

MAJALAH ONLINE APOTEK K-24

# Inspirasi Sehat

Foto : Burhan Bariton

Impossible!  
Hindari Stres...

Halo Apoteker

Instagramable  
photo shoot!

**INDONESIA NEGARA  
RENDAH STRES**

**Beda STRES  
& DEPRESI**

## Raih 100.000 Subscribers, Dokter 24 Dianugerahi Silver Creator Award

Setelah tahun 2018 memenangkan kategori The Best Creative PR Program dalam ajang Indonesia PR Program of the Year yang diadakan oleh Majalah Mix, di awal tahun 2019 ini Youtube Channel Dokter 24 kembali menorehkan prestasi yang manis. Baru-baru ini, channel tersebut berhasil meraih 100.000 subscribers dan berhak dianugerahi Silver Creator Award dari Youtube. Tentunya pencapaian ini tidak dapat diperoleh tanpa dukungan viewers yang setia menonton setiap video yang diunggah oleh channel ini.

Di era milenial seperti saat ini, media sosial menjadi salah satu hal yang wajib dikuasai. Keberadaan media sosial dapat memudahkan masyarakat dalam berkomunikasi maupun menggali informasi terkini. Oleh karena itu, keputusan Apotek K-24 untuk melahirkan sebuah channel kesehatan di salah satu platform media sosial terbesar, yaitu Youtube, dianggap menjadi sebuah keputusan yang tepat. Sejak tahun 2014, Apotek K-24 turut andil dalam membantu menyehatkan masyarakat dengan menghadirkan Channel Dokter 24.



Kehadiran channel Dokter 24 ternyata memang diterima dengan baik oleh masyarakat Indonesia. Setiap bulannya channel Dokter 24 mengunggah 8 episode tips kesehatan yang dibawakan oleh host dokter profesional. Uniknya, tips yang dibawakan tidak berdurasi panjang, sehingga bisa ditonton ketika sedang mengantre atau sambil menunggu waktu boarding pesawat. Keputusan untuk menghadirkan tips kesehatan dalam waktu yang singkat namun tetap padat informasi ini dianggap sebagai keputusan yang tepat. Pasalnya,

tidak setiap orang memiliki waktu yang panjang untuk menonton tayangan di Youtube. Tingginya ketertarikan masyarakat terhadap kehadiran channel Dokter 24 terbukti dari tingginya views atau tayangan setiap kali episode baru diupload. Hingga saat ini, tercatat sudah 6 video yang ditonton lebih dari 1 juta kali. Bahkan, salah satu video sudah ditonton hingga 5 juta kali. Dengan diraihnya Silver Creator Award, tim channel Dokter 24 pun meyakini bahwa mendapatkan 1.000.000 subscribers untuk meraih Gold Creator Award bukanlah hal yang mustahil. (GW)





SELALU PERHATILAH

KHUSUS  
PARKIR  
MCD

BPR



# Menjadi Saksi Meriahnya Perayaan Imlek Terbesar di Yogyakarta

Yogyakarta - Masyarakat Yogyakarta memang tak pernah kehabisan hiburan. Di kota seni yang memiliki ragam budaya yang variatif ini, selalu saja ada kegiatan maupun acara kesenian yang menarik untuk dikunjungi. Kali ini, redaksi Majalah Inspirasi Sehat ingin mengajak Sobat Sehat untuk merasakan kemeriahan Pekan Budaya Tionghoa Yogyakarta XIV (PBTY XIV). Perayaan imlek terbesar di Yogyakarta ini memang sangat menarik perhatian wisatawan, baik lokal maupun internasional. Dengan mengusung tema 'Harmony in Diversity', PBTY XIV ingin mengajak pengunjungnya untuk hidup harmonis meskipun dihadapkan dengan berbagai perbedaan.

Festival yang diadakan pada tanggal 13 - 19 Februari 2019 ini setiap harinya sangat ramai dipadati oleh pengunjung. Pasalnya, pengunjung akan mendapatkan paket lengkap wisata kuliner sekaligus mengenal kebudayaan Tionghoa. Ratusan stand kuliner lokal hingga mancanegara menjadi daya tarik tersendiri bagi mereka yang memang ingin berwisata kuliner. Makanan khas

Imlek seperti Lontong Cap Gomeh, kue keranjang, hingga bakcang tersedia di PBTY XIV. Terlebih lagi, tahun ini, area perayaan festival ini lebih luas, dan disediakan satu area khusus bagi mereka yang mencari hidangan berbahan dasar babi.

PBTY XIV diadakan oleh Jogja Chinese Art & Culture Center, bekerjasama dengan Pemerintah Kota Yogyakarta dan Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Selama festival berlangsung, ada berbagai lomba Mandarin yang boleh diikuti oleh siapapun. Mulai dari menulis kaligrafi mandarin, lomba mendongeng dalam bahasa mandarin, lomba karaoke mandarin, lomba chinese paper cutting, dan masih banyak lagi. Selain itu, ada juga area panggung wayang potehi yang sangat menarik perhatian. Wayang Potehi adalah kesenian wayang khas Tionghoa yang menceritakan berbagai cerita rakyat dari China. (GW)



Salah satu rangkaian PBTY XIV yang paling ditunggu masyarakat adalah Pawai Budaya bertajuk Malioboro Imlek Carnival yang diadakan pada hari Sabtu, 16 Februari 2019. Meskipun malam itu hujan turun, semangat masyarakat untuk menyaksikan festival ini tak berkurang sedikit pun. Banyak pengunjung yang antusias menonton pawai di sepanjang jalan

Malioboro hingga Alun-Alun Utara meskipun harus membawa payung atau mengenakan jas hujan. Pawai pun diikuti berbagai organisasi kesenian. Salah satu yang tak boleh ketinggalan adalah liong dan barongsai. Bahkan, terdapat naga liong sepanjang 100 meter yang turut memeriahkan pawai budaya ini. Bisa dibayangkan betapa riuhnya suasana malam itu.



PBTY merupakan festival tahunan yang selalu diadakan saat suasana Imlek masih terasa. Bila Anda tak sempat menjadi saksi kemeriahannya tahun ini, tenang saja, karena tahun depan masih akan ada Pekan Budaya Tionghoa Yogyakarta yang tentu tak kalah meriah. Informasi lebih lanjut mengenai festival ini bisa didapatkan dengan mengikuti akun Instagram PBTY.

@pekanbudayationgho ayogyakarta atau mengikuti akun Twitter pBTY di @PBTYofficial. (GW)

Sumber : [instagram.com/pekanbudaya-tionghoayogyakarta](https://www.instagram.com/pekanbudaya-tionghoayogyakarta).

---

# CONTENT

---

**2-3**

DOKTER 24

**4-9**

PEKAN BUDAYA  
TIONGHOA DIY

**16**

RAWAN  
DEPRESI  
DI TAHUN  
POLITIK

**18**

SERANGAN JANTUNG  
MASA PEMILU

**20-21**

FAKTA-FA  
JANTUNG



**22**

AWARD FRANCHISE  
NO.1



**28**

PHARMAPEDIA

**26**

REKOMENDASI  
SUPLEMEN  
KANKER

**34**

MEDICALL  
PERAWAT BAYI  
KE RUMAH

**30-33**

APOTEKER STORY

KTA  
MANUSIA

**36-37**

K24KLIK

**38-39**

INDONESIA  
NEGARA  
PALING RENDAH  
STRES

**40-43**

INSTAGRAMABLE  
ALA EROPA  
DI INDONESIA

**44**

HALO  
APOTEKER

**48**

FIGURE:  
DR.GIA PRATAMA

**50-5**

APOTEK  
MENAN  
TOP NO  
FRANCH

**53**

WOW B  
DISEMA  
KE APO

**54**

LOKER

**56**

BUMIL  
BOLEH  
SKINCA

51  
K K-24  
GKAN  
D.1  
HISE

BRAND  
TKAN  
DTEK K-24

K-24

PAKAI  
RE LHO !



**PEMENANGNYA  
ADALAH ?**

**Titik Kartadinata**  
Surabaya

**Dini Wulandari**  
Jakarta Timur

**Ernayanti**  
Yogyakarta

Bagi para pemenang segera mengirimkan biodata lengkap mulai dari nama, TTL, No.HP yang aktif dan bisa dihubungi, alamat lengkap, No. Rekening Bank (BCA lebih baik) dan cantumkan lokasi kantor cabang.

Semua informasi tentang event Majalah Inspirasi Sehat hanya bersumber pada email : [k24event@k24.co.id](mailto:k24event@k24.co.id)  
IG : K24sobatsehatkitakita (Apotek K-24)

## 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

Ergja 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



Tahun 2019 apa yang terjadi ? jawabnya adalah begitu semaraknya tahun pemilu untuk memilih presiden Indonesia. Sorotan tak hanya pada capres maupun cawapres melainkan para caleg yang sedang berjuang untuk mendapatkan kursi baik di daerah maupun nasional. Inspirasi sehat kali ini menghadirkan bahasan dampak bahaya dari stres yang muncul, bisa saja karena realitas hasil pemilu nanti yang berhubungan langsung oleh para caleg. Karenanya perlu waspada stres bisa memicu serangan dan penyakit jantung. Tak hanya itu saja berbagai informasi kesehatan lainnya juga dihadirkan untuk memberikan inspirasi bagi para netizen maupun masyarakat Indonesia.

#### 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

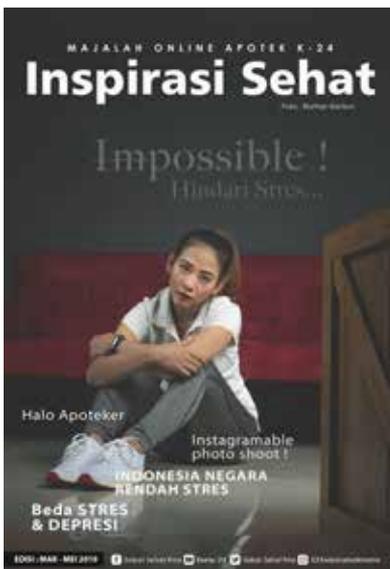
#### Kantor Semarang :

Jl. Ngaliyan, No. 100, Semarang Barat

024 - 7622286



Stress dapat terjadi kepada siapapun yang mengalami tekanan dari luar dan dalam, dan berlangsung cukup lama. Efek yang ditimbulkan dari stress ini bisa positif dan negatif. Sisi positifnya, ketika Anda merasa stress, bisa jadi Anda justru merasa terpicu semangatnya dan melakukan yang terbaik dalam menyelesaikan tantangan.



