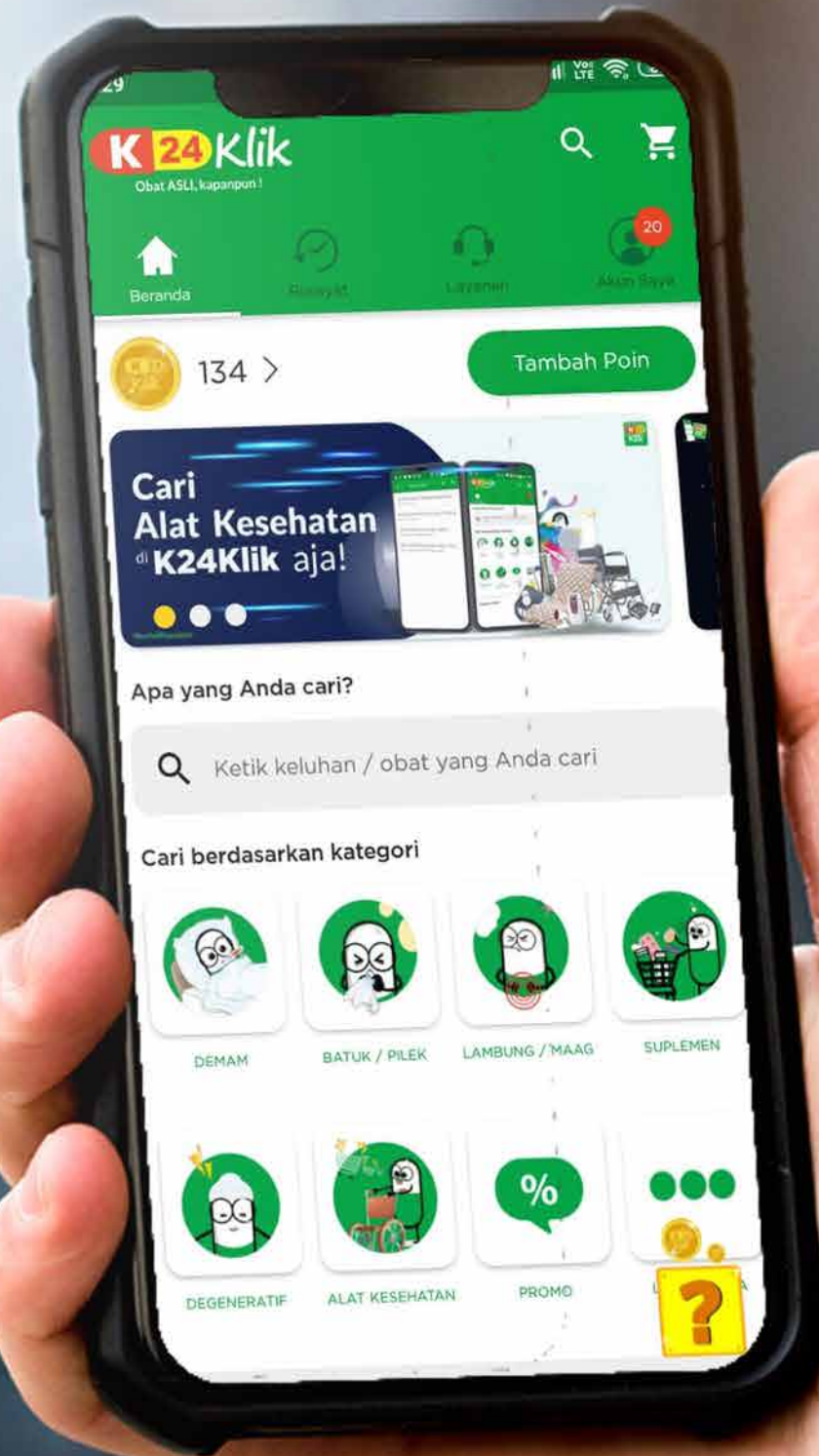
# Nutrisi Untuk Pasien Kanker

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. (GW)



# BELI SUSU BISA ONLINE JUGA LHO!

Download Aplikasi  
K24klik Segera ya





## Mengukir Prestasi dengan Integritas Tinggi Ala Ony, APA K-24 Gajah Mada

Bagi seorang pekerja, memiliki integritas dan loyalitas terhadap tempatnya bekerja adalah salah satu hal yang harus diperhatikan. Tren milenial yang suka berpindah-pindah tempat bekerja menjadikan loyalitas menjadi salah satu hal yang sulit ditemukan dalam diri seorang pekerja. Namun, hal yang berbeda ditunjukkan oleh Veronika Ony Rukmayanti, yang akrab disapa Ony. Bagi Ony yang telah berkarir di Apotek K-24 selama lebih dari 12 tahun, loyalitas dan integritas terhadap perusahaan adalah hal yang ia junjung.

Berawal di September 2006, kala itu Ony tertarik untuk mendaftar di Apotek K-24, karena kala itu, Apotek K-24 menawarkan konsep pelayanan yang baru, yaitu apotek yang buka 24 jam, sehingga dapat melayani masyarakat tanpa batasan waktu. Tak hanya itu, Apotek K-24 juga menawarkan pengembangan keahlian bagi associatennya. Dengan demikian, keputusan Ony untuk memilih Apotek K-24 sebagai tempat untuk berkarir pun semakin bulat.

Bagi Ony, profesi sebagai apoteker adalah profesi yang tidak semua orang dapat menjalaninya, “Saat itu sebenarnya saya mendapatkan beasiswa untuk kuliah di jurusan Fisika. Tapi, rasanya kok bukan passion saya ya.. Saya lebih tertarik di jurusan Farmasi karena seorang apoteker kan tahu berbagai jenis obat yang tidak semua orang tahu, terlihat cool gitu. Makanya saya pilih jurusan Farmasi, meskipun saat itu masih tergolong jurusan baru di USD.” ungkap Ony. Selama berkarir di Apotek K-24, setidaknya Ony sudah mengalami berbagai kejadian yang unik, terutama dengan pelanggan yang berkunjung ke gerai Apotek K-24. “Jadi, ada 1 pasien, yang hanya mau berkonsultasi dengan saya. Setiap datang maupun telpon ke outlet, pasti yang dicari saya. Meskipun ada apoteker lain, kalau datang tapi saya sedang tidak ada, ya beliau pilih pulang, dan datang lagi besok saat saya sedang bertugas. Kalau bertemu pasien yang begini, rasanya senang ya dipercaya begitu oleh pasien.” kenang Ony. Meskipun sudah menginjak tahun ke-13 ia berkarir di Apotek K-24. Ony masih merasa ingin melanjutkan perjuangannya sebagai apoteker. Bermula di Apotek K-24 Banyumanik, kemudian Ony membantu di Apotek K-24 Kedungmundu, hingga akhirnya kini ia menjadi Apoteker Penanggungjawab Apotek (APA) di Apotek K-24 Gajah Mada, Semarang. Menurutnya, di Apotek K-24, ia



masih memiliki banyak kesempatan untuk belajar, baik mengelola SDM, management outlet, hingga memberikan pelayanan terbaik bagi pasien. Ony merasa berbagai hal tersebut adalah kesempatannya untuk menjadi berguna bagi sesama. Associate

yang merupakan rekan kerja di outlet tentunya memiliki berbagai karakter dan pola pikir yang bervariasi. Disinilah peran Ony dalam mengatasi berbagai perbedaan tersebut hingga tercipta lingkungan kerja yang kondusif dan sesuai dengan visi misi Apotek K-24.

