

Inspirasi Sehat

Foto : Burhan Bariton

Trik Sehat
Hadapi
Musim Hujan

CIRI-CIRI PENYAKIT
JANTUNG DAN
KOMPLIKASINYA

KENALI CIRI
BERISIKO
STROKE
KEMUDIAN HARI



DES 2018 - FEB 2019

MARKETEER OF THE YEAR INDONESIA

dr. Gideon Hartono, menerima penghargaan The Best Industry Marketing Champion 2018 for Retail Sector.

Konsistensi Apotek K-24 dalam membantu menyehatkan masyarakat Indonesia, ternyata mendapatkan apresiasi dari ajang Marketeer of the Year 2018. Pada hari Kamis, 6 Desember 2018, Direktur Utama PT. K-24 Indonesia, dr. Gideon Hartono, menerima penghargaan The Best Industry Marketing Champion 2018 for Retail Sector. Bertempat di Ballroom 1B. Level 4 The Ritz Carlton Jakarta Pacific Place, penghargaan ini diberikan langsung oleh Menteri Pariwisata Republik Indonesia, Arief Yahya, kepada dr. Gideon Hartono.

Marketeer of the Year 2018 (MOTY 2018) adalah ajang penghargaan yang diberikan bersamaan dengan event Marketing se-Asia, yaitu MarkPlus Conference. Event yang diadakan oleh MarkPlus, Inc. bekerja sama dengan Indonesia Marketing Association (IMA) ini sekaligus memberikan apresiasi berupa penghargaan Industry Marketing Champion dan Marketeer of the Year. Penghargaan tersebut diberikan kepada para pemasar yang berhasil membawa perubahan signifikan untuk perusahaannya, meningkatkan brand awareness, membawa perusahaan keluar dari

F THE YEAR IA 018



kesulitan, sampai yang sukses mempertahankan tradisi panjang kinerja baik melalui berbagai transformasi bisnis. Penjurian melibatkan berbagai pihak seperti jajaran Senior Eksekutif dari MarkPlus dan IMA, serta peraih penghargaan Marketeer of the Year tahun-tahun sebelumnya, termasuk Arief Yahya yang meraih MOTY 2013 serta Ignasius Jonan yang meraih MOTY 2014. Keberhasilan dr. Gideon Hartono dalam membawa Apotek K-24 menjadi Apotek Waralaba Terbaik se-Indonesia membuat para juri memutuskan beliau berhak dianugerahi penghargaan The

Best Industry Marketing Champion 2018. Sepanjang tahun 2018, berbagai inovasi dicetuskan oleh dr. Gideon untuk mempermudah masyarakat Indonesia dalam memperoleh akses obat-obatan. Berbagai inovasi yang dilakukan oleh dr. Gideon Hartono tersebut menjadikan Apotek K-24 sebagai merk apotek waralaba yang sangat dikenal di masyarakat. Di tengah era digital seperti sekarang ini, penting bagi sebuah brand untuk selalu menjawab serta menyediakan kebutuhan masyarakat, khususnya kebutuhan obat-obatan.



Selamat Natal &

Bersama membangun Indonesia m
masyarakat adalah tuju



Tahun Baru 2019

...nakin sehat, karena dekat dengan
...uan hebat Apotek K-24

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

TIM REDAKSI

PEMIMPIN REDAKSI

Burhan Bariton

REDAKTUR AHLI

Ani Kristiyani M.Clin.Pharm.,Apt

EDITOR IN CHIEF

Burhan Bariton

PENULIS & REPORTERAndyan Dhaula Dhira (Add)
Gilang Wening Pertiwi (Gwp)**KONSEP LAYOUT & GRAFIS**

Andyan Dhaula Dhira

FOTOGRAFER

Burhan Bariton

PARTNERErgia 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



Selamat Natal dan Tahun baru 2019, pastinya semangat baru kian membara menuju resolusi 2019. Sudah mempersiapkan apa aja nih ? jangan lupa yang paling penting adalah tetap menjaga kesehatan disetiap waktunya dan aktivitas. Tahun 2019 akan menjadi tahun yang benar-benar panas, tak cuma ada gelaran Pemilu, tapi aktivitas di tahun yang baru juga akan lebih padat dan memberikan dampak yang melelahkan. Karena itu gaya hidup sehat harus lebih dominan ketimbang gaya hidup sedentari, alias MAGER, (Males Gerak). Gaya hidup sehat juga akan menjaga diri kita dari penyakit kronis seperti jantung dan munculnya komplikasi penyakit lainnya.

Selain itu IS juga mengajak sobat sehat untuk lebih giat dalam menggalakan hidup sehat sehingga target di tahun yang baru bisa tercapai dan membahagiakan.

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



Pemeriksaan adanya penyakit jantung atau tidak dapat dilakukan dengan beberapa pemeriksaan medis mulai dari elektrokardiogram untuk merekam irama jantung, hingga echocardiogram atau disebut USG jantung. Tetapi ada beberapa gejala yang dapat dilihat tanpa harus melewati pemeriksaan medis, dan harus waspada jika alami hal ini, diantaranya ?



KONSEP COVER :

Happy Christmas & On Fire !

Model :
Mega Dwi Nurani. L

Studio :
Agatha Photo Studio

Desain Grafis :
Andyan Dhauta Dhira





CIRI-CIRI PENYAKIT JANTUNG DAN KOMPLIKASINYA

Tahun 2019 merupakan tahun yang sangat sibuk bagi Indonesia, pasalnya di tahun ini akan digelar pemilihan umum serentak dan langsung untuk memilih siapa Presiden berikutnya. Tentunya kedua capres dan wapres pun juga telah menyiapkan persiapannya mulai dari kesiapan kesehatan fisik dan program kerja untuk membangun Indonesia ke depan. Berkaitan dengan kesehatan, mereka harus menjalani tes kesehatan, seperti ada tidaknya penyakit jantung.

Pemeriksaan adanya penyakit jantung atau tidak dapat dilakukan dengan beberapa pemeriksaan medis mulai dari elektrokardiogram untuk merekam irama jantung, hingga echocardiogram atau disebut USG jantung. Tetapi ada beberapa gejala yang dapat dilihat tanpa harus melewati pemeriksaan medis, dan harus waspada jika alami hal ini, diantaranya ?

Nyeri dada

Gejala yang mengindikasikan penyakit jantung pada umumnya seperti adanya terasa sesak seperti ada ditunggangi beban berat ada juga

ada pula adanya seperti ditusuk-tusuk bahkan ada yang merasa terbakar. Gejalanya saja sudah memberikan rasa sakit tersendiri. Perlu dicatat juga bahwa serangan jantung bisa muncul tanpa disertai nyeri ada, atau disebut para dokter yaitu silent ischemia.

Keringat berlebihan

Jika aktif bergerak wajar keringat akan banyak keluar. Tapi jika jarang olahraga, dan gerak muncul keringat banyak bahkan dalam kadar tidak wajar, ini perlu diwaspadai. Kondisi ini bisa jadi adanya sumbatan pada pembuluh darah, yang membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga mudah berkeringat.

Gampang capek

Ngos-ngosan lah yang kerap terlihat adanya risiko penyakit jantung. Tes saja dengan menaiki tangga, apakah terasa begitu lelah ?. Sehingga kondisi mudah lelah ini bisa jadi fungsi jantung tak berjalan normal, disebabkan pembuluh darah tersumbat dan otot jantung melemah.

Kaki alami pembengkakan

Pembengkakan ini disebabkan gagalnya jantung memompa darah dengan efektif. Gravitasi akan sebabkan adanya penumpukkan darah pada bagian bawah tubuh. Jantung yang bermasalah bisa membuat ginjal sulit mengeluarkan cairan dan garam dari dalam tubuh dan menumpuk di sekitar kaki dan memicu pembengkakan.

Bayi tidak jelas penyebabnya

Batuk yang tak kunjung sembuh sering disebabkan oleh infeksi, salah satunya seperti tuberkulosis (TB atau TBC). Jika benar batuk disebabkan adanya infeksi, maka bisa dilakukan pemeriksaan jantung. Batuk dapat disebabkan oleh adanya kebocoran pada pembuluh darah pada paru, yang biasanya saat jantung gagal mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah.

WASPADA KOMPLIKASI PENYAKIT JANTUNG

.....



Komplikasi merupakan gangguan yang muncul disaat penyakit tertentu bertambah parah. Penyakit jantung khususnya yang bisa menimbulkan komplikasi ketika seseorang alami gangguan pada jantung dan tidak segera merubah gaya hidupnya untuk mencegah penyakit jantungnya bisa menjadi lebih parah.