KONSEP COVER :

**Sporty & Kekinian**

**Model :**  
Astia Wardhani

**Lokasi :**  
Eureka Hall Apotek K-24

**Desain Grafis & Concept**  
Andyan Dhauta Dhira

**Fotografer :**  
Burhan Bariton



# Rawan Depresi di Tahun Politik, Bisa Sembuh Nggak Ya?

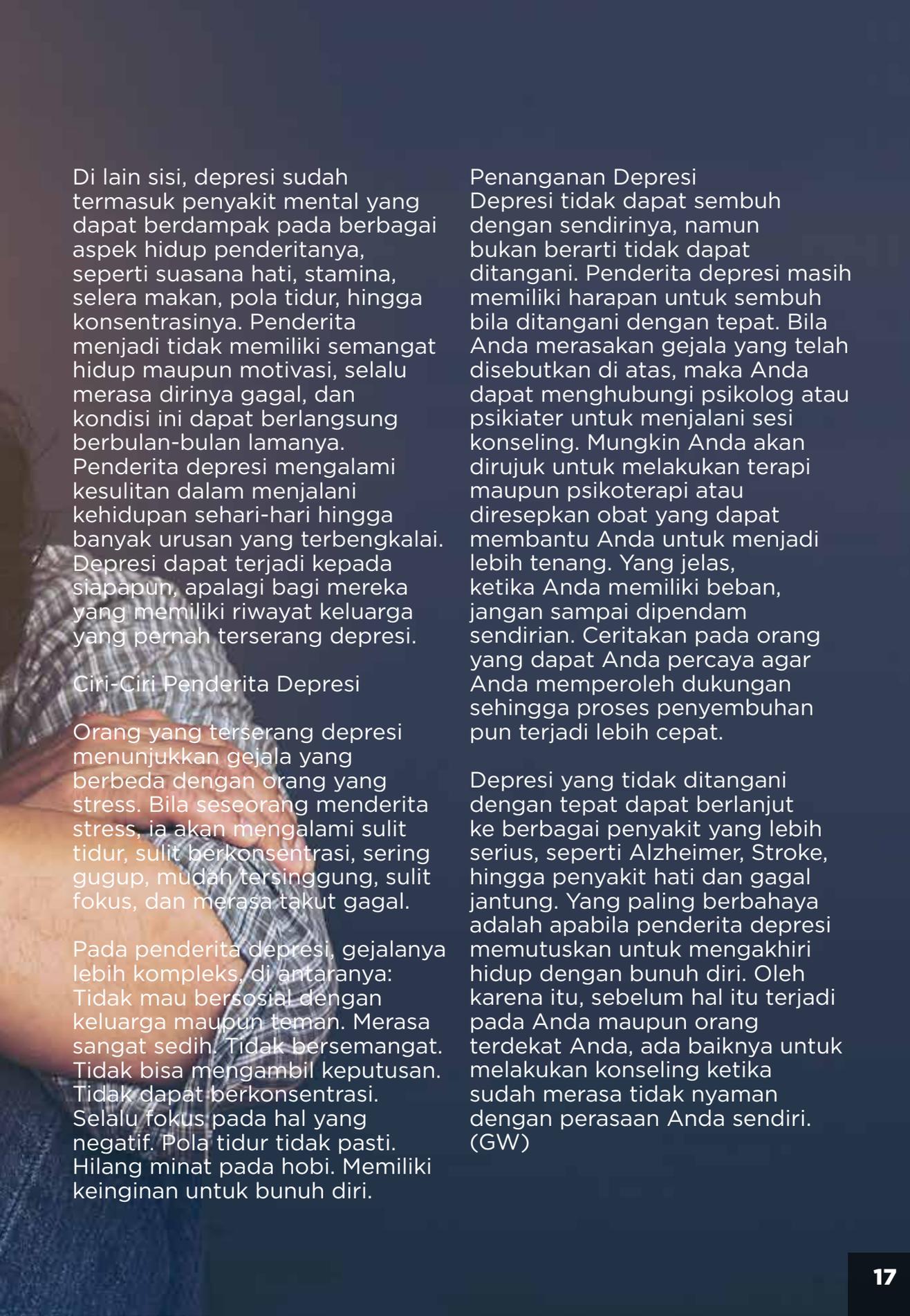
Tahun 2019 adalah tahun yang 'panas' bagi masyarakat Indonesia. Pasalnya, tahun ini akan berlangsung Pemilu untuk memilih calon legislatif, wakil presiden, dan juga presiden yang akan memimpin negara ini dalam 5 tahun ke depan. Pendukung setiap calon tentunya memiliki kiat sendiri agar calon yang ia dukung menang. Bahkan tak sedikit pendukung yang rela beradu argumen dengan lawan. Terkadang, tak sedikit pendukung maupun calon legislatif yang terbawa perasaan saat beradu argumen sehingga menjadi rentan stress.

Calon wakil rakyat yang gagal nyaleg memang rentan stress hingga depresi karena modal yang dikeluarkan sudah begitu banyak, namun ternyata rakyat belum memilihnya. Nah, sebelum pemilu dimulai, ada baiknya Anda memahami lebih dalam mengenai stress dan depresi agar dapat menghindarinya selama masa pemilu ini berlangsung. Hal pertama yang harus diketahui adalah perbedaan stress dan depresi.

## Perbedaan Stress dan Depresi

Stress dapat terjadi kepada siapapun yang mengalami tekanan dari luar dan dalam, dan berlangsung cukup lama. Efek yang ditimbulkan dari stress ini bisa positif dan negatif. Sisi positifnya, ketika Anda merasa stress, bisa jadi Anda justru merasa terpicu semangatnya dan melakukan yang terbaik dalam menyelesaikan tantangan. Namun, bukan tidak mungkin juga bila stress membuat Anda patah semangat dan malas melakukan apapun.

Sering diketahui kasus ketika orang sulit berpikiran jernih saat stress. Hal ini mungkin saja terjadi karena secara alami, tubuh akan memproduksi hormon dan zat-zat kimia seperti adrenalin, kortisol, dan norepinefrin. Tubuh pun akan meningkatkan konsentrasi untuk merespon sumber tekanan secara efektif sehingga dapat mematikan fungsi tubuh yang sedang tidak diperlukan, misalnya pencernaan. Oleh karena itu, mungkin Anda juga pernah merasa tidak lapar atau bahkan tidak dapat buang air besar ketika stress menyerang.



Di lain sisi, depresi sudah termasuk penyakit mental yang dapat berdampak pada berbagai aspek hidup penderitanya, seperti suasana hati, stamina, selera makan, pola tidur, hingga konsentrasinya. Penderita menjadi tidak memiliki semangat hidup maupun motivasi, selalu merasa dirinya gagal, dan kondisi ini dapat berlangsung berbulan-bulan lamanya. Penderita depresi mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari hingga banyak urusan yang terbengkalai. Depresi dapat terjadi kepada siapapun, apalagi bagi mereka yang memiliki riwayat keluarga yang pernah terserang depresi.

#### Ciri-Ciri Penderita Depresi

Orang yang terserang depresi menunjukkan gejala yang berbeda dengan orang yang stress. Bila seseorang menderita stress, ia akan mengalami sulit tidur, sulit berkonsentrasi, sering gugup, mudah tersinggung, sulit fokus, dan merasa takut gagal.

Pada penderita depresi, gejalanya lebih kompleks, di antaranya: Tidak mau bersosial dengan keluarga maupun teman. Merasa sangat sedih. Tidak bersemangat. Tidak bisa mengambil keputusan. Tidak dapat berkonsentrasi. Selalu fokus pada hal yang negatif. Pola tidur tidak pasti. Hilang minat pada hobi. Memiliki keinginan untuk bunuh diri.

#### Penanganan Depresi

Depresi tidak dapat sembuh dengan sendirinya, namun bukan berarti tidak dapat ditangani. Penderita depresi masih memiliki harapan untuk sembuh bila ditangani dengan tepat. Bila Anda merasakan gejala yang telah disebutkan di atas, maka Anda dapat menghubungi psikolog atau psikiater untuk menjalani sesi konseling. Mungkin Anda akan dirujuk untuk melakukan terapi maupun psikoterapi atau diresepkan obat yang dapat membantu Anda untuk menjadi lebih tenang. Yang jelas, ketika Anda memiliki beban, jangan sampai dipendam sendirian. Ceritakan pada orang yang dapat Anda percaya agar Anda memperoleh dukungan sehingga proses penyembuhan pun terjadi lebih cepat.

Depresi yang tidak ditangani dengan tepat dapat berlanjut ke berbagai penyakit yang lebih serius, seperti Alzheimer, Stroke, hingga penyakit hati dan gagal jantung. Yang paling berbahaya adalah apabila penderita depresi memutuskan untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri. Oleh karena itu, sebelum hal itu terjadi pada Anda maupun orang terdekat Anda, ada baiknya untuk melakukan konseling ketika sudah merasa tidak nyaman dengan perasaan Anda sendiri. (GW)

# Waspada Serangan Jantung Masa Pemilu !

Masa pemilu, itulah yang sedang berlangsung di Indonesia, riuhnya tak hanya rakyat saja melainkan para calon legislatif berlomba-lomba untuk lolos mendapatkan kursi di DPR atau DPRD. Tetapi ada beberapa yang mengisahkan ironi terkait stres yang dirasakan para caleg setiap pemilunya. Baru-baru ini seorang caleg di Sumatra Barat tewas bunuh diri dan diduga akibat stres kekurangan biaya untuk pencalonannya.

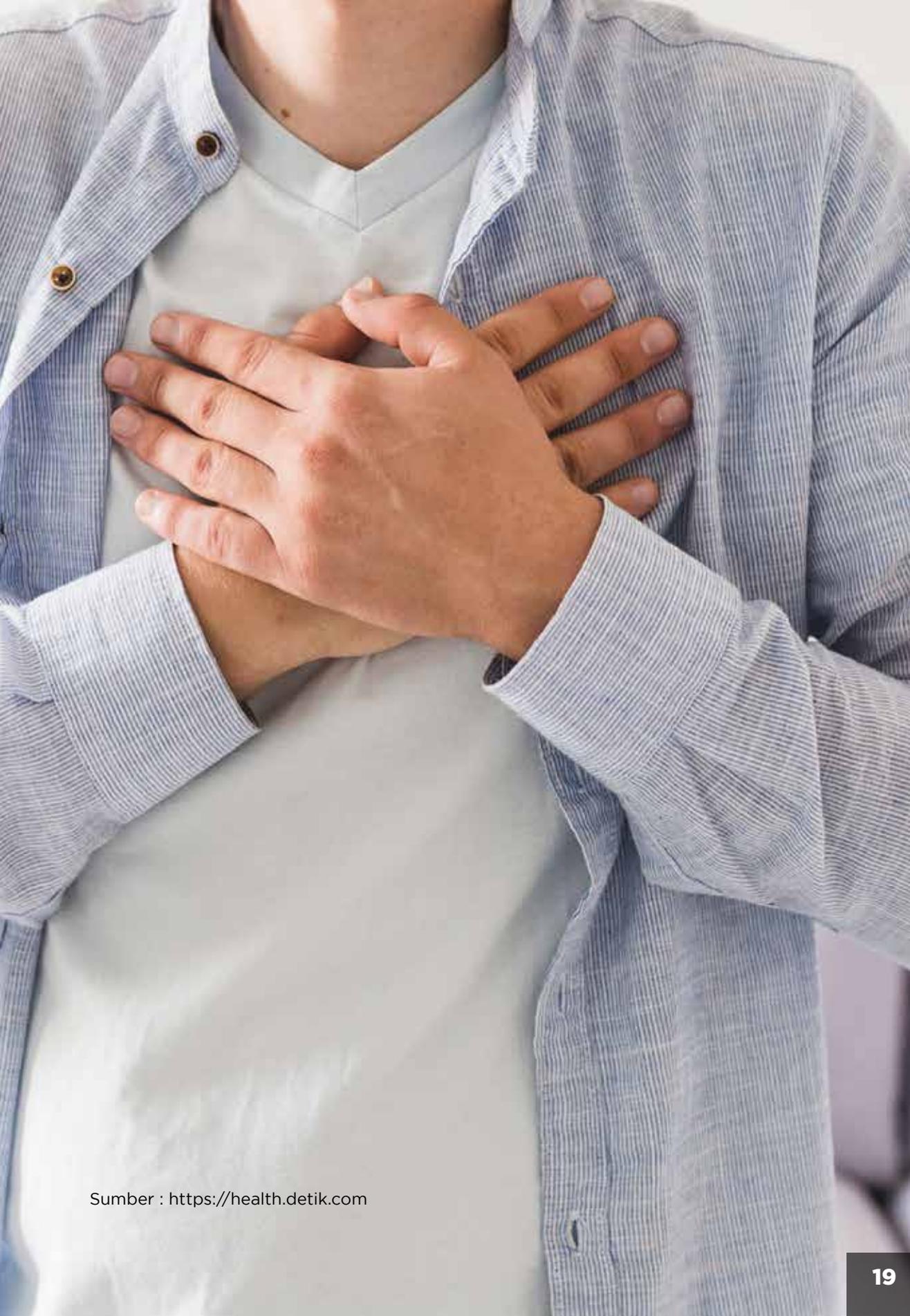
Menurut dokter spesialis jantung dan pembuluh darah, Dr dr Muhammad Yamin, SpJP(K), FACC, FSCAI, caleg yang merasa stres tak hanya menghadapi risiko bunuh diri. Seseorang yang terlalu stres juga bisa mengalami serangan jantung atau kelainannya jantung. Disimpulkan lagi, bahwa salah satu pemicu serangan jantung pada orang adalah adanya stres fisik, stres mental juga.

Adanya stres mental, bisa meningkatkan hormon adrenalin, sistem saraf simpatis aktif dan terjadi penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah dan peningkatan nadi. Terutama stres sangat memicu serangan.

