

Inspirasi Sehat



Apotek K-24 Raih Penghargaan THE MOST PROMISING BRAND 2018

Pasien Diabetes Yang Boleh Puasa / Tidak ?

Ibu Hamil
BOLEHKAH BERPUASA

Basic Medical Education
Apotek K-24

Para Pemenang



Halo APOTEKER

APOTEKER
STORY

Batre *HP* 1%
Bisa *ON* 24 Jam









BRAND

THE MOST
**PROMISING
BRAND**
2018

FRANCHISE & BUSINESS OPPORTUNITY

Apotek K-24 Raih THE MOST PROMISING BRAND 2018
Franchise & Business Opportunity

TIM REDAKSI

PEMIMPIN REDAKSI
Burhan Bariton

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

EDITOR IN CHIEF
Burhan Bariton

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

KONSEP LAYOUT & GRAFIS
Andyan Dhauta Dhira

FOTOGRAFER
Burhan Bariton

PARTNER

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

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

 k24sobatsehatkitakita

 sobatsehatkita

 dokter24

 sobatsehatkita



Bulan Ramadhan telah tiba, persiapan telah siap untuk menjalankan ibadah puasa hingga menuju hari kemenangan. Semangat yang sama juga dihadirkan Majalah Inspirasi Sehat untuk menemani aktifitas sobat sehat dalam menjalankan ibadah yang sempurna. Majalah Inspirasi Sehat memiliki berbagai konten menarik seputar tips bagaimana penderita diabetes dapat berpuasa, pertanyaan seputar ibu hamil berpuasa, beberapa pertanyaan konsultasi obat dalam rubrik Halo Apoteker, memperkenalkan sosok Apoteker pilihan yang memberikan inspirasi, kegiatan-kegiatan Apotek K-24 untuk mendukung pelayanan terbaik bagi konsumen. Selain itu berbagai info tentang mengenali diri lewat jenis warna baju favorit, serta informasi seputar anak dan kehamilan dalam rubrik Dokter 24. Selain itu sobat sehat juga bisa menikmati keindahan wisata religi kota Demak, Jawa Tengah. Selamat Berpuasa dan meraih hari kemenangan

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



FOTO : <https://cdn1.medicalnewstoday.com/content/images/articles/321/321097/a-doctor-writing-the-word-diabetes.jpg>

Pasien diabetes merupakan salah satu pasien yang berisiko saat berpuasa. Pasien dengan kondisi risiko ringan masih dapat berpuasa. Tapi sebaliknya jika kondisi pasien tak memungkinkan, berpuasa bisa berdampak komplikasi yang buruk.

KONSEP COVER :

Menuju Hari Kemenangan

Model :
Nurul Istiqomah

Studio :
Agatha Photo

D.O.P :
Burhan Bariton

Desain Grafis :
Andyan Dhauta Dhira



Contents

Majalah Inspirasi Sehat Edisi Mei - Juli 2018

12-17

INFO UTAMA
PASIEH DIABETES YANG
BOLEH PUASA / TIDAK ?

18

INFO UTAMA
BUMIL BOLEHKAH BERPUASA

22

K24 ACADEMY
BASIC MEDICAL EDUCATION
(BME) APOTEK K-24

24-25

KOLASE
WISUDA SMK
KESEHATAN PELITA
BANGSA

28-29

INFO KHUSUS
5 KHASIAT KURMA UNTUK
BERBUKA PUASA

30-33

UNIKA INDONESIA
WISATA RELIGI KOTA DEMAK

34

APOTEKER
STORY

36

HISTORIKAL
FIGUR
DR. MADE
COCK
WIRAWAN

38-39

TEROPONG
HINDARI KONSUMSI
MAKANAN INI SAAT
BERPUASA

40

TEROPONG

44

K24KLIK
BELI OBAT BISA ONLINE

48

HALO APOTEKER

52-53

UPDATE

54-55

DOKTER 24

56-57

JENDELA PUBLIK

64

CINEMA
INSYAALLAH SAH
HAJI KECIL
ANT MAN
SKYCRAPPER

66-67

KEWANITAAN

77-73

FASHIONISTA

74

TIPS AND TRICK

Selamat Menunaikan Ibadah Puasa & Hari Raya Idul Fitri 1439 H



Pasien Diabetes

Boleh Puasa / Tidak ?

“Indonesia peringkat 7 pasien diabetes terbanyak di Dunia, dengan torehan mencapai 10 juta orang”.

Sumber : dr Wismandari Wisnu, Sp-PD-KEMD, Kompas.com

Pasien diabetes perlu melakukan persiapan khusus jika ingin berpuasa. Pasalnya jika pasien diabetes memiliki risiko berat dan berpuasa, kemungkinan mengalami dampak komplikasi bisa terjadi. Berbeda jika pasien diabetes masih dalam tingkat risiko ringan, perlu beberapa trik khusus dalam berpuasa agar kondisi tubuh juga tetap terjaga dan sehat.

dr. Dante Saksono Harbuwono, Sp.PD, PhD, dari Divisi Metabolik Endokrin, Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI-RSCM, dikutip melalui CNN Indonesia menyebutkan bahwa pasien diabetes terbagi dalam tiga jenis yaitu, pasien yang diperbolehkan puasa dan mengkonsumsi obat-obatan seperti biasa,

pasien yang boleh puasa dengan penyesuaian obat dan terakhir pasien yang tak boleh berpuasa. Bagi pasien diabetes yang boleh berpuasa tanpa konsumsi penyesuaian obat jika gula darahnya baik, tak ada komplikasi, dan tidak konsumsi obat yang berisiko berdampak hipoglikemi atau penurunan kadar gula dalam darah. Kemudian pasien yang perlu penyesuaian obat jika kondisi gula darah relatif baik, tak ada komplikasi berat, konsumsi obat yang menyebabkan hipoglikemi (harus disesuaikan dosis dan cara konsumsinya) dan orang-orang yang berisiko alami hipoglikemi seperti lansia, orang yang sedang dalam perjalanan dan baru sembuh. Pasien yang tak boleh berpuasa jika kondisi gula darahnya buruk, memiliki komplikasi berat dan sedang menjalani multiple injeksi insulin dengan dosis besar, dan orang-orang yang berisiko komplikasi serius dan berdampak buruk saat berpuasa.

Pasien diabetes memang tak boleh konsumsi makanan sembarangan, dikarenakan asupan yang tak sesuai akan menyebabkan kadar gula darahnya cenderung tidak baik. Berkaitan dengan berpuasa, pasien diabetes juga perlu melakukan persiapan khusus, dimana jeda panjang antara sahur dan berbuka akan menjadi masalah tersendiri bagi penderita diabetes.

Penderita diabetes dianjurkan untuk makan dengan teratur. Consultant Endocrinologists di Rumah Sakit Hinduja, Mumbai Doktor Roshani Sanghani menjelaskan langkah pertama bagi penderita diabetes adalah konsultasi dengan dokter dan membeli alat pengukur gula darah.

Berpuasa bagi penderita diabetes menyebabkan perubahan metabolisme tubuh sehingga penting untuk melakukan penyesuaian pengaturan asupan. Dengan konsultasi dengan dokter dan cek rutin kadar gula darah menjadi pilihan tepat untuk berpuasa. Pasien dengan diabetes tipe 1 dengan riwayat hipoglikemia berulang atau gangguan kesehatan akibat kadar gula darah berada di bawah normal, punya resiko lebih besar saat mereka berpuasa. Hipoglikemia dan

hiperglikemia a darah di atas ar normal juga da penderita diabe Namun, frekuensi sedikit dan den kecil daripada p diabetes tipe 1

Berikut beberapa makanan yang pasien diabetes puasa :

- Pasien diab untuk melak kadar gula puasa aman dilakukan le
- Disarankan banyak mak menjadi wa untuk mena menyadari t kondisi tubu
- Saat buka p konsumsilah bebas gula tanpa kafein mencegah t dehidrasi.
- Hindari kon manis selam dan tambal sayur-sayur kacang-kaca
- Dianjurkan s jangan lang beri jeda hir

- Pasien diabetes harus memastikan makanan penuh dengan nutrisi yang baik saat sahur, seperti roti gandum, sereal yang mengandung biji-bijian dan kacang-kacangan.
- Perlu menghindari gorengan dengan minyak yang banyak.

- Pasien diabetes mengalami penurunan kadar gula darah atau hipoglikemia saat tubuh kejang dan tak sadarkan diri.
- Naiknya kadar gula darah secara berlebihan atau hiperglikemia ditandai dengan gejala penglihatan yang tidak jelas atau blur, sakit kepala, rasa lelah dan haus berlebih.

- Ketoasidosis diabetes atau sebuah kondisi di mana tubuh tidak bisa mengolah gula darah karena tak punya cukup insulin. Jenis penyakit diabetes yang mematikan dengan gejala muntah, dehidrasi hingga koma.

Selanjutnya perlu mengenal tanda-tanda kondisi tubuh saat berpuasa. Berikut tanda yang perlu diketahui selama berpuasa.



Sisi lain bagi penderita diabetes yang masuk dalam kondisi aman alias mempunyai risiko ringan dan diperbolehkan berpuasa akan mendapatkan beberapa manfaat. Berikut manfaat berpuasa bagi penderita diabetes yang masuk dalam kategori aman saat berpuasa. Berpuasa bagi penderita diabetes dapat menstabilkan kadar glukosa dalam darah karena pola makan yang lebih terjaga dan teratur serta asupan kalori yang konsisten dari hari ke hari.

Selain itu berpuasa juga dapat meningkatkan kadar insulin dalam tubuh. Penderita diabetes sangat berkaitan erat dengan apa yang dikonsumsi salah satu manfaat berpuasa adalah menghindarkan dari kadar kolesterol. Berpuasa juga memberikan manfaat menurunkan tekanan darah dan trigliserida serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Puasa memang memberi manfaat yang baik bagi para penderita diabetes. Akan tetapi, disarankan untuk memerhatikan hal-hal penting berikut ini agar manfaat serta puasa yang dilakukan berjalan dan tercapai seperti yang diharapkan.