Beberapa faktor risiko munculnya komplikasi penyakit jantung, yakni :

- Adanya tekanan darah tinggi
- Kadar kolesterol darah yang terlalu tinggi.
- Perilaku merokok.
- Berat badan lebih.
- Kurang aktivitas fisik.

Berikut beberapa komplikasi penyakit jantung yang bisa berakibat fatal bahkan kematian :

Gagal jantung

Salah satu jenis komplikasi paling umum dan disebabkan jantung tak mampu memenuhi kebutuhan aliran darah tubuh, karena otot jantung tak lagi kuat memompa darah. Gagal jantung lebih berisiko dialami seseorang dengan kelainan jantung bawaan atau infeksi jantung, dengan ditandai kesulitan napas, rasa pusing dan adanya pembengkakan.

Serangan Jantung

Banyak yang belum tahu tentang serangan jantung. Serangan jantung terjadi disebabkan kematian sel jantung saat jantung tak dapat asupan darah yang cukup. Hal ini dipicu oleh arteri jantung alami penyempitan akibat penumpukan kolesterol atau arterosklerosis.

Penyakit Stroke

Jika jantung tak bekerja efektif, akan sangat mudah gumpalan darah terbentuk dan bisa menyumbat pembuluh darah. Stroke terjadi karena gumpalan darah tersebut menghambat aliran darah menuju otak dan sebabkan gangguan ingatan, bicara dan koordinasi serta mati rasa salah satu sisi tubuh.

Henti jantung

Henti jantung adalah komplikasi yang terjadi ketika jantung berhenti berdetak secara tiba-tiba dan menyebabkan gangguan bernapas dan kehilangan kesadaran akibat gangguan irama jantung. Henti jantung merupakan kondisi darurat, jika tidak ditangani segera maka akan menyebabkan kematian mendadak.

KENALI CIRI BERISIKO STROKE KEMUDIAN HARI

Apa bisa tahu kita punya risiko stroke ? memang belum ada cara yang pasti untuk tahu tentang adanya risiko stroke, tetapi ada beberapa tanda yang penting dikenali risiko terkena stroke. Rutin cek tekanan darah agar tetap terkontrol dengan baik. Tekanan darah memang bisa ditangani dengan obat, diet dan perubahan gaya hidup yang sehat terutama stres dan kurangi rokok.

Tekanan darah

Memeriksa tekanan darah itu penting, apalagi yang mempunyai riwayat tekanan darah tinggi. Sehingga jangan sampai tak melakukan cek tensi. Solusinya dengan melakukan gaya hidup sehat, dan segera konsultasikan ke dokter penyebab tekanan darah tinggi anda.

Gula darah tinggi

Kondisi gula darah yang tak mententu dapat tinggatkan risiko diabetes yang tak terkontrol sehingga merusak pembuluh darah, tentunya meningkatkan risiko stroke.

Segeralah periksa ke dokter sehingga mendapatkan skrining diabetes dan pengobatan yang tepat dengan pola diet sehat dan obat yang tepat.

Merokok

Kebiasaan satu ini telah terbukti memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan khususnya jantung. Kebiasaan merokok juga terbukti sulit ditinggalkan oleh pengonsumsinya, sehingga stroke akan terus menghantui diri perokok.

Gaya hidup pasif / Males gerak

Kekinian, tak asing dengan istilah mager “males gerak”. Bahkan olahraga jarang dilakukan dan tak ada waktu. Padahal gerak itu penting bagi tubuh. Olahraga yang paling sederhana pun dapat dilakukan seperti jalan-jalan kecil hingga yang berat seperti renang maupun sepak bola ataupun futsal.

Stres

Stres adalah kontributor utama terhadap hipertensi, penyakit jantung, serebrovaskular dan diabetes, di mana semuanya menyebabkan stroke. Mengendalikan stres dan gaya hidup yang santai serta tenang bisa secara signifikan menurunkan risiko stroke.

Penyakit jantung

Jika Anda sesak napas ketika Anda berjalan atau jika Anda mengalami nyeri dada, maka Anda berisiko besar terhadap stroke atau serangan jantung. Jangan menunda mendapatkan perhatian medis jika Anda pernah mengalami nyeri dada.

Mengabaikan mini-stroke

Kebanyakan orang tidak akan mengenali mini-stroke. Jika Anda memiliki salah satu dari tanda-tanda atau gejala mini-stroke, Anda perlu mendapatkan perhatian medis segera, karena ini adalah tanda peringatan paling penting bahwa Anda berada pada risiko stroke.



DOKTER 24 MENANGKAN THE BEST CREATIVE PR PROGRAM 2018

Kamis (1/11), Apotek K-24 semakin membuktikan keseriusannya dalam membantu menyehatkan masyarakat Indonesia dengan meraih penghargaan Indonesia PR Program of the Year 2018 yang diadakan oleh Majalah MIX-Marketing Communication. Setelah tahun lalu Majalah Inspirasi Sehat memenangkan kategori The Best Owned Media 2017, di tahun ini giliran Youtube Channel Dokter 24 yang berhasil memenangkan kategori Creative Public Relation's Program. Penganugerahan gelar tersebut diadakan di Mercantile Athletic Club, Bandahara Room Penthouse, Jakarta pada hari Kamis, 1 November 2018. Penghargaan The Best Creative Public Relation's Program tersebut diterima oleh Fuad Ashari selaku Business Development Manager PT. K-24 Indonesia.

Dalam ajang Indonesia PR Program of the Year 2018, terdapat 5 kategori program, yaitu Creative PR, Marketing PR, Social PR Program, Media Relation Program, dan Owned Media. Memasuki usia ke-12, tahun ini Indonesia PR Program of the Year 2018 semakin memfokuskan penilaian ke berbagai program yang diadakan oleh setiap perusahaan agar bisa mendapatkan tempat di hati masyarakat. Lebih dari 100 peserta dari masing-masing kategori yang mengikuti kompetisi ini. Tahun ini, Apotek K-24 melalui Youtube Channel Dokter

24 berhasil memenangkan The Best Creative Public Relation's Program. Creative PR adalah program-program kreatif yang dibuat perusahaan untuk membangun citra dan reputasi perusahaan maupun brand.

Youtube Channel Dokter 24 sesungguhnya telah ada semenjak tahun 2014. Channel ini berisi berbagai tips kesehatan oleh dokter host yang dikemas dalam video singkat berdurasi sekitar 2-3 menit. Pada awalnya masyarakat belum banyak mengetahui adanya channel yang bermanfaat ini. Sejak setahun terakhir, tim Marketing Apotek K-24 pun berusaha membuat konsep baru dan mengubah gaya pembawaan tips di Dokter 24. Dari yang semula 10 menit, kemudian informasi diringkas menjadi 2-3 menit. Materi pun dibawakan di area-area yang membuat masyarakat tertarik, seperti kafe atau di hotel. Konsep tersebut ternyata diterima masyarakat sehingga dalam waktu 1 tahun, Youtube Channel Dokter 24 berhasil mendulang lebih dari 70.000 subscribers dan terdapat tips yang telah mendapatkan lebih dari 1 juta views. Dengan cara yang berbeda inilah Youtube Channel Dokter 24 berhasil menjadi the Best Creative Public Relation's Program 2018.

MENANGKAN SOCIAL MEDIA AWARD 2018, BUKTI APOTEK K-24 JADI SOBAT SEHAT KITA-KITA

16 Tahun Apotek K-24 telah berkiprah di dunia kesehatan Indonesia. Ratusan juta pasien telah memperoleh kemudahan mendapatkan obat-obatan dan alat kesehatan berkat keberadaan Apotek K-24. Seiring dengan perkembangan zaman, Apotek K-24 juga hadir di dunia digital melalui website dan media sosial.

Website dan Media sosial adalah pintu penghubung antara Apotek K-24 dengan pasien dan masyarakat. Interaksi Apotek K-24 dengan masyarakat dapat dilakukan melalui website resmi www.apotek-k24.com, Instagram @K24sobatsehatkitakita, Twitter : @sobatsehatkita, FB Fanpage : Apotek K-24, Sobat Sehat Kita Line : K24sobatsehatkita serta saluran informasi kesehatan di Youtube : Dokter 24

Berkat peran aktif masyarakat untuk selalu berinteraksi melalui media sosial, Apotek K-24 berhasil meraih peringkat pertama Social Media Award 2018 dengan raihan nilai sebesar 67.2%. Angka tersebut menempati posisi paling tinggi untuk Kategori Apotek/Drugstore, dua kali lipat lebih dari peringkat kedua yang diduduki oleh Apotek Kimia Farma dengan presentasi nilai sebesar 30.5%. Penghargaan yang diberikan oleh Majalah Marketing ini merupakan hasil dari survey yang bekerjasama dengan lembaga "SurveyOne". Penghargaan ini telah dirilis dalam Majalah Marketing Edisi 10/XVIII/ Oktober 2018. Ada lebih dari 1000 merk yang disurvei yang kemudian terbagi menjadi 230 kategori.