Perempuan yang lahir di Yogyakarta, 27 Oktober 1978, ini juga selalu menerapkan motto hidup kepada juniornya untuk selalu bekerja dengan tulus dan fun agar setiap tugas yang diberikan tidak menjadi beban. Ony juga meyakini bahwa balas dendam yang terbaik adalah dengan mengukir prestasi. Dengan keyakinan tersebut, Ony berhasil membuat gerai Apotek K-24 Gajah Mada tetap dipercaya oleh masyarakat sebagai solusi kesehatan setiap harinya.



Dapatkan Potongan Harga



Rp2.500/botol

# ADA PROMO SPESIAL

Periode 15 Juni - 15 Agt 2019

Dapatkan Potongan Harga

Rp 2.400/DOS



Dapatkan Potongan Harga

Rp 5.600/Botol

Dapatkan Potongan Harga



Rp76.000/DOS



Dapatkan Potongan Harga

Rp102.000/DOS

Dapatkan Potongan Harga



Rp2.000/tube



Dapatkan Potongan Harga

SPESIAL

ADA PROMO SPESIAL Periode 15 Juni - 15 Agt 2019

ADA PROMO SPESIAL Periode 15 Juni - 15 Agt 2019



# 7 Cara Mudah Menjaga Tekanan Darah Tetap Normal

Tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat Indonesia. Negatifnya masih banyak yang tak mempedulikan tentang gaya hidup sehat, yang sebenarnya rentan terkena masalah kesehatan. Oleh karena itu perlu kiat menjaga tekanan darah tetap normal agar terhindar dari risiko penyakit berbahaya.

## Cara menjaga tekanan darah tepat normal

Pakar kesehatan telah menyebutkan ada banyak cara yang bisa dilakukan demi menjaga tekanan darah tidak melebihi batas normal.

### Jogging di akhir pekan

Waktu untuk lari telah menjadi sangat sulit direalisasikan karena padatnya aktivitas sehingga rasa antusiasme yang makin berkurang, sehingga malas melakukannya. Fakta telah diungkap dari sebuah penelitian Copenhagen City Heart, Denmark, yang melibatkan 20 ribu orang

dengan rentang usia 20 sampai 93 tahun. Disebutkan bahwa jogging di akhir pekan sudah mampu per lancar sirkulasi darah, meningkatkan proses penyerapan oksigen, dan membuat tekanan darah tetap normal.

### Rutin makan yoghurt

Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan di University of Minnesota, AS, dihasilkan fakta bahwa mengonsumsi yoghurt satu cangkir saja dalam sehari sudah mampu turunkan tekanan darah.

Rutin konsumsi yoghurt bisa membantu turunkan risiko terkena hipertensi sebanyak 21 persen.

### Rutin makan pisang

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dipublikasikan dalam British Medical Journal Online, disebutkan bahwa kandungan kalium yang tinggi di dalam pisang bisa menjaga keseimbangan cairan tubuh sekaligus menurunkan tekanan darah dengan efektif.

## Tidak lagi merokok

Kasus tekanan darah tinggi dan masalah pada jantung di Indonesia menjadi yang tertinggi diakibatkan banyaknya orang yang merokok. Hal itu disebabkan oleh kandungan beracun dalam asap rokok yang mampu merusak pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah. Tak hanya perokok aktif, mereka yang sering terpapar asap rokok dan menjadi perokok pasif juga rentan mengalami masalah kesehatan yang sama. Karena alasan inilah sebaiknya memang kita menghindari asap rokok demi menjaga kesehatan.



**MEDICALL**  
For Healthcare Provider





# 3 Manfaat Susu yang Jarang Diketahui

Semua orang tahu, susu memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tulang dan gigi. Namun, tahukah Anda? Mengonsumsi susu ternyata juga mempengaruhi kesehatan jantung dan mental, loh. Berikut ini 3 manfaat lain susu yang jarang diketahui:

## Mengurangi Depresi

Pilih susu yang mengandung Vitamin D. Karena dalam jumlah tertentu, kandungan Vitamin D pada susu dapat mendukung produksi hormon serotonin. Yaitu, hormon yang berkaitan dengan mood (suasana hati), napsu makan, dan kualitas tidur. Kekurangan Vitamin D, sering dikaitkan dengan depresi, perubahan mood yang mendadak, kelelahan kronis, dan PMS pada wanita dewasa.

## Menjaga Berat Badan

Anak-anak yang minum susu, memiliki risiko mengalami obesitas 38% lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak minum susu. Selain itu, diet dengan

minum susu dinilai lebih efektif karena dapat menjaga massa otot tubuh. Namun, perlu diingat untuk selalu memperhatikan label kandungan nutrisi pada kemasan susu yang Anda beli. Pilih susu yang mengandung laktosa dan hindari susu yang mengandung gula tambahan, seperti sukrosa, fruktosa, sirup, maltodekstrin, dan gula sintetis lainnya.

## Menjaga Kesehatan Jantung

Tahukah Anda? Susu sapi kaya akan kalium (potassium) yang dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan vasodilatasi. Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan oleh Dr. Mark Houston, direktur Hypertension Institute di Rumah Sakit St. Thomas di Tennessee, peningkatan asupan kalium dan penurunan asupan sodium dapat menurunkan risiko serangan penyakit kardiovaskular (penyakit jantung).

Susu memang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Namun, nyatanya tidak semua orang suka mengonsumsi jenis minuman ini. Agar si kecil makin bersemangat mengonsumsi susu, Anda dapat membuat kreasi sajian susu berikut ini:

- Buat milkshake berbahan dasar susu, dengan menambahkan buah-buahan yang disukai si kecil.
- Kreasikan jadi puding susu cokelat atau puding susu buah.
- Jadikan susu sebagai bahan dasar pembuatan kue atau cookies favorit si kecil.
- Ubah susu jadi es krim agar lebih menarik dan membangkitkan selera si kecil.

Beli Susu di Apotek Online K24Klik. Susu si kecil habis saat tengah malam? Mau beli ke swalayan, jaraknya jauh? Tenang, ada K24Klik.com. Kini, Sobat Sehat bisa beli susu melalui aplikasi Apotek Online K24Klik. Download aplikasinya di Play Store atau App Store, pilih susu yang Anda inginkan, selesaikan proses pemesanan, dan pesanan Anda akan diantar tanpa perlu keluar rumah. Belanja susu untuk si kecil jadi lebih mudah karena ada K24Klik.com.