Memeriksa kondisi adalah hal utama yang perlu kamu lakukan. Pastikan kamu memang cukup fit untuk berpuasa. Konsumsi makanan yang memiliki nutrisi tepat dan seimbang, tidak kekurangan dan berlebihan. Penderita diabetes sangat dianjurkan untuk banyak mengonsumsi makanan yang membakar energi secara lambat seperti gandum, kacang-kacangan, nasi, dan semolina. Hindarilah makanan dengan kandungan asam jenuh tinggi. Minumlah yang banyak saat berbuka, setelah tarawih, dan sahur. Asupan cairan san

gat penting agar puasa berjalan lancar dan manfaatnya bisa dirasakan. Jika kamu merasa badanmu mulai tidak enak, cobalah untuk memeriksa kadar gula darahmu. Menggunakan tusukan jarum ke dalam kulit untuk pemeriksaan gula darah tidak akan membatalkan puasa. Tetaplah periksa kadar gula darahmu untuk memastikan kesehatanmu. Penderita diabetes sangat disarankan untuk segera membatalkan puasa jika kadar gula darah <70 mg/dl atau >300 mg/dl.

BUMIL BOLEHKAH BERPUASA

Bulan Ramadhan merupakan bulan yang sudah ditunggu kaum muslim. Bulan yang penuh rahmat dan berkah dari Yang Maha Kuasa. Seluruh umat muslim wajib melakukan ibadah puasa selama 30 hari. Namun ada beberapa golongan yang diberikan keringanan untuk tidak berpuasa salah satunya ibu hamil dan menyusui. Namun jika ibu hamil ini ingin tetap puasa bagaimana? Semua jawabannya adalah tergantung pada kondisi kesehatan ibu hamil itu sendiri. Perlunya melakukan pemeriksaan yang telah menyatakan sehat dan ibu hamil boleh melakukan ibadah puasa dengan syarat tetap mampu memenuhi kebutuhan nutrisi baik bagi dirinya dan janin. Pemenuhan

nutrisi ini harus sama dengan kondisi ketika tidak berpuasa cuman yang berbeda pemenuhan nutrisi ini dipindah waktunya tentunya dilakukan pada saat sahur dan berbuka puasa serta antara waktu berbuka puasa dan sahur. Kandungan nutrisi dan gizi yang seimbang sekitar 2.500 kalori dalam sehari, dengan komposisi 50% karbohidrat (sekitar 308 gram), 30% protein (sekitar 103 gram), dan 10-20% lemak (sekitar 75 gram). Pemenuhan nutrisi bisa dilakukan dengan mengkonsumsi makanan empat sehat lima sempurna yang terdiri dari nasi, sayur, lauk pauk, buah, dan susu setiap kali bersantap buka dan sahur. Anda juga bisa menambahkan suplemen vitamin yang diyakini cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil selama berpuasa.



Spesialis Kebidanan dan Kandungan, Riyan Hari Kurniawan dikutip melalui situs CNN Indonesia mengatakan, ibu hamil memang wajib berpuasa, tetapi dengan syarat dia mampu dan tidak membahayakan diri sendiri serta janin. Tentu saja, perlu perhatian ekstra bagi mereka yang menjalankannya. Syarat yang harus dipenuhi adalah sesuai ulasan diatas bahwa nutrisi sebesar 2.500 kilo kalori harus terserap oleh ibu hamil. Beberapa makanan yang mengandung kalori setara angka diatas terdiri dari ikan, telur, daging, susu, tahu dan tempe dan beberapa lemah seperti kacang-kacangan Kemudian jangan lupa untuk menambahkan asam folat. Konsumsi ibu hamil yang baik terutama pada cukupnya kebutuhan Vitamin

C dan antioksidan. Sedangkan pada waktu sahur ibu hamil dapat konsumsi tidak terlalu banyak makanan manis. Riyan menambahkan bahwa

Saat buka puasa, Riyan menyebut, seorang ibu hamil perlu mengawalinya dengan minuman yang hangat dan manis. Namun, tidak dianjurkan untuk meminum minuman dingin. Menurut dia, ibu hamil juga dapat menyantap kurma sebagai karbohidrat.

Bagaimana dengan ibu hamil telah memasuki trimester satu atau tiga bulan kehamilan ? menurut Riyan bahwa kondisi ibu hamil pada waktu ini jika mengalami mual dan muntah yang menyebabkan tak bisa makan akan membahayakan kondisi dirinya, nah dianjurkan untuk tak berpuasa. Kemudian jika telah memasuki trimester dua atau kandungan pada bulan keempat hingga keenam, ibu hamil mengalami peningkatan berat badan dan juga tak boleh ada gejala mual dan muntah hingga lemas, termasuk dalam kategori dianjurkan tak berpuasa. Jika keluhan tersebut masih ada, seseorang perlu mengonsultasikannya ke dokter. Namun, jika semua kondisi dirasa baik maka ibu hamil diperbolehkan untuk berpuasa. Menurut Riyan, susu merupakan sajian utama yang perlu ada ketika sahur dan berbuka puasa. Trimester tiga atau di bulan ketujuh hingga kesembilan biasanya seorang ibu hamil sudah siap melahirkan. Meski demikian, asupan dalam jumlah yang cukup dibutuhkan janin karena terus berkembang.



Belajar tidak boleh berhenti meskipun sudah lulus kuliah. Di dunia kerja pun masih banyak hal yang dapat dipelajari. Pembangunan karakter pun juga menjadi salah satu hal yang selalu diasah. Dukungan Apotek K-24 bagi associates yang ingin selalu belajar diwujudkan dalam K-24 Academy. Berbagai edukasi diberikan oleh para trainer handal dari Apotek K-24 seperti training untuk associates baru, pengembangan karakter,

dan pelatihan edukasi untuk associates. Salah satu edukasi yang diberikan adalah Basic Medical Education (BME).

Perkaya Pengetahuan Apoteker dengan BME

Basic Medical Education (BME) adalah salah satu jenis training yang disiapkan oleh K-24 Academy untuk para associates. BME bertujuan memperluas wawasan apoteker Apotek K-24 mengenai

berbagai jenis penyakit yang sering dialami oleh masyarakat. ada pasien yang ingin berkonsultasi mengenai obat, para apoteker dapat sekaligus memberikan edukasi mengenai penyakit yang diderita oleh pasien tersebut. Hal ini tentu akan berpengaruh pada tingkat kepercayaan pasien terhadap Apotek K-24. Yang terbaru, BME baru diadakan pada hari Sabtu, 7 April 2018 di Hall Lt. 2 K-24 Academy Yogyakarta. Pada BME kali ini, Apotek K-24 bekerja sama dengan tim dari Combiphar untuk memberikan edukasi dengan tema 'Healthy Tummy and Healthy Joint' dan "Proactivity at Workplace".

Materi disampaikan oleh Christianus Heru Setiawan, M.Sc., Apt yang merupakan Dosen Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Tak hanya Bp. Heru, ada juga tim dari Combiphar yang membagikan materi mengenai pencernaan dan persendian. Melalui training BME kali ini, apoteker diharapkan untuk dapat memberikan arahan yang tepat mengenai pemilihan obat gangguan pencernaan dan persendian sekaligus memberikan Konsultasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang tepat. Dengan begitu, masyarakat pun akan terbantu dalam meningkatkan kualitas kesehatannya. Bagi para

apoteker pribadi pun juga terdapat banyak manfaat yang bisa diperoleh saat menerima training "Proactivity at Workplace" dari Bp. Sumarjanto yang merupakan trainer dari K-24 Academy. Apoteker K-24 diharapkan mampu menjadi lebih proaktif di tempat kerja setelah mengikuti training tersebut. Diadakan di Kota-Kota Besar Indonesia Training BME yang diikuti oleh 55 apoteker dari DIY dan sekitarnya ini berjalan dengan lancar. Para peserta terlihat antusias dalam mendengarkan materi yang diberikan. Beberapa peserta juga mengajukan pertanyaan mengenai materi training.

Karena manfaatnya yang besar, K-24 Academy pun menjadwalkan BME untuk diadakan setiap bulan. Tak hanya di Yogyakarta, BME pun juga akan diadakan di berbagai kota besar lain seperti di Jakarta, Bandung, Surabaya, maupun Semarang agar associate di luar DIY juga dapat merasakan manfaatnya.



Para wisudawan/wati dengan iringan tari tradisional memasuki podium kelulusan berlokasi di Hotel HOM Platinum Yogyakarta



Acara dimeriahkan dengan tarian kontemporer tradisional yang dimainkan oleh para siswa SMK Pelita Bangsa



Kepala Sekolah SMK Pelita Bangsa Yogyakarta memberikan pidato pelepasan para wisudawan/wati tahun angkatan ke-3.



Pengarahan yang diberikan perwakilan Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul, Yogyakarta mengenai prestasi SMK



Kepala Sekolah SMK Pelita Bangsa menyematkan gelar kelulusan kepada seluruh siswa



Foto bersama seluruh peserta wisudawan SMK Pelita Bangsa Yogyakarta



3 Siswa peraih nilai terbaik dalam wisuda & pelepasan siswa



3 murid dengan nilai terbaik mendapatkan penghargaan berupa tropi dan uang tunai

5 KHASIAT KURMA UNTUK BERBUKA PUASA



Saat bulan ramadhan, tentu yang tak boleh dilupakan adalah kurma. Buah yang satu ini memang dianjurkan untuk dimakan sebagai menu pembuka puasa. Anjuran makan kurma untuk menu buka puasa tentunya bukan tanpa dasar. Ada banyak manfaat kurma yang membuat buah ini menjadi pilihan yang tepat saat berbuka puasa. Berikut ini adalah beberapa alasan mengapa kurma adalah pilihan yang baik untuk berbuka puasa yang sehat.

Mudah Dicerna Perut

Setelah perut kosong selama beberapa jam berpuasa, tentu makanan pertama yang masuk tidak boleh sembarangan. Proses metabolisme yang berjalan lebih lambat dari biasanya

membuat perut harus beradaptasi saat menerima makanan. Kurma menjadi pilihan tepat karena kurma mudah dicerna perut sehingga tidak kaget saat harus mencerna makanan yang masuk.

Pemanasan bagi Perut

Bila jenis makanan yang masuk ke perut setelah berpuasa adalah makanan yang berat, bukan tidak mungkin bila timbul masalah pencernaan seperti sakit maag, diare, atau sakit perut. Tubuh menjadi malas beraktivitas dan mengantuk karena semua energi dicurahkan untuk proses metabolisme. Oleh karena itu, makanan ringan seperti kurma lebih dianjurkan agar perut dapat melakukan pemanasan sebelum memakan makanan yang lebih berat.

Sumber Energi

Kadar gula yang menurun saat berpuasa menjadikan tubuh terasa lemas dan pusing. Sumber energi yang dapat menormalkan kadar gula dalam darah dengan cepat namun tidak mengakibatkan lonjakan gula adalah kurma. Gula alami yang terkandung dalam kurma dapat segera ditransfer ke hati dan diubah menjadi energi dengan cepat.

Menyehatkan Sistem Pencernaan Sistem

pencernaan adalah bagian tubuh yang terkena dampak berpuasa. Penyebabnya adalah 'balas dendam' atau kalap saat berbuka puasa. Dengan memakan kurma, masalah pencernaan dapat diminimalisir. Serat pangan yang terkandung dalam kurma dapat melancarkan pencernaan serta membersihkan usus dari racun.

Tak hanya itu, sifat laksatif kurma juga dapat mencegah sembelit yang sering menyerang di saat berpuasa. Kurma juga menstimulasi perkembangan bakteri baik dan menghambat pertumbuhan organisme yang mengganggu kesehatan di usus.

Menormalkan Keasaman Darah

Saat berpuasa, keasaman darah akan meningkat karena tubuh membakar cadangan lemak yang merupakan sumber energi utama saat berpuasa. Akibatnya, mulut menjadi berbau tidak sedap dan tubuh menjadi mudah lelah. Kandungan garam alkalin pada kurma dapat membantu menormalkan kembali keasaman darah.

KULINER DI KOTA PA SUNAN (DEMAK)



Foto : <https://demakkublog.files.wordpress.com/2016/03/nasi-brongkos.jpg?w=379&h=258>

Nasi Brongkos

Telah menjadi kuliner khas jika sobat sehat berkunjung ke kota Demak yang terletak di Propinsi Jawa Tengah. Nasi Brongkos merupakan masakan yang menjadi menu sarapan di pagi hari. Sedangkan jika anda ingin membuatnya sendiri ini bahan2nya untuk membuat nasi brongkos adalah buah kentang, buncis, kacang merah, santan, serai, jahe, lengkuas, daun salam, minyak goreng, Garam. Sedangkan untuk bumbunya terbuat dari nangka muda, bawang putih, bawang merah, asam jawa, gula.



Foto : https://miburungdara.com/mbdw3b/wp-content/uploads/2016/04/BD_botok-mi-telur-asin.jpg

Botok Telur Asin

Botok Telur Asin merupakan kuliner khas asli Demak, Masakan Botok Telur Asin kini tidak hanya di Demak tapi sudah ada dimana-mana hingga di Jakarta dapat ditemukan masakan ini. Nah jika anda ingin memasaknya sendiri ini yang perlu anda siapkan sebelumnya :

Yang paling pokok adalah telur asin mentah tentunya, tahu, kelapa parut kasar, cabai merah besar, daun salam, cabai rawit merah, daun pisang, air. Sedangkan bahan bumbu Botok Telur Asin adalah bawang merah, bawang putih, lengkuas, kencur, garam, gula merah.

Sejarah Luar Biasa MASJID AGUNG DEMAK

Masjid Demak merupakan masjid tertua di Indonesia. Masjid ini berlokasi desa Kauman, Demak, Jawa Tengah. Menurut penelusuran sejarah, Masjid Demak ini digunakan para wali songo atau sunan-sunan untuk berdiskusi tentang penyebaran agama Islam di tanah Jawa khususnya Indonesia pada umumnya. Dalam sejarah tercatat bahwa Raden Patah yang telah mendirikan Masjid Demak ini. Raden Patah merupakan sosok penting bagi perkembangan agama Islam di Tanah Jawa. Sosoknya yang penting berasal dari Kesultanan Demak. Masjid Demak sendiri terbuat dari kayu yang berukuran 31m x 31m dengan serambi 31m x 15m. Masjid ini ditopang dengan empat buah tiang kayu raksasa yang sering dikenal dengan saka guru yang dibuat oleh empat wali songo pada masa itu. Saka - saka yang ada telah

dibuat oleh Sunan Ampel, Sunan Gunung Jati, Sunan Bonang, dan Sunan Kalijaga. Pada serambinya adalah tambahan pada zaman Adipati Yunus yaitu sultan Demak ke-2 pada tahun 1520. Masjid ini memiliki nilai historis yang penting bagi perkembangan Islam di Indonesia. Masjid ini memiliki keistimewaan berupa arsitektur khas ala Nusantara. Masjid ini menggunakan atap limas bersusun tiga yang berbentuk segitiga sama kaki.

Atap limas ini berbeda dengan umumnya atap masjid di Timur Tengah yang lebih terbiasa dengan bentuk kubah. Ternyata model atap limas bersusun tiga ini mempunyai makna, yaitu bahwa seorang beriman perlu menapaki tiga tingkatan penting dalam keberagamaannya: iman, Islam, dan ihsan. Di samping itu, masjid ini memiliki lima buah pintu yang menghubungkan satu bagian dengan bagian lain, yang memiliki makna rukun Islam, yaitu syahadat, shalat, puasa, zakat, dan haji.

Masjid ini mempunyai bangunan-bangunan induk dan serambi. Bangunan induk memiliki empat tiang utama yang disebut saka guru. Bangunan serambi merupakan bangunan terbuka. Atapnya berbentuk limas yang ditopang delapan tiang yang disebut Saka Majapahit. Di dalam lokasi kompleks Masjid Agung Demak, terdapat beberapa makam raja-raja Kesultanan Demak dan para abadinya. Di sana juga terdapat sebuah museum, yang berisi berbagai hal mengenai riwayat berdirinya Masjid Agung Demak.



TEAMWORK K RAIH OMZET MILYARAN RU

Membangun teamwork bukanlah hal yang mudah dilakukan. Menyatukan pemikiran dari banyak kepala membutuhkan usaha yang nyata. Namun, hal tersebut bukanlah halangan bagi Fitri Jayakarti, S. Farm., Apt. Usahanya dalam membangun teamwork yang solid menjadikan Apotek K-24 Rawamangun mengalami kenaikan omzet hingga milyaran rupiah.

Mengabdikan diri di bidang kesehatan bukanlah hal yang asing bagi perempuan kelahiran Jakarta, 8 Agustus 1986 ini. Berangkat dari keluarga yang mengabdikan di dunia kesehatan, Fitri pun memutuskan untuk memilih farmasi sebagai caranya untuk mengabdikan. Berawal dari menjadi apoteker di salah satu apotek di Jakarta, Fitri kemudian ingin mencoba merasakan menjadi apoteker di bidang industri. Setelah beberapa waktu berlalu, ternyata jiwanya lebih nyaman untuk bekerja di bidang pelayanan. Saat itulah Fitri memutuskan untuk menjadi bagian dari Apotek K-24.



Nama : Fitri Jayakarti, S.Farm., Apt.

Lebih 'Greget' dalam Mencapai Target

Selama 6 tahun mengelola Apotek K-24 Rawamangun, Fitri mengaku tak mengalami hambatan yang berarti. "Mungkin yang jadi masalah kadang kalau terbentur masalah regulasi ya, tapi kita harus tetap bisa mengatasinya agar semua berjalan lancar jadi tidak berhenti di jalan," ucap Fitri dengan optimis. Ibu 3 anak ini pun juga menyampaikan pesannya untuk para apoteker muda, "Pokoknya, pertama harus kuatkan teamwork. Perdalam juga product knowledge. Ketika kita sudah menjalankan dua hal tersebut, yang terakhir harus dilakukan adalah melakukan stock management. Jangan takut dengan target, justru anggap itu sebagai challenge agar lebih terasa 'greget' ketika kita berhasil mencapainya," tandas Fitri.

Tim yang Solid adalah Kuncinya

Sejak bergabung menjadi APA K-24 Rawamangun di tahun 2012, Fitri sudah merasakan bermacam-macam pengalaman dalam menghadapi pasien. Pengalaman tersebut membuatnya memahami strategi terbaik untuk mengelola apoteknya. "Yang terpenting adalah teamwork. Ketika tim sudah solid, yang selanjutnya dilakukan adalah manage stock. Harus tahu produk mana yang sudah menipis dan harus diorder. Dengan begitu, ketika pasien datang ya dapat obat yang dibutuhkan dan tidak kehabisan." pungkas Fitri.

Dalam meningkatkan teamwork associate yang ia pimpin, Fitri memiliki triknya sendiri, "Kita harus bisa menantang diri sendiri. Setiap bulan selalu ada target omzet yang harus dicapai. Target tersebut kita lihat sebagai tantangan, bukan beban. Jadi ketika bisa mencapai target, yang muncul adalah rasa bahagia dan bangga karena bisa menantang diri sendiri," ujar Fitri dengan semangat. Apoteker yang hobi membaca komik ini juga memastikan bahwa setiap pasien yang datang ke apoteknya tidak pulang dengan tangan kosong. Ketika produk yang dicari pasien sedang tidak tersedia, Fitri akan mencarikan agar pasien puas dengan pelayanan Apotek K-24 Rawamangun.



Penyuluhan Kesehatan Online ala *DR. MADE COCK WIRAWAN*

dr. I Made Cock Wirawan

Tempat/Tanggal Lahir:

Denpasar, 29 Juli 1976

Profesi (spesialis):

Dokter Umum

Asal : Denpasar Bali

Hobi : Membaca, Menulis
dan Internet

twitter.com/blogdokter

.....
Bagi masyarakat Indonesia yang aktif bermain media sosial Twitter, tentu sudah familiar dengan celoteh akun Twitter

@blogdokter. Aktif sejak tahun Juni 2007,

@blogdokter telah membagikan ribuan informasi kesehatan yang sangat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia. Di balik tenarnya akun kesehatan tersebut, ada

sesosok pria yang membangunnya dari nol. Dikenal dengan nama dr. Made, pria kelahiran Denpasar, 29 Juli 1976 ini rajin memberikan informasi kesehatan hingga @blogdokter memiliki 1.8 juta pengikut, "Awalnya akun @blogdokter di twitter

.....
berisikan curhatan dan aktivitas sehari-hari saya sebagai dokter. Baru kemudian pada tahun 2009, akun ini saya garap serius berisikan info kesehatan karena banyaknya follower yang berharap saya berbagi info kesehatan. BlogDokter sendiri saya ambil dari nama blog saya www.blogdokter.net, yang merupakan singkatan dari Blognya seorang dokter." cerita dr. Made.

Menurut dokter umum yang berdomisili di Denpasar, Bali, ini, Twitter memang cocok sebagai sarana berbagi informasi karena kesederhanaannya. Sejauh ini, pengikutnya di Twitter pun memberikan tanggapan yang bagus. Setiap informasi yang ia post dalam bentuk kultwit pun disebarluaskan oleh pengikutnya dengan sukarela. Karena tingginya antusiasme pengikut @blogdokter, dr. Made pun semakin bersemangat dalam ngetwit untuk memberikan manfaat positif.

Penyuluhan Kesehatan Secara Online

Pengikut @blogdokter tentunya berasal dari berbagai kalangan dengan berbagai macam latar belakang. Dari masyarakat yang tidak memiliki latar belakang pendidikan kesehatan hingga dokter pun juga ada. Oleh karena itu, dr. Made berusaha membuat cuitannya seperti penyuluhan kesehatan dengan bahasa yang sederhana agar dimengerti oleh semua kalangan, baik yang melek kesehatan maupun yang tidak.

Media sosial memang menjadi pilihan dr. Made sebagai sarana yang efektif untuk berbagi pengetahuan tentang kesehatan yang ia miliki. Aktivitasnya di media sosial merupakan sambilan yang ia lakukan di sela-sela tugas kesehariannya di kedinasan. Menurut dr. Made, media sosial memang lebih nyaman membagikan info kesehatan melalui media sosial karena jangkauan audiens yang lebih besar, "Bayangin saja, apakah bisa mengadakan penyuluhan kesehatan langsung dengan jumlah peserta 1,8 juta?" pungkasnya.

Media sosial saat ini masih sangat digandrungi jutaan penduduk Indonesia, baik dari kalangan remaja, pekerja, hingga pejabat pemerintahan. Tak diragukan lagi bahwa media sosial memang menjadi sarana berkomunikasi efektif yang dapat menjangkau masyarakat luas tanpa perlu bertatap muka secara langsung. Wajar bila media sosial menjadi pilihan untuk membagikan informasi. Salah satu orang yang memilih media sosial sebagai tempat berbagi informasi adalah dr. Made Cock Wirawan, seorang pria di balik akun Twitter @blogdokter.



Mendidik Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan

Tak hanya jangkauan audiens yang besar, media sosial pun juga memudahkan tugas dokter untuk mendidik masyarakat dalam menjaga kesehatan. Cara yang mudah adalah melalui media yang disukai masyarakat.

Tentunya bila mediana disukai, pengetahuan yang disampaikan pun akan berdampak luas. Melalui @blogdokter, dr. Made pun juga berharap masyarakat dapat memperoleh manfaat dari akunnya tersebut, sehingga masyarakat memiliki kesadaran untuk hidup sehat.

Satu pesan yang ingin dr. Made sampaikan adalah, "Jangan pernah mengabaikan kesehatan, jagalah kesehatan dengan baik karena sehat adalah segala galanya dan segala galanya menjadi tidak berguna saat kita sakit. Nah, Sobat Sehat, kini memang mudah untuk mendapatkan informasi

kesehatan yang akurat, contohnya dengan mengikuti @blogdokter milik dr. Made ini. Anda sudah follow belum?

Hindari Konsumsi makanan ini saat Berpuasa

Bulan puasa adalah bulan yang mewajibkan umat muslim untuk menahan hawa nafsu, termasuk nafsu untuk makan. Saat bulan puasa tiba, umat muslim diwajibkan untuk tidak makan dan minum sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Puasa akan diawali dengan makan sahur dan dibatalkan ketika berbuka. Orang-orang cenderung 'membalas dendam' saat berbuka dengan memakan berbagai jenis makanan tanpa memikirkan kesehatan. Begitu juga ketika sahur, karena takut tidak tahan berpuasa sehari penuh, maka banyak yang makan sahur sebanyak mungkin. Hmm, tentu ini bukanlah cara yang sehat untuk berpuasa. Padahal, ada beberapa jenis makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari saat sahur atau buka. Apa saja?

Makanan yang Digoreng

Tak diragukan lagi, gorengan tempe, tahu, maupun pisang goreng adalah cemilan favorit yang wajib hadir saat berbuka puasa. Rasanya tentu nikmat sekali makan gorengan sambil minum es buah untuk berbuka. Padahal, konsultan gizi sebenarnya tidak merekomendasikan hal tersebut. Makanan yang digoreng membuat usus bekerja lebih berat karena pencernaan dengan enzim lipase di mulut tidak terselesaikan. Jadi, lebih baik makan gorengan saat sudah jam makan malam saja.

Minuman yang Mengandung Sukrosa

Semua yang manis-manis memang menjadi pilihan untuk sahur maupun buka

karena gula darah harus segera stabil. Namun, bila makanan atau minuman yang dipilih hanya mengandung sukrosa saja, seperti teh manis, tentu tidak disarankan. Pilihlah makanan atau minuman yang mengandung sukrosa, glukosa, sekaligus fruktosa, seperti kurma, jus mangga, pisang, maupun pepaya.

Makanan yang Mengandung Lemak Tinggi

Sahur adalah waktu yang krusial bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi. Namun, bukan berarti lantas memilih makanan dengan lemak tinggi karena proses dicernanya cepat sehingga bisa membuat mudah lapar. Sebaiknya, pilih jenis makanan yang berprotein rendah lemak karena dicernanya secara bertahap. Dengan demikian, tubuh menjadi tak mudah lelah.

Makanan dan Minuman yang Merangsang Asam Lambung

Tentunya menjalani puasa dengan lambung yang bermasalah bukanlah hal yang menyenangkan. Salah-salah, bisa jadi malah muntah dan puasa pun batal. Hal ini tentu bisa dihindari dengan memilih menu sahur dan berbuka yang tidak merangsang asam lambung. Makanan yang merangsang asam lambung adalah makanan yang terlalu pedas, terlalu asam, terlalu manis, dan mengandung kafein.

Makanan yang Ber Gas

Minum soda memang dapat menyegarkan tenggorokan yang kering. Namun, semua makanan dan minuman yang mengandung gas sangat tidak disarankan untuk dikonsumsi saat buka dan sahur karena bisa membuat lambung kaget dan justru memicu sakit perut. Tak hanya itu, makanan dan minuman yang mengandung gas seperti nangka, durian, maupun minuman bersoda, justru bisa menyebabkan dehidrasi.



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 didunia 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.

Tips Menjaga Kulit Tetap Sehat Selama Puasa

Menjalankan ibadah puasa adalah wajib bagi setiap muslim di bulan ramadan. Ketika Anda berpuasa, tubuh tidak mendapatkan asupan makanan dan minuman di siang hari. Karenanya tidak jarang tubuh menjadi lemas, mengantuk, dehidrasi, sembelit, hingga kulit kering dan bibir pecah-pecah akibat tidak ada asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh.

Kurangnya asupan nutrisi ketika puasa bukanlah alasan untuk bermalas-malasan dalam menjaga kondisi tubuh dan beraktifitas secara normal. Ada banyak cara yang Anda dapat lakukan untuk mencegah dehidrasi ketika puasa, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan bernutrisi ketika sahur dan buka puasa.

Mencegah Kulit Kering dan Menjaga Kulit Tetap Sehat Selama Puasa

Kulit merupakan salah satu bagian tubuh yang merasakan langsung efek dehidrasi pada tubuh. Kurangnya cairan tubuh membuat kulit menjadi kering, bersisik, keriput, gatal, hingga pecah-pecah. Mengonsumsi banyak cairan adalah salah satu cara mencegah kulit kering. Selain itu, berikut beberapa hal yang sebaiknya Anda lakukan agar tidak memperparah kondisi kulit kering:

Hindari mandi dengan air hangat karena dapat menghilangkan kadar minyak pada kulit

Tidak menggaruk kulit kering yang gatal



Download now :



Hindari penggunaan sabun mandi, detergent atau parfum yang berlebihan karena justru dapat mengiritasi kulit Anda.

Hindari paparan sinar matahari yang terlalu lama

Adapun beberapa perawatan yang dapat Anda lakukan untuk mencegah dehidrasi dan kulit kering ketika puasa antara lain:

KONSUMSI cairan atau air minum yang cukup ketika sahur dan buka puasa. Jumlah asupan cairan yang dianjurkan adalah 2 liter (8 gelas) per hari atau sesuai kebutuhan tubuh masing-masing. Minum secara perlahan tapi sering agar tidak menimbulkan rasa begah atau mual. Cairan yang Anda konsumsi ini tidak harus berupa air putih. Anda dapat menggantinya dengan jus buah atau jus sayur sebagai selingan.

HINDARI mengonsumsi minuman berkafein seperti kopi atau teh saat sahur karena minuman berkafein memicu keinginan buang air kecil terus menerus sehingga tubuh berisiko mengalami dehidrasi.

TAMBAHKAN buah dan sayur pada menu sahur Anda sebagai tambahan asupan nutrisi dan cairan tubuh. Disarankan untuk memilih buah dan sayur bervitamin C tinggi karena vitamin ini berperan dalam pembentukan kolagen dan memelihara jaringan ikat agar tetap sehat.

LINDUNGI kulit Anda dari paparan langsung sinar matahari dengan mengaplikasikan pelembab ber-SPF pada kulit Anda dan kenakan baju berlengan panjang ketika bepergian.

OLESKAN pelembab berbasis petroleum jelly ke seluruh bagian kulit setelah mandi. Pelembab ini berfungsi menahan terjadinya penguapan air pada permukaan kulit sehingga kulit Anda tetap terjaga kelembabannya.

Pelembab untuk menjaga dan merawat kesehatan kulit agar tidak kering, dapat Anda beli secara online di Apotek Online K24Klik. Nikmati kemudahan berbelanja produk kesehatan yang Anda butuhkan tanpa perlu keluar rumah dengan beli di Apotek Online K24Klik. Kunjungi website www.k24klik.com

Cari produk yang Anda butuhkan, dan klik beli. Pesanan Anda akan dikirim langsung jika tersedia di Apotek K-24 Mitra terdekat dengan alamat Anda atau dikirim via paket jika produk tersedia di Apotek K-24 Mitra yang jaraknya cukup jauh dari alamat Anda. Cukup mudah, praktis, dan hemat waktu bukan?

Maksimalkan ibadah puasa Anda tanpa perlu khawatir tentang kondisi kulit dengan konsumsi makanan bernutrisi, asupan cairan yang cukup, dan perawatan kulit yang tepat.(Dev/Win)

Sumber: Alodokter

TELINGA BERAIR ?

Jadi sekitar seminggu lalu telinga saya mengeluarkan air (bukan nanah, bening) namun berbau. Namun pertama keluar dari dari daun telinga, bukan dari lubang telinga, sekarang sisa2 air yg kering td jadi membekas berwarna kuning di telinga. kira2 obat apa ya, untuk telinga berair dan membersihkan sisa2 air kering kuning tadi, terimakasih (Aiman, Trenggalek).

Jawab:
Salam sehat Bp. Aiman,
Terima kasih atas pertanyaan yang anda ajukan kepada Halo

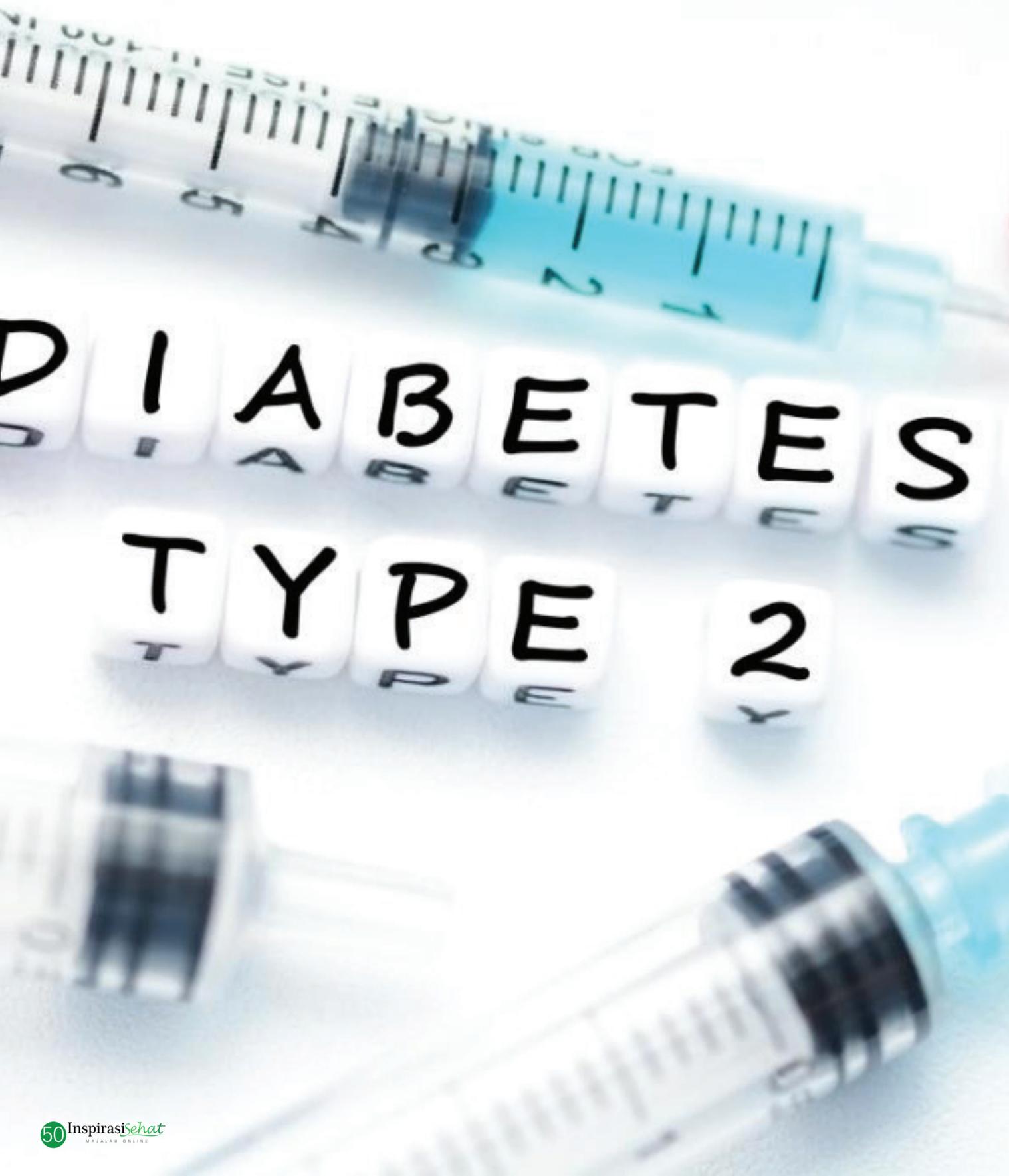
Apoteker. Sebagai informasi, rubrik ini di asuh oleh Apoteker Apotek K-24. Jawaban yang disampaikan hanya bersifat informatif dan tidak dapat menggantikan diagnosa dokter. Keluarnya cairan dari dalam telinga, baik berupa darah, nanah, serumen, atau cairan jernih lainnya, dapat menjadi indikasi adanya iritasi maupun infeksi pada telinga. Bila cairan yang keluar berasal dari daun telinga, dapat dipastikan terlebih dahulu apakah terdapat luka atau iritasi pada bagian tersebut, terlebih cairan yang keluar

tersebut berbau. Bau yang ditimbulkan merupakan indikasi adanya bakteri dalam cairan yang keluar tersebut. yang keluar tersebut. Sangat tidak dianjurkan untuk memakai sembarang obat tanpa mengetahui kondisi di dalam telinga yang sebenarnya, karena bisa jadi pemberian obat yang tidak tepat justru dapat menimbulkan keluhan lain. Saran kami, sebaiknya anda berkonsultasi dengan dokter spesialis THT, agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut mengenai kondisi telinga

Anda dan dapat diberikan terapi pengobatan yang tepat, mengingat keluhan tersebut sudah berlangsung cukup lama. Sedangkan untuk membersihkan sisa cairan yang mengering, Anda dapat menggunakan air hangat atau rivanol untuk membersihkannya. Demikian informasi yang dapat kami sampaikan, semoga bermanfaat.

Produk terkait :

Vital Ear Drop
Terima kasih.



Saya mau nanya. untuk diabetes type 2. apakah ada obatnya? kalau ada apa dan apakah diabetes type 2 bisa disembuhkan? Terima kasih. (Sdr. Purnomo, 21 tahun, Yogyakarta)

Jawab:

Diabetes tipe 2, juga disebut sebagai Diabetes Life Style, karena selain faktor keturunan, penyebab lainnya adalah gaya hidup tidak sehat. Diabetes tipe 2 dipicu oleh beberapa faktor seperti kegemukan, kurangnya aktivitas fisik (jarang olah raga) dan terlalu banyak makan dengan gizi yang tidak seimbang. Berbeda dengan diabetes tipe 1 yang munculnya tiba-tiba, diabetes tipe 2 berkembang sangat lambat, bisa bertahun-tahun. Diabetes tipe 2 terjadi karena resistensi insulin, dimana insulin tetap ada tapi tidak bekerja dengan baik dalam mengontrol kadar gula darah. Terapi awal untuk penderita diabetes tipe 2 biasanya dengan melakukan diet / mengatur pola makan dan berolah raga. Akan tetapi pada kasus tertentu, dimana diet dan olah raga tidak cukup membantu menurunkan kadar gula, dokter akan memberikan terapi obat oral yang dapat membantu insulin

menurunkan kadar gula dalam darah. Pengobatan diabetes tipe 2 yang ada saat ini hanya mampu membantu untuk menjaga kestabilan kadar gula darah. Untuk mengetahui metode pengobatan yang sesuai dengan kondisi anda, ada baiknya anda berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

Sangat penting bagi penderita diabetes untuk rutin memeriksakan kadar gula darahnya agar kondisinya tetap stabil dan dapat terkontrol dengan baik.

Produk terkait : Diabex, Glucophage 500 , Glumin XR , Eclid 50

OLEH APOTEKER AHLI
Ani Kristiyani M.Clin.
Pharm.,Apt



Meriam Ramadhan Arab Saudi

Jika di Indonesia berkeliling kampung membawa rebana untuk membangunkan sahur, berbeda dengan Arab Saudi yang telah mempunyai tradisi membunyikan meriam di Makkah Al-Mukarramah yang digunakan untuk mengumumkan tanda masuknya 1 Syawal.

Puasa Terlama Di Rusia

Durasi puasa di Rusia merupakan salah satu durasi puasa terlama di dunia lho sobat sehat yaitu 17 jam. Namun, lamanya waktu berpuasa tersebut tidak menjadi halangan bagi umat Muslim Rusia untuk menjalani ibadah puasa. Lebih dari 20 juta umat Islam di Rusia kerap berkumpul di masjid-masjid dan menyantap khingalsh atau galnash untuk berbuka.



FOTO : https://statik.tempo.co/data/2012/10/26/id_147285/147285_620.jpg

Sejuta Lampu Fanus Mesir

Umat Muslim di Kairo, Mesir mempunyai kebiasaan unik tersendiri saat menyambut bulan Ramadhan. Pada bulan puasa kota Kairo berubah menjadi kota sejuta lampu, karena umat Muslim Kairo mempunyai tradisi memasang lampu Fanus (lampu tradisional Kairo) di rumah mereka.

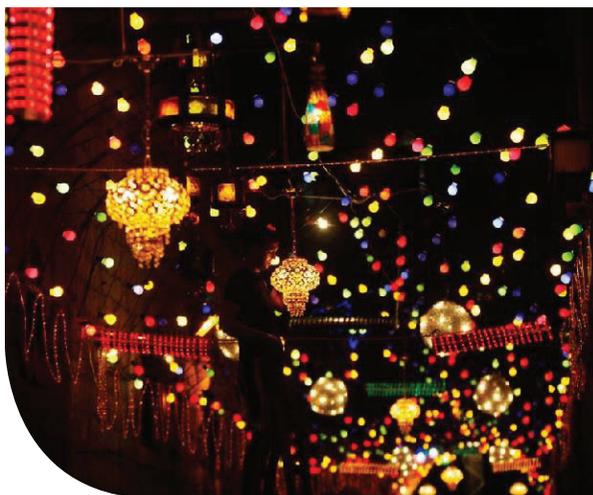


FOTO : <https://cdn.yukepo.com/content-images/listicle-images/2017/06/02/43729.jpg>

FOTO : <https://bacaterus.com/wp-content/uploads/2015/09/cara-membuat-dorayaki-coklat-keju.jpg>



Dorayaki Dalam Ramadhan

Jika kebanyakan umat Muslim di Indonesia atau di Arab Saudi mempunyai makanan khas berbuka puasa seperti kurma, Jepang mempunyai menu berbuka khas tersendiri yaitu kue khas Jepang kue Dorayaki. Para umat Muslim Jepang juga biasanya membentuk semacam panitia Ramadan yang bertugas untuk menyusun kegiatan selama bulan Ramadan di Japan Islamic Centre.

Puasa Terpendek Ada Di Australia

Lama berpuasa di Australia merupakan salah satu durasi puasa terpendek di dunia. Di Australia, penduduk Muslim hanya berpuasa selama 10 hingga 11 jam. Umat Islam di Australia biasanya berbuka puasa saat sedang berada di jalan pulang dari kantor atau tempat kerja masing-masing. Hal ini karena waktu berbuka di sana bersamaan dengan waktu pulang kerja, yaitu sekitar pukul 5 sore.



FOTO : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/id/6/64/Masjid_Sunshine.jpg



FOTO : <https://i2.wp.com/bcritea.com/wp-content/uploads/2016/05/1.-Austria.jpg?w=640>

Di Austria, umat muslim menyambut bulan ramadhan dengan melakukan pengumpulan paket lebaran yang akan dibagikan kepada keluarga miskin dan menyiapkan hadiah lebaran bagi anak yatim piatu di Palestina. Kegiatan ini bernama Feeding Fasting Palestinians.

ANTIBIOTIK PADA BUMIL & ANAK

Hai Sobat Sehat, jumpa lagi dengan saya, dr. Silvi di Channel Dokter 24. Jangan lupa subscribe, like dan share.

Antibiotik adalah obat untuk melawan infeksi yang disebabkan oleh bakteri. Saat hamil, terkadang perempuan merasa khawatir dan takut untuk mengonsumsi obat-obatan, termasuk antibiotik. Sebenarnya boleh tidak ya ibu hamil meminum antibiotik?

Sesungguhnya, penggunaan antibiotik pada ibu hamil tidak perlu ditakuti asalkan mengikuti resep dan rekomendasi dari dokter. Ada beberapa jenis antibiotik yang memang aman dikonsumsi meskipun sedang hamil, seperti amoxicillin, ampisillin, clindamycin, erythromycin, dan nitrofurantoin. Namun, pemberian antibiotik tersebut pun harus mempertimbangkan dosis, jangka waktu konsumsi obat, dan usia kehamilan.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan tentang konsumsi antibiotik oleh ibu hamil. Pertama, hindari pemberian pada trimester pertama kehamilan karena masa awal pembentukan janin sangat rawan.

Kedua, gunakan antibiotik yang sudah memiliki riwayat efek penggunaan yang aman bagi ibu hamil.

Ketiga, konsumsi obat dengan dosis efektif yang paling rendah. Satu hal yang perlu diingat, jangan konsumsi antibiotik bersamaan dengan obat bebas atau jenis lain tanpa rekomendasi dokter.

Lalu, bagaimana dengan penggunaan antibiotik pada anak? Sama seperti pada ibu hamil, sebaiknya antibiotik diberikan pada anak hanya ketika penyakitnya disebabkan oleh bakteri. Namun, pada anak-anak, dosisnya selalu disesuaikan dengan berat badan dan mempertimbangkan organ tubuhnya apakah telah berkembang sempurna atau belum. Pastikan orangtua memperhatikan aturan pakai antibiotik pada anak. Antibiotik harus diminum sampai habis agar menghindari resistensi bakteri. Konsultasikan dulu dengan dokter anak sebelum memberikan antibiotik kepada anak.



Bersama :
dr. GM Silvia M., Msc.



MENKES DAN LAYANAN KESEHATAN MUDIK

Pemerintah menindaklanjuti Surat Keputusan Bersama (SKB) tiga menteri terkait libur cuti bersama lebaran yang ditetapkan 18 April 2018. Hasil tindaklanjut tersebut menunjukkan tidak ada perubahan waktu libur cuti bersama, namun menghasilkan delapan pertimbangan. Libur cuti bersama lebaran tetap jatuh pada 11, 12, dan 20 Juni 2018 yang telah ditetapkan

melalui SKB tiga menteri (Menteri Agama, Menteri Ketenagakerjaan, dan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi). Namun, ketetapan ini dibuat berdasarkan delapan pertimbangan, yakni; Pertama, pemerintah memastikan pelayanan kepada masyarakat yang mencakup kepentingan masyarakat luas tetap berjalan seperti biasa, seperti Rumah Sakit, Telekomu

nikasi, Listrik, Air Minum, Pemadam Kebakaran, Keamanan & Ketertiban, Perbankan, Imigrasi, Bea Cukai, Perhubungan, dan lain sebagainya. Kedua, setiap kementerian/lembaga akan menugaskan pegawai yang tetap bekerja untuk memberikan pelayanan kepada masyarakat. Ketiga, PNS yang tetap bekerja untuk melayani masyarakat pada saat cuti bersama, dapat mengambil cuti di waktu lain Keempat, transaksi

pasar modal dan bursa akan dibuka pada tanggal 20 Juni 2018. Ketentuan Pelayanan Perbankan akan diatur oleh Bank Indonesia. Kelima, cuti bersama di sektor swasta merupakan bagian dari cuti tahunan pekerja/buruh yang bersifat fakultatif, sehingga pelaksanaannya dilakukan atas kesepakatan antara pekerja/buruh dengan pengusaha dengan memperhatikan kondisi dan kebutuhan operasional perusahaan. Ketentuan lebih lanjut akan ditetapkan oleh Kemenaker. Keenam, Kementerian Perhubungan akan mengatur semua stakeholder pelabuhan agar dapat bekerja dan melayani kegiatan pelabuhan selama masa cuti bersama Idul Fitri. Ketujuh, empat Menteri Koordinator akan mengeluarkan surat instruksi kepada kementerian/lembaga terkait untuk melaksanakan penugasan pelayanan publik dan pengaturan pegawai di kementerian/lembaga terkait.

Kedelapan, setiap kementerian/ lembaga akan menindak lanjuti pengaturan hal tersebut dengan menetapkan instruksi atau surat edaran. Hasil tindak lanjut SKB tiga menteri ini disampaikan oleh Menteri Koordinator Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Menko PMK), Puan Maharani di kantor Kemenko PMK kepada awak media, Senin (7/5). Selain itu, dalam penetapan cuti bersama ini pemerintah juga mempertimbangkan aspek sosial yang diharapkan akan memberi waktu yang cukup bagi masyarakat dalam bersilaturahmi bersama keluarga. Pemerintah dalam hal ini dapat melakukan rekayasa lalu lintas sehingga memberikan kenyamanan dalam perjalanan mudik. Dari aspek ekonomi, pemerintah juga telah mempertimbangkan agar dunia usaha dapat beroperasi dengan mendapatkan dukungan pelayanan dari sektor perbankan, transportasi, urusan ekspor-impor, imigrasi dan bea-cukai. Pemerintah juga telah mendengarkan aspirasi dan melakukan pembahasan bersama dengan perwakilan dari dunia usaha, APPINDO, dan KADIN, serta pihak Bursa Efek Indonesia, agar tetap dapat menciptakan kondisi perekonomian yang tetap kondusif.

Menteri Kesehatan (Menkes) RI Nila Moeloek mengatakan terkait cuti bersama Idul Fitri 2018, pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan (Kemenkes) sudah menyiapkan langkah-langkah bidang kesehatan, khususnya untuk mengatasi kesulitan akses pemudik terhadap pelayanan kesehatan.

“Kami bersama kepolisian, Kemenhub, Pupera, kami membuat pos kesehatan begitu banyak di sepanjang jalan yang ada Nakes (tenaga kesehatan) nya. Kami tetap mengatur (pergantian tugas) Nakes ini, layanan publik ini kami lakukan seoptimal mungkin,” kata Menkes.

Kemenkes akan menyiapkan fasilitas kesehatan, pos kesehatan, PSC 119 di sepanjang jalur mudik-balik, terminal, bandara, pelabuhan, rest area jalan tol. Akan dilakukan pula pemeriksaan kesehatan pengemudi, promosi dan prefensi di terminal, bandara, pelabuhan, rest area, dan tempat wisata. Kesiapan fasilitas layanan kesehatan tahun ini total 3.889, terdiri dari 923 Pos Kesehatan, 2231 Puskesmas, 375 RS, 207 KKP dan 153 PSC. Jumlah ini lebih tinggi dari tahun 2017 yakni sebanyak 3.826.



“Isu kesehatan tidak mengenal libur. Kesiapsiagaan sudah menjadi SOP dalam masa apapun. Demikian pula pada masa cuti bersama dan libur lebaran, pelayanan kesehatan tetap berjalan seperti biasa,” tegas Nila.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi nomor hotline Halo Kemkes melalui nomor hotline



**Halo Kemkes
nomor hotline
1500-567,
SMS 081281562620,
Faksimili
(021) 5223002, 52921669,**

4 Tips Segar SAAT Puasa

Puasa memberikan banyak manfaat terutama bagi kesehatan, bila dilakukan dengan benar. Puasa dapat membersihkan tubuh dari racun yang berasal dari makanan yang kita konsumsi atau polusi dan radiasi. Agar tetap segar saat puasa sobat sehat dapat melakukan beberapa hal ini diantaranya :

Perbanyak minum air putih.

Minum air putih waktu puasa harus memiliki pola dan jadwal yang baik. Jika tidak, maka badan akan menjadi lemas dan dehidrasi. Kita disarankan minum air putih minimal dua gelas setelah buka puasa, tiga gelas setelah tarawih, satu gelas sebelum tidur, satu gelas saat bangun sahur, serta satu gelas setelah sahur. Lebih banyak malah lebih baik.

Minum dan makanlah yang manis saat berbuka

Minuman dan makanan yang manis dapat membantu mengembalikan kadar gula dalam darah kembali normal. Selain itu, kurma juga berfungsi sebagai memulihkan energi yang hampir habis setelah beraktivitas selama puasa.

Konsumsi gula merah saat buka dan setelah sahur.

Gula merah atau gula aren memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Fungsinya, dapat membantu kita terhindar dari anemia. Gula merah baik untuk kita konsumsi saat puasa. Kita bisa memakannya langsung dalam bentuk kecil ataupun dicampurkan ke dalam air hangat.

Makan sayuran yang berkuah.

Sayuran sangat baik untuk tubuh kita. Kita akan mendapatkan energi lebih jika kita mengkonsumsi sayuran yang cukup. Kuah sayuran



sangat baik jika disajikan dalam keadaan hangat. Tubuh akan terasa lebih segar dan menyehatkan.

Melakukan wudhu dengan baik.

Wudhu menjadi momen terbaik karena wajah kita terbasuh air. Selain melunturkan kotoran di wajah, wudhu juga berguna untuk menyegarkan pikiran. Nikmatilah saat wudhu dengan membasuh wajahmu dengan air mengalir yang lebih banyak. Tapi ingat, jangan sampai tertelan ya. Sebaiknya jangan mengusap air wudhu, cukup tepuk-tepuklah dengan handuk atau kain secara perlahan ke wajah.



“your beauty solution”



Ergia Klinik skin care and research

Merupakan Klinik kecantikan yang ditangani oleh dokter spesialis kulit. Dengan metode-metode perawatan kecantikan terbaru, Ergia Klinik memberikan solusi terbaik untuk segala permasalahan kecantikan kulit Anda.

Fasilitas

- Konsultasi Dokter Spesialis Kulit
- Peralatan Berteknologi Mutakhir
- Ruang Operasi
- Couple Room
- Treatment Room Sejuk, Bersih & Nyaman
- Free Hotspot Area
- Cafe & Lounge

Layanan

- Facial
- Mesotherapy
- Laser Pigmentation
- Brightening treatment
- Anti acne treatment
- Anti aging treatment
- Slimming
- Platelet rich plasma (PRP)
- Thread lift
- Liposuction
- Stem Cell therapy
- Hair treatment, dll



Berkualitas



Teruji



Buka Setiap Hari 08.00-20.00 WIB

Harga perawatan mulai dari
Rp. 50.000

Rilis 15 Juni 2018

Foto : <https://www.bioskoptoday.com/wp-content/uploads/2017/10/poster-insya-allah-sah2.jpg>

Raka (Pandji Pragiwaksono) hadir kembali yang kali ini ia terjebak didalam sebuah taksi online bersama Gani (Donny Alamsyah) yang ternyata baru kabur dari penjara, buronan polisi dan Gani juga dikejar-kejar penjahat anak buah Freddy Coughar (Ray Sahetapy). Gani meminta tolong Raka agar bisa lolos, tetapi Raka meminta syarat bahwa Gani harus bernazar untuk bertobat. Merekapun lolos dan Raka sekarang selalu bersama Gani yang selalu mengingatkan Gani akan nazarnya.

Rilis 21 Juni 2018

Foto : <https://www.bioskoptoday.com/wp-content/uploads/2017/08/poster-haji-kecil.jpg>

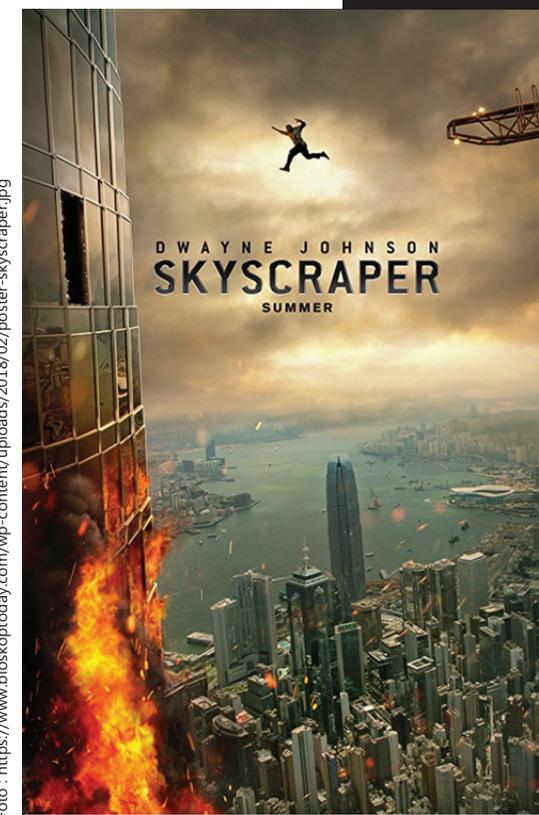
Seorang gadis berusia 9 tahun bernama Kaniza (Sandrinna Michelle) mencari sosok nenek yang dirindukannya. Ia menemukannya pada Nenek Romlah (Aty Cancer) yang bekerja sebagai tukang cuci dirumahnya. Mereka cukup akrab hingga akhirnya Kasniza mengenal cucu nenek Romlah yang bernama Dudung. Dudung bercerita bahwa nenek Romlah bermimpi ingin naik haji dan Kasniza berjanji akan mewujudkan mimpi nenek Romlah.

Rilis 6 Juli 2018

Foto : <https://www.bioskoptoday.com/wp-content/uploads/2018/01/poster-antman-1.jpg>

Marvel Studio kembali meramaikan dunia film internasional dengan rilisnya film Ant-Man & The Wasp. Film yang menceritakan kelanjutan Scott Lang sebagai Ant-Man berpasangan dengan Hope van Dyne (Evangeline Lilly) yang menjadi sosok The Wasp untuk melawan Villain. Kali ini Ant-Man akan terus mengasah kemampuannya menjadi superhero Ant-Man bersama The Wasp dan mereka akan bekerja sama untuk mengungkap masa lalu keduanya. Jangan lewatkan film ini.

Rilis 13 Juli 2018

Foto : <https://www.bioskoptoday.com/wp-content/uploads/2018/02/poster-skyscraper.jpg>

Will Sawyer (Dwayne Johnson) merupakan mantan FBI dan tentara Amerika yang mengalami musibah dan harus menggunakan kaki palsu. Ia kini menjadi konsultan keamanan untuk gedung pencakar langit. Dalam tugasnya ke China di sebuah gedung pencakar langit tertinggi dan teraman didunia tiba-tiba terbakar. Ia dijebak dan dikejar-kejar oleh pihak berwajib dan ia harus berusaha membersihkan nama baiknya. Disaat yang bersamaan ia juga harus menyelamatkan keluarganya yang terjebak di dalam gedung pecakar langit yang terbakar.

AMPUH SAAT PUASA BAGI PENDERITA

Anemia

A N E M I A

Penderita anemia mungkin bertanya-tanya apakah mereka diperbolehkan berpuasa Ramadhan atau tidak karena dikhawatirkan anemianya akan kambuh apabila berpuasa. Bagi penderita anemia, berpuasa memang merupakan tantangan tersendiri sehingga diperlukan saran dokter untuk menjalaninya atau tidak. Bagi penderita anemia yang telah diperbolehkan berpuasa oleh dokter, penting untuk selalu memperhatikan jenis-jenis asupan makanan yang dikonsumsi saat sahur dan berbuka. Kesalahan dalam memilih jenis makanan dapat memperparah anemia yang diderita.

Pada dasarnya, anemia terjadi karena kekurangan zat besi. Oleh karena itu, memastikan bahwa asupan zat besi terpenuhi adalah hal yang paling utama bila penderita anemia ingin puasanya berjalan lancar. Tak hanya zat besi, asupan kalsium, vitamin B, dan juga mineral harus tetap diperhatikan. Bila berbagai zat tersebut dapat ditemukan di menu sahur dan berbuka, maka penderita anemia tidak perlu khawatir akan puasanya. Berikut ini adalah 5 jenis asupan gizi yang penting untuk penderita anemia agar puasanya lancar.

Zat Besi

Zat besi tentunya merupakan asupan utama yang wajib ada di

menu sahur dan berbuka penderita anemia. Bila tubuh tidak kekurangan zat besi, maka kecil kemungkinan anemia akan kambuh. Asupan zat besi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan seperti daging merah, kacang-kacangan, sayuran hijau, kuning telur, hati ayam, dan masih banyak yang lainnya.

Asam Folat

Tak hanya penting bagi ibu hamil, asam folat ternyata juga berperan besar bagi penderita anemia. Asam folat yang dikonsumsi oleh penderita anemia dapat membantu untuk memproduksi sel-sel darah merah baru. Untuk mendapatkan asam folat, penderita anemia bisa

mengonsumsi ikan, sayuran hijau, jeruk, pisang, maupun kacang-kacangan.

Vitamin B12

Vitamin B12 juga berperan penting dalam proses produksi sel-sel darah merah serta sintesis DNA. Oleh karena itulah penderita anemia pun juga membutuhkannya. Vitamin B12 bisa didapatkan di makanan seperti daging merah, hati sapi, ikan, telur, dan juga susu.

Vitamin C

Tubuh tidak akan mudah jatuh sakit apabila sistem kekebalan tubuh berfungsi dengan baik. Sistem kekebalan tubuh bisa ditingkatkan dengan antioksidan yang terdapat pada vitamin C.

Wanita Sering Kencing, Ini Sebabnya?

Faktanya kandung kemih wanita dapat menampung urine hingga 1.000 mililiter. Cairan ini jika penuh, tubuh akan mengeluarkan cairan keluar dan wanita ingin buang air kecil alias kencing. Tapi ada beberapa kondisi yang membuat wanita sering sekali merasa kebetel kencing meski kandung kemih belum penuh. Hal ini dapat diistilahkan dengan anyang-anyangan, dan sebenarnya apa yang terjadi ?

Banyak minum

Banyak minum air putih mungkin tidak akan membuat wanita jadi anyang-anyangan. Namun, kalau wanita banyak minum sesuatu yang mengandung kafeina dan juga alkohol, keinginan untuk kencing akan berjalan dengan cepat.

Infeksi di kandung kemih

Infeksi saluran kemih khususnya yang terjadi di kandung kemih bisa menyebabkan wanita sering kebetel kencing. Kondisi ini bisa terjadi saat wanita mendapatkan kehamilan atau saat ada penularan virus tertentu ke vagina.

Turunnya level estrogen

Turunnya level estrogen bisa menyebabkan gangguan berupa anyang-anyangan. Saat kencing, wanita juga bisa mengalami rasa sakit dan ngilu di bagian pelvis.

Obat-obatan tertentu

Obat-obatan tertentu bisa menyebabkan gangguan berkemih pada wanita. Obat yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah biasanya paling sering menyebabkan gangguan ini kalau dosis yang digunakan cukup tinggi.

Vaginitis

Vaginitis atau infeksi pada vagina yang disebabkan oleh bakteri biasanya menyebabkan wanita sering berkemih. Kondisi ini bisa diatasi dengan antibiotik dan menyembuhkan penyebabnya.

Hamil dan melahirkan

Wanita yang hamil dan melahirkan bisa membuat mereka sering ingin buang air kecil. Kondisi ini cukup normal dan tidak perlu dikhawatirkan.

Batu di saluran kemih

Adanya batu di saluran kemih menyebabkan gangguan kencing pada wanita. Tekanan di dalam kandung kemih membuat wanita jadi sering anyang-anyangan.

BAJU FAVORITM CERMINAN PRIBADIMU

Memakai baju favorit memang menjadi idaman semua orang khususnya wanita. Selain itu para kaum hawa juga sangat teliti dengan selera mereka yang diyakini mencerminkan karakter mereka. Tak tanggung-tanggung warna menjadi patokan kesukaan pilihan baju yang nantinya akan dibeli atau dikenakan. Salah satu hal menarik ternyata baju favorit dan warna dapat mencerminkan kepribadian. Seperti pemaparan seorang penulis buku 'Color Your Style' David Zyla. Nah, kamu siap membaca karaktermu?

Kuning adalah warna kebahagiaan. Studi menunjukkan bahwa warna kuning meningkatkan produksi serotonin di otak, mempercepat metabolisme dan mengangkat suasana hati ke semua orang di sekitarnya. Para ahli mengatakan bahwa warna kuning dalam

pakaian sering c orang yang aktif petualang yang

Soft pink diar yang melamban ketenangan, har feminin. Menurut orang-orang ya warna merah m orang yang rom dan percaya diri orang-orang ya kebaikan dan ke atas segalanya.

Oranye selali suasana pesta y menyenangkan, yang hangat da Mereka yang su berwarna orany yang optimis, er serta bersemang perubahan. Mer ambisius dan bij

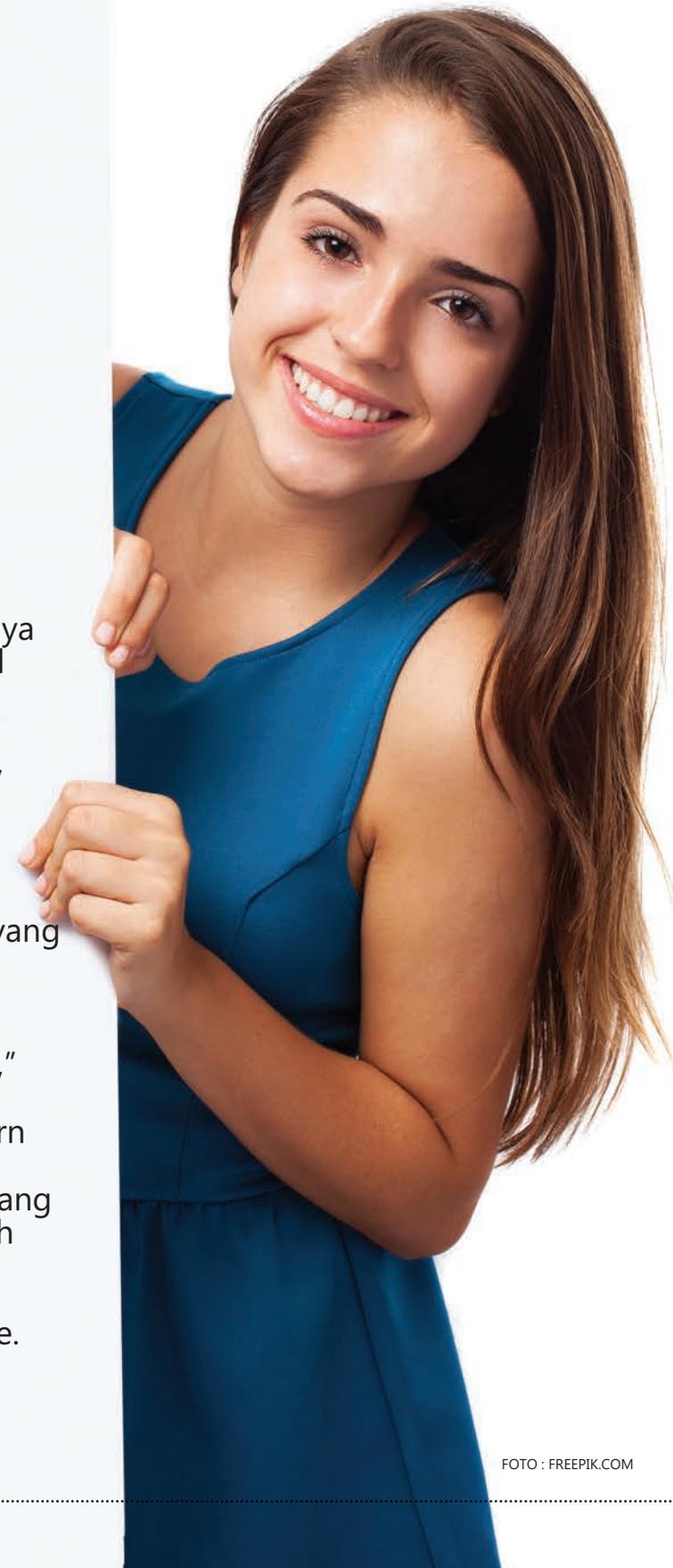
Hijau

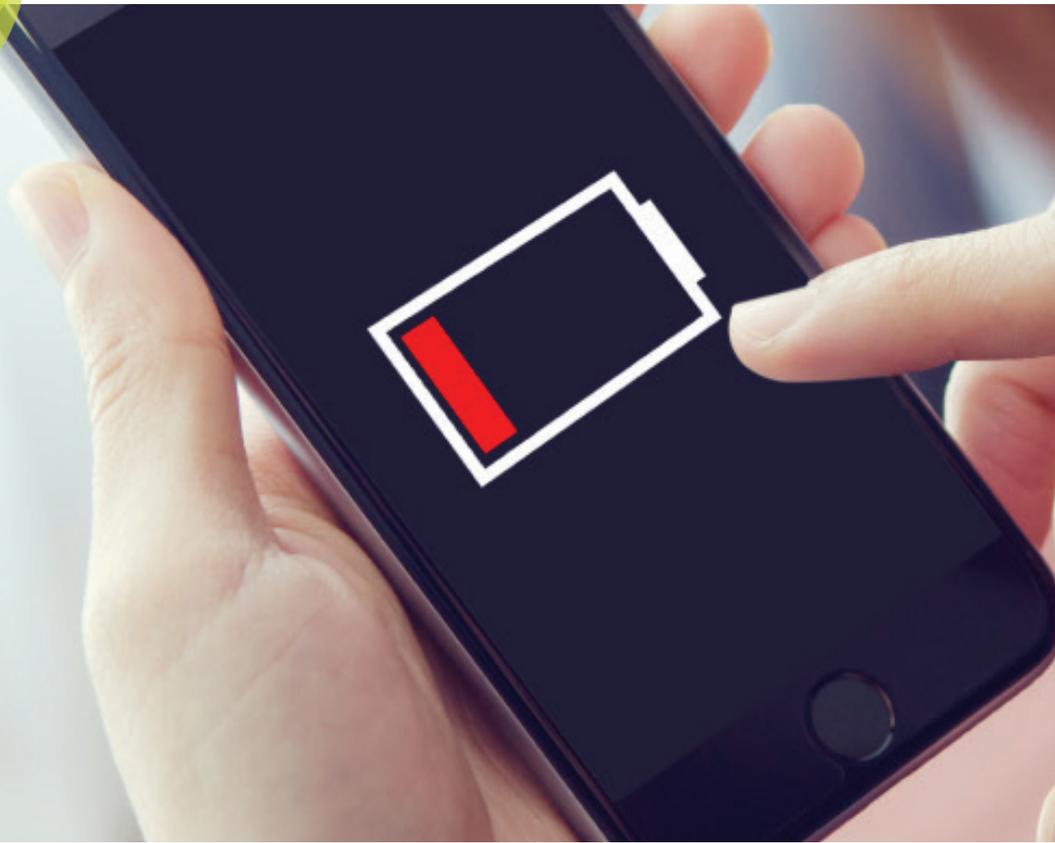
berasal dari kedekatan dengan alam, yang menyebabkan perasaan damai dan puas," kata Leatrice Eiseman, direktur eksekutif Pantone Color Institute dan penulis buku, 'More Alive With Color'. Mereka yang menyenangi warna pakaian hijau biasanya orang yang secara finansial stabil.

Mereka juga sangat peduli, baik hati, dan lembut hatinya. Psikolog dari University of Rochester menemukan bahwa pria lebih tertarik pada wanita yang mengenakan warna

Merah R uby

adalah stimulan untuk pria," kata Abby Calisch, seorang profesor psikologi di Eastern Virginia Medical School di Norfolk, Virginia. Mereka yang sering memakai baju merah terang orangnya mudah bergaul dan sedikit egois. Demikian dikutip Brightside.





BATERAI 1% BISA **24 JAM** KOK BISA?

Baterai HP cepat abis, sudah bukan hal tabu di era kekinian saat ini. Bagaimana tidak, kebanyakan orang kini begitu aktif dengan berbagai aplikasi berbagi pesan dan ditambah para penggila game yang menyala tanpa henti. Nah banyak orang juga berusaha untuk mengatasi borosnya kondisi cepat abis baterai HP.

Kali ini sobat sehat bisa melakukan trik jitu ini diantaranya : Untuk bisa melakukannya, kamu membutuhkan bantuan sebuah aplikasi bernama Fake Battery. Aplikasi ini bisa kamu dapatkan secara gratis dengan klik download pada link yang sudah Jaka sediakan di atas. Jika sudah, langsung aja ikuti langkah-langkah di bawah ini:

Pastikan HP atau smartphone Android kamu telah memiliki aplikasi Fake Battery untuk bisa melanjutkan langkah berikutnya. Buka aplikasinya, maka kamu akan disugahi tiga menu utama dalam aplikasi ini. Kamu bisa mengatur notification bar, battery screen dan home yang nantinya akan dibuat dengan status low battery. Atur tiga menu tersebut sesuai dengan jenis dan seri smartphone kamu. Pilih Android yang sesuai dengan OS Android yang sedang digunakan smartphonemu saat itu. Setelah semua menu di atas sudah kamu atur, maka beginilah tampilan

yang muncul pada homescreen kamu. Baterai smartphone kamu akan berstatus low dan tersisa kurang dari 1%. Padahal, daya baterai smartphone kamu masih cukup banyak (tergantung kapan terakhir kali di-charge). Dengan begitu, kamu tetap bisa menggunakan smartphone Androidmu sehari-hari (jika baterai dalam keadaan full) meski persentase baterai menunjukkan angka 1%.



Waralaba Apotek K-24 bisnis sehat & bermanfaat



Bisnis Waralaba APOTEK terbaik di Indonesia