Penghitungan penghargaan ini berdasarkan dari Share of Voice by Sentiment yang diukur dengan rumus persentase pembicaraan positif suatu merk ditambah persentase pembicaraan netral dan dikurangi persentase pembicaraan negatif. Survei tersebut melibatkan 500 orang pengamat di Jabodetabek dan Surabaya yang merupakan orang-orang terpilih sebagai heavy user di dunia internet dan memiliki kapabilitas menilai kerja website. Mereka mengamati percakapan konsumen mengenai suatu brand di media sosial

seperti Facebook, Twitter, blog, berita, video, hingga ke forum. Merek yang mendapatkan penghargaan ini harus meraih angka indeks lebih dari 10% dan harus menempati posisi dua besar di setiap kategori. Dengan diraihnya Social Media Award 2018 ini, kehadiran Apotek K-24 di dunia online akan semakin mendapat perhatian masyarakat. Apotek K-24 Sobat sehat kita kita bagi masyarakat dan Netizen di seluruh Indonesia.



e 4 x 200 ml
(= 800 ml)

Supportan®

DRINK

1,5

kcal (6,3 kJ/ml)

(1260)
300

kcal (5,3 kJ) per 200 ml

Tropical fruits
Rasa
Buah Tropis

FRESENIUS
KABI

① 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.

② 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

1,5

Makanan untuk
Keperluan Medis
khusus pada Kondisi
Malnutrisi

Tropical fruits
Rasa
Buah Tropis

Hanya digunakan dibawah
pengawasan dokter.

BPOM RI ML 86251401/607

Dilmpor oleh:
PT. Fresenius Kabi Indonesia
Jakarta 12870-Indonesia

FRESENIUS
KABI

(1260)
300

kcal (5,3 kJ) per 200 ml

① Instruction for use
by the doctor according
Recommendation for use
2 bottles (600 kcal) or
5 bottles (1500 kcal)
protective atmosphere.

② Petunjuk Penggunaan
oleh dokter sesuai dengan
Rekomendasi untuk malnutrisi
(600 kkal/hari atau malnutrisi
(1500 kkal/hari). Simpan
terkontrol.

Isi Bersih: 200 ml

e 200

FRESENIUS
KABI

Best served chilled •
Lebih Baik Disajikan Dingin

FRESENIUS
KABI

e 500

Instruction for use
by the doctor according
Recommendation for use
2 bottles (600 kcal) or
5 bottles (1500 kcal)
protective atmosphere.

Petunjuk Penggunaan
oleh dokter sesuai dengan
Rekomendasi untuk malnutrisi
(600 kkal/hari atau malnutrisi
(1500 kkal/hari). Simpan
terkontrol.

Isi Bersih: 500 ml

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 diagnosis 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.

TRIK SEHAT HADAPI MUSIM HUJAN

Saat musim hujan, setiap orang wajib menjadi semakin waspada. Pasalnya, ada banyak bakteri dan virus yang beterbangan selama musim hujan. Perubahan cuaca juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang di saat musim hujan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin. Ada berbagai jenis vitamin yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Apa saja?

Manfaat Vitamin dan Jenisnya

Vitamin sangat vital untuk berbagai reaksi metabolisme dalam tubuh. Vitamin membantu berbagai proses kimia dalam tubuh, termasuk bagaimana mengubah makanan menjadi energi. Ada sedikitnya 13 macam vitamin yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang

optimal. Vitamin dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu vitamin yang larut dalam air (Vit B kompleks dan Vit C) dan yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K). Vitamin larut dalam lemak : memerlukan adanya lemak untuk bisa diserap dalam tubuh dan kemudian diedarkan seluruh tubuh, dan dapat disimpan dalam (lemak) tubuh. Sedangkan vitamin yang larut dalam air lebih mudah diabsorpsi dan dikeluarkan dari dalam tubuh, dan tidak disimpan dalam tubuh. Berbagai jenis vitamin tersebut bisa diperoleh dari makanan maupun dari suplemen.

Salah satu penyakit yang datang saat musim hujan

Sering kali kita dengar salah satu penyakit yang muncul saat musim hujan adalah flu “Influenza”. Flu merupakan istilah yang lazim dipakai oleh masyarakat Indonesia yang sebenarnya adalah untuk common cold. Common cold sering kita terjemahkan sebagai “flu”, sehingga agak rancu dengan “influenza”, padahal mereka serupa tapi tak sama.

INFO KHUSUS

Common cold dan flu “Influenza” disebabkan oleh virus yang berbeda. Karena flu “Influenza” lebih disebabkan karena virus influenza yang memiliki berbagai type, yaitu type A, B, dan C dengan gejala yang lebih berat. Common cold merupakan salah satu jenis Infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) yang paling sering menyerang dan diakibatkan oleh infeksi virus antara lain adalah rhinovirus atau coronavirus, terutama jika daya tahan tubuh melemah.

Memang antara common cold dan flu “Influenza” itu mirip sekali, yaitu bahwa mereka mempengaruhi saluran pernafasan dan memiliki gejala yang mirip, yaitu tenggorokan sakit, hidung tersumbat, meler, batuk, dll. Namun secara umum, gejala common cold jauh lebih ringan daripada gejala flu. Gejala flu “Influenza” bisa meliputi demam tinggi, menggigil, badan pegal-pegal, dan kelelahan. Gejala-gejala tersebut biasanya dapat sembuh dengan sendirinya dalam 1-2 minggu tanpa perawatan. Hingga saat ini penobatan/terapi common cold dilakukan untuk mengurangi gejala karena tidak ada obat yang dapat melawan semua virus penyebab common cold yang begitu banyak jenis dan serotype-nya.

Vitamin untuk Common cold

Suplemen makanan/Produk-produk herbal yang juga mendapatkan perhatian yang semakin meningkat sebagai obat untuk common cold adalah produk yang mengandung zinc, vitamin C, atau ekstrak Echinacea.

Obat untuk Common cold Berikut beberapa pilihan obat yang yang dapat digunakan untuk meredakan gejala common cold, tentunya pemilihan obat yang tepat adalah dengan menyesuaikan gejalanya ya..

Ibuprofen dan acetaminophen (paracetamol) digunakan untuk demam dan penghilang rasa sakit

Dekongestan (anti-pembengkakan) semprotan hidung untuk melegakan pernafasan yang dapat digunakan dalam waktu sementara.

Ekspektoran seperti guaifenesin, digunakan untuk common cold yang disertai batuk berdahak.

Antitusif seperti dekstrometorfan, digunakan untuk common cold yang disertai batuk kering

(tidak berdahak) yang menghambat atau menekan aksi batuk. Obat ini tidak disarankan untuk batuk berdahak, karena dapat menyebabkan lebih banyak lendir ditahan dan akhirnya dapat menyebabkan pneumonia

Antibiotik biasanya tidak efektif melawan common cold dan karena adanya kemungkinan efek samping, antibiotik digunakan hanya jika terdapat komplikasi.

Bagaimana mencegah penularan common cold maupun influenza? Karena virus dapat menyebar dengan mudah melalui kontak fisik secara langsung ataupun melalui udara atau cairan tubuh, maka perlu dilakukan upaya pencegahan.

Cuci tangan dengan sabun

Menggunakan masker jika terdapat wabah flu di lingkungan kita

Vaksin influenza disarankan diberikan setiap tahun, bisa kapan saja terutama jika ada musim influenza, sedangkan untuk common cold kebutuhan vaksin dianggap tidak urgen karena common cold cenderung ringan dan tidak menyebabkan komplikasi serius.

Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap virus dengan makan-makanan yang bergizi, minum multivitamin disarankan apabila asupan vitamin dari makanan dirasa tidak mencukupi

Hidup sehat, tidak merokok, minum alkohol, stress, istirahat cukup, dll.

produk yang dapat dipilih :


IMBOOST FORCE TAB,
REDOXON ZINC,
parasetamol,
ibuprofen,
bisolvon,
VICKS INHALER,
ILIADIN



APOTEK K-24 LUNCURKAN ANJUNGAN PELAYANAN MANDIRI (APM) : SEMAKIN CEPAT, SEMAKIN LENGKAP

Jaringan Apotek K-24 akan meluncurkan layanan terbaru untuk menambah cara berbelanja di gerai-gerai Apotek K-24. Layanan yang bernama Anjung Pelayan Mandiri (APM) tersebut, akan diluncurkan pada hari ulang tahun ke-16 Apotek K-24, Rabu, 24 Oktober 2018, bertempat di Apotek K-24 Salemba - Jl. Salemba Raya Jakarta. Peluncuran layanan APM ini didukung oleh para principal Apotek K-24, di antaranya adalah PT. Fresenius Kabi Indonesia dan PT. Pyridam Farma Tbk. Anjung Pelayan Mandiri (APM) digagas oleh dr. Gideon Hartono sebagai inovasi layanan yang memudahkan pasien untuk berbelanja obat di gerai Apotek K-24

tanpa perlu antri. “Saat berbelanja di Apotek K-24, pasien terkadang harus menunggu untuk dilayani oleh apoteker karena ramainya pasien yang berbelanja. Namun, dengan adanya Anjung Pelayan Mandiri ini pasien bisa langsung mencari sendiri produk obat-obatan yang dibutuhkan, lalu membayarnya di kasir.” tutur dr. Gideon Hartono, pendiri Jaringan Apotek K-24 dan Direktur Utama PT K-24 Indonesia. Tak hanya itu, dengan berbelanja secara mandiri melalui APM, pasien pun juga dapat menjaga privasinya. Saat membayar di kasir pasien tak perlu



menyebutkan nama produk yang ia beli, cukup menyebutkan nama atau nomor handphone saja.

Kemudahan berbelanja obat yang ditawarkan oleh Apotek K-24 ini merupakan bagian dari upaya Apotek K-24 untuk meningkatkan kesetiaan pelanggan dengan menyediakan berbagai saluran penjualan offline maupun online yang terintegrasi melalui APM (omnichannel) seperti dijelaskan oleh Burhan Bariton, Marketing Manager PT. K-24 Indonesia. Lebih lanjut, Burhan juga menjelaskan bahwa dengan layanan APM pasien akan mendapatkan pengalaman belanja obat dan alat kesehatan yang sangat lengkap. Karena melalui APM selain dapat membeli obat-obatan yang tersedia di gerai Apotek K-24 yang dikunjungi, pasien juga dapat memesan obat di Apotek Online K24Klik yang menyediakan lebih dari 12.000 produk obat-obatan.

IT Manager PT. K-24 Indonesia sekaligus CEO Apotek Online K24Klik, Bagas Ananta, menyampaikan bahwa sistem dalam layanan Anjungan Pelayanan Mandiri (APM) ini telah diprogram agar terintegrasi dengan sistem di Apotek Online K24Klik. “Bila produk obat-obatan yang diinginkan sedang habis stoknya di gerai Apotek K-24 yang dikunjungi, dalam layar akan muncul

alternatif produk obat yang sama dari K24Klik. Obat itu akan diantar ke rumah pasien melalui pengiriman paket atau layanan delivery. Tidak perlu pindah ke apotek lain. Jadi, memang goals kami adalah untuk memudahkan pasien mendapatkan akses obat-obatan,” imbuh Bagas. Inovasi layanan APM ini juga menjadi bukti keseriusan Apotek K-24 dalam memudahkan akses produk kesehatan bagi pasien, setelah menghadirkan Apotek Online K24Klik dan Medi-Call, aplikasi layanan untuk panggilan dokter, perawat, dan tenaga kesehatan lainnya ke rumah.

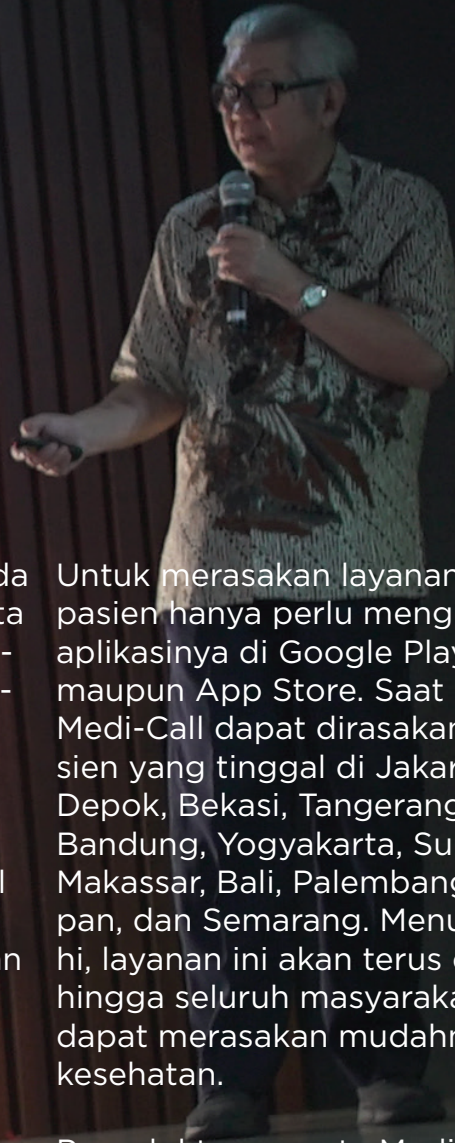
Untuk tahap awal, Layanan APM Apotek K-24 ini akan dapat dirasakan oleh pasien gerai Apotek K-24 di Jakarta, Yogyakarta, Semarang, Solo, Surabaya, Sidoarjo, Malang, Bandung, Bekasi, Palembang, Denpasar dan Makassar. Selanjutnya, secara bertahap APM akan tersedia di seluruh gerai Apotek K-24 yang kini sudah mencapai lebih dari 450 gerai di 110 kota/kabupaten dan 24 provinsi. Kehadiran layanan APM ini pun dapat menjadi bukti bahwa Apotek K-24 terus berinovasi untuk menyediakan layanan penyediaan obat dengan cepat dan lengkap.

Update Ilmu Kesehatan di Medi-Talks by Medi-Call

Sabtu (6/10), Medi-Call mengadakan talkshow kesehatan pertama yang bertajuk Medi-Talks, The New Way of Understanding Health. Talkshow tersebut diadakan IFI Jakarta dengan 4 pembicara yang merupakan dokter senior. Sedari pagi, sudah nampak dokter-dokter yang ingin mendapatkan ilmu melalui talkshow ini. Lebih dari 100 dokter nampak memenuhi auditorium IFI, Sabtu siang itu.

Talkshow yang tidak dipungut biaya tersebut menghadirkan 4 pembicara dokter spesialis yaitu: 1. dr. Henry Riyanto Sofyan, Sp.S. yang memberikan materi berjudul Management Acute Migraine in Daily Practice; 2. Dr. dr. Fatimah Eliana T., Sp. PD.KEMD.FINASIM yang berbagi informasi mengenai Diabetes Mellitus: Efficacy and Safety DPP4i based on Real World Evidence; focused on Vidagliptin; 3. dr. Pradana Tedjasukmana, Sp.JP (K) dengan

materi Update Manajemen Hipertensi: Controlling Hypertention based on New Guideline ESC/ESH 2018: Benefits of a SPC AMLODIPINE/VALSARTAN; dan 4. dr. Anna Ariane, Sp.PD. yang membawakan materi dengan topik Osteoarthritis: Comprehensive Management of Osteoarthritis. Suasana Medi-Talks siang itu sangat seru dan penuh antusiasme dari peserta. Setiap sesi tanya jawab, para peserta berebut bertanya dan ingin menggali ilmu lebih dalam lagi dari para dokter yang menjadi pembicara. Salah satu peserta, dr. Rini Wahyuni, mengaku sangat merasakan manfaat dengan diadakannya Medi-Talks. "Medi-Talks ini oke banget.. dari pelayanannya, materinya juga oke banget, pembicaranya juga bagus bagus. Intinya, berkesan sekali."



Tak hanya materi kesehatan, pada kesempatan itu, dr. Budhi Riyanta selaku CEO Medi-Call juga memberikan penjelasan singkat kepada para peserta mengenai cara serta keuntungan bergabung sebagai partner Medi-Call. Sebagian peserta yang mengaku belum familiar dengan Medi-Call pun menjadi tertarik untuk bergabung dan memberikan layanan kesehatan langsung ke rumah pasien.

Bagi pasien, keberadaan Medi-Call tentunya menjadi solusi yang sangat membantu, terutama bagi mereka yang tak sempat berkunjung ke rumah sakit. Melalui Medi-Call, pasien dapat merasakan mudahnya panggil dokter maupun perawat ke rumah. Berbagai layanan kesehatan seperti dokter, perawat, bidan, fisioterapi, infus, vaksin, dan juga pemberian vitamin bisa dilakukan di rumah pasien selama 24 jam.

Untuk merasakan layanan Medi-Call, pasien hanya perlu mengunduh aplikasinya di Google Play Store maupun App Store. Saat ini, layanan Medi-Call dapat dirasakan oleh pasien yang tinggal di Jakarta, Bogor, Depok, Bekasi, Tangerang, Medan, Bandung, Yogyakarta, Surabaya, Makassar, Bali, Palembang, Balikpapan, dan Semarang. Menurut dr. Budhi, layanan ini akan terus diperluas hingga seluruh masyarakat Indonesia dapat merasakan mudahnya akses kesehatan.

Para dokter peserta Medi-Talks yang pertama ini pun mengaku bahwa kehadiran Medi-Call juga memudahkan para dokter untuk memberikan layanan kesehatan bagi pasien. Mereka pun juga menantikan kehadiran Medi-Talks edisi selanjutnya. Apakah Anda tertarik menjadi peserta Medi-Talks?

K24Klik Points, Cara Baru Beli Obat Lebih Hemat

Sobat Sehat tentunya sudah tidak asing lagi dengan istilah belanja online 'kan? Ya, semakin berkembangnya era digital memberikan dampak yang cukup besar dalam kehidupan, salah satunya dalam sistem jual-beli. Jika dulu kita perlu mendatangi toko untuk membeli barang yang dibutuhkan, sekarang cukup buka aplikasi dan barang dikirim ke alamat yang kita inginkan. Demam belanja online ini tidak hanya berlaku bagi produk fashion atau gawai saja, namun sudah menjangar hingga produk kesehatan.

Dampak dari fenomena belanja online ini, banyak e-commerce yang eksistensinya semakin meningkat di dunia maya. Salah satunya adalah K24Klik.com. Sebagai salah satu pionir cara beli obat masa kini, K24Klik menyediakan beragam obat dengan jaminan 100% Asli dan Komplit, serta dikirim Cepat ke alamat Anda. Sejak 2015, K24Klik telah melayani lebih dari 10.000 pesanan dari seluruh Indonesia dengan layanan One Hour Delivery, One Day Delivery, Paket, dan Ambil di Apotek.

K24Klik Points, Fitur Baru yang Bikin Beli Obat Semakin Menyenangkan
Kepuasan pelanggan adalah nomor satu. Demi meningkatkan kepuasan pelanggan, di tahun 2018 ini K24Klik meluncurkan fitur baru yang diberi nama K24Klik Points. Fitur ini memungkinkan Anda untuk membeli obat dengan harga lebih murah dari biasanya jika Anda membayar pakai poin yang Anda miliki di K24Klik Points.

Bagaimana mendapatkan K24Klik Points? Caranya cukup mudah.

Pertama, download aplikasi K24Klik kemudian login atau daftar jika Anda belum memiliki akun di K24Klik.

Setelah itu, klik menu "Akun Saya" yang ada di kanan atas, atau klik peti emas dengan simbol tanda tanya yang ada aplikasi.

Klik mainkan dan tekan tombol “PUSH” sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan banyak poin. Anda bisa langsung menggunakan poin tersebut untuk beli obat atau menyimpannya terlebih dahulu hingga nominal tertentu.

Cara Menggunakan Poin K24Klik Points

- Kunjungi website www.k24klik.com atau download aplikasinya di AppStore/ PlayStore
- Cari produk yang diinginkan, klik tombol “BELI”
- Pilih “LANJUTKAN PEMBARUAN”, masukkan alamat pengiriman dan info penerima pesan
- Lanjutkan dengan klik “PILIH METODE PEMBARUAN”, pilih metode pengiriman dan pembayaran yang diinginkan

- Pilih “Pakai K24Klik Points”, klik “GUNAKAN”, potongan harga otomatis muncul pada detail pesanan
- Periksa kembali pesanan Anda lalu klik “ KONFIRMASI PESANAN”
- Pesanan berhasil dibuat.

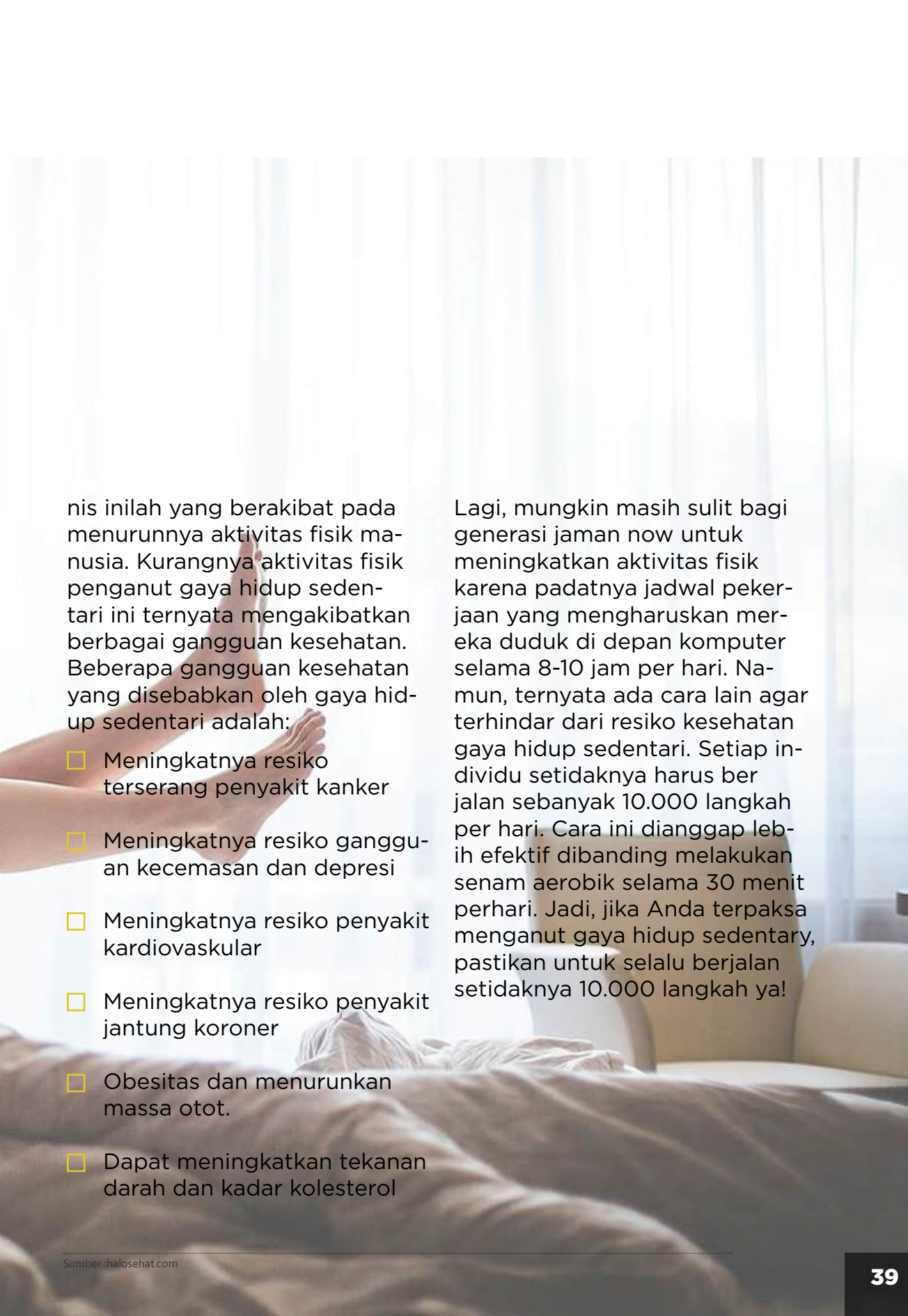
Fitur K24Klik Points ini dapat Anda jumpai pada Aplikasi K24Klik versi terbaru. Jadi, jika Anda belum menemukan fitur ini pada aplikasi K24Klik di gawai Anda, segera update aplikasinya, ya! K24Klik Points, cara baru beli obat lebih hemat di K24Klik. Selamat mencoba!

GAYA HIDUP SEDENTARI MAGER YANG MEMATIKAN TAPI BISA DILAWAN

Dengan berkembangnya teknologi, tentu ada begitu banyak cara untuk mempermudah manusia dalam melakukan berbagai aktivitas. Kini, jika ingin pergi ke suatu tempat, dapat mudah saja menaiki sepeda motor, mobil, taksi online, atau transportasi umum lainnya. Layanan antar ke rumah pun juga menjadi salah satu solusi kemudahan yang membuat orang semakin malas untuk bergerak.