Download Segera di







# Serangan Panik Datang, Yuk Diterjang!

## **Pernahkah Anda merasa sangat cemas dan takut hingga merasa kesulitan bernapas?**

Jika pernah, artinya Anda terserang panic attack atau disebut juga serangan panik. Serangan panik membuat seseorang menjadi sangat takut dan cemas hingga mengalami rasa pusing, mual, hingga nyeri di dada. Ketika serangan panik menyerang, biasanya seseorang sedang dihadapkan dalam suatu keadaan yang tidak ia sukai atau membuatnya merasa terancam, namun ia tak dapat melarikan diri. Namun, menurut Dr. Vinita Mehta, seorang psikolog klinis dari Washington DC, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi serangan panik, yaitu:

### **Mengatur Pernapasan**

Salah satu hal yang mengganggu ketika serangan panik datang adalah kesulitan bernapas. Oleh karena itu, penting untuk fokus pada pernapasan dengan mengambil napas perlahan dan dalam agar respon stres dapat dialihkan dan Anda menjadi lebih rileks.

### **Hindari Tempat Ramai**

Selanjutnya, bila memungkinkan, hindari tempat ramai yang membuat Anda menjadi cemas. Usahakan untuk berpindah ke tempat yang lebih tenang agar lebih mudah untuk fokus pada pernapasan.

### **Ingat Hal Yang Menenangkan**

Bila Anda memiliki bayangan hal-hal yang dapat membantu Anda untuk tetap tenang, maka bayangkanlah hal-hal tersebut. Ketika membayangkan hal yang menenangkan, sistem saraf parasimpatis akan membantu tubuh beristirahat dari serangan panik.

### **Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Terapi yang satu ini sangat mudah dan dapat Anda lakukan saat mendapat serangan panik. Yang perlu Anda lakukan hanyalah menegangkan jari kaki selama beberapa detik, lalu lemaskan. Cara ini akan membantu Anda untuk lebih rileks.

### **Self Healing**

Meyakinkan diri sendiri bahwa semua akan baik-baik saja adalah salah satu cara yang bisa membantu Anda untuk lebih tenang ketika serangan panik datang. Hal ini dapat mengurangi kecemasan hingga tubuh Anda pun menjadi lebih rileks.



Foto : <https://picture.triptrus.com/image/2017/09/pantai-watuparunu.jpeg>



## Pantai Puru Kambera Film Susah Sinyal

Film yang dibintangi Ernest Prakasa dan beberapa aktor dan aktris Indonesia top lainnya ini mengambil setting lokasi syuting terbanyak di Pantai Puru Kambera. Pantai ini ada di Sumba, Nusa Tenggara Timur. Terletak di Desa Mondu, pantai ini hanya berjarak sekitar 25 kilometer saja dari Kota Waingapu. Masih belum banyak wisatawan yang datang ke pantai ini. Selain pemandangan pesisirnya yang memukau, deretan cemara juga menarik perhatian yang perlu dilihat.

## Kampung Tridi Yowis Ben

Film Yowis Ben garapan Bayu Skak dkk ini mencuri perhatian para penikmat film Indonesia, selain permainan dialeg Malang yang kentalnya, lokasi syuting film ini juga perlu di sambangi. Salah satunya Kampung Tridi alias kampung berwarna-warni yang ada di Malang ini. Hampir area Kampung ini telah berubah menjadi kampung warna yang sangat Instagramable.



Foto : <https://foto.kompas.com/photo/read/2017/11/06/1509933903ce8/Asiknya-Mengunjungi-Kampung-Tridi-dan-Warna-warni-di-Malang>



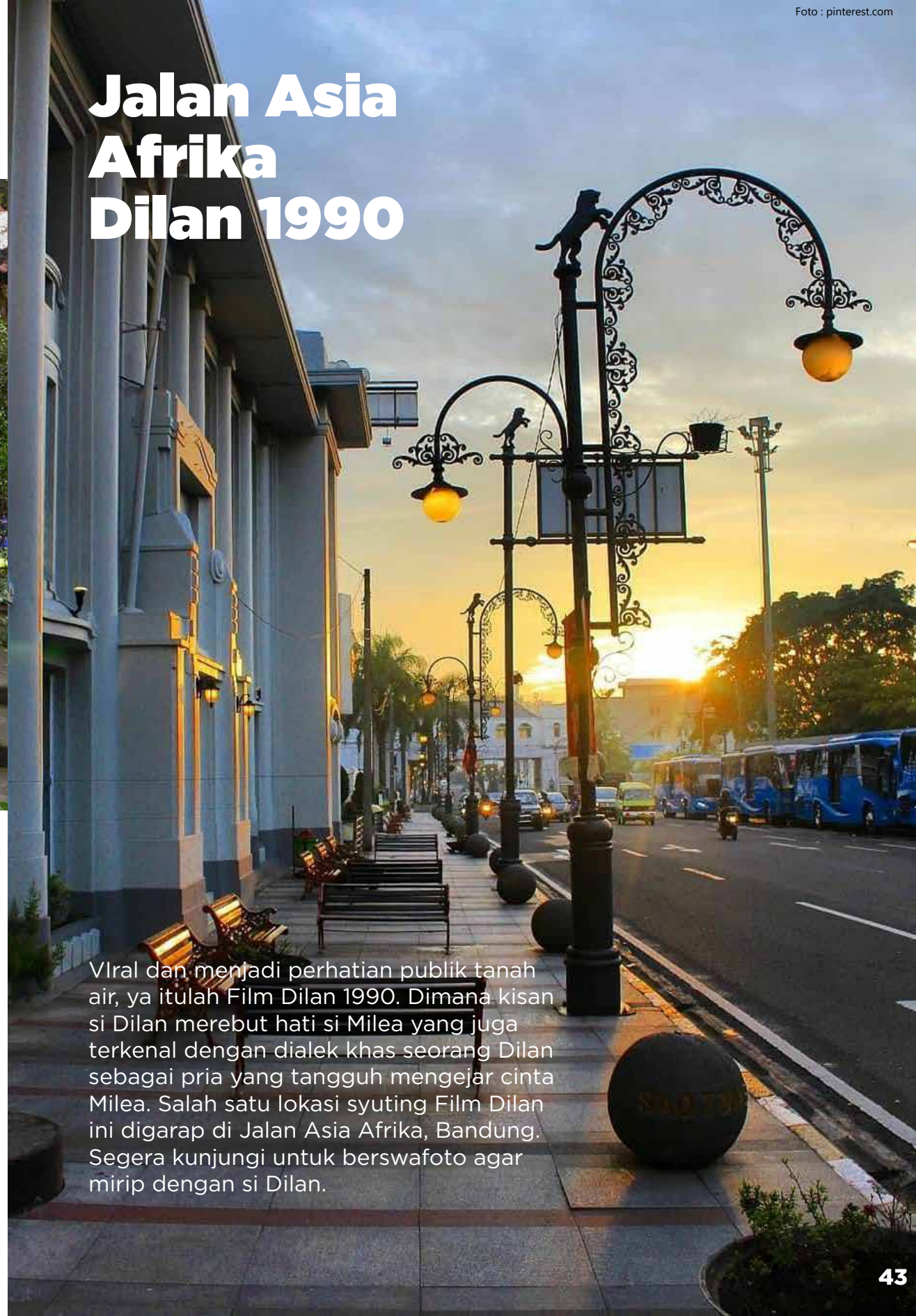


Foto : <https://www.panduanwisatajogja.com/melihat-uniknya-museum-ullen-sentalu/>

# Museum Ullen Sentalu AADC2

Kota Gudeg Yogyakarta, memang tak henti-hentinya menyita perhatian akan daerah wisatanya. Salah satu sekuel AADC 2 juga memilih Museum Ullen Sentalu yang berlokasi di Kaliurang, Sleman sebagai lokasi syutingnya. Bangunan dan lingkungan museum ini tertata sangat apik dan teduh, juga bagus untuk berfoto. Harga tiket masuknya pun tidak mahal, hanya 30 ribu Rupiah untuk pengunjung dewasa dan 15 ribu Rupiah untuk pengunjung anak-anak.