**“Kalau kita stres mental, hormon adrenalin kita meningkat, sistem saraf simpatis kita diaktifkan, maka terjadi penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah dan peningkatan nadi. Stres bisa juga memicu serangan”.**

Dr dr Muhammad Yamin, SpJP(K), FACC, FSCAI - Dokter Jantung

Bagi caleg yang merasa stres tapi tak memiliki riwayat kelainan jantung jangan bersenang hati dahulu, karena stres juga meningkatkan risiko terjadinya kelainan jantung. (ADD)



Sumber : <https://health.detik.com>

# FAKTA-FAKTA SERANGAN JANTUNG! BAHAYA LHO!

Jantung adalah komponen tubuh paling vital dalam tubuh. Jantung bisa bermasalah jika muncul masalah seperti adanya stres berat yang ternyata bisa picu serangan dan penyakit jantung.

Berikut fakta-fakta penting yang harus tau tentang jantung manusia menurut rilisn Everydayhealth.com.

## **Organ pertama yang berkembang**

Mulai untuk yang pertama dan nantinya yang paling akhir berhenti. Mulai berdetak sekitar tiga minggu ke dalam kehidupan janin bahkan sebelum ada darah untuk dipompa.

## **Rata-rata Jantung Manusia Berdetak 3 Miliar Kali**

Jantung dewasa Anda berdetak sekitar 100.000 kali setiap hari. Sejak lahir sampai mati, jantung berdetak hampir tiga miliar kali.

## **Gejala Penyakit Jantung pada Wanita dan Pria Berbeda**

Faktanya memang berbeda gejalanya dimana pria sering alami rasa sakit di dada, berkeringat dan mual. Sedangkan wanita sering alami sesak napas, pusing, atau pingsan dan nyeri di dada bagian bawah atau perut bagian atas dan tekanan punggung atas.

## **Jantung Bagaikan Pompa Raksasa.**

Per menitnya jantung memompa sekitar lima liter darah via pembuluh darah yang panjangnya lebih dari 60.000 mil. Dilansir Tribunnews.com dari EverydayHealth.com menurut Klinik Cleveland berkesimpulan sekitar 2.000 galon darah setiap hari.

Sehingga darah yang melewati rata-rata orang dewasa dalam seminggu dapat mengisi kolam renang halaman belakang.



## **Denyut Jantung Turun Saat Tidur**

Malam hari umumnya detak jantung turun dibawah 60 bpm. Beberapa orang bahkan memiliki ratif usia 40-an saat tidur. Hal ini terjadi dikarenakan adanya perlambatan metabolisme dan sistem saraf parasimpatis, sehingga membuat rileks dan lebih aktif.

## **Setiap Tahun Sekitar 18 Juta Jiwa Meninggal Karena Penyakit Kardiovaskular**

Penyakit jantung adalah pembunuh no 1 pria tetapi juga pembunuh bagi wanita. Direktur Pusat Pencegahan dan Kebugaran di Providence Heart and Vascular Institute di Portland, Oregon, James Beckerman, MD mengatakan “Lebih banyak wanita meninggal karena penyakit jantung daripada dari kanker. Menurut American Heart Association (AHA) , lebih dari satu dari tiga wanita hidup dengan penyakit jantung.

Setiap menit di negara ini, seorang wanita meninggal karena penyakit jantung, stroke, atau bentuk lain penyakit kardiovaskular.

## **Depresi Meningkatkan Risiko Serangan Jantung**

Patah hati, perpisahan romantis, kemunduran emosional, stres terkait pekerjaan merupakan faktor risiko besar untuk penyakit jantung. Terutama pada seorang wanita bawah 55 tahun dengan depresi sedang atau berat. (ADD)

Sumber : <http://bangka.tribunnews.com>

**AWARD**

TRANSID CO  
INDONESIA

Franchise  
GLOBAL.COM WORLD  
FRANCHISE  
PORTAL



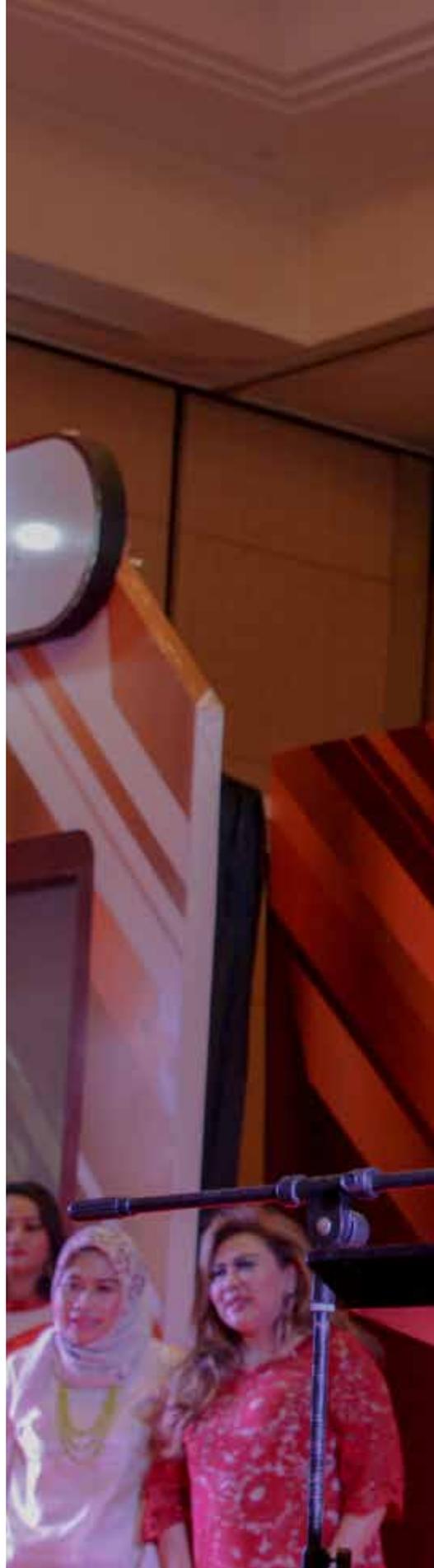
# Makin Diminati Calon Franchisee, Apotek K-24 Raih No. 1 Franchise Choice Award 2019

Bisnis waralaba memang dianggap masih menjanjikan di era digital ini. Munculnya banyak ide bisnis baru ternyata tidak menurunkan minat masyarakat Indonesia terhadap bisnis waralaba. Hal ini terbukti dengan terpilihnya Apotek K-24 sebagai pemenang No.1 Franchise Choice Award 2019. Penghargaan yang diadakan oleh TRAS N CO Indonesia dan Franchiseglobal.com ini memilih brand-brand franchise yang menjadi nomor satu dalam setiap kategorinya. Penghargaan ini hanya diberikan kepada SATU brand saja dalam setiap kategorinya. Sebagai yang Apotek Waralaba Terbaik di Indonesia, Apotek K-24 berhak menerima penghargaan tersebut. No. 1 Franchise Choice Award 2019 ini diserahkan oleh Tri Raharjo selaku Chairman dari TRAS N CO Indonesia kepada Setyadi Ari Wibowo, selaku Franchise Expansion Manager PT. K-24 Indonesia, pada hari Rabu, 27 Februari 2019 bertempat di Ballroom 1 Hotel Ritz Carlton, Jakarta. Pada kesempatan tersebut, penyerahan penghargaan juga didampingi oleh Levita J. Supit sebagai Ketua WALI dan Susilowati Ningsih dari Franchiseglobal.com.

Kerjasama usaha dalam bentuk waralaba atau franchise artinya pemilik merk memberikan izin kepada mitra untuk menggunakan merek, sistem, memberikan support, memberikan training, serta mengadakan pengawasan atas usaha dalam kerjasama jangka waktu tertentu. Sejak tahun 2005, Apotek K-24 telah melebarkan sayap dan membuka cabang di berbagai wilayah Indonesia dengan menggunakan sistem waralaba ini. Hingga saat ini, sudah lebih dari 450 gerai Apotek K-24 yang tersebar dari Medan sampai Merauke. Tentunya, kepercayaan franchisee untuk memilih Apotek K-24 sebagai bisnisnya tidak tanpa dasar. Kekonsistenan dalam menjaga merk agar tetap selalu menjadi pilihan masyarakat adalah salah satu kunci sukses yang membuat waralaba ini tetap diminati. Untuk semakin memperkuat kepercayaan calon franchisee terhadap Apotek K-24, berbagai pembaharuan pun diterapkan. Mulai dari bekerjasama dengan Apotek Online K24Klik, Medi-Call, dan juga menghadirkan sistem pelayanan APM (Anjungan Pelayanan Mandiri) di gerai Apotek K-24, adalah beberapa

contoh pengembangan yang membuat calon franchisee semakin yakin dalam memilih Apotek K-24 sebagai salah satu bisnisnya. Pengembangan terbaru yang dilakukan Apotek K-24 agar tetap menjadi pilihan adalah terintegrasinya Member Card Apotek K-24 dengan Membership K24Klik yang diwujudkan dalam Cardless Membership. Kini, untuk menjadi member Apotek K-24, masyarakat tak perlu berbelanja dengan nominal tertentu. Cukup berbelanja melalui Apotek Online K24Klik, maka secara otomatis pelanggan langsung menjadi member Apotek K-24.

Sistem poin yang diterapkan pun telah diubah menjadi 1 poin = Rp. 1. Setiap berbelanja di Apotek K-24 senilai Rp. 25.000 dan menunjukkan barcode member yang terdapat di aplikasi K24Klik, maka pelanggan berhak mendapatkan poin sebesar 250 (berlaku kelipatannya). Tak hanya itu, pelanggan juga bisa mengumpulkan poin dengan bermain game Caphy di aplikasi K24Klik setiap hari. Bila sudah terkumpul, poin tersebut pun dapat digunakan untuk berbelanja di Apotek K-24 maupun melalui aplikasi K24Klik. Kemudahan berbelanja kebutuhan obat ini tentunya hanya dapat dirasakan di Apotek K-24. Oleh karena itu, segera install aplikasi K24Klik dan dapatkan kesempatan membeli obat, vitamin, maupun alat kesehatan secara gratis dengan menggunakan K24Klik Points. (GW)





FRANCO  
INDONESIA

FRANCHISE LICENSING AND PARTNERSHIP  
No. 1  
FRANCHISE CHOICE

FRANCO GLOBE  
BEST  
FRANCHISEE  
2019

e 4 x 200 ml  
(= 800 ml)

Supportan®

DRINK

1,5  
Kkal/ml

(1260)  
300

Tropical fruits  
Rasa  
Buah Tropis

FRESENIUS  
KABI

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

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

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

Best served chilled •  
Lebih Baik Disajikan Dingin

Supportan®

DRINK

(1260)  
300

Makanan untuk  
keperluan Medis  
khusus pada Kondisi  
malnutrisi

Tropical fruits  
Rasa  
Buah Tropis

Hanya digunakan dibawah  
pengawasan dokter.

BPOM RI No. 802514016

Dijual oleh:  
PT. Fresenius Kabi Indonesia  
Jakarta 12870 Indonesia

FRESENIUS  
KABI

④ Instruction for use  
by the doctor only.  
Recommendation to use  
2 bottles (400 kcal/ml) x  
5 bottles (2100 kcal/ml)  
protective atmosphere.

④ Petunjuk Pengunaan  
oleh dokter atau tenaga  
Rekomendasi untuk  
(600 kkal/ml) x 5 botol  
(3150 kkal/ml).  
terkontrol.

Isi Bersih: 800 ml

e 200

FRESENIUS  
KABI

Best served chilled •  
Lebih Baik Disajikan Dingin

FRESENIUS  
KABI

# 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)

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali kita temui kasus-kasus penyalahgunaan obat (drug abuse) yang mengakibatkan orang tersebut bermasalah di masyarakat dan berurusan dengan hukum. Istilah penyalahgunaan obat merupakan keadaan di mana obat digunakan secara berlebihan tanpa tujuan medis atau indikasi tertentu. Tentunya hal ini sangat mengkhawatirkan baik bagi pengguna maupun masyarakat sekitar, apalagi kebanyakannya penyalahgunaan obat tersebut dilakukan oleh anak-anak muda yang merupakan generasi penerus bangsa. Obat yang disalahgunakan tak hanya kokain, atau heroin, namun juga obat-obat yang biasa diresepkan. Penyalahgunaan obat ini terkait erat dengan masalah toleransi hingga adiksi atau ketagihan, yang selanjutnya bisa berkembang menjadi ketergantungan obat (drug dependence). Pengguna umumnya sadar bahwa mereka melakukan kesalahan, namun mereka sudah tidak dapat menghindarinya lagi.

**Kenapa bisa terjerat dalam penyalahgunaan obat?**

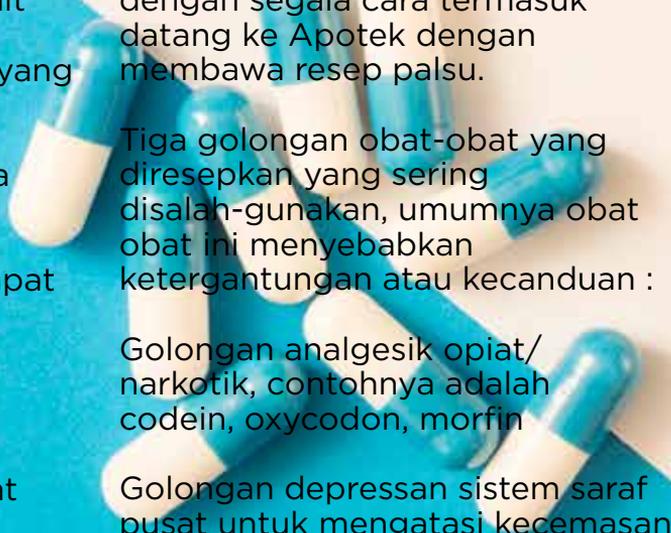
Biasanya penyalahgunaan obat memang untuk tujuan rekreasional, penyalahgunaan obat dengan memanfaatkan efek samping, ada pula penyalahgunaan obat diawali dari

seseorang yang memang sakit, misalnya nyeri kronis, kecemasan, insomnia, dll, yang memang membutuhkan obat, dan mereka mendapatkan obat secara legal dengan resep dokter. Namun selanjutnya, obat-obat tersebut menimbulkan toleransi, di mana pasien memerlukan dosis yang semakin meningkat untuk mendapatkan efek yang sama. Merekapun kemudian akan meningkatkan penggunaannya, mungkin tanpa berkonsultasi dengan dokter. Selanjutnya, mereka akan mengalami gejala putus obat jika pengobatan dihentikan, mereka akan menjadi kecanduan atau ketergantungan terhadap obat tersebut, sehingga mereka berusaha untuk memperoleh obat-obat tersebut dengan segala cara termasuk datang ke Apotek dengan membawa resep palsu.

Tiga golongan obat-obat yang diresepkan yang sering disalah-gunakan, umumnya obat-obat ini menyebabkan ketergantungan atau kecanduan :

Golongan analgesik opiat/ narkotik, contohnya adalah codein, oxycodon, morfin

Golongan depressan sistem saraf pusat untuk mengatasi kecemasan dan gangguan tidur, contohnya barbiturat (luminal) dan golongan benzodiazepin (diazepam/ valium, klordiazepoksid, klonazepam, alprazolam, dll)



Golongan stimulan sistem saraf pusat, contohnya dekstroamfetamin, amfetamin, dll.

Adiksi, ketagihan, dan sakaw  
Keadaan yang sering dialami akibat penyalahgunaan obat adalah adiksi, ketagihan, dan putus obat. Adiksi dan ketagihan ditandai dengan adanya dorongan, keinginan untuk menggunakan obat. Obat-obat yang bersifat adiktif umumnya menghasilkan perasaan euphoria yang kuat dan reward, yang membuat orang ingin menggunakan dan menggunakan obat lagi. Adiksi obat lama kelamaan akan membawa orang pada ketergantungan, di mana ketika obat dihentikan pemakaiannya, pengguna akan merasakan gejala-gejala semacam gejala putus obat (sakaw). Beberapa gejala umum ketika terjadi putus obat antara lain kecemasan, gangguan tidur, kekakuan otot, gelisah. Gejala lain yang lebih jarang terjadi adalah mual, lemah, mimpi buruk, gangguan koordinasi otot, dll. Dapat juga terjadi kejang akibat putus obat benzodiazepine, terutama pada mereka yang menggunakan dalam dosis tinggi, waktu lama, dan ada penggunaan obat lain yang menurunkan ambang kejang. Mengatasi kecanduan obat kecanduan obat perlu mendapatkan penatalaksanaan yang tepat. Sebagian besar diawali dengan detoksifikasi dan terapi terhadap kondisi “sakaw” jika diperlukan.

Detoksifikasi adalah suatu proses dimana tubuh membersihkan diri dari obat, dan perlu diatur secara khusus untuk mencegah efek-efek fisiologis akut yang mungkin terjadi ketika obat dihentikan tiba-tiba. Proses detoksikasi kadang memerlukan obat-obat tertentu untuk mengatasi gejala-gejala putus obat yang kadang juga berbahaya bagi penderita. Gejala putus obat heroin misalnya akan diatasi dengan metadon. Gejala putus obat diazepam bisa diatasi dengan lorazepam. Tatalaksana ini harus dilakukan di bawah pengawasan dokter yang kompeten, dan dilakukan di tempat pelayanan kesehatan yang sesuai.

Terapi pada gejala putus obat tujuannya untuk mencegah perkembangan gejala supaya tidak semakin parah, sehingga pasien tetap nyaman dalam menjalani program penghentian obat.

Program mengatasi kecanduan juga melibatkan terapi perilaku dan terapi lainnya yang mendukung. Dukungan keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat dibutuhkan (CHR)

# Tak Pernah Menyerah Sebelum Berikan yang Terbaik, Sabrinna Berhasil Lambungkan K-24 Anggajaya

Ketika dihadapkan pada sebuah tantangan, terkadang seseorang merasa cemas dan khawatir, sehingga ia memilih untuk tidak menyelesaikan tantangan tersebut. Namun, melangkah mundur bukanlah pilihan Sabrinna, APA K-24 Anggajaya. Ia tak ragu melangkah untuk menerima setiap tantangan yang diberikan padanya. Salah satu tantangan yang ia hadapi adalah membangun Apotek K-24 Anggajaya. Meskipun tergolong sebagai gerai baru, Sabrinna berhasil mengelola apotek ini sehingga setiap bulannya mendapatkan omzet yang gemilang. Tak hanya itu, Sabrinna juga bisa merangkul rekan-rekannya sehingga tim Apotek K-24 Anggajaya selalu kompak. Hmm, kira-kira apa ya rahasianya?





Nama Lengkap : Sabrinna Vannesya Pramithadieni,  
S. Farm. Apt.  
Tempat. Tgl Lahir : Yogyakarta, 7 Mei 1993  
Pendidikan :  
SD Muh Condong Catur  
SMP N 4 Depok, Sleman  
SMAN 1 Depok, Sleman  
S1 Farmasi, UII  
Pendidikan Profesi Apoteker UII

Hobi: Workout, main game

**Motto Hidup: Jangan menyerah sebelum  
memberikan yg terbaik**

Menjadi apoteker bukanlah cita-cita Sabrinna saat ia masih kecil. Berlenggak lenggok di catwalk, menjadi model majalah, adalah cita-citanya sewaktu kecil. Meskipun demikian, ketika ia memutuskan menjadi Apoteker, Sabrinna tetap menjalankan kewajibannya sepenuh hati. “Karena, motto hidupku, kita tidak boleh menyerah sebelum memberikan yang terbaik.” jelas Sabrinna. Dengan motto hidup ini, Sabrinna berhasil menjadikan Apotek K-24 Anggajaya menjadi pilihan pertama masyarakat dalam memenuhi kebutuhan kesehatan.

Mendaftar menjadi Apoteker Apotek K-24 pun awalnya adalah hal yang iseng ia lakukan. Gadis kelahiran Yogyakarta, 7 Mei 1993 ini menjatuhkan pilihan pada Apotek K-24 sebab ia dapat memilih sendiri lokasi penempatan yang ia inginkan.



“Saat itu aku mendapat telepon bahwa aku diterima di Apotek K-24, waktu itu bersamaan dengan telepon dari apotek lain tapi sudah ditentukan penempatannya di Jawa Timur. Karena di Apotek K-24 aku bisa memilih lokasi penempatannya, jadi aku pun memutuskan untuk bergabung dengan Apotek K-24.” ceritanya. Ternyata kiprah Sabrina sebagai Apoteker pun sangat mengagumkan. Awalnya ia ditempatkan sebagai Apoteker Pendamping di K-24 Gondomanan, kemudian dipindahkan menjadi Apoteker Pendamping di K-24 Gejayan. Belum genap satu tahun ia bergabung, Sabrina mendapatkan tantangan untuk menjadi APA di gerai baru yang akan dibuka, yaitu Apotek K-24 Anggajaya.

Meskipun awalnya ia khawatir, namun Apoteker cantik ini tetap menyambut tantangan ini. Berbagai kendala telah dihadapi oleh Sabrina selama ia menjadi APA K-24 Anggajaya. “Salah satu yang paling kuingat adalah saat mengurus perizinan untuk K-24 Anggajaya ini. Sempat ada kendala dari apotek konvensional. Sampai aku disidang oleh IAI. Rasanya hampir menyerah waktu itu, sampai nangis-nangis, tapi kalau ingat semua yang sudah kusiapkan untuk K-24 Anggajaya ini, rasanya sayang kalau aku berhenti. Jadi aku maju terus sampai akhirnya K-24 Anggajaya bisa berdiri hingga saat ini,” kenang Sabrina.

Salah satu hal yang tak boleh dilupakan dari kepemimpinan Sabrina adalah kekompakan yang ditunjukkan oleh tim Apotek K-24 Anggajaya. Menurut Sabrina, tidak ada kiat-kiat tertentu. Ia hanya mengingatkan rekannya untuk memperlakukan pasien seperti mereka ingin diperlakukan. “Beruntungnya aku, timku ini sungguh luar biasa gampang untuk diajak kerjasama. Jadi mungkin kompaknya datang dari situ ya,” pungkas Sabrina. Tak hanya itu, gadis manis yang masih lajang ini juga menerapkan terapi ke tim-nya untuk selalu upselling, link-selling, substitusi, dan sharing product knowledge ketika melayani pasien. Dengan strategi sederhana ini, wajar bila Sabrina dapat meningkatkan omzet Apotek K-24 Anggajaya.

Di sela-sela kesibukannya sebagai APA K-24 Anggajaya, Sabrina selalu berusaha menyegarkan otaknya dengan workout atau sekedar main game. Dengan demikian, kehidupannya pun dapat berjalan seimbang antara bekerja dengan refreshing. Sabrina sendiri tak merasa tinggi hati dengan prestasinya dalam mengelola K-24 Anggajaya. “Apa yang kulakukan ini sama sekali bukan hal yang sulit. Be a real and responsible pharmacist. Kalau kita sudah bertanggung jawab, dengan sendirinya pasien pun akan mempercayakan kebutuhan kesehatannya ke kita,” tandas Sabrina. (GW)



# Perawat Bayi Baru Lahir ke Rumah Anda.

Tak hanya membantu Anda untuk mendapatkan perawatan kesehatan di rumah, kini Medi-Call pun turut menghadirkan layanan baru yang bagi penggunanya. Layanan terbaru yang tersedia di aplikasi Medi-Call ini memungkinkan penggunanya untuk memanggil perawat bayi ke rumah. Kini, tak perlu khawatir bila harus meninggalkan si kecil bila harus keluar rumah mendadak. Cukup gunakan Medi-Call dan Anda dapat memanggil perawat bayi baru lahir ke rumah Anda.

## Perawat Bayi Baru Lahir

Perawat adalah seseorang yang telah lulus pendidikan tinggi keperawatan, baik di dalam ataupun luar negeri dan diakui oleh pemerintah yang dibuktikan dengan Surat Tanda Registrasi (STR). Selanjutnya perawat menjalani pelatihan khusus untuk dapat menjadi perawat bayi. Medi-Call menyediakan layanan perawat bayi baru lahir ke rumah Anda dengan perawat yang memiliki izin resmi dan STR aktif.