Gaya hidup yang membuat orang jadi malas melakukan aktivitas fisik ini disebut dengan gaya hidup sedentari (sedentary lifestyle).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 60-85% dari populasi penduduk dunia ternyata kurang melakukan aktivitas fisik. Akibatnya, kurang beraktivitas fisik menjadi penyebab kematian nomor 4 di dunia. Gaya hidup sedentari ini ternyata terjadi bukan karena keinginan setiap individu. Terkadang, pekerjaan juga menjadi salah satu penyebab adanya perubahan gaya hidup menjadi sedentari. Di era sekarang, bekerja di depan komputer mungkin telah menjadi pekerjaan favorit bagi generasi milenial. Padahal, pekerjaan seje



nis inilah yang berakibat pada menurunnya aktivitas fisik manusia. Kurangnya aktivitas fisik penganut gaya hidup sedentari ini ternyata mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan. Beberapa gangguan kesehatan yang disebabkan oleh gaya hidup sedentari adalah:

- Meningkatnya resiko terserang penyakit kanker
- Meningkatnya resiko gangguan kecemasan dan depresi
- Meningkatnya resiko penyakit kardiovaskular
- Meningkatnya resiko penyakit jantung koroner
- Obesitas dan menurunkan massa otot.
- Dapat meningkatkan tekanan darah dan kadar kolesterol

Lagi, mungkin masih sulit bagi generasi jaman now untuk meningkatkan aktivitas fisik karena padatnya jadwal pekerjaan yang mengharuskan mereka duduk di depan komputer selama 8-10 jam per hari. Namun, ternyata ada cara lain agar terhindar dari resiko kesehatan gaya hidup sedentari. Setiap individu setidaknya harus berjalan sebanyak 10.000 langkah per hari. Cara ini dianggap lebih efektif dibanding melakukan senam aerobik selama 30 menit perhari. Jadi, jika Anda terpaksa menganut gaya hidup sedentary, pastikan untuk selalu berjalan setidaknya 10.000 langkah ya!

GARUDA WISNU KENCANA YANG KIAN MENJULANG

Jika tiba di Bali jangan sampai tak mengunjungi Patung Garuda Wisnu Kencana, yang telah berwujud baru, dimana kian menjulang tinggi di langit. Patung Garuda Wisnu Kencana berlokasi di Bukit Unggasan, Jimbarang, Bali. Patung GWK yang biasa disingkat, berada di kompleks Taman Budaya Garuda Wisnu Kencana dan merupakan hasil karya pematung terkenal Bali, I Nyiman Nuarta.

Pembangunan Patung ini dimulai sejak era Presiden Soeharto pada 1989. Kemudian terus dilakukan pembangunan hingga selama 28 tahun akhirnya telah jadi seperti sekarang. Patung ini mempunyai tinggi 121 meter dari permukaan tanah jika diukur dari permukaan laut menjulang 271 meter. Patung ini juga bersanding dengan patung lainnya yang tidak kalah tinggi yaitu patung Spring Temple Buddha (China)

The Laykyun Sekkya Buddha Myanmar, Patung Liberty Amerika Serikat, Ushiku Daibutsu Jepang, The Motherland Calls Rusia, dan Christ the Redeemer Brazil.

Patung Garuda Wisnu Kencana diartikan secara visual yaitu Dewa Wisnu dalam agama Hindu adalah Dewa Pemelihara, yang sedang mengendarai burung Garuda. Indonesia. Patung ini diproyeksikan untuk mengikat tata ruang dengan jarak pandang sampai dengan 20 km sehingga dapat terlihat dari Kuta, Sanur, Nusa Dua hingga Tanah Lot. Patung Garuda Wisnu Kencana ini merupakan simbol dari misi penyelamatan lingkungan dan dunia. Patung ini terbuat dari campuran tembaga dan baja seberat 4.000 ton, dengan tinggi 75 meter dan lebar 60 meter. Jika pembangunannya selesai, patung ini akan menjadi salah satu patung terbesar di Asia dan akan lebih tinggi daripada Patung Liberty.





PENDAKIAN GEREJA AYAM JOGJA

Foto : <https://asset.kompas.com/data/photo/2015/11/08/1217199Gereja-Ayam-08780x390.jpg>



Jika ingat film AADC 2, pasti ingat tempat satu ini, yakni Gereja Ayam. Gereja ini terletak di Dusun Gombong, Desa Kembanglimus, Magelang , Jawa Tengah. Gereja ini berjarak 45 kilometer dari kota Yogyakarta. Gereja ini terletak diatas bukit, dan memasukinya pun harus berpetualang menyusuri pepohonan diatas bukit. Menurut pendirinya Daniel Alamsjah gereja ini bukanlah berbentuk ayam, melainkan merpati. Pria 68 tahun ini memperoleh ilham dari mimpinya pada tahun 1989, kemudian membangun rumah doa ini.

Daniel juga menuturkan perjalannya dirinya membeli tanah seluas 3.000 meter dari warga setempat dengan penuh perjuangan hingga akhirnya bisa dimilikinya dan saat ini dapat dikunjungi masyarakat.





JAMASAN KERETA KERATON YOGYAKARTA

Ke Jogja, sempatkan untuk melihat ritual Jamasan Kereta Keraton Yogyakarta. Jamasan yang artinya penyucian pusaka dapat disaksikan masyarakat umum di Museum kereta Keraton di Jl. Rotowijayan, Yogyakarta. Banyak hal unik dalam prosesi jamasan, melainkan banyak masyarakat menunggu air sisa jamasan yang diperebutkan. Ada yang membawa botol air berukuran sedang hingga besar, ada yang langsung minta diguyurkan ke badan untuk mandi.



Masyarakat yang datang tak hanya dari Yogyakarta, melainkan dari luar Jogja. Mereka percaya bahwa air sisa Jamasan ini membawa keberkahan, terutama bagi petani atau memiliki kebun, air ini bisa memberikan kelancaran rejeki. Proses jamasan dilakukan pada 2 kereta pusaka keraton, yakni kereta Kanjeng Nyai Jimat yaitu kereta yang pernah digunakan oleh Sri Sultan Hamengku Buwono I. Kereta Kanjeng Nyai Jimat sebagai kereta utama yang selalu dijamas setiap tahun. Kereta kedua adalah sebagai kereta pendamping yaitu kereta Kanjeng Kyai Harsunaba. Untuk kereta pendamping setiap tahunnya selalu berganti-ganti.







APLIKASI SEHAT KONTROL KESEHATAN



Google Fit

GOOGLE FIT

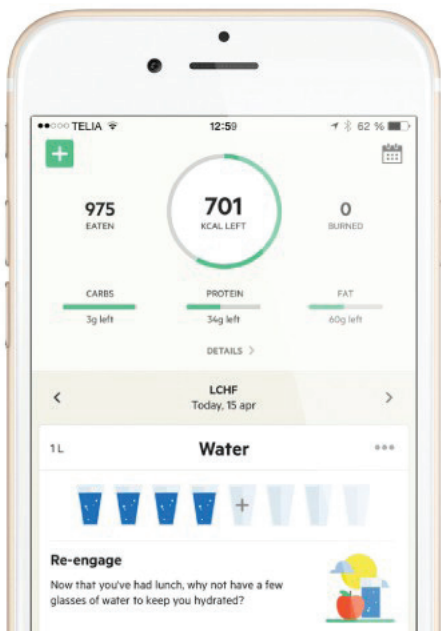
Mau sehat, selain aplikasi MedicalCall yang selalu bisa siaga menyediakan dokter ke rumah, cek kesehatan mandiri juga perlu digalakkan, dengan cara memakai aplikasi kontrol kesehatan seperti Google Fit. Apa sih kegunaannya ?

Aplikasi resmi yang dirilis Google ini sangat mudah digunakan. Aplikasi ini berguna memberi informasi berapa banyak anda olahraga tiap harinya, kemudian berapa langkah kaki yang di tempuh bersamaan dengan kecepatan geraknya. Aplikasi ini juga memberikan angka kalori yang bisa dibakar tiap hari bergantung dari gerakan kita tiap harinya.

LIFESUM

Nah Aplikasi berikutnya spesial bagi yang sedang memenuhi resolusi dietnya. Biasanya kaum hawa yang selalu sensitif terhadap berat badan dan berusaha sekeras mungkin agar badan tetap pada proporsinya dan sehat. Aplikasi Lifesum ini akan membantu mengatur asupan harian. Lifesum akan menghitung asupan harian yang dapat diatur untuk menjaga berat badan, baik mengurangi maupun menambah bobot.