# Jalan Asia Afrika Dilan 1990



Viral dan menjadi perhatian publik tanah air, ya itulah Film Dilan 1990. Dimana kisan si Dilan merebut hati si Milea yang juga terkenal dengan dialek khas seorang Dilan sebagai pria yang tangguh mengejar cinta Milea. Salah satu lokasi syuting Film Dilan ini digarap di Jalan Asia Afrika, Bandung. Segera kunjungi untuk berswafoto agar mirip dengan si Dilan.



**Halo Apoteker  
Kak, disekitar kemaluan saya di lipatan paha saya terasa gatal kak, adakah obatnya kak?  
Terimakasih ya Kak.  
(Adi, 17th, Semarang)**

Terimakasih atas pertanyaannya Kak Adi yang sudah ditanyakan ke Halo Apoteker. Gatal di sekitas kemaluan, ada beberapa hal yang menjadi penyebab,

1. Tidak menjaga kebersihan alat kelamin menyebabkan area tubuh yang mudah lembab
2. Iritasi yang diakibatkan gesekan kulit paha dan selangkangan yang menyebabkan terjadinya radang dan sensitif
3. Infeksi jamur yang mudah berkembangbiak karena kondisi kulit yang lembab dan hangat. Penyebab gatal ini akibat infeksi jamur di bagian kulit terluar terutama daerah selangkangan
4. Dermatitis kontak, yaitu dermatitis alergi yang muncul pada orang-orang yang sensitif terhadap zat tertentu yang tidak berbahaya (sabun, shampo dan deterjen).  
Ataupun dermatitis kontak iritasi adalah ketika kulit mengalami iritasi dari suatu zat meskipun tidak memiliki alergi terhadap zat tertentu (keringat, urin, kosmetik dan pakaian ketat).

Cara mengatasi masalah ini, Kak Adi bisa lakukan:

1. Pastikan alat kelamin kering dan bersih. Ganti pakaian dalam yang bersih setidaknya 2 sampai 3 kali sehari dengan bahan yang nyaman. Untuk wanita, gantilah pembalut setidaknya 3-4 jam sekali.
2. Jangan digaruk! Menggaruk akan membuat kulit yang basah dan lembab semakin parah karena iritasi dan bisa saja menjadi infeksi.
3. Hindari pakaian yang terlalu ketat terutama saat aktivitas sedang dinamis dan dalam waktu yang lama. Hal ini akan menyebabkan timbulnya gesekan pada selangkangan dan organ genital.
4. Krim antijamur jika penyebab gatal adalah infeksi jamur. Gunakan krim antijamur atau bubuk yang mengandung terbinafine, miconazole, clotrimazole atau butenafine. Krim antijamur ini dapat membantu melawan jamur yang menyebabkan selangkangan yang gatal. Selain itu, penggunaan krim zinc, dapat

Nah jika setelah 2 minggu cara diatas belum menyembuhkan gatal Kak Adi, bisa lakukan konsultasi Dokter ya Kak... supaya bisa dilakukan terapi yang lebih tepat untuk masalah gatal Kak Adi. Semoga bermanfaat....

**Selamat sore, saya mau menanyakan tentang kosmetik. Apakah betul kalau kosmetik yang beli di online itu berbahaya? Untuk tahu kosmetik itu berbahaya atau tidak bagaimana ya?  
Terimakasih.  
(Mel, 22th, Jogja)**

Selamat sore Kak Mel... Terimakasih sudah bertanya kepada kami... Tidak semua kosmetik yang ditawarkan online berbahaya. Hanya saja saat ini kita dituntut untuk lebih berhati-hati dalam membeli kosmetik tersebut. Karena banyaknya kosmetik yang ilegal, dan juga mengandung bahan berbahaya. Kak Mel bisa melakukan kontrol atau cek produk tersebut melalui aplikasi cek BPOM. Caranya dengan masukan nama merek, nama perusahaan, atau nomor edar. Di situ kita bisa cek. Apakah terdaftar atau tidak oleh BPOM. Berikut adalah bahaya kosmetik palsu yang wajib Anda waspadai!

**Breakout**

Breakout adalah timbulnya jerawat hampir di seluruh wajah akibat penggunaan kosmetik yang salah atau palsu yang lebih berpotensi menyebabkan masalah ini. Di sisi lain, beberapa produk kosmetik juga memiliki klaim adanya proses puring pada awal penggunaan kosmetik. Puring adalah proses detoksifikasi wajah yang menimbulkan jerawat pada awal penggunaan skin care. Sayangnya kita akan

kesulitan membedakan dari kedua kasus ini. Biasanya ketika puring, jerawat hanya akan muncul di tempat kulit Anda biasa bermasalah.

**Iritasi kulit**

Bahaya kosmetik palsu selanjutnya adalah timbulnya iritasi kulit dengan ditandai kulit yang memerah, gatal, panas, perih, hingga pembengkakan pada wajah. Jadi jika gejala tersebut muncul, sebaiknya langsung hentikan pemakaian.

**Kanker Kulit dan penyakit serius lainnya**

Kosmetik berbahaya seperti kosmetik palsu juga bisa menyebabkan kanker kulit. Terdapat berbagai bahan pada skin care dan peralatan make up yang sebenarnya aman digunakan dengan dosis tertentu. Tapi pada kosmetik palsu, bahan-bahan tersebut bisa dipakai berlebihan sehingga berbahaya bagi kulit. Penggunaan kosmetik juga umumnya dilakukan dalam waktu yang lama, sehingga semakin banyak kandungan bahan berbahaya tersebut yang menyerap ke kulit. Hal ini lah yang kemudian memicu kanker kulit dan juga kerusakan-kerusakan jaringan tubuh lainnya.





# NOW JADI MEMBER



Download Segera di  

**“Kursi Roda”** Akhirnya nenek bisa jalan-jalan.

Makin mudah menjadi member Apotek K-24

1. Instal Aplikasi K-24klik.
2. Lakukan verifikasi data.
3. Cek menu K24klik Point anda telah terdaftar.



Mainkan Game Caphy, dapatkan pointnya untuk beli obat gratis ! di Apotek K-24 & K24klik.

Apotek K-24 menyediakan **ALAT KESEHATAN** setiap saat **(24 JAM)**





# Malas Olahraga? Tenggelmkan!

## Siapa yang tak kenal dengan Susi Pudjiastuti?

Menteri Perikanan dan Kelautan yang sangat fenomenal ini banyak dicintai banyak orang karena dedikasinya dalam menjaga laut Indonesia. Siapa

sangka, dibalik sosoknya yang tegas dalam menjaga laut Indonesia, wanita yang akrab dipanggil bu Susi ini memiliki kebiasaan kesehatan yang tak biasa namun dapat ditiru lho. Berikut ini adalah beberapa kebiasaan bu Susi yang menyehatkan.