Partner perawat bayi Medi-Call memiliki pendidikan minimal DIII, memiliki Surat Izin Praktek Perawat (SIPP), sertifikat pelatihan home care, serta minimal 3 tahun pengalaman bekerja sebagai perawat.

Selain berpengalaman dan memiliki surat izin resmi, perawat bayi baru lahir Medi-Call juga sabar dan pemesanannya tanpa biaya admin sehingga lebih jelas dan transparan.

Perawat bayi baru lahir memiliki tugas dan fungsi khusus yang berbeda dengan perawat pada umumnya.

Perawat ini tergabung dalam sistem kesehatan yang juga memiliki tugas untuk menemui orang tua dan bayinya secara reguler dan memiliki peran untuk mendukung orang tua dalam menjalankan tugasnya, khususnya selama satu-dua bulan setelah bayi lahir.

### Tugas Perawat Bayi Baru Lahir

Tren asuhan keperawatan yang umum dilakukan oleh perawat bayi saat ini adalah atraumatic care atau asuhan yang meminimalisir timbulnya trauma pada anak dan keluarga, seperti pengaturan kamar bergambar, pemilihan injeksi, dll. Tugas dan tanggung jawab seorang perawat bayi lebih kompleks dan menyeluruh. Karena di sini, perawat tidak hanya bertindak dalam kesehatan jasmani anak saja.

Perawat bayi memiliki beberapa tugas di antaranya:

Layanan Baby Spa: baby gym; baby massage; memandikan bayi; dan berenang.

Layanan Perawatan Tali Pusat: menjemur bayi sebelum pukul 8 pagi; baby massage; memandikan bayi; perawatan tali pusat.

Layanan Nanny: observasi bayi; menyiapkan makanan/minuman bayi; memandikan, mengganti pakaian, dan memotong kuku bayi; menjaga, memastikan keamanan dan kenyamanan, serta menemani bayi.

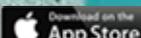
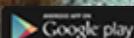
### Perawat Bayi Baru Lahir Medi-Call

Sebagai aplikasi layanan home care terlengkap (dokter, perawat, bidan dan fisioterapis), Medi-Call menyediakan jasa perawat bayi baru lahir ke rumah Anda selama 24 jam. Medi-Call menyediakan layanan perawat bayi baru lahir dengan jangka waktu yang berbeda, di antaranya perawat bayi harian, mingguan dan bulanan. (GW)



K24KLIK

Download Segera di



# Suplemen DHA dan EPA yang Penting untuk Perkembangan Otak Anak

Omega-3 merupakan salah satu nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh khususnya otak. Beberapa jenis omega-3 yang sering dikenal yakni DHA dan EPA. Apa sebenarnya DHA dan EPA serta apa saja manfaatnya bagi tubuh? Yuk, cari tahu di artikel ini!

## Apa Fungsi DHA

DHA (docosahexaenoic acid) adalah sejenis asam lemak yang termasuk ke dalam jenis omega-3 yang terkandung pada ikan dan makanan laut. Tak hanya itu, DHA juga dapat menghasilkan seperempat lemak sebagai komposisi otak dan merupakan bagian dari struktur membran neuron.

Diskon 10% untuk setiap pembelian Cerebrofort Gold Sirup dan Diskon 20% untuk setiap pembelian Cerebrofort Marine Gummy, yang dilakukan melalui website atau aplikasi K24Klik. Beli suplemen Cerebrofort Gold Sirup dan Cerebrofort Marine Gummy sekarang, nikmati manfaat diskon spesial dari K24Klik hanya untuk kamu. Dapatkan kesempatan memperoleh cashback poin hingga Rp100.000,- setiap beli obat online di K24Klik. Sumber : dari berbagai sumber.

Otak membutuhkan omega-3 dan DHA agar dapat berfungsi. Omega-3 dapat membantu pembentukan neuron dan transporter glukosa. Sedangkan DHA berperan penting pada materi abu-abu di otak yaitu kecerdasan dan di retina yakni penglihatan total mata. Hal tersebut dilakukan dengan membentuk kepekaan neuron sehingga dapat membantu menyampaikan informasi dengan cepat dan akurat.

Anak usia dini sangat membutuhkan asupan DHA dan omega 3 untuk menutrisi otaknya. Kekurangan DHA akan menurunkan indeks kecerdasan seorang anak terutama anak yang tidak diberikan ASI. Karena ASI memiliki kandungan DHA yang lebih baik dari pada susu sapi. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan di Amerika Serikat yakni anak yang diberikan ASI serta asupan DHA yang cukup secara statistik memiliki nilai 8,3 poin lebih tinggi dari pada anak yang diberikan susu sapi serta tidak mendapatkan DHA yang cukup.

Apa Sebenarnya EPA itu? EPA atau eicosapentaenoic acid merupakan salah satu asam lemak Omega-3 yang dapat disebut juga pemurni darah. Asam lemak ini memiliki efek utama yakni membantu produksi prostaglandin dalam darah. Fungsi prostaglandin sendiri adalah : Mencegah penumpukan trombosit, mengurangi dan mencegah terjadinya trombosis

menurunkan kolesterol dan trigliserida dalam darah, mengurangi viskositas darah. Selain itu, EPA juga dapat membantu mengurangi risiko aterosklerosis, oleh karenanya, EPA yang cukup dapat memberikan efek positif dalam pencegahan dan pengobatan penyakit jantung aterosklerosis.

Pentingnya Pemberian Suplemen DHA dan EPA  
Pemberian suplemen DHA dan EPA seperti Cerebrofort Marine Gummy sangat bermanfaat untuk perkembangan otak anak-anak. Menurut anjuran ANSES French Food Safety Agency (2010), kebutuhan total jumlah DHA harian ialah :

Anak-anak pada usia 0-6 bulan: 0,32% dari total asam lemak. Usia 6-12 bulan: 70 mg/hari. Usia 1 sampai 3 tahun: 70 mg/hari. Pada usia 3-9 tahun: 125 mg/hari. Ibu hamil dan menyusui: 250 mg/hari.

Cerebrofort Marine Gummy sendiri merupakan satu-satunya gummy yang diperkaya dengan minyak ikan tuna untuk membantu kecerdasan anak. Minyak ikan yang berasal dari ikan tuna, memiliki kandungan omega 3 (DHA dan EPA) yang tinggi dan baik untuk tumbuh-kembang anak.(GW)

# INDONESIA NEGARA RENDAH STRES !!!

Indonesia ternyata negara paling rendah stres lho !, kok bisa ? Menurut survei terbaru perusahaan asuransi Cigna, Indonesia menjadi salah satu negara yang minim stres di dunia ini. Cigna yang lahir di tahun 2014 melakukan survei kesejahteraan masyarakat yang dilihat dari 5 faktor utama yaitu fisik, keluarga, sosial, keuangan dan pekerjaan. Dirilis oleh Asia One, survei dilakukan di 23 negara dan melibatkan 14.500 responden. Dari hasil survei, tingkat stres responden Indonesia hanya 61 poin dibandingkan rata-rata global yang mencapai 61,2 poin.

Sedangkan India menyabet negara paling tinggi tingkat stresnya mencapai 70,4 poin. dan Cigna Indonesia melaporkan tingkat stres Indonesia dianggap rendah karena hanya 75 persen responden menderita stres.

Jumlah tersebut lebih rendah dibandingkan rata-rata global yang mencapai 86 persen. Kemudian lebih dari 91 persen responden Singapura dan Thailand mengklaim diri menderita stres. Setengah dari responden yang menderita stres menganggap menceritakan masalah yang mereka alami pada teman atau keluarga dapat meredakan tekanan yang mereka rasakan.

Riset yang dilakukan oleh University of Wisconsin School of Medicine and Public Health telah membuktikan stres berat berkaitan dengan fungsi kognitif yang lebih buruk di kemudian hari. Kecemasan atau stres merupakan kondisi yang kita ciptakan sendiri. Semakin berandai-andai dan suatu hal terlalu dipikirkan, maka muncul ketakutan hingga depresi

Berdasarkan laporan yang didapat kompas.com dari berbagai sumber, kekuatan meditasi bisa menjadi kunci utama untuk menghilangkan stres. Menurut Praktisi meditasi dan emotional healing, Adjie Santosoputro menjelaskan bahwa meditasi pada dasarnya adalah melatih pikiran kita. Meditasi akan melatih pikiran untuk segar saat ini, tidak terganggu pikiran-pikiran masa lampau dan masa depan. (ADD)

Sumber :

<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/07/18/131911720/kabar-gembira-indonesia-menjadi-negara-dengan-tingkat-stres-rendah>.

Foto : <https://cdn.idntimes.com/content-images/post/20171215/24274597-183353172243454-1542025097580118016-n-7a24408c56fe3b42d23fe753acd01bae.jpg>



Wisata ala Eropa pertama berada di Jalan Raya Lembang 108, Cihideung, Bandung Barat. Biaya masuknya hanya sekitar Rp 20 ribu. Asyiknya lagi, kamu bisa menukar tiketnya dengan segelas susu murni.

# INDONESIA RASAAA EROPA

Eropa yang disebut benua biru ini begitu mengesankan traveler dunia, dimana banyak yang ingin berkunjung ke negara-negara yang menjadi ikon wisata dunia.

Tetapi perlu tau untuk perjalanannya saja sudah memakan biaya yang mahal apalagi jika hanya beberapa hari saja disana. Tapi ada kabar gem-bira bahwa di Indonesia juga bisa dapetin foto layaknya di Eropa lho. Berikut beberapa lokasi foto Instagramablenya :

Salah satu wisata ala Eropa di luar Jawa berada di Citra Garden Lampung. Suasana kota sungguh indah dengan gaya arsitekturnya yang penuh warna. Sebagai tambahan, kamu akan disuguhi beragam kuliner lezat dan live music. Lokasi berada di Jalan Tlk. Betung Bar, Lampung dan gratis biaya masuk.





Gunung Mutis bisa menjadi pilihan yang asyik. Gunung tertinggi di Soe, Nusa Tenggara Timur, ini memiliki ketinggian sekitar 2.427 meter di atas permukaan laut (mdpl).

Nuansa sepanjang perjalanan akan disuguhi pemandangan layaknya di Eropa. Pemandangannya dipenuhi bukit-bukit indah dan taman bonsai berumur ratusan tahun.

Foto : <https://cdn.idntimes.com/content-images/post/20171215/mutis-1637394d999110456cea45f9dc6f1cbb.gif>

Tak hanya bagi liburan di Eropa, kamu akan merasakan jalan-jalan keliling dunia. Pemandangannya sangat asri dengan beragam landmark yang asyik untuk spot foto. Hanya dengan membayar Rp 15 ribu, kamu bisa melihat menara Pisa, Menara Eiffel, kincir angin khas Belanda, dan sebagainya. Buka dari pukul 09.00-16.30, taman ini bisa kamu temukan di Jalan Kaliurang km 22 Desa Pakembinangun, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman. (ADD)



Foto : <https://cdn.idntimes.com/content-images/post/20171215/the-world-landmark-cafe-from-above-dc5a7ccb8121f831bad8e1e6e4a2e71.jpg>

Salah satu yang terbaik ada Bandung, tepatnya di Jalan Grand Hotel No.33, Lembang, Bandung, Jawa Barat. Hanya membayar sekitar Rp 15 ribu, kamu akan berada seolah-olah di Eropa.



# OBAT KOLESTEROL

Kmrn cek up semua normal kecuali kolesterolnya.. Kolesterol totalnya 215, kolesterol jahatnya 165. Kira2 obat apa yg bisa melunturkan kolesterol jahatnya... Makasih... D tunggu jawabannya yaaa...

(Ibu Kyusta, 32 tahun, Semarang)

Jawaban tentang “Obat Kolesterol” Dear Ibu Kustya,

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

tinggi (seperti : kacang-kacangan, kacang polong, gandum, buah, dan sayuran). Selain itu, minum minyak ikan (yang mengandung omega-3) secara teratur, juga dapat menurunkan kadar trigliserida dan mencegah pembekuan (clotting) darah, dan membantu mengatur irama jantung.

Hal tersebut juga dapat dibantu dengan melakukan aktifitas fisik dan olah raga secara teratur, serta berhenti merokok bagi penderita kolesterol yang merokok.

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

Terima kasih, semoga bermanfaat.

Produk terkait : Litorcom , lipanthyl , crestor , cholepar , lipitor , Omepros , Sea Q Omega-3 , fishqua , nutritive benecol, Nature Health Omega-3 .

# Efek Samping Obat Skizofrenia

Selamat sore, adik saya didiagnosa skizofrenia. kemudian sekarang sedang mengonsumsi haloperidol dan triheksipenidril. Namun adik saya mengalami kaku otot, seperti susah untuk digerakkan sehingga terasa mengganggu kegiatan sehari-hari seperti saat bekerja di depan computer dan mengendarai motor. Apakah reaksi tsb merupakan efek samping obat tersebut. lalu bagaimana untuk mengatasinya? apakah perlu konsultasi lagi ke dokter untuk mengganti obatnya. berhubung jadwal konsultasinya masih 2 minggu lagi. terimakasih.

Jawaban tentang “efek samping haloperidol dan triheksipenidril”  
Salam sehat Sdri. Wardah,

Terima kasih atas pertanyaan yang Anda ajukan kepada Halo Apoteker. Sebagai informasi, efek samping yang sering kali muncul pada penggunaan haloperidol dan trihexyphenidyl adalah konstipasi, sulit buang air kecil, pusing, mulut kering, pandangan buram, mual, perubahan berat badan, sakit perut, perubahan suasana hati, gemetar, masalah menstruasi, sulit tidur, detak jantung berdebar, hidung tersumbat, dan penurunan kemampuan seksual.

Hingga saat ini, memang belum ada laporan mengenai reaksi kejang atau kaku otot akibat penggunaan kedua produk tersebut. Namun, sebaiknya hal tersebut segera dikonsultasikan ulang dengan dokter pemberi resep. Agar dapat dilakukan observasi dan pemeriksaan lebih lanjut terkait terapi dan dosis yang diberikan.

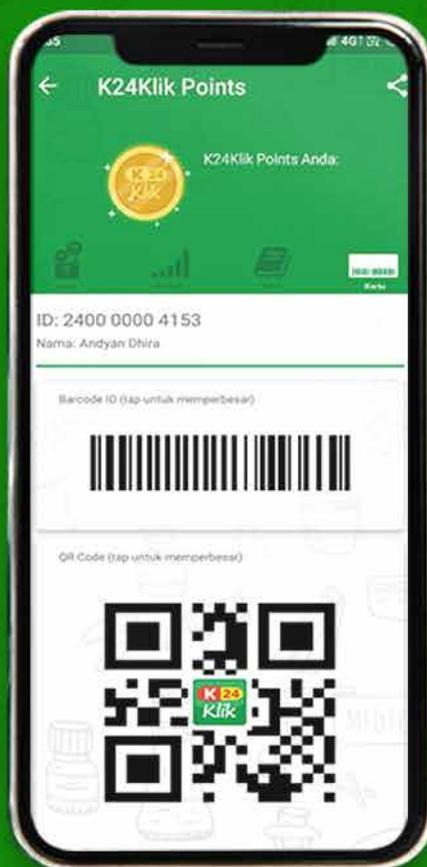
Sebagai informasi, pada pasien yang mengonsumsi haloperidol, disarankan untuk tidak mengemudi atau menggunakan peralatan mesin karena haloperidol dapat menimbulkan rasa kantuk dan memperlambat reaksi tubuh.

Demikian informasi yang dapat kami sampaikan, semoga bermanfaat.

Terima kasih.

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

# NOW JADI MEMBER



Download Segera di  

## 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.



Membaca thread atau utas di media sosial Twitter adalah sebuah tren yang digemari generasi millenials belakangan ini. Setiap harinya, tak sedikit pengguna Twitter yang membuat utas dengan topik menarik yang viral dan dibagikan hingga ratusan, ribuan, bahkan jutaan kali. Mulai dari cerita kehidupan sehari-hari hingga pengetahuan menarik

yang bila dituliskan di buku pelajaran tentu tidak semenarik itu. Salah satu penulis utas yang selalu viral adalah dr. Gia Pratama Putra, atau yg lebih dikenal dengan akun @GiaPratamaMD. Berbagai thread sudah ditulis dr. Gia dalam akun twitternya. Sebagai seseorang yang berprofesi sebagai dokter, pengusaha, sekaligus penulis ini, ada banyak

sekali pengalaman maupun pengetahuan yang ternyata menarik perhatian warganet. Sesuai dengan amanat dari konsulennya saat menjadi residen, dr. Gia ingin menjadi seseorang yang bermanfaat dengan menyebarkan informasi yang mudah dimengerti oleh masyarakat, “Karena menurut konsulen saya, buat apa menjadi ‘dewa’ ketika orang tidak mengerti bahasa kamu. Oleh karena itu, saya buat thread dengan bahasa yang mudah dimengerti masyarakat,” begitu jelasnya. Nyatanya, setiap thread yang ditulis dr. Gia ini memang mudah dimengerti dan tidak berkesan menggurui. Sebagai contoh, dalam seri thread #SayangiDirimu, dr. Gia menulis berbagai informasi kesehatan sehingga pembacanya pun dapat memahami cara untuk menjaga diri sendiri. “Sekarang ini kan media sosial sangat berpengaruh ya, jadi ya saya maksimalkan twitter dan instagram untuk berbagai informasi kesehatan. Hingga saat ini dua media sosial itu yg saya rasa paling nyaman sebagai media berbagi informasi,” ungkap pria kelahiran Jakarta, 31 Agustus 1989 ini. “Sekarang ini, tren penyakit di Indonesia ini berubah ya, dari penyakit karena infeksi menjadi penyakit yang tidak menular, seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan banyak lainnya. Nah, dengan thread #SayangiDirimu yang saya tulis, semoga bisa membantu masyarakat Indonesia untuk memberantas berbagai penyakit tersebut.” tambahnya. Menggunakan media sosial sebagai sarana berbagi informasi memang sangat efektif. Pasalnya, masyarakat tak perlu mengeluarkan biaya untuk mengikuti kelas atau membeli buku.

Cukup mengikuti akun-akun informatif seperti akun dr. Gia Pratama ini. Meskipun demikian, dokter yang berdomisili di Jakarta ini masih merasakan serunya berbagi informasi secara langsung. Sampai saat ini, pria ini masih aktif menjadi konsulen dan diundang lembaga pemerintahan untuk berbagi informasi kesehatan. Salah satu thread dr. Gia yang terpopuler adalah thread tentang kisah awal mula ia dipertemukan dengan istrinya. Bermula dari thread itu, pria yang hobi membaca dan menulis ini pun menuangkan kisahnya dalam sebuah buku yang berjudul Berhenti di Kamu. “Buku ini tuh ditulis dengan tujuan agar dapat mengobati pembacanya. Setidaknya ada 3 jenis hormon yang diproduksi saat membaca buku ini, yaitu hormon dopamin yang membuat pembaca fokus ke cerita buku, hormon oksitosin yang menimbulkan rasa simpati, dan juga hormon endorfin yang membuat pembacanya merasa bahagia. Untuk detail isinya seperti apa, bisa dibaca langsung saja ya,” ucap dr. Gia dengan canda.

Saat ini, dr. Gia Pratama sedang dalam proses menulis buku keduanya yang berjudul . (GW)

#PERIKARDIA. Bila Sobat Sehat tertarik untuk menjadi pembaca berbagai utas dari dr. Gia, silakan follow akun Twitter beliau di @GiaPratamaMD.

# Menjadi Kepercayaan Franchisee, Apotek K-24 Menangkan Top Franchise Award 2018

Jakarta - Pada hari Kamis, 24 Januari 2019, Apotek K-24 menerima penghargaan Top Franchise Award 2018 bertempat di Ballroom Manhattan Hotel, Jakarta. Penghargaan yang satu ini merupakan penghargaan tertinggi di industri waralaba nasional. Penghargaan yang bergengsi ini diserahkan langsung oleh Ketua Umum Asosiasi Franchise Indonesia, Andrew Nugroho, kepada Setyadi Ari Wibowo selaku Franchise Sales Manager Apotek K-24.

Begitu banyaknya merek-merek waralaba yang kini saling bersaing untuk bertahan di kalangan masyarakat. Hanya brand terbaik lah yang berhak memperoleh penghargaan Top Franchise Award 2018 dan Apotek K-24 telah membuktikan bahwa merek apotek yang satu ini layak untuk mendapatkannya.

Diraihnya penghargaan ini menunjukkan bahwa Apotek K-24 sangat konsisten dalam merawat reputasi brand-nya sehingga tetap tumbuh, eksis dan menjadi paling populer di kalangan konsumen. Tak hanya itu, fakta bahwa Apotek K-24 tetap dipilih oleh masyarakat meskipun begitu banyak brand yang mulai tenggelam karena perkembangan zaman menunjukkan bahwa Apotek K-24 memang brand kuat yang layak diandalkan. Berbagai inovasi yang dicetuskan oleh Apotek K-24 menjadikan Apotek Waralaba Terbaik Indonesia ini tetap dipilih oleh masyarakat. Salah satu inovasi yang tidak boleh dilewatkan dari Apotek K-24 tahun ini adalah adanya referral point di aplikasi Apotek Online K24Klik. Setelah menghadirkan game K24Klik Points pada kuartar ketiga 2018 lalu, kini pengguna Apotek Online K24Klik bisa

mendapatkan passive income dengan mengajak kerabat atau keluarga untuk mengunduh dan mendaftar sebagai pengguna K24Klik dan memasukkan kode referral saat verifikasi nomor handphone. Langkah ini tentunya merupakan inovasi yang tepat untuk memperluas jangkauan pelanggan Apotek K-24 melalui K24Klik.

Tak hanya itu, Apotek K-24 juga menghadirkan cara baru untuk berbelanja di Apotek K-24 dengan menggunakan Anjungan Pelayanan Mandiri. Pelanggan yang tak ingin antri untuk dilayani bisa menggunakan mesin APM

yang tersedia di gerai Apotek K-24 untuk berbelanja. Uniknya, mesin APM tersebut juga terintegrasi dengan K24Klik. Jadi, bila obat yang dibutuhkan oleh pasien sedang tidak tersedia di Apotek K-24 tempat ia berbelanja, pasien bisa langsung memesan obat tersebut dari gerai Apotek K-24 lainnya. Kemudahan akses belanja obat omni channel yang disediakan oleh Apotek K-24 ini tentunya membuat apotek ini menjadi apotek yang dipilih konsumen bila membutuhkan obat. Persebaran gerai Apotek K-24 yang semakin meluas di seluruh Indonesia pun menjadi salah satu



bukti kelayakan Apotek K-24 untuk meraih penghargaan Top Franchise Award 2018. Kini sudah lebih dari 450 gerai yang tersebar di seluruh Indonesia dan akan terus bertambah seiring dengan berkembangnya inovasi dari Apotek K-24. Wajar bila Apotek K-24 layak memenangkan penghargaan Top Franchise 2018.(GW)



## **DIREKOMENDASIKAN KONSUMEN, APOTEK K-24 MENANGKAN WOW BRAND 2019**

Penghargaan WOW Brand 300 tentunya sudah banyak diketahui oleh masyarakat luas. Pada tahun 2019 ini, Apotek K-24 kembali memenangkan Penghargaan Wow Brand 300 untuk kategori Chain Pharmacy. Penganugerahan penghargaan ini diadakan saat rangkaian acara WOW Brand Festive

Day berlangsung, yaitu pada hari Kamis, 14 Maret 2019, bertempat di Ballroom Raffles Jakarta. Penghargaan ini diterima oleh Setyadi Ari Wibowo selaku Franchise Expansion Manager PT. K-24 Indonesia.

WOW Brand 300 merupakan penghargaan yang diberikan kepada merk/brand di Indonesia yang paling direkomendasikan oleh konsumen. Penghargaan ini diadakan oleh Markplus Inc. yang dipimpin oleh Hermawan Kertajaya. Sejak 2016, sudah begitu banyak brand yang berpartisipasi dalam perhelatan brand people terbesar ini. Di tahun 2019 ini, Indonesia WOW Brand Festive Day bahkan dihadiri oleh banyak pejabat pemerintahan, diantaranya Menteri Pemuda dan Olahraga, Imam Nahrawi, Menteri Pariwisata, Arief Yahya, dan Menteri Koperasi dan UMKM, Drs. Anak Agung Gede Ngurah Puspayoga. Untuk mendapatkan brand-brand yang berhak memperoleh penghargaan WOW Brand 300, penilaian dilakukan dengan mengadakan riset oleh Markplus Insight. Ada lebih dari 5600 responden dari 5 kota besar, yaitu JabodetabEk, Bandung, Surabaya, Medan, hingga Makassar. Brand yang dianggap patut menerima penghargaan ini adalah Brand-brand yang banyak dikenal oleh konsumen dan konsumen merasa puas saat menggunakannya hingga merekomendasikannya ke orang lain.

Dalam kategori Pharmacy Chain, bisa dipastikan bahwa Apotek K-24 sudah tentu menjadi brand yang dikenal dan direkomendasikan oleh konsumen. Keberhasilan Apotek K-24 dalam mendapatkan penghargaan ini tentunya tidak terlepas dari berbagai usaha Apotek K-24 dalam menyediakan layanan omni channel bagi konsumennya. Layanan omni channel yang dimaksud adalah layanan pembelian obat secara offline maupun online, dan penyediaan Anjungan Pelayanan Mandiri (APM) di setiap outlet Apotek K-24 agar konsumen dapat membeli tanpa mengantri. Tidak hanya itu, kini pelanggan Apotek K-24 juga dapat merasakan mudahnya menjadi member Apotek K-24 dengan cardless membership yang tersedia di aplikasi K24Klik. Untuk setiap pembelian di Apotek K-24 sebesar min. Rp. 25.000, pelanggan akan mendapatkan 250 poin (berlaku kelipatannya). Oleh karena itu, wajar bila pelanggan Apotek K-24 pun bersedia untuk merekomendasikan Apotek K-24 sebagai apotek pilihan keluarga yang komplit dan selalu buka 24 jam.(GW)

# JADI HEBAT DISINI PELUANG BERKARIR BURUAN DAFTAR !

PT K-24 Indonesia membuka kesempatan bagi lulusan TI / SI untuk bergabung pada posisi IT Developer (PHP). .

Placement : JOGJA

---

PT K-24 Indonesia membuka kesempatan untuk posisi Accounting Senior Staff.

Placement : JOGJA

---

K24klik sedang membuka kesempatan bagi lulusan SMK Farmasi / D3 Farmasi yang suka berselancar di dunia maya dan aktif di media sosial untuk posisi "Health Consultant" (Memberikan konsultasi obat, informasi dan edukasi obat melalui chatting, telepon (menggunakan aplikasi k24klik), & menerima pembelian obat /resep.

Daftarkan segera ke recruitment.  
apotek-k24.com

## LOWONGAN TERBARU

Apoteker (Apt/Web)  
Apoteker  
Tanggal berakhir : 31-03-2019

Asisten Apoteker (AA/Web)  
Asisten Apoteker  
Tanggal berakhir : 31-03-2019

Keuangan Outlet (Keu/Web)  
Keuangan  
Tanggal berakhir : 31-03-2019

Building Project Architect (BPA/  
Web)  
Building Project Architect  
Tanggal berakhir : 30-04-2019

Accounting Staff (Acc/Web)  
Accounting  
Tanggal berakhir : 31-03-2019



**K 24**  
Sehat Sehat Kita-Kita

**?**



FASHIONISTA

**Ibu Hamil Boleh  
Pakai Skin Care  
Ini Lho!**

Saat hamil, seorang perempuan harus memastikan segala yang ia gunakan tidak akan mengganggu perkembangan janin, termasuk jenis perawatan kulit yang digunakan. Hal yang satu ini terkadang membuat para ibu dilema karena ada banyak gangguan pada kulit yang muncul saat hamil dan menyusui, namun ada berbagai jenis bahan pada skincare yang tidak dianjurkan

untuk ibu hamil. Ibu hamil dan menyusui harus menghadapi berbagai gangguan kulit seperti pigmentasi, jerawat, hingga stretch mark. Nah, untuk mengatasinya, ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh ibu hamil dalam memilih produk kosmetik maupun skin care.

### **Gunakan Pelembab**

Ibu hamil wajib memiliki pelembab agar kadar air dalam kulit tetap terjaga. Karena berat janin yang bertambah tentu membuat volume otot dan lemak juga meningkat. Akibatnya, muncul stretch mark di beberapa area tubuh. Untuk mengatasinya, ibu hamil wajib menggunakan pelembab agar terhindar dari iritasi pada kulit.

### **Pilih Tabir Surya yang Tepat**

Tak hanya pelembab, tabir surya juga menjadi salah satu perawatan kulit yang wajib dimiliki oleh ibu hamil. Saat hamil, seorang perempuan akan mengalami pigmentasi yang menyebabkan munculnya bercak berwarna gelap atau melasma pada area wajah. Tabir surya akan membantu untuk mengurangnya.

### **Tidak Berlebihan**

Karena adanya peningkatan hormon yang dapat membuat kulit ibu hamil menjadi lebih sensitif, ibu hamil mungkin ingin mencoba berbagai jenis produk untuk mengatasi gangguan kulit yang muncul. Hal ini tentu tidak disarankan karena penggunaan skin care yang berlebihan justru akan menimbulkan iritasi yang lebih parah atau justru menimbulkan reaksi alergi.

### **Hindari Produk Berbahan Golongan Derivat**

Penggunaan produk perawatan kulit yang berbahan golongan derivat pada ibu hamil dapat menyebabkan kecacatan janin. Beberapa jenis golongan derivat adalah vitamin A, retinol, tretinoin, dan isotretinoin. Bila Anda ragu, maka sebaiknya konsultasikan dulu dengan dokter spesialis kulit dan kelamin untuk mendapatkan rekomendasi produk.(GW)

### Apa itu Tes TORCH ?

Pemeriksaan TORCH merupakan serangkaian pemeriksaan pada ibu hamil yang terdiri atas :

**T** : *Toxoplasmosis / Toxoplasma gondii*

**O** : *Other infections (Hepatitis B, Syphilis, Varicella-Zoster Virus, HIV & Parvovirus).*

**R** : *Rubella*

**C** : *CMV (Cytomegalovirus)*

**H** : *Herpes simplex virus*

pemeriksaan ini bertujuan untuk mengurangi resiko kelainan bawaan akibat infeksi, karena infeksi TORCH dapat menular ke janin melalui placenta yang dapat menyebabkan kelainan berat atau bahkan sampai kematian janin dalam kandungan.

### TOXOPLASMOSIS

Toxoplasmosis adalah infeksi yang diakibatkan oleh parasit *Toxoplasma gondii*. Parasit ini merupakan parasit yang hidup di tanah terlebih lagi parasit ini dapat hidup pada kotoran kucing dan sering juga menempel pada sayuran dan buah-buahan. Selain itu, parasit ini masih dapat hidup pada daging yang tidak dimasak dengan sempurna (daging setengah matang, daging bakar atau daging asap).

Bila seorang ibu hamil terjangkit toxoplasma, maka janin dalam kandungannya memiliki resiko terinfeksi. Kecenderungan janin terinfeksi Toxoplasma pada trimester pertama kehamilan memang lebih kecil dibandingkan pada trimester akhir kehamilan (15% dibanding 70%). Namun, bila terjadi infeksi pada awal kehamilan, pengaruh terhadap janin akan jauh lebih tinggi dibandingkan pada akhir kehamilan karena dapat menyebabkan terjadinya hidrocefalus, pengapuran otak dan kelainan pada mata.

### Pemeriksaan toxoplasma

Ada 2 jenis pemeriksaan toxoplasma:

1. *IgM anti Toxoplasma* : IgM menandakan adanya infeksi yang sedang atau baru saja terjadi
2. *IgG anti Toxoplasma* : IgG menandakan infeksi yang sudah lama terjadi.

Pemeriksaan ini menggunakan sampel darah dan tidak memerlukan persiapan sebelumnya sehingga dapat diambil kapan saja. Jika terdeteksi infeksi yang sedang atau baru saja terjadi (IgM positif) maka wajib diterapi agar tidak berlanjut dan mempengaruhi perkembangan janin.

### Cara mengurangi resiko toxoplasmosis

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko toxoplasmosis antara lain:

1. Hindari pekerjaan di kebun dan kontak langsung dengan tanah karena kemungkinan telah terkontaminasi toxoplasma.
2. Selalu mencuci tangan sampai bersih setelah memegang daging mentah, hindari mengkonsumsi daging yang belum matang, daging bakar atau daging asap.
3. Cucilah sayuran dan buah-buahan sebelum dimakan dan hindari mengkonsumsi susu yang tidak dimasak sempurna (pasteurisasi).
4. Sedapat mungkin hindari kontak dengan kotoran kucing.

### RUBELLA

Rubella sering juga disebut sebagai campak Jerman (*German measles*). Penyakit ini disebabkan karena virus rubella. Virus rubella dapat ditularkan melalui udara (cairan ludah ataupun hidung saat berbicara, batuk atau bersin). Pada ibu hamil, virus ini dapat ditularkan melalui darah ibu ke janinnya. Hal ini perlu diwaspadai dan dicegah karena dapat mengakibatkan kelainan pada bayi yang nampak saat lahir atau disebut dengan *Congenital Rubella Syndrome*.

Rubella pada kehamilan sedapat mungkin dicegah karena akan mengakibatkan kelainan yang cukup parah terutama bila infeksi terjadi pada 4 bulan pertama usia kehamilan karena dapat menyebabkan pertumbuhan yang terganggu, keterbelakangan mental, kelainan bentuk

an fungsi mata dan jantung, tuli, kelainan pada liver, limpa dan sumsum tulang belakang. Oleh sebab itu, pada pasangan muda disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan pencegahan terhadap rubella melalui vaksinasi.

### Pemeriksaan Rubella

Pemeriksaan terhadap infeksi rubella ada dua jenis yaitu

1. *IgM anti Rubella* : IgM merupakan tanda adanya infeksi yang masih aktif ataupun yang baru berlangsung
2. *IgG anti Rubella* : sedangkan IgG menandakan adanya infeksi yang telah berlangsung lama dan tubuh telah membentuk kekebalan terhadap Rubella.

Bila kadarnya belum nampak, kedua tes ini dapat diulang lagi 2-3 minggu kemudian untuk mendeteksi ulang apakah memang ada infeksi ataupun kekebalan terhadap infeksi Rubella.

Salah satu penyebab kematian dan cacat pada bayi baru lahir adalah adanya

infeksi  
TORCH  
selama kehamilan

## Pencegahan Rubella

Pencegahan dapat dilakukan dengan vaksinasi MMR (*Measles Mumps Rubella*). Hanya saja waktu pemberiannya harus tepat, terutama yang ditujukan untuk ibu hamil. Wanita yang telah menikah dan berencana memiliki anak sebaiknya melakukan tes terhadap rubella dan segera vaksinasi bila tidak ada kekebalan terhadap Rubella. Vaksinasi dilakukan paling lambat 1 bulan sebelum kehamilan. Vaksin ini tidak boleh diberikan pada ibu selama hamil. Bila seorang ibu hamil tidak memiliki kekebalan terhadap Rubella maka sebisa mungkin menghindari sumber penularan (orang yang teresang Rubella) sampai tiba saat melahirkan.

## CMV

Infeksi CMV disebabkan oleh virus CMV (*Cytomegalovirus*) dan tergolong dalam keluarga besar virus herpes. Keluarga besar virus herpes lainnya antara lain virus varicella / cacar air, virus herpes sendiri dan virus EBV (*Epstein-Barr Virus*). Virus CMV dapat menyebar melalui air liur dan urin serta dapat pula menyebar melalui darah, air mata dan cairan tubuh lainnya. Sama seperti virus herpes lainnya, bila pernah terinfeksi CMV, virus ini akan selalu berada dalam orang tersebut.

Infeksi CMV dapat berdampak pada kehamilan yaitu kelainan pada bayi yang disebut *congenital CMV*. Kelainan bayi yang lahir dengan *congenital CMV* akan terlihat seiring pertumbuhannya antara lain penurunan pendengaran, kebutaan dan kesulitan belajar. Sangat disayangkan bahwa hingga saat ini belum ada vaksinasi yang dapat mencegah infeksi CMV terutama untuk ibu hamil.