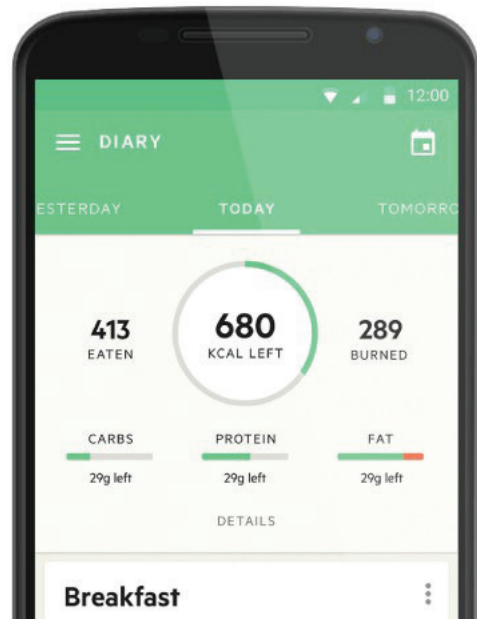
Setelah mengisi data diri seperti tinggi badan, berat badan, dan jenis kelamin, Lifesum akan menentukan jenis diet apa yang cocok. Setelahnya, Lifesum akan memberikan daftar standar asupan yang sesuai. Mulai dari menu sarapan, makan siang, makan malam, camilan, hingga latihan fisik apa yang harus dilakukan.



iCare Health Monitor

Aplikasi kesehatan ini bisa mendeteksi tekanan darah dan denyut jantung menggunakan sensor kamera. Cukup sentuh kamera dengan jari, iCare Health Monitor akan mendeteksi apakah jantung penggunanya sehat atau tidak.

Tak hanya itu, lewat aplikasi ini penggunaannya bisa menjadwalkan latihan untuk mengurangi berat badan. iCare Health Monitor menyediakan panduan olahraga ringan. Misalnya latihan untuk membentuk otot yang juga dilengkapi dengan pengaturan durasi waktunya.





NGOBROL SEKSUALITAS BARENG BRAM DERMAWAN

Pada episode November 2018 Dokter 24 berkesempatan bisa berkolaborasi dengan Youtuber Bram Dermawan. Apa saja yang akan dibahas ? yuk kita simak liputannya di Inspirasi Sehat. Bram Dermawan yang mempunyai subscriber kebanyakan anak remaja merasa penting membicarakan tentang edukasi seksual sehingga nantinya tidak salah dalam memahami seksual di usia remaja. Beberapa pertanyaan yang diajukan diantaranya ?

Apa KEPERAWANAN wanita bisa dilihat secara fisik ?

Dokter Silvy, menjelaskan apa yang ditanyakan via medsos mengenai hal ini. Keperawatan yang sebenarnya memang selalu menjadi mitos, tetapi faktanya memang tidak bisa asal melihat wanita hanya dari fisiknya itu masih perawan atau tidak. Benar-benar perlu edukasi bagaimana mengutarakan dan juga memahami hal ini agar wanita tidak tersinggung berkaitan dengan keperawatan.

Banyak pandangan keperawatan diukur dengan adanya darah atau tidak saat berhubungan intim, tapi nyatanya bentuk kemaluan wanita yang berbeda-beda sehingga tidak pasti muncul darah saat berintim, sehingga darah bukan menjadi patokan perawan atau tidak. dr. Silvy juga menghimbau untuk lebih berhati-hati dalam menanyakan hal ini dan sebaiknya tidak sembarangan.

Apa dampak buruk ONANI ?

dr. Silvy menjawab dengan cukup tersenyum mendengar pertanyaan follower Bram tentang Onani. dr. Silvy

menjelaskan bahwa Onani merupakan swadaya seksual yang dilakukan sendirian yang sebenarnya bisa berakibat buruk bagi kesehatan dan cara berpikir. Onani yang dilakukan terus menerus akan berisiko lecet atau rusaknya kemaluan pada pria. Kemudian onani yang berlebihan juga akan membuat pelakunya cenderung berpikir yang menjerumus menuju seksual.

Apa berhubungan intim sekali bisa langsung hamil ?

dr. Silvy tentunya tak menjawab iya atau tidak, melainkan keduanya bisa saja terjadi, karena hal tersebut tergantung dari masa suburnya. Memakai pengamamanpun jika ada keboboran juga bisa berisiko adanya kehamilan.

Apalagi jika keduanya ada pada masa subur, kemungkinan hamil akan terjadi walaupun baru sekali berhubungan intim. Sehingga bagi pasutri perlu menghitung juga jadwal subur dari masing-masing, sehingga agar mendapat momongan.





TERAMPIL & BERBAKAT

Pada episode November 2018 Dokter 24 berkesempatan bisa berkolaborasi dengan Youtuber Bram Dermawan. Apa saja yang akan dibahas ? yuk kita simak liputannya di Inspirasi Sehat. Bram Dermawan yang mempunyai sub-

Pada episode November 2018 Dokter 24 berkesempatan bisa berkolaborasi dengan Youtuber Bram Dermawan. Apa saja yang akan dibahas ? yuk kita simak liputannya di Inspirasi Sehat. Bram Dermawan yang mempuny-



Pada episode November 2018 Dokter 24 berkesempatan bisa berkolaborasi dengan Youtuber Bram Dermawan. Apa saja yang akan dibahas ? yuk kita simak liputannya di Inspirasi Sehat. Bram Dermawan yang mempunyai subscriber kebanyakan anak remaja merasa penting membicarakan tentang edukasi seksual sehingga nantinya tidak salah dalam memahami seksual di usia remaja. Beberapa pertanyaan yang diajukan diantaranya ?

Pada episode November 2018 Dokter 24 berkesempatan bisa berkolaborasi dengan Youtuber Bram Dermawan. Apa saja yang akan dibahas ? yuk kita simak liputannya di Inspirasi Sehat. Bram Dermawan yang mempun-

KERLIP POHON NATAL UNIK

Pohon Natal, hiasan khas Natal, tidak selalu menggunakan pohon cemara. Banyak ide kreatif untuk membuat pohon Natal, mulai dari menggunakan kursi plastik hingga bekas botol minuman mineral dan bahkan koin emas. Berikut beberapa foto pohon Natal unik dari berbagai belahan dunia. Selamat Natal.

Pohon Natal terbuat dari kursi plastik di Macroplaza, Monterrey, Meksiko, 26 November 2018.





Foto : https://gdb.voanews.com/OC693AE6-7AEE-40B7-8C82-DDEB3941167B_w1023_s.jpg

Pohon Natal setinggi 6 meter dari 9.000 botol plastik bekas kemasan air mineral terpajang di depan Gereja Santa Perawan Maria Regina Purbowardayan, Solo, 24 Desember 2018.

Sumber : <https://www.voaindonesia.com>

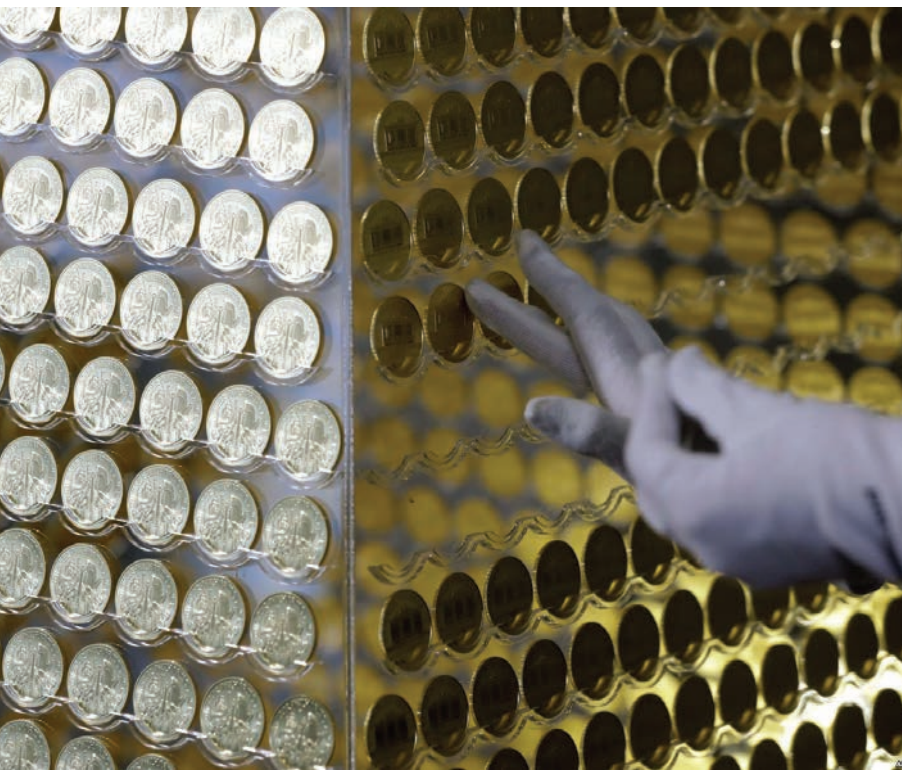


Foto : <https://www.voaindonesia.com/a/kerlip-pohon-natal-unik-/4714949.html>

Karyawan perusahaan emas ProAurum, Mirko Schmidt, menghias pohon Natal yang terbuat dari 2.018 koin emas Vienna philharmonic senilai 2,3 juta (Rp 38,2 miliar) Euro di Munich, Jerman, 3 Desember 2018.



Pohon Natal setinggi 3 meter yang terbuat dari gelas plastik bekas minimal mineral menghiasi Gereja GKST Maranatha Kawua, kecamatan Poso Kota Selatan, Kabupaten Poso. Sulawesi Tengah, 24 Desember 2018.

Foto : <https://www.voaindonesia.com/a/kerlip-pohon-natal-unik-/4714949.html>

DIBUTUHKAN SEGERA ?

Apoteker (Profesi Apoteker)
Asisten Apoteker (SMK/D3/S1 Farmasi)
Keuangan (D3/S1 Akutansi)

Penempatan lokasi :

- Semarang
- Waingapu
- Kuningan
- Salatiga
- Banjarnegara
- Kupang
- Magelang
- Wonosobo
- Klaten
- Tegal
- Papua

asi)



24.com

Setelah mendapatkan Username & Password, segera ikuti **TEST ONLINE**

FASHIONISTA

INI DIA C
BERPAK
PEREMPA
AGAR M
PERHAT
DIA!

CARA KAIAN PUAN MENARIK TIAN SI

Selalu terlihat menarik tentu menjadi idaman setiap perempuan. Agar tampil menarik, ada banyak hal yang bisa dilakukan, salah satunya adalah dengan memperhatikan cara berpakaian. Tidak dipungkiri lagi bahwa cara berpakaian dapat mendorong seorang perempuan menjadi terlihat cantik dan menarik, terutama di hadapan pria yang disukainya. Nah, bila Anda ingin menarik perhatian pria yang Anda sukai, berikut ini adalah beberapa jenis fashion item yang bisa dijadikan andalan. Apa saja sih?

High Heels

Wah, mungkin Anda merasa kerepotan ya bila memakai high heels karena kaki jadi cepat lelah dan pegal. Namun, faktanya high heels adalah salah satu fashion item yang dapat membuat pria menjadi menginginkan Anda. Pasalnya, ketika berjalan memakai high heels, Anda akan terlihat lebih anggun dan

memiliki postur tubuh yang lebih baik. Bahkan, penelitian dalam jurnal Archives of Sexual Behavior juga menunjukkan bahwa daya tarik perempuan semakin meningkat ketika ia mengenakan high heels.

Baju Warna Merah

Memakai baju berwarna merah terkadang bukanlah pilihan bagi seorang perempuan karena warnanya yang mencolok. Namun, justru memakai baju warna merah dapat menarik perhatian pria lho. Dengan memakai baju warna merah, kepercayaan diri pun dapat meningkat sehingga sensualitas dan daya tarik seksual juga meningkat. Dengan demikian, pria pun akan tertarik untuk mengajak berkenalan.

Gaun Hitam

“Black is the New Sexy”. Ungkapan ini mungkin sudah sering Anda dengar. Faktanya, seorang perempuan memang terlihat lebih seksi ketika ia memakai gaun berwarna hitam. Gaun hitam yang dapat dipadupadankan dengan berbagai jenis aksesoris bisa menimbulkan kesan misterius yang membuat pria menoleh saat berpapasan. Wah, bisa jadi pertimbangan ya!

Gaun Pas Badan

Lekuk tubuh perempuan tentunya menjadi hal yang membuat pria tertarik. Oleh sebabnya, pilihan baju yang pas badan akan membantu perempuan untuk menunjukkan auranya. Pemilihan gaun pas badan yang tepat tentu akan semakin membuat pria jatuh hati pada Anda.



GATHERING K-24 AREA DIY SE-KITARNYA

Memperingati hari ulang tahun Apotek K-24 yang ke-16, Apotek K-24 mengadakan event Gathering yang diadakan di beberapa area kota besar seperti area Yogyakarta dan se-kitarnya, area Jakarta, area Surabaya, dan area Bali. Gathering Apotek K-24 diadakan bertujuan untuk mempertemukan para Associates dan memupuk silaturahmi lebih mendalam, dan saling mengenal.



Ada pemberian penghargaan khusus bagi para Apoteker dan Outlet Apotek K-24 berkaitan dengan kinerja dan capaian. Selain itu Gathering K-24 juga diisi hiburan musik dan penampilan spontan dari masing-masing kelompok. Berbagai konsep penampilan mulai dari stand-up comedy, drama, dan bernyanyi bersama dihadirkan oleh para Associates.





Tak lupa pula dalam Gathering Apotek K-24, Direktur Apotek K-24, dr. Gideon Hartono menyampaikan arahan dan penyemangat agar kedepannya untuk tampil lebih baik dalam melayani masyarakat Indonesia. dr. Gideon Hartono juga menyampaikan capaian Apotek K-24 hingga kini terus maju dan menambah gerainya ke seluruh penjuru Indonesia. Selain itu dr. Gideon Hartono juga menekankan perlunya sikap profesional dan mengembangkan diri menjadi lebih baik.

Penghargaan bagi Apotek K-24 yang berprestasi dalam mengelola outlet pun diganjar hadiah uang tunai 1 juta rupiah. Apotek K-24 memberikan apresiasi agat para Associates yang berada di garda depan terus menjaga performanya dengan baik dalam melayani masyarakat.

CARA TRIP MURAH !!! NOW !!!

Generasi Milenial suka jalan-jalan ? pasti iya, dan mereka suka melancong sendiri atau bersama teman, dan berbeda dengan Gen X atau Baby Boomer dimana mereka memanfaatkan waktu liburannya bersama keluarga. Nah Inspirasi Sehat punya tips dan trik nih biar kalian yang milenial bisa menikmati liburan murah dan tepat. Ini caranya :

Cari Tanggal yang tepat itu penting !

Meskipun banyak sekali tanggal libur dan hari kejeput, di tanggal-tanggal tersebut sebenarnya mayoritas milenial mempunyai pola pikir yang sama, yaitu mereka mau liburan di tanggal tersebut. Nah, secara otomatis mencari tiket di tanggal-tanggal tersebut akan melonjak, akibatnya bisa ditebak harga tiket pasti juga akan naik.



Pilih hari berangkat dan pulang yang tepat !

Selain tanggal merah, banyak orang juga memanfaatkan akhir pekan (weekend) untuk liburan singkat. Akibatnya bisa ditebak, permintaan tiket di hari Jum'at untuk berangkat dan pulang hari Minggu atau Senin pagi juga meningkat yang menyebabkan harga akan melonjak.

Selalu pergi dan pulang di hari Selasa, Rabu dan Kamis saja. Apabila anda ingin berlibur melewati akhir pekan, maka anda bisa berangkat hari Kamis sore/malam, dan pulang hari Senin malam atau Selasa pagi di mana harga tiket pesawat biasanya sudah normal kembali (murah).



Cari Tahu Harga Terendah Airline Anda

Setiap maskapai penerbangan mempunyai patokan harga terendah untuk masing-masing rute penerbangan. Lakukan perencanaan jauh-jauh hari dan lakukan perbandingan harga tiket ke tempat tujuan anda.

Dengan mengetahui harga terendah dari masing-masing maskapai anda bisa tahu kapan sebaiknya tiket anda dibeli. Semakin dekat ke tanggal keberangkatan anda maka akan semakin mahal tiket yang ingin anda beli. So, lakukan perencanaan dan pembelian jauh-jauh hari sebelum tanggal liburan anda.

Lakukan Transaksi Online dan Lakukan Perbandingan Harga

Saat ini sudah sangat lumrah saat ini anda ingin membeli tiket anda akan menggunakan aplikasi online atau yang kemudian dikenal dengan Online Travel Agent (OTA). Nah, selain menggunakan OTA ini anda bisa melakukan perbandingan harga tiket dari masing-masing OTA.

Saat ini sudah banyak sekali OTA di masyarakat sehingga anda punya pilihan. Nah, OTA ini rata-rata masuk ke dalam kategori perusahaan baru atau dikenal dengan Start Up.

Adapun perusahaan start up secara berkala akan mendapatkan investor baru yang akan menambah modal mereka. Salah satu cara menggunakan modal dari investor tersebut adalah dengan mendapatkan langganan setia pengguna aplikasi mereka, yaitu dengan memberikan promo harga lebih murah.



Waralaba Apotek K-24 bisnis sehat & bermanfaat



Bisnis Waralaba APOTEK terbaik di Indonesia