## Paddle Board/Olahraga Air

Salah satu pemandangan yang terlihat saat bu Susi tampil di layar kaca ialah beliau yang sedang bermain paddle board di laut sambil mengawasi kapal-kapal nelayan yang mencari ikan di laut Indonesia. Hobinya yang satu ini tentu tidak mudah dilakukan karena membutuhkan keseimbangan dan akan lebih mudah dilakukan di laut. Nah, bila ingin meniru bu Susi, berenang bisa menjadi solusinya. Olahraga renang dapat membakar kalori yang sama dengan paddle board dan sama-sama dilakukan di air lho.

## Planking

Selanjutnya, salah satu kebiasaan yang dilakukan oleh bu Susi adalah planking. Meskipun sedang di atas kapal, bu Susi tak melewatkan rutinitas planking. Olahraga yang sederhana ini ternyata dapat melatih perut, otot bokong, dan juga otot paha. Dengan demikian, postur tubuh dapat diperbaiki. Tentunya siapapun juga bisa mengikuti olahraga yang satu

ini ya, tak perlu harus di laut. Cukup lakukan secara rutin di pagi hari atau malam hari sebelum tidur.

## Menggunakan Tangga Hayo, siapa yang malas naik turun tangga?

Kadang, karena sudah tersedia lift, banyak yang malas naik turun tangga dan lebih memilih naik lift saja. Kebiasaan bu Susi, tentu saja beda. Bila beliau hanya butuh turun atau naik 1 lantai, bu Susi lebih memilih menggunakan tangga daripada lift. Menurut beliau, selain menghemat waktu, menggunakan tangga pun lebih menyehatkan. Dengan demikian, waktunya dapat digunakan dengan efektif. Nah, mulai sekarang biasakan untuk menggunakan tangga bila hanya turun atau naik 1 lantai ya!

**Mudah kan? Yuk sekarang kita terapkan kebiasaan sederhana namun menyehatkan tersebut agar bisa sekuat Susi Pudjiastuti.**



# TENTANG DAGUSIBU

## Dapatkan

Dapatkan obat di tempat yang paling terjamin, yaitu di Apotek. Penyimpanan Obat di Apotek lebih terjamin sehingga obat sampai ke tangan pasien dalam kondisi baik (keadaan fisik dan kandungan kimianya belum berubah). Pastikan Apotek yang dikunjungi memiliki ijin dan memiliki Apoteker yang siap membantu pasien. Contoh di Apotek K-24

## Gunakan

Gunakan obat dengan benar. Penggunaan obat harus sesuai dengan aturan yang tertera pada wadah atau etiket. Obat jenis antibiotik harus dikonsumsi sampai habis. Pastikan obat sudah jelas cara pemakaiannya, terutama obat-obat dengan petunjuk khusus. Misalnya Tetes Mata, Tetes Telinga, Suppositoria, Rectal dll

## Simpan

Supaya obat yang dipakai tidak rusak, maka perlu dilakukan penyimpanan obat dengan

benar, sesuai dengan petunjuk pemakaian yang ada di dalam kemasan

1. Obat tidak boleh terpapar sinar matahari langsung
2. Obat disimpan dalam wadah tertutup dan kering.
3. Sebagian obat memerlukan perlakuan khusus untuk penyimpanan (Syrup antibiotika tertentu, Tetes mata tertentu, suppositoria harus disimpan dalam kondisi suhu dingin)

Simpan di tempat yang jauh dari jangkauan anak-anak

## Buang

Bila obat telah kadaluarsa atau rusak, maka obat tidak boleh diminum, untuk itu perlu dibuang. Untuk menghindari penyalahgunaan obat kadaluarsa, maka pembuangan obat harus dibuka dahulu dari kemasannya direndam dalam air atau dipendam dalam tanah





**BME (Basic Medical Education) untuk Apoteker.**

PT. K-24 Indonesia mengadakan program Continuing Programm Development untuk seluruh Apoteker yang bekerja di bawah naungan Apotek K-24 dan biasa kami berikan nama BME (Basic Medical Education). Kegiatan ini rutin diadakan untuk memberikan pemantapan ilmu dan praktik untuk bekal Apoteker dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.

Pada tanggal 29 Juni 2019 dilaksanakan Basic Medical Education untuk Apoteker Apotek K-24 di daerah Yogyakarta dan sekitarnya yang bertempat di Hall Kantor K-24 . Pada BME kali ini mengambil tema tentang Konstipasi dan penatalaksanaannya. Materi tersebut disampaikan oleh Ibu Maria Wisnu Donowati (Dosen dari Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). Beliau menyajikan masalah Konstipasi ini serta penatalaksanaannya.

Konstipasi adalah pembuangan tinja yang keras dengan frekuensi yang kurang dari biasanya dan terjadi lebih dari 6 minggu. Terjadinya konstipasi akibat gangguan motilitas yang

disebabkan oleh adanya penyakit pada saluran cerna, gangguan metabolik dan endokrin, pengaruh kehamilan, neurogenik, psikogenik ataupun akibat dari penggunaan obat-obatan tertentu.

Sesi yang kedua, adalah sesi Product knowledge untuk produk LAXAREC dari PT. Galenium Pharmasia yang menjadi fokus produk untuk penatalaksanaan konstipasi. Dengan kelebihan produk tersebut antara lain kemasan yang transparan sehingga mudah untuk memastikan ketepatan dosis, kemasan yang lebih lunak dan halus sehingga tidak menyebabkan luka pada aplikasi, cepat bekerja hanya membutuhkan waktu 5-15 menit, tidak menyebabkan melilit karena hanya bekerja pada usus besar.

Sesi yang ketiga disampaikan oleh Bapak YBM. Sumarjiyanto (HR K-24 Indonesia) mengenai peran Apoteker untuk memberikan Coaching untuk seluruh associate di Apotek. Apoteker dibekali bagaimana menjadi Couch yang baik dan bagaimana mengevaluasi proses coaching tersebut. Diharapkan dari BME ini Apoteker mendapatkan bekal yang komplit untuk menjadi Apoteker yang handal dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.

APOTEK K-24 raih FRANCHISE CHOICE AWARD 2019



**WARALABA APOTEK TERBAIK DI INDONESIA**

Kunjungi Franchise Expo :  
**The 17<sup>th</sup> IFRA 2019**  
5 - 7 Juli 2019 Stan Pf4,  
Jakarta Convention Center



**Sistem Waralaba UNGGUL !**

- Brand kuat & terkenal
- Royalty fee ringan
- Dukungan terpadu untuk :  
Pendirian gerai, rekrutmen & pelatihan staf, IT Software online 24 jam, strategi pemasaran hingga operasional
- Mendorong kewirausahaan
- Memberi manfaat bagi sesama

**Sistem SDM UNGGUL !**

**K-24 Academy :** Pusat Pelatihan SDM terpadu

**Sistem Bisnis UNGGUL !**

5 Jaminan pasti + Aplikasi Apotek Online **k24klik**



Hotline : **08-1212-01-2424**

[www.apotek-k24.com/franchise](http://www.apotek-k24.com/franchise)

k24sobatsehatkitakita sobat sehat kita-kita



**Prestasi tiada henti :**

Apotek K-24 telah memperoleh lebih dari 80 penghargaan diantaranya adalah Franchise Top of Mind, TOP Brand, WOW Brand, Pioneer Brand, Corporate Image Award, dll.





# Donat itu enak tapi juga bikin gak sehat !

Siapa yang tak suka sama donat. Apalagi kini, banyak varian donat berbagai merk dan rasa yang dijual plus digandrungi banyak masyarakat Indonesia. Tetapi enaknya donat juga menyisakan permasalahan kesehatan yang perlu diwaspadai diantaranya :

## Merusak Gigi

Terlalu banyak konsumsi donat, gigi akan mudah berlubang dan gusi berdarah. Hal ini terjadi karena donat memiliki kadar gula yang sebabkan kerusakan pada gigi. Sebaiknya segera kurangi makan donat sebelum gigi mulai keropos dan menimbulkan masalah kesehatan mulut lainnya.

## Menaikkan Berat Badan

Banyak makan donat bisa buat berat badan meningkat alias gemuk. Tak hanya itu juga membuat cepat lelah. Donat juga mengandung lemak yang sebabkan gemuk.

## Tingkatkan Risiko Diabetes

Selain menyebabkan lebih cepat gemuk, terlalu banyak mengonsumsi donat juga bisa membuat Anda lebih cepat kena diabetes. Hal ini karena lemak dan gula yang terkandung dalam donat. Orang yang banyak makan donat disertai dengan gaya hidup yang pasif dan jarang olahraga tentunya membuat mereka lebih rentan terkena penyakit seperti obesitas dan diabetes. Untuk itu, kurangi konsumsi donat mulai sekarang.

Itulah beberapa efek negatif yang bisa Anda dapatkan jika terlalu banyak makan donat. Anda boleh menikmati donat sesekali. Namun jangan terlalu banyak, dan diimbangi dengan cemilan lain yang lebih sehat seperti sayuran, buah-buahan, dan lainnya. Selain itu juga lakukan gaya hidup yang baik dengan rajin olahraga dan selalu aktif untuk menangkal efek negatifnya.





# Gunung Ireng Yogya



Foto : Burhan Bariton

Data teknis foto diatas :  
Gunung Ireng , Yogyakarta,Indonesia,  
24mm f/4 20s ISO 2500.



# Tips memotret Milky way

Kalau Anda mendambakan untuk memotret Milky Way atau Galaksi Bima Sakti. Gugusan bintang yang berkilauan di langit yang cerah tentunya mampu membuat semua orang terbuai. Ada yang betah memandangnya dari menit ke menit, ada yang lantas berjuang untuk mengabadikan momen itu. Saya termasuk yang kedua. Agar kita dapat memotret dengan baik kalian perlu mempersiapkan kamera yang tepat, mencari lokasi dimana Milky Way dan menentukan waktu pemotretan dengan tepat.

## 1. Peralatan

Kamera dengan kualitas noise yang cukup baik Untuk mendapatkan kualitas foto Milky Way yang baik, diperlukan kamera dengan kemampuan untuk memotret dengan ISO tinggi dan masih mendapatkan hasil bagus. ISO yang saya pakai biasanya sampai 2000.

Lensa Lebar Posisi ketinggian milkyway berubah-ubah dan juga panjang, sehingga lensa lebar sangat diperlukan untuk mendapatkan foto Milky Way yang cukup komplit untuk dikatakan foto Milky Way tersebut dikategorikan baik.

Bukaan besar Lensa dengan bukaan besar diperlukan agar waktu yang diperlukan tidak terlalu lama juga sudah mendapatkan hasil yang cukup terang. Usahakan shutter time dibawah 25 detik, atau hasil foto akan nampak star trail (bintang bergerak) Saya pribadi menggunakan kamera bersensor Full Frame (Lumix S1) dengan lensa Lumix 24-105mm f4 untuk memotret Milky Way yang saya tampilkan di artikel ini.

Tripod kokoh Tripod yang kokoh yang disertai dengan pengait untuk pemberat sangat dianjurkan untuk kegiatan foto outdoor (kendala angin kuat). Tripod sangat penting karena memotret Milky Way diperlukan shutter time yang panjang s/d 25s, sehingga kamera tidak boleh bergetar selama sesi pemotretan tersebut.

Senter Untuk menuju dan bekerja dalam area yang gelap diperlukan senter untuk memudahkan perakitan/ pemasangan peralatan. Atau juga bisa memakai handphone yang mempunyai fitur senter.

## 2. Lokasi

Rencanakan dimana Anda akan hunting milkyway dengan memastikan bahwa lokasi tersebut merupakan daerah dengan polusi cahaya yang rendah. Saya memanfaatkan aplikasi Clear Outside untuk menemukan lokasi memotret.

Tips: Carilah lokasi dengan objek foreground yang menarik, supaya foto Milky Way tidak terasa datar-datar saja atau kurang menarik. Contoh: bangunan, pohon, dsb.

## 3. Rencanakan waktu yang tepat

Saya menggunakan apps Photopills untuk merencanakan hunting saya. Saya nilai Photopills merupakan aplikasi yang lengkap dan sangat bagus untuk photographer.

Dengan Photopills, saya dapat mengetahui kapan Milky Way akan nampak terang secara visual, pada arah dimana dan juga derajat ketinggian Galactic Core Milkyway. Biasanya Milkyway paling terang pada bulan baru (kebalikan dari bulan purnama) dan dapat ditoleransikan plus minus 4 hari. Yang saya lakukan, saya mengambil rentang waktu 4 hari sebelum dan sesudah bulan baru. Kemudian menunggu di hari mana dengan cuaca paling bagus tanpa awan. Hal ini saya lakukan agar kita tidak melakukan

hunting sia-sia, karena di kita hanya bisa mendapatkan daerah dengan polusi cahaya rendah dengan harus keluar jauh dari kota.

## 4. Setting kamera

Setting Mode Manual termasuk Fokus manual

Setting format foto ke RAW, untuk memudahkan pengeditan (post processing)

Setting AWB (auto white balance) pada tipe yang anda suka, (tapi akan bisa diedit nantinya)

Setting fokus lensa pada infinity, ada lensa yang sudah ada tanda infinity, ada yang harus distel.

## 5. Memotret Milkyway

Langkah pertama: Foto percobaan (untuk menghemat waktu)

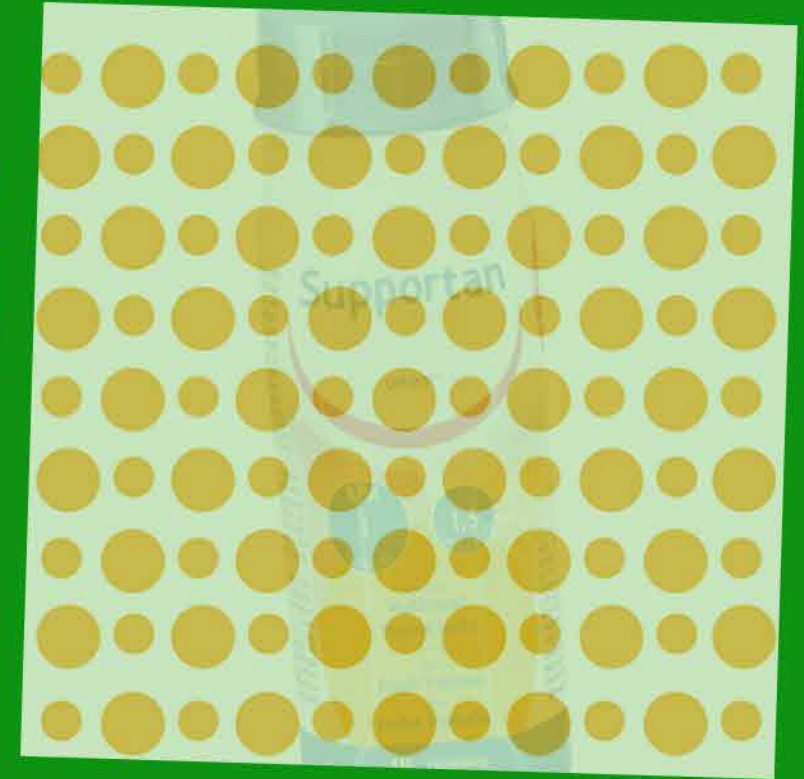
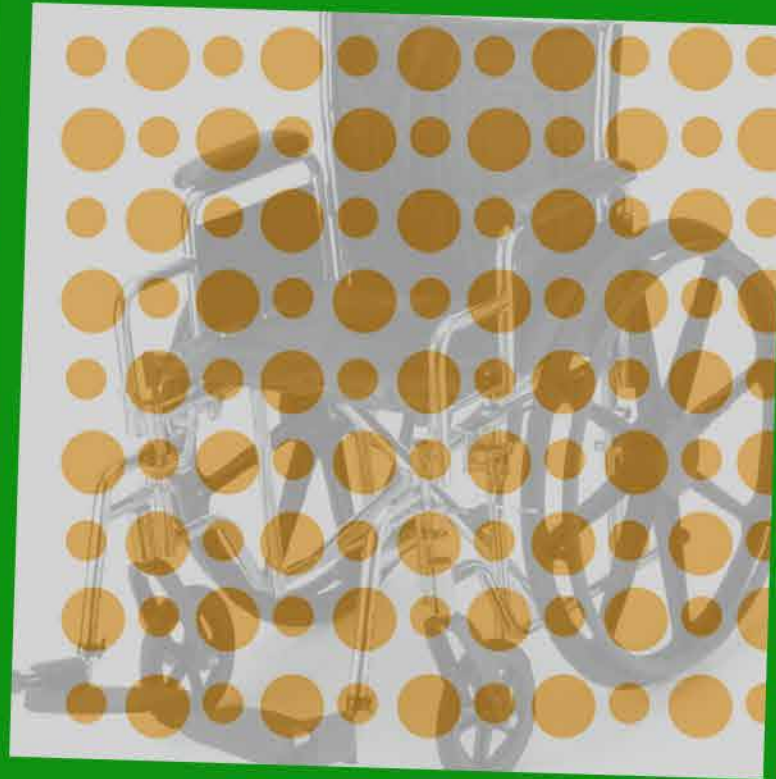
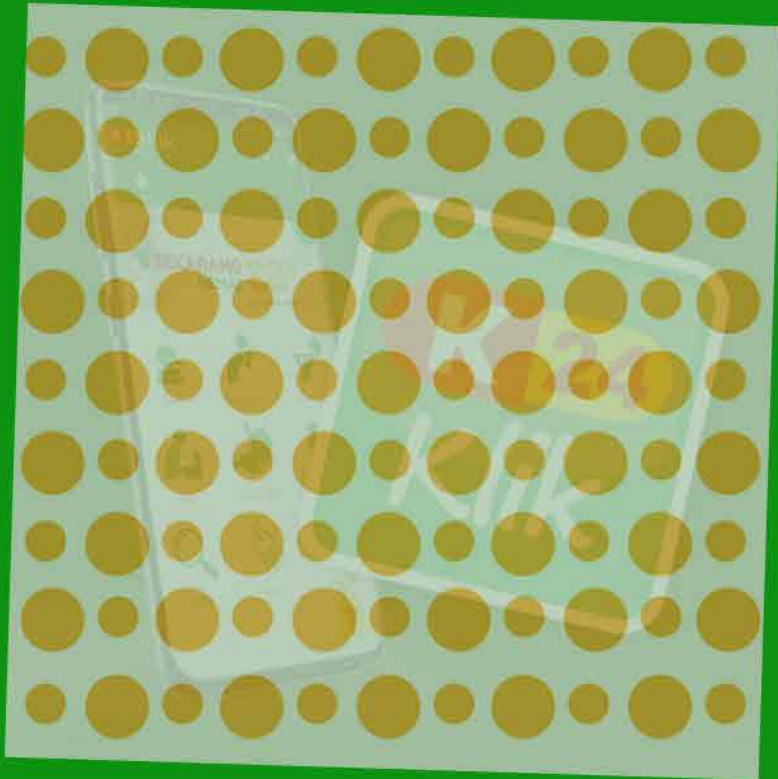
1. set ke ISO tinggi seperti 5000
2. Shutter speed 5s-10s

Langkah kedua: Setelah foto percobaan dinilai bagus dalam hal pencahayaan, komposisi, dsb, maka set kamera dengan:

1. ISO 2000 (atau lebih disesuaikan dengan kemampuan kamera masing-masing)
2. Shutter speed 20-25s
3. Bila perlu lakukan pencahayaan pada objek dengan senter atau sejenisnya. Ayok praktikkan dan bisa jadi Anda akan terkagum-kagum dengan hasil karya sendiri.



**Periode Maret - Mei 2019**



## **Ayo ikuti tebak gambar berhadiah !**

Dipilih 3 pemenang beruntung masing-masing mendapatkan 200 RIBU

**GIVE AWAY**

Kirimkan jawaban ke email **[k24event@k24.co.id](mailto:k24event@k24.co.id)**. sertakan nama, lokasi, email, No. HP, dan alamat tinggal.



Memilih susu formula sebagai tambahan asupan bagi bayi tentu tidak boleh sembarangan. Apalagi, bila sang buah hati memiliki kondisi alergi khusus. Nah, kali ini saya akan membeberkan beberapa fakta tentang susu formula yang wajib diketahui oleh orangtua.

Pertama, untuk memilih susu formula yang cocok bagi buah hati, ada baiknya untuk dikonsultasikan dulu dengan dokter anak. Bila bayi tak memiliki masalah alergi atau pencernaan, maka susu formula yang terbuat dari susu sapi boleh diberikan. Namun, bila bayi Anda intoleran terhadap laktosa atau protein susu, maka sebaiknya pilih susu formula yang bebas laktosa, terbuat dari kedelai, atau susu formula hipoalergenik. Kedua, botol susu formula harus disterilkan saat penggunaan pertama di dalam air mendidih selama 5 menit atau disterilkan dalam microwave. Untuk penggunaan kedua dan seterusnya, dicuci dengan air panas dan sabun saja sudah cukup ya.

## TIPS Pilih SuFor Anak

Ketiga, susu formula sebaiknya disimpan di lemari es agar bakteri tidak tumbuh. Bila Anda sudah menyimpan susu formula yang sudah dibuat di dalam kulkas selama 24 jam atau dibiarkan terbuka selama 48 jam, maka sebaiknya jangan diberikan lagi ke bayi ya.

Keempat, susu formula yang dibiarkan dalam suhu kamar hanya bisa bertahan selama 1 jam saja. Bila sudah dibiarkan selama 1 jam, sebaiknya jangan diberikan lagi kepada bayi Anda karena kemungkinan sudah ada bakteri yang mungkin saja membuat bayi menjadi sakit.

 Dokter 24  
**SUBSCRIBE!**





# Tinggal di Indonesia, WAJIB Pakai Sunscreen

Sebagai negara yang terletak di daerah tropis, penduduk Indonesia tentu sudah kenyang dengan siraman matahari sepanjang tahun. Sinar matahari yang mengandung sinar ultraviolet atau UV ternyata dapat berbahaya bagi kulit bila terus terusan terpapar. Oleh karena itu, penting bagi Anda, penduduk Indonesia, untuk selalu melindungi kulit dengan produk kesehatan kulit seperti sunscreen.

## **Kenapa Pakai Sunscreen?**

Anda mungkin merasa kurang familiar dengan istilah sunscreen. Sunscreen adalah produk perawatan kulit yang dapat melindungi kulit Anda dari paparan radiasi sinar ultraviolet, baik UVA maupun UVB. Sinar UVA dapat menembus awan dan kaca, baik pada siang maupun malam hari. Kerusakan yang ditimbulkan adalah penuaan kulit

sehingga cepat menyebabkan keriput dan juga flek hitam. Sementara itu, sinar UVB dapat menyebabkan kulit terbakar atau sunburnt. Oleh karena itu, penting untuk mengaplikasikan sunscreen agar kulit tetap sehat. Bila Anda tak menggunakan sunscreen, ada beberapa dampak, baik jangka pendek maupun jangka panjang, yang dapat terjadi pada kulit Anda. Dalam jangka pendek, ketika terpapar sinar ultraviolet, kulit Anda akan terbakar, menggelap maupun menghitam dan juga kusam. Nah, bila paparannya berlangsung terus menerus dalam jangka panjang, akan terjadi penuaan kulit dini, kulit keriput, mengendur, muncul

flek hitam, dan yang paling buruk adalah terserang kanker kulit.

## **Kapan Harus Pakai Sunscreen?**

Sunscreen sebaiknya dipakai setiap 2 jam sekali. Sunscreen memang dikenal ampuh untuk menghalangi radiasi sinar ultraviolet agar tak menembus kulit. Nah, agar perlindungannya maksimal, maka pemakaiannya pun harus tetap diulang setiap 2 jam sekali. Bila Anda beraktivitas di luar ruangan, sebaiknya pemakaiannya lebih sering lagi. Jenis sunscreen yang dipilih adalah yang memiliki minimal SPF 30. Aplikasikan sunscreen ke seluruh area yang tidak tertutup baju, mulai dari

wajah, leher, lengan, hingga ke kaki. Bila Anda menggunakan makeup, maka pakailah sunscreen tepat sebelum makeup diaplikasikan. Pastikan untuk meratakan sunscreen ke seluruh bagian tubuh khususnya yang terbuka.



# TRIK Whatsapp OK!

Untuk berkomunikasi dengan kerabat di luar kota, kini tak perlu bertatap muka. Peralannya, sudah tersedia begitu banyak aplikasi untuk berkirim pesan seperti Whatsapp, Line, atau Telegram. Bagi masyarakat Indonesia, Whatsapp mungkin lebih menjadi pilihan berkirim pesan dengan pengguna yang masif. Untuk mengirim pesan kepada seseorang di Whatsapp, Anda harus menyimpan nomornya dulu ke kontak Anda sehingga bisa mengirim pesan. Namun, terkadang Anda mungkin merasa tak perlu menyimpannya ke kontak, entah karena hanya untuk kebutuhan sementara, atau Anda merasa tak kenal dengan orang tersebut. Kini, tak perlu bingung lagi karena Anda bisa mengirimkan chat atau pesan kepada seseorang, tanpa menyimpan nomornya. Salah satu cara yang dapat Anda lakukan adalah dengan mengunduh aplikasi Click2chat WhatsApp. Di dalam aplikasi ini, Anda hanya perlu memasukkan nomor kontak WhatsApp tujuan dan mengetikkan pesan yang ingin dikirim. Secara otomatis, Anda akan langsung dihubungkan dengan orang yang dituju di dalam aplikasi Whatsapp, tanpa perlu menyimpan nomornya.

Tak hanya itu, aplikasi ini juga dilengkapi dengan fitur schedule atau penjadwalan kirim pesan. Misal, Anda tidak ingin lupa mengirimkan ucapan ulang tahun kepada kawan lama, maka Anda bisa menjadwalkannya terlebih dulu di aplikasi Click2chat WhatsApp ini. Jadi, meskipun terlupa harinya, pesan tetap akan terkirim karena sudah Anda jadwalkan. Sangat membantu, bukan? Nah, mulai sekarang tak perlu khawatir dan takut menyimpan nomor asing. Cukup gunakan aplikasi Click2chat WhatsApp dan Anda dapat menghubungi siapapun tanpa khawatir.



# TOP FRANCHISE 2018 diraih kembali APOTEK K-24

Apotek K-24 meraih penghargaan Franchise Top of Mind yang sekarang menjadi Top Franchise sejak tahun 2010



**WARALABA  
APOTEK  
TERBAIK  
DI INDONESIA**

**2019**

Terbuka peluang  
investasi di seluruh  
Indonesia

## Sistem Waralaba UNGGUL !

- Brand kuat & terkenal
- Royalty fee ringan
- Dukungan terpadu untuk:
  - Pendirian gerai, rekrutmen & pelatihan staf, IT Software online 24 jam, strategi pemasaran hingga operasional
  - Mendorong kewirausahaan
  - Memberi manfaat bagi sesama

## Sistem SDM UNGGUL !

K-24 Academy : Pusat Pelatihan SDM terpadu

## Sistem Bisnis UNGGUL !

5 Jaminan pasti + Aplikasi Apotek Online **k24klik**



Hotline : **08-1212-01-2424**

[www.apotek-k24.com/franchise](http://www.apotek-k24.com/franchise)

k24sobatsehatkitakita

sobat sehat kita-kita



**Terbukti  
Menguntungkan !**

### Prestasi tiada henti :

Apotek K-24 telah memperoleh lebih dari 90 penghargaan diantaranya adalah Franchise Top of Mind, TOP Brand, WOW Brand, Pioneer Brand, Corporate Image Award, dll.

Franchise Roadshow :  
24 Maret 2019  
Midtown Xpress Balikpapan

Franchise Expo :  
The 17<sup>th</sup> IFRA 2019  
5 - 7 Juli 2019 Stan Pf4,  
Jakarta Convention Center