## Pemeriksaan CMV

Pemeriksaan terhadap infeksi CMV ada dua jenis yaitu

1. *IgM anti CMV*: IgM merupakan tanda adanya infeksi yang masih aktif ataupun yang baru berlangsung
2. *IgG anti CMV*: IgG menandakan adanya infeksi yang telah berlangsung lama dan tubuh telah membentuk kekebalan terhadap virus CMV.

Bila kadarnya belum nampak atau masih meragukan, kedua tes ini dapat diulang lagi 2 – 3 minggu kemudian.

## Pencegahan CMV

Tidak seperti Rubella yang dapat dicegah dengan vaksinasi karena belum ada vaksinasi untuk mencegah CMV. Oleh karena itu, satu-satunya cara adalah mengurangi kemungkinan terinfeksi virus CMV terutama pada saat hamil. Kebanyakan virus CMV terbawa pada anak balita, berikut beberapa hal yang dapat membantu mengurangi kemungkinan penularan CMV antara lain:

1. Sering mencuci tangan setelah mengganti popok.
2. Hindari mencium mulut dan pipi anak balita.
3. Hindari makan dan minum menggunakan alat makan yang sama dengan anak balita. Hal ini disebabkan karena anak balita dapat menularkan CMV tanpa disertai gejala nyata.

## HERPES SIMPLEX VIRUS (HSV)

Ada dua jenis virus herpes simplex yaitu tipe 1 dan tipe 2. Lokasi infeksi HSV tipe 1 biasanya pada daerah wajah dan mulut sedangkan HSV tipe 2 lebih banyak pada daerah genital. Sebagian penderita tidak sadar bahwa mereka telah terinfeksi HSV, namun sebagian lainnya sadar karena adanya gejala seperti nyeri dan gatal serta timbul gelembung berisi cairan. Virus ini dapat ditularkan ke janin bila ibu terjangkit saat hamil.

Infeksi HSV pada kehamilan dapat menimbulkan kelainan pada bayi yang baru lahir. Infeksi virus ini lebih banyak terjadi saat bayi dilahirkan melalui jalan lahir (persalinan normal). Gelembung yang berisi cairan dapat pecah dan menginfeksi bayi saat itu. Kemungkinan infeksi terjadi lebih besar bila ibu tidak memiliki kekebalan terhadap HSV. Infeksi HSV dapat menimbulkan infeksi pada kulit, mata dan mulut, juga dapat menimbulkan kelainan pada sistem saraf, organ lainnya serta keterbelakangan mental pada bayi. Derajat keparahan dapat diminimalkan dengan penanganan yang cepat dan dini.

## Pemeriksaan Herpes Simplex Virus

Pemeriksaan adanya infeksi HSV ada dua jenis yaitu

1. *IgM anti HSV* : Tes IgM menandakan bahwa sedang terjadi infeksi ataupun infeksi yang baru saja berlangsung
2. *IgG anti HSV*: Tes IgG menandakan bahwa infeksi telah terjadi dalam kurun waktu beberapa lama (lebih dari 6 bulan) dan penderita telah memiliki kekebalan tubuh terhadap HSV. Selain itu, pemeriksaan juga meliputi HSV tipe 1 dan HSV tipe 2.

## Pencegahan Herpes Simplex Virus pada kehamilan

Seperti halnya CMV, hingga saat ini belum ada vaksinasi yang dapat mencegah infeksi HSV meski beberapa temuan vaksin telah diujicobakan pada manusia. Oleh karena itu, langkah yang dapat dilakukan adalah mencegah dan sedapat mungkin menghindari sumber sampai saat melahirkan antara lain:

1. Menggunakan proteksi saat berhubungan intim dan menghindari kegiatan ini saat HSV aktif.
2. Bagi ibu yang akan melahirkan pada saat HSV sedang dalam masa aktif, operasi seksio dapat dipertimbangkan.



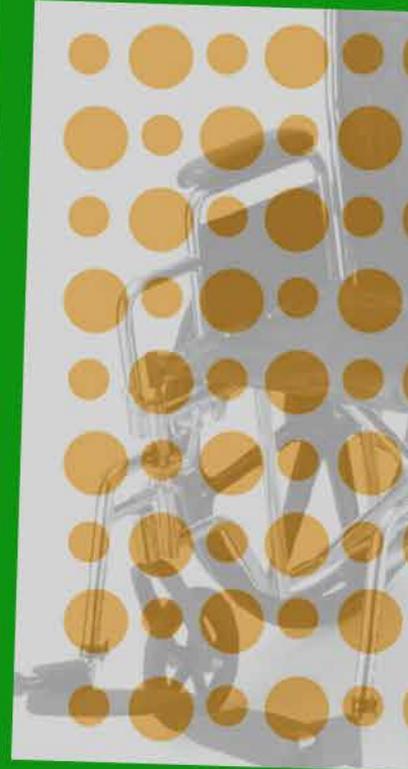
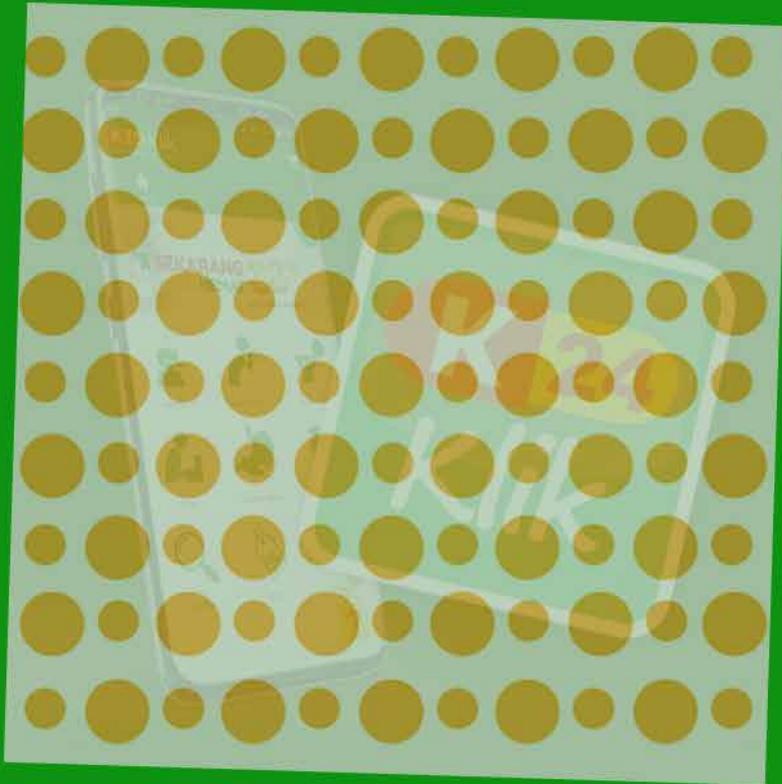
## Laboratorium Kesehatan HI-LAB Diagnostic Center

Jl. Yos Sudarso 27 Kota Baru, Yogyakarta,  
Telp./Fax. :(0274) 557722, 557744;

**Gratis Konsultasi Dokter**  
**INFORMASI**  **557722**

Follow us:  hilabjogja

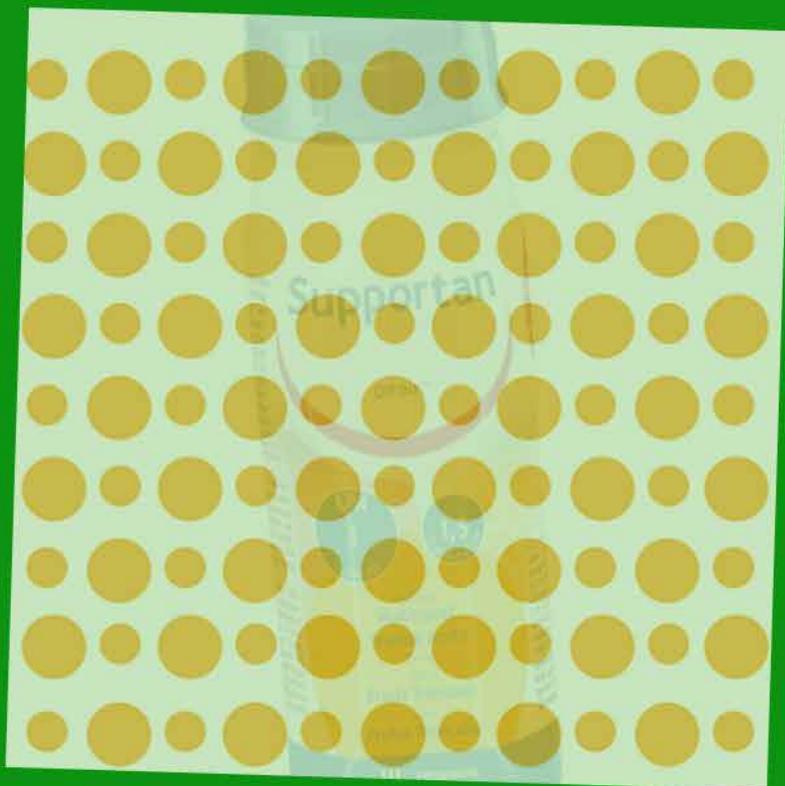
**Periode Maret - Mei 2019**



**GIVE  
AWAY**

**A  
gan**

Kirimkan ja  
sertakan na



# ayo ikuti tebak gambar berhadiah !

Dipilih 3 pemenang beruntung  
masing-masing mendapatkan 200 RIBU

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



Sekarang

# K24Klik

Bisa dipakai beli Ob



Ayo down

## **Baru! K24Klik Points Kini Bisa untuk Beli Obat Offline di Apotek K-24**

Sobat Sehat, pada artikel edisi sebelumnya telah diulas mengenai K24Klik Points beserta segala manfaatnya. Kali ini, kami akan membahas mengenai manfaat baru dari K24Klik Points. Jika dulu poin yang Anda miliki hanya dapat digunakan untuk pembelian obat secara online melalui website dan

Obat Asli Kapanpun

Points

at di



load :



[www.k24klik.com](http://www.k24klik.com)

aplikasi K24Klik, kini poin tersebut juga bisa digunakan untuk beli obat offline di Apotek K-24.

Ingin dapat tambahan poin? Mainkan game K24Klik Points setiap hari. Gunakan poin untuk buka kado di Klik Kado dan dapatkan reward berupa poin, voucher belanja, maupun reward lainnya.

Cara Pakai Poin untuk Beli Obat Offline di Apotek K-24.  
Bagaimana cara penggunaan poin K24Klik untuk beli obat offline di Apotek K-24? Ikuti langkah berikut ini:

1. Download aplikasi K24Klik (Hanya jika Anda pengguna baru)
2. Mainkan game K24Klik Points pada menu "Akun Saya" dan kumpulkan poin belanja sebanyak-banyaknya.
3. Kunjungi Apotek K-24.
4. Pilih produk kesehatan yang Anda inginkan dan lakukan pembayaran.
5. Tunjukkan nomor member online pada aplikasi K24Klik Anda kepada petugas Apotek K-24.
6. Nomor member dapat Anda lihat pada menu Akun Saya > K24Klik Points > Kartu.
7. Sebutkan jumlah poin yang Anda gunakan dan petugas Apotek akan membantu Anda untuk proses selanjutnya.
8. Jumlah poin yang dapat digunakan adalah kelipatan 250, dengan maksimal poin tidak terbatas.
9. Poin akan terpotong otomatis dari akun K24Klik Anda.



Nama :Astia Wardhani  
Asal : Tangerang

Sosok manis nan energik terwakilkan oleh dara asal Tangerang, Bekasi Astia Whardani. Selain menyukai dunia foto model, Astia juga gemar berkuliner dan bertraveler yang memang sedang ingin digelutinya. Sosok yang selalu berada dalam dunia yang kreatif dan baru ini juga menyukai ilmu manajemen yang nantinya bisa diimplementasikan di dunia karirnya. Astia yang kini juga aktif dalam produksi iklan video baik di Youtube dan media sosial lainnya juga. Banyak peran yang telah dimainkan dalam iklan maupun FTV.