

# Inspirasi Sehat

EDISI : AGT - SEPT 2016

40  
"SEHAT  
DI HARI  
MERDEKA"



**APOTEK K-24  
KEMBALI MERAIH  
BEST MARKETING CAMPAIGN  
2016 FOR RETAIL PHARMACY  
BUSINESS**

**LOST IN SINGAPORE**

Pada 19 - 22 May 2016 menjadikan hari - hari penuh petualangan bagi Team Building PT. K-24 Indonesia. tidak hanya sekedar berada di tanah "Seribu Satu Larangan", melainkan seperti tersesat. Ungkapan tersebut menggambarkan perjalanan mengurai beberapa destinasi wisata yang indah di Singapura.

**32**

**BUTIR - BUTIR BPJS**

**10  
KOLESTEROL**

Apa sih Kolesterol? Nah pertanyaan ini masih belum terjawab bagi masyarakat sekitar kita. Kali ini anda akan mendapatkan banyak jawaban mulai dari fungsi kolesterol bagi tubuh, penyebab kolesterol tinggi, gejalanya dan bagaimana cara menurunkannya.

**28**

**MIKRODERMABRASI**

Sekarang ini mikrodermabradi tidak hanya secara kasar untuk mengangkat kelainan kulit, seperti pori-pori yang membesar, mengurangi kerutan kulit, tetapi juga mengangkat sel-sel kulit yang sudah mati, mengurangi kadar minyak, mencegah pertumbuhan jerawat, mencegah penuaan dini, sehingga kulitnya tetap bersih, sehat, dan



# RUMAH SAKIT DHARMA

**Layanan  
Unit  
Gawat  
Darurat**

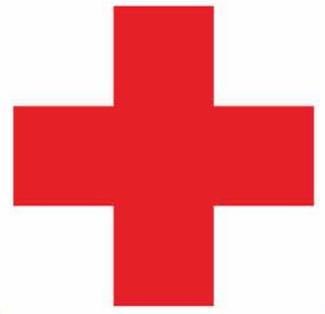


**Fasilitas  
Pasien**



**Layanan  
Publik**





**UGD 24 JAM**

 **(0274) 444 333**

**Rumah Sakit Dharma  
siap melayani kebutuhan  
kesehatan Anda**



#### SALAM SEHAT

Selamat bertemu kembali dalam edisi Majalah Inspirasi Sehat Agustus - September 2016 kali ini, mengangkat tema utama "Sehat Di Hari Merdeka". Bukan hanya sekedar tema, melainkan memberikan arti penting dalam hidup kita, bahwa hampir setiap tahun kita bersama merayakan kemerdekaan negara kita yang semakin hari semakin berkembang menjadi negara yang maju dan kuat.

Menjadi generasi penerus bangsa Indonesia tentunya perlu dilakukan kesiapan diri baik jasmani maupun rohani. Khususnya jasmaniah yang selalu dan selalu harus dijaga dan ditingkatkan kesehatannya. Oleh karena itu Apotek K-24 tidak lupa mengajak seluruh masyarakat Indonesia untuk selalu menjaga kesehatan. Sehingga Majalah Inspirasi Sehat telah menyiapkan berbagai informasi kesehatan yang berguna. Kali ini "kolesterol" akan menjadi "Hot Issue" yang penting dan berguna bagi masyarakat Indonesia.

*See More, Read Now !*

**- dr. Gideon Hartono -**  
Direktur Utama PT. K-24 Indonesia

# InspirasiSehat

## PENANGGUNG JAWAB

dr. Gideon Hartono

## PEMIMPIN REDAKSI

Burhan Bariton

## EDITOR

Burhan Bariton

## PENULIS & REPORTER

Andyan Dhauta Dhira

## KREATIF & DESAIN GRAFIS

Andyan Dhauta Dhira

## FOTOGRAFER & KONSEP

Burhan Bariton

Andyan Dhauta Dhira

## PARTNER

Ergia Klinik

Hi-Lab

K24Klik.Com

SMK Pelita Bangsa

PT. KDE

PT. PNG

Odixa Pharma Laboratoris

Klinik Mata Sehati

## REDAKTUR TAMU

dr. Reza. Y. Purwoko, SpKK

dr. Agni Anastasia Sahulata, SpKK

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

 Sobat Sehat Kita-Kita

 K24 Sobat Sehat Kita

 @Sobatsehatkita

 Tips Sehat Dokter 24

 [www.apotek-k24.com](http://www.apotek-k24.com) | [www.k24klik.com](http://www.k24klik.com)



## KONSEP COVER :

Model : Diza Suseno

- TEMA COVER -

Setting : Stadion Maguwoharjo

"SEHAT DIHARI MERDEKA"

Photographer  
Burhan Bariton

## Kantor Yogyakarta:

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24

Yogyakarta 55241

0274542 024, 542 025

## Kantor Jakarta:

Jl. Salemba Raya, No. 20, Jakarta Pusat

0213190 2214

## Kantor Surabaya:

Jl. Ngagel Jaya Utara, No. 143,

Surabaya

031501 5072 , 501 5073



# 10.

## KOLESTEROL

Apa sih Kolesterol ? Nah pertanyaan ini masih belum terjawab bagi masyarakat sekitar kita. Kali ini anda akan mendapatkan banyak jawaban mulai dari fungsi kolesterol bagi tubuh, penyebab kolesterol tinggi, gejalanya dan bagaimana cara menurunkannya.

# 14.

## TRIGLISERIDA

Kali ini kita akan berjumpa dengan sahabat kolesterol yaitu Trigliserida yang merupakan salah satu jenis lemak utama yang mengalir di dalam darah manusia.

# 28.

## MIKRODERMABRASI

Sekarang ini mikrodermabrasi telah dipakai secara luas untuk mengatasi kelainan kulit, seperti pori-pori yang membesar, mengurangi kerutan kulit kecil, mengangkat sel-sel kulit yang sudah mati, mengurangi kadar minyak, mencegah pembentukan jerawat, mencegah penuaan dini, mengurangi countour stretch mark, selulit, dll

## 10 TEAM K-24 INDONESIA LOST IN SINGAPORE



**APOTEK K-24  
KEMBALI MERAHAI  
BEST MARKETING CAMPAIGN  
2016 FOR RETAIL PHARMACY  
BUSINESS**



**32** BUTIR - BUTIR BPJS

**34** GRAND OPENING  
RUMAH SAKIT  
DHARMA

**46** K24KLIK.COM  
"KEJUTAN TIAP HARI"

**50** HALO APOTEKER

**52** HEAL THROID



**40**  
SEHAT  
DI HARI  
MERDEKA

**53** HOBBIES

**56** COVER PROFILE  
Model Profile : Diza Suseno

**56** VIRAL CORNER  
#POKEMON GO





## Apotek K-24 Kembali Menyabet Penghargaan Best Marketing Campaign For Retail Pharmacy Business 2016

Siang itu, Pkl. 14.00 di tengah keramaian para pengunjung yang menghadiri pameran internasional Franchise License & business Concept(IFRA), di JCC, Senayan, Jakarta. Sekaligus diadakannya seminar International Franchise Marketing Awards 2016 (IFMA). Acara secara resmi dibuka dengan permainan Biola yang mengesankan oleh putra Indonesia yaitu Fakhri Bagus Pratama, Sekaligus membuka acara IFMA 2016.

Menurut Pemimpin Utama Rofian Akbar Majalah Franchise Indonesia, kegiatan penelitian IFMA terhadap Franchise dan BO dilakukan sepanjang bulan maret - april 2016, Penelitian dilakukan terhadap 660 data Franchise dan BO Majalah Franchise Indonesia. Dari 660 data kemudian disaring berdasar lima kriteria penilaian dengan masing-masing bobot penilaian Social Media Activity (25%), Public Relation (15%), Advertisement termasuk ATL dan BTL (25%), Digital Campaigne (25) dan personal branding 10%. Hasilnya ada 80 merek yang masuk dan terpilih menjadi nominee untuk IFMA 2016.

Salah satu peraih IFMA di 2016 adalah Apotek K-24. Walaupun ia sudah terkenal dengan banyak prestasi tetapi masih konsisten membangun mereknya. Merek yang telah terkenal bukan jaminan akan kesuksesan jangka panjang terhadap sebuah bisnis. Konsistensi dalam memabnguin merek harus tetap dipertahankan.

Sebagaimana dipraktekkan oleh Apotek K-24 yang menyadari kondisi sulit. Karena tanpa konsistensi, tidak menutup kemungkinan para pesaing yang terus tumbuh akan menyalip kita. Lalu bagaimana Apotek K-24 menjaga konsistensi merek hingga meraih The Best Marketing Campaign di IFMA 2016 ?



Menurut penilaian tim riset Majalah Franchise dan tim Youbrand Consulting, dari lima kriteria yang dinilai yakni social media Activity, public relation, advertisement termasuk ATL dan BTL, digital campaign dan personal branding, apotek K-24 memiliki program kampanye yang sangat baik dan terintegrasi. Dari sisi personal branding, merek asal Yogyakarta ini sangat identik dengan sang owner dr Gideon Hartono. Nama ini sangat melekat dengan Apotek K-24. Bahkan karena kesuksesannya, sang owner sudah beberapa kali mendapat penghargaan tidak hanya di skala nasional tetapi juga internasional

Di sisi lain, meskipun sudah punya nama besar sebagai waralaba apotek pertama di Indonesia yang buka 24 jam, merek ini tetapi konsisten dalam membangun merek tidak hanya melalui aktivitas ATL tetapi juga BTL. Dari 80 merek tersebut, kemudian dilakukan observasi, serta investigasi terhadap lima kriteria yang dinilai, serta dilakukan diskusi mendalam antara tim redaksi Majalah Franchise Indonesia dan YOuBrand Consulting (Expert Opinion). Observasi dilakukan untuk mengamati berbagai aktifitas dan strategi yang dilakukan, melalui pengamatan di lima kategori penilaian, serta aktifitas komunikasi komersial dan non komersial. Investigasi dilakukan untuk mendapatkan informasi yang masih kurang diekspos pada pelbagai media atau untuk lebih mendalami pengetahuan peneliti. Sedangkan diskusi antara redaksi Majalah Franchise Indonesia dan tim You brand dilakukan pada semua kriteria penilaian. Dari hasil proses seleksi dan penyaringan yang melibatkan tim Redaksi Majalah Franchise dan Tim Youbrand Consulting, merek yang meraih skor minimal 75% berhak meraih predikat The Best Marketing Campaign 2016.

# APA ITU



# KOLESTEROL

## Kolesterol?

Kolesterol adalah senyawa yang erat kaitannya dengan lemak, karena kolesterol sendiri termasuk kedalam keluarga lemak. Namun walaupun demikian, bentuk dari kolesterol ini tidak sama dengan lemak, kolesterol sendiri bentuknya menyerupai lilin berwarna kekuningan (dalam bahasa Inggris disebut waxy steroid). Kolesterol dapat ditemukan pada setiap sel yang ada dalam tubuh dan juga berperan penting dalam proses pembentukan organ-organ penting dalam tubuh (sumber: Wikipedia).

## Fungsi Kolesterol ?

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, kolesterol memiliki peran penting dalam tubuh yang salah satunya adalah untuk membantu proses pembentukan bentuk sel-sel sehat dalam tubuh seperti dalam pembentukan hormon dan asam empedu. Berikut ini adalah fungsi kolesterol lainnya :

- ❑ Membentuk hormon seks
- ❑ Membentuk hormon korteks adrenal yang bermanfaat untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan kadar garam dalam tubuh
- ❑ Membantu perkembangan jaringan otak dan syaraf
- ❑ Sebagai pembungkus dan pelapis jaringan syaraf dan membran sel.

- ❑ Memproduksi vitamin D yang bermanfaat bagi kesehatan tulang dalam tubuh
- ❑ Sebagai bahan pembentukan asam garam, empedu yang berfungsi untuk meningkatkan pembuangan lemak dalam tubuh
- ❑ Memperkuat jaringan sel-sel yang ada dalam tubuh sehingga fungsi organ-organ pada tubuh dapat berfungsi secara lebih optimal

## Jenis-jenis Kolesterol

Ada tiga jenis kolesterol dalam tubuh yang tersusun atas kolesterol, protein, dan trigliserida. Namun yang membedakan ketiga jenis kolesterol tersebut adalah perbedaan jumlah dan susunan setiap faktor penyusunnya (kolesterol, protein dan trigliserida). Berikut ini adalah penjelasan mengenai 3 jenis kolesterol dalam tubuh :

### Kolesterol LDL ( Low Density Lipoprotein).

Merupakan jenis kolesterol yang memiliki jumlah kolesterol terbanyak jika dibandingkan dengan protein dan trigliserida. Kolesterol LDL sendiri berperan sebagai menyebarkan kolesterol yang diproduksi oleh sel hati ke jaringan-jaringan tubuh lain.

**Sumber : Berbagai Sumber**

### **Kolesterol VLDL (Very Low Density Lipoprotein)**

adalah kolesterol yang memiliki jumlah trigliserida paling terbanyak ketimbang protein dan kolesterol. jenis kolesterol ini memiliki sifat seperti kolesterol LDL namun sebgain besar penyusunnya adalah trigliserida, dan juga merupakan salah satu jenis lemak yang ada dalam darah.

### **Kolesterol HDL (High Density Lipoprotein)**

merupakan jenis kolesterol yang memiliki jumlah protein paling banyak dibanding trigliserida dan juga kolesterol. Kolesterol jenis ini dapat melarutkan kolesterol jahat dalam tubuh dan biasa disebut sebagai kolesterol baik.

## **Penyebab Kolesterol Tinggi ?**

Dalam keadaan normal atau stabil, kolesterol memiliki banyak fungsi dalam tubuh. Tetapi jika kadar kolesterol dalam tubuh meningkat / tidak stabil, maka dapat menjadi penyebab timbulnya berbagai masalah atau penyakit serius misalnya diabetis dsb. Maka dari itu, penting bagi kita untuk mengetahui apa saja hal yang dapat menyebabkan kadar kolesterol dalam tubuh berlebih, agar kita dapat menghindari bahaya kolesterol tinggi dalam tubuh. Berikut beberapa hal yang dapat menjadi penyebab kolesterol tinggi dalam tubuh :

### **Pola Makan yang Tidak Sehat**

Pola makan yang tidak sehat misalnya terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak jenuh seperti jeroan, keju, jenis makanan yang dimasak dengan cara digoreng.



### **Merokok**

Salah satu bahaya rokok adalah dapat menyebabkan kolesterol tinggi, karena rokok dapat menurunkan kadar HDL atau lemak baik dalam tubuh secara perlahan tapi pasti. Maka dari itu, jika anda adalah seorang perokok yang ingin terhindar dari resiko kolesterol tinggi, salah satunya adalah dengan berhenti merokok sekarang juga.



### **Berat Badan Berlebih Obesitas**

Sebagian besar dari penderita kolesterol tinggi adalah orang yang memiliki badan gemuk atau bahkan obesitas. Tahu mengapa? karena dalam tubuh mereka terjadi penumpukan lemak yang



dapat menurunkan kadar HDL / lemak baik dalam tubuh. Untuk menghindari resiko ini, setidaknya anda harus mulai mengontrol pola hidup dan pola makan anda, salah satu solusi terbaiknya adalah dengan menjalankan program diet untuk menurunkan berat badan berlebih, sehingga dapat mengurangi penumpukan lemak dalam tubuh.

### **Tingkat Aktivitas Fisik**



Orang yang memiliki banyak aktivitas per harinya, biasanya akan lebih sehat dibandingkan dengan orang yang hanya diam bermalas-malasan, tahu mengapa? karena saat seseorang banyak bergerak, telah terjadi pembakaran lemak LDL dalam tubuh, dan meningkatkan kadar lemak HDL. Begitupun sebaliknya, tubuh yang tidak banyak bergerak memungkinkan untuk terjadi peningkatan LDL yang akan menyebabkan menurunnya kandungan HDL / lemak baik dalam tubuh.

### **Faktor Genetika**

Nah, untuk faktor penyebab yang satu ini, memang sulit untuk dikontrol. Orang yang punya riwayat keluarga yang mengidap penyakit kolesterol tinggi biasanya memiliki peluang lebih besar terkena kolesterol tinggi. Jika dokter menyatakan anda mengalami kolesterol tinggi, sebaiknya anda cari tahu terlebih dahulu, apakah ada salah satu anggota keluarga anda yang menderita kolesterol tinggi? jika ya, maka faktor penyebab penyakit anda adalah karena faktor keturunan.

### **Jenis Kelamin dan Usia**



Jenis kelamin dan usia seseorang juga turut menentukan penyebab kolesterol tinggi. Pada umumnya kolesterol tinggi lebih banyak dialami oleh pria yang sudah berusia 40 tahun keatas, sedangkan untuk wanita biasanya bagi mereka yang sudah memasuki tahap menopause.

# Gejala Kolesterol Tinggi

Setelah mengetahui berbagai penyebab kolesterol tinggi, kita akan membahas mengenai seperti apa sih gejala yang ditimbulkan jika kita terkena kolesterol tinggi? nah, berikut penjelasannya.

## **SERING KESEMUTAN DI TANGAN DAN KAKI**

Sering kesemutan? hati-hati jangan-jangan anda sudah mengidap penyakit kolesterol tinggi. Kesemutan disebabkan oleh adanya bagian saraf dalam tubuh yang tidak teraliri darah. Dan hal tersebut juga merupakan salah satu gejala yang dialami oleh penderita kolesterol tinggi pada umumnya. Maka dari itu, jangan meremehkan kesemutan.

## **PEGAL DIBAGIAN TENGGUK DAN PUNDAK**

Pegal di bagian tengkuk dan pundak merupakan gejala yang diakibatkan oleh tidak lancarnya aliran darah pada bagian tubuh tertentu termasuk tengkuk dan pundak. Dan tidak lancarnya aliran darah tersebut biasanya karena tersumbat oleh kolesterol yang kadarnya melebihi batas normal.

## **MERASA PUSING PADA KEPALA BAGIAN BELAKANG**

Pusing yang terasa di kepala pada bagian belakang merupakan penyakit yang disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah disekitar kepala oleh kolesterol yang lama-kelamaan bisa pecah dan menyebabkan penyakit mengerikan yaitu penyakit stroke.

## **SERING PEGAL DI TANGAN DAN KAKI**

Tidak melakukan aktivitas berat tapi sering meras apegal? bisa jadi itu adalah gejala kolesterol tinggi. Sama halnya dengan pegal di bagian tengkuk dan pundak, rasa pegal di tangan dan kaki juga disebabkan oleh adanya penyumbatan pembuluh darah oleh tumpukan kolesterol.

## **RASA SAKIT SEPERTI TERTUSUK, DI BAGIAN DADA**

Mungkin anda pernah merasakan rasa sakit seperti tertusuk di daerah dada sebelah kiri. Hal tersebut dikarenakan adanya penyumbatan pembuluh darah yang ada disekitar jantung dan pada kasus lebih parahnya, hal tersebut juga dapat menyebabkan serang jantung.

## **Berhenti Merokok Sekarang Juga**

Sayangi tubuh anda dengan berhenti merokok, selain dapat meyebabkan berbagai penyakit kanker dan paru-paru, merokok juga menjadi salah satu penyebab kadar lemak jahat dalam tubuh meningkat. Jadi saran kami, berhentilah merokok sekarang juga walaupun kami tahu itu sulit. Tapi jika anda mau berusaha, anda pasti bisa. Untuk itu, baca juga artikel tentang Tips Powerful untuk Berhenti Merokok

# Bagaimana Cara menurunkan Kolesterol Tinggi?



1

## **Mengatur pola makan**

Tadi kita sudah mengetahui, bahwa salah satu penyebab kolesterol tinggi adalah karena pola makan yang kurang sehat, seperti terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak jenuh. Mulai sekarang anda bisa coba untuk mengatur pola makan anda dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang mengandung banyak lemak jenuh. Walaupun terkadang kita tahu, makanan-makanan tersebut sangat enak



2

Sumber : Berbagai Sumber



### **Kontrol Berat Badan Anda**

Anda dapat menjalankan beberapa program diet rendah kolesterol dan melakukan olahraga ringan agar berat badan anda tidak berlebih. Anda juga dapat mencoba program diet OCD atau diet Mayo yang sudah terbukti dapat menurunkan berat badan dalam waktu yang cukup singkat, dan dengan usaha yang keras juga kedisiplinan tentunya.



### **Rutin Berolahraga**

Salah satu cara untuk menurunkan kolesterol tinggi yang paling ampuh yaitu dengan rutin berolahraga. Anda bisa jogging, atau pergi ke tempat fitness, namun jika tidak memungkinkan, anda juga dapat melakukan olahraga ringan dirumah salah satunya dapat anda baca dalam artikel : 12 Jenis Olahraga untuk Mengoptimalkan program Diet.



### **Hindari stress**

Stress juga merupakan salah satu faktor pemicu peningkatan kade kolesterol dalam tubuh. Maka dari itu, sebisa mungkin kita harus menghindari stress, dengan cara melakukan hal-hal yang menyenangkan dan menghindari kesedirian.



### **Hindari Minum Kopi Berlebihan**

Mengonsumsi kopi secara berlebihan dapat menyebabkan kolesterol tinggi, jadi jika anda suka kopi, konsumsilah kopi dalam jumlah yang wajar.



### **Lakukan Pemeriksaan ke dokter secara rutin**

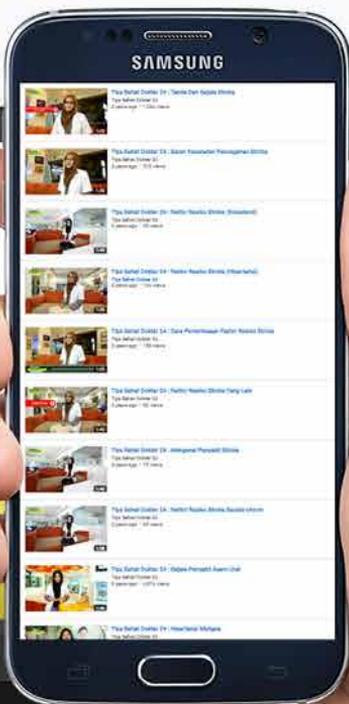
Jika anda mengalami gejala yang dicurigai sebagai gejala dari kolestrol tinggi, kami sarankan untuk melakukan pemeriksaan ke dokter, agar anda dapat mengetahui solusi apa yang paling tepat untuk anda lakukan..



# SEHAT DARI KOLESTEROL

IKUTI :  TIPS SEHAT DOKTER 24

[HTTPS://GOO.GL/TCL160](https://goo.gl/TCL160)  
JANGAN LUPA SUBSCRIBE YA





# PROMO SPECIAL MEMBER APOTEK K-24

Disc  
**10%**

for all treatment  
Berlaku untuk promosi tertentu !



# KETAHUI TENTANG TRIGLISERIDA



***Trigliserida adalah salah satu jenis lemak utama yang mengalir di dalam darah manusia. Selain trigliserida, terdapat juga 'kolesterol baik' (HDL) dan 'kolesterol jahat' (LDL)***

Jika terlalu banyak, trigliserida akan menumpuk pada bagian-bagian tubuh seperti dinding pembuluh darah dan hati. Lemak jenuh dan tidak jenuh termasuk dalam kelompok trigliserida. Trigliserida sangat penting bagi manusia karena tubuh memanfaatkan lemak ini sebagai energi. Trigliserida dihasilkan tubuh dari sumber energi lainnya, yaitu karbohidrat dan dari pencernaan lemak yang terdapat dalam makanan. Tapi kadar trigliserida yang tinggi akan meningkatkan risiko Anda terserang penyakit seperti angina atau angin duduk, serangan jantung dan stroke. Tidak ada gejala pasti yang muncul akibat tingginya kadar trigliserida dalam tubuh, tapi jika tingginya kadar

trigliserida yang terjadi merupakan penyakit turunan, terdapat kemungkinan akan muncul kondisi yang disebut sebagai xanthoma. Xanthoma adalah benjolan akibat timbunan lemak di bawah kulit.

## **Kadar Trigliserida dalam Tubuh**

Mudah sekali untuk menentukan kadar trigliserida tubuh, yaitu dengan tes darah. Berikut ini penjelasan umum tentang kadar trigliserida di dalam tubuh:

- Kadar sangat tinggi: di atas 500 mg/dl
- Kadar tinggi: 200-499 mg/dl
- Kadar cukup tinggi: 150-199 mg/dl
- Kadar normal: di bawah 150 miligram per desiliter (mg/dl)

## **Penyebab Kadar Trigliserida Tinggi**

Obesitas dan diabetes yang tidak dikendalikan menjadi penyebab paling umum terjadinya kadar trigliserida yang tinggi. Kadar trigliserida terjadi ketika seseorang



banyak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat atau kadar gula yang tinggi. Risiko terkena penyakit jantung akan meningkat seiring dengan tingginya kadar trigliserida seseorang.

- Berikut ini adalah beberapa penyebab lain dari kadar trigliserida yang tinggi:
- Hipotiroidisme. Kondisi ketika kelenjar tiroid menghasilkan terlalu sedikit hormon tiroid.
- Penyakit ginjal. Ginjal kehilangan fungsi dalam menyeimbangkan kandungan garam dan mineral dalam darah, membuang sampah tubuh dan cairan berlebihan, dan tidak bisa mengatur tekanan darah.
- Banyak mengonsumsi minuman keras. Konsumsi minuman yang mengandung alkohol bisa meningkatkan kadar trigliserida dengan cepat. Kondisi ini juga akan memicu terjadinya peradangan pada pankreas

Kadar trigliserida tinggi juga bisa dipicu oleh beberapa obat-obatan, yaitu : Steroid, Beta-blockers, Tamoxifen, Diuretik, dan Pil KB. Kadar trigliserida yang tinggi biasanya berkaitan dengan kondisi medis lainnya. Kondisi ini jarang sekali muncul dengan sendirinya. Kadar trigliserida tinggi merupakan bagian dari sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah kelompok masalah kesehatan yang terdiri dari kadar trigliserida tinggi, kadar kolesterol baik atau HDL yang rendah, hipertensi, gula darah tinggi dan penumpukan lemak di sekitar pinggul. Kondisi ini bisa meningkatkan risiko terkena serangan jantung, stroke dan diabetes.

## Perbedaan Trigliserida dan Kolesterol

Di dalam darah terdapat dua jenis lemak berbeda, yaitu trigliserida dan kolesterol. Yang berfungsi untuk menyimpan kalori dan menyediakan energi untuk tubuh adalah trigliserida. Sedangkan kolesterol berfungsi Di dalam darah terdapat dua jenis lemak berbeda, yaitu trigliserida dan kolesterol. Yang berfungsi untuk menyimpan kalori dan menyediakan energi untuk tubuh adalah trigliserida. Sedangkan kolesterol berfungsi membangun sel-sel dan hormon tertentu. Keduanya tidak bisa larut dalam darah dan protein membantu kedua jenis lemak ini untuk mengalir ke seluruh bagian tubuh. Jika Anda memiliki kadar trigliserida tinggi, kemungkinan besar Anda juga mengalami kolesterol tinggi. Untuk mengetahui apakah kita memiliki kadar trigliserida yang tinggi, kita bisa melakukan tes darah yang disebut dengan analisis lipoprotein. Tes darah ini berfungsi mengetahui jumlah keseluruhan unsur lemak di dalam darah.

## Cara Menurunkan Trigliserida dengan Cepat

Hindari konsumsi makanan manis. Gula tambahan dan gula rafinasi dapat meningkatkan kadar trigliserida, jadi cara tercepat untuk menurunkannya adalah dengan mengurangi asupan gula. Hal ini terjadi karena kandungan kalori yang tidak diperlukan di dalam gula akan diubah menjadi trigliserida (dalam bentuk lemak) dan kemudian disimpan di dalam tubuh. Batasi asupan gula tambahan Anda hingga tidak lebih dari 5-10% kalori. Hal ini berarti batasan konsumsi gula bagi wanita adalah 100 kalori setiap hari, sedangkan bagi pria adalah 150 kalori setiap hari. Hindari makanan penutup yang manis dan sari buah kentel.

Kurangi konsumsi karbohidrat sederhana. Nasi putih dan roti yang terbuat dari tepung terigu atau semolina dapat meningkatkan kadar trigliserida pada sebagian orang. Jika dokter menduga hal ini dapat menimbulkan masalah pada tubuh Anda, cobalah kurangi asupan karbohidrat sederhana untuk membantu menurunkan kadar trigliserida. Hentikan konsumsi alkohol. Alkohol dapat meningkatkan kadar trigliserida, terutama pada orang yang sensitif terhadap pengaruhnya. Jadi, Anda sangat dianjurkan untuk berhenti mengonsumsi alkohol selama berusaha menurunkan kadar trigliserida.



## Team K-24 Indonesia Lost In Singapore

19 - 22 Mei 2016 menjadi hari - hari penuh petualangan bagi Team Building PT. K-24 Indonesia, tidak hanya sekedar berada di tanah "Seribu Satu Larangan", melainkan seperti tersesat. Ungkapan tersebut menggambarkan perjalanan mengurai beberapa destinasi wisata yang indah di Singapura. Memilih Singapura menjadi pilihan destinasi petualangan kali ini tidak hanya sekedar ide praktis, tetapi fakta saat ini bahwa Singapura adalah salah satu negara yang mempunyai tempat - tempat wisata yang memukau di dunia, kemajuan tata kota, dan kualitas hidup masyarakat yang patut untuk dicontoh. Berbicara kualitas hidup masyarakat, Singapura pada tahun - tahun lalu secara besar - besaran telah melakukan perbaikan dari segi pelayanan kesehatan yang mumpuni hingga saat ini, sehingga sangat tepat jika PT. K-24 Indonesia berpetualang dengan tujuan melakukan studi banding di negeri berlambang patung Singa bertubuh ikan ini.

Berangkat dari Bandara Internasional. Adi Sucipto Team Building PT. K-24 Indonesia menuju Singapura. Perjalanan menuju Singapura hanya memakan waktu 2 jam. Setibanya mendarat di Bandara Internasional Changi, Singapura, Tim sudah diperlihatkan begitu apiknya pemandangan infrastruktur Bandara Changi, Singapura, yang juga telah ambil andil mensponsori salah satu klub sepakbola elit di Liga Inggris yaitu Everton.



Tim akan menjelajah selama 4 hari di Singapura, banyak destinasi yang telah disusun rapi untuk dikunjungi, alih - alih seolah tersesat di Singapura. Perjalanan yang tidak hanya menikmati pemandangan wisata - wisata modern yang ada, tetapi juga melakukan observasi lingkungan maju di Singapura. Setelah dari Bandara Internasional Changi, Singapura, tim langsung menuju destinasi pertama dengan menggunakan MRT (Monorail Train). Sekedar berbagi info, bahwa hanya dengan MRT, anda dapat mengelilingi seluruh tempat - tempat yang menjadi ikon di Singapura. Memang begitu majunya negara Singapura ini, praktis dalam mewujudkan pelayanan publik yang prima bagi wisatawan yang telah datang.

## Merlion

Esplanade

## Singapore Flyer

Garden by The Bay

Clark Quay

Orchard Road

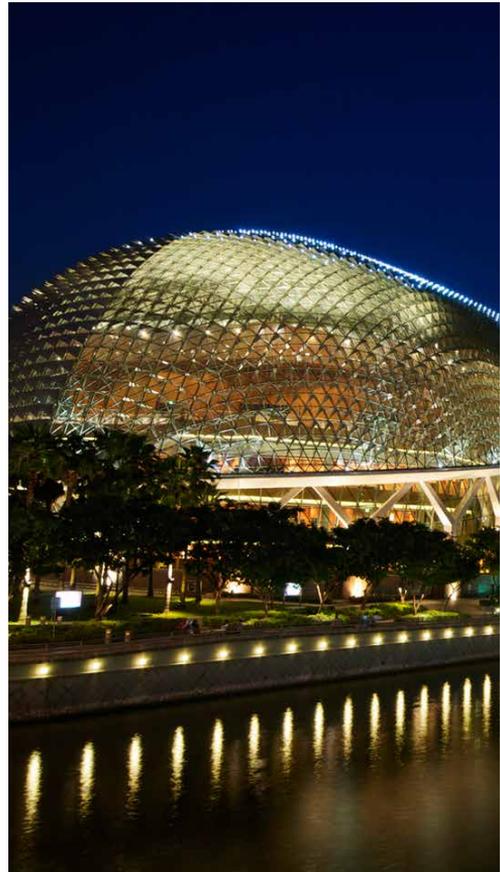
Bugis

Wing Of Time

## MERLION



Sudah tidak asing bagi seluruh wisatawan di dunia, bahwa patung Marlion adalah ikon negara Singapura. Merlion adalah patung yang berkepala singa dengan badan seperti ikan. Namanya merupakan gabungan dari ikan duyung dan singa. Merlion dirancang oleh Fraser Brunner untuk Badan Pariwisata Singapura (STB) pada 1964 dan dipergunakan sebagai logonya hingga 1997. Perdana Menteri saat itu, Lee Kuan Yew, meresmikan upacara pemasangan Merlion di Singapura pada 15 September 1972. Merlion tetap menjadi lambang merek dagangnya hingga sekarang. Ia juga seringkali muncul dalam souvenir yang disetujui oleh STB. Patung asli Merlion berdiri di mulut Sungai Singapura sementara sebuah replika yang lebih tinggi dapat ditemukan di Pulau Sentosa. Tinggi Merlion ini 8,6 meter dan beratnya 70 ton. Patung Merlion dibangun dari campuran semen oleh seniman Singapura.



## EXPLANADE

Esplanade alias Theatres on the Bay adalah salah satu ikon negara Singapura. Letaknya persis bersebelahan dengan Patung Merlion yang berada di Merlion Park. Ini adalah salah satu pusat seni tersibuk di dunia, dibuka resmi pada tanggal 12 Oktober 2002. Esplanade bertujuan untuk menjadi pusat seni pertunjukan bagi semua kalangan, dan program-programnya menjangkau ke ragam audiensi yang luas. Susunan programnya mencakup segala genre, termasuk musik, tari, teater dan seni visual, dengan fokus khusus pada budaya Asia.



## GARDEN BY THE BAY

Terletak di sebelah Marina Reservoir, Gardens by the Bay menawarkan pemandangan pantai yang luar biasa. Destinasi hortikultura pemenang penghargaan ini, mencakup 101 hektar lahan reklamasi, dan terdiri dari dua area utama - Bay South Garden dan Bay East Garden. Bay South Garden adalah kebun raya terbesar di antara semuanya. Terinspirasi oleh anggrek, desainnya mirip dengan bunga kebanggaan nasional, Vanda 'Miss Joaquim'. Jangan lewatkan Supertrees yang

sangat besar di sini. Kebun raya vertikal berbentuk pohon ini tingginya sekitar sembilan sampai 16 lantai. Berjalan di jembatan gantung di antara dua Supertrees untuk menikmati pemandangan kebun raya ini. Pada malam hari, saksikanlah pertunjukan koreografi cahaya dan suara di Garden Rhapsody di antara Supertrees. Salah satu yang unik di Gardens by the Bay adalah Cloud Forest. Di sini, Anda akan menemukan kehidupan tanaman dari dataran tinggi tropis 2.000 meter di atas permukaan laut.



## SINGAPORE FLYER

Singapore Flyer adalah kapsul pengamatan tertinggi di dunia, dengan tinggi 165 meter, lebih tinggi 5 meter dari Star of Nanchang di China dan 30 meter lebih tinggi dari London Eye di Inggris. Singapore Flyer menawarkan pemandangan 3 negara sekaligus, Singapura, Malaysia (Johor) dan Indonesia (Batam). ertempat di jantung pusat kota Marina Bay, Singapore Flyer merupakan bianglala terbesar di Asia.

Lebih penting lagi, bianglala ini menjadi menjadi sensasi, baik untuk wisatawan maupun penduduk setempat. Masuki salah satu dari 28 kapsul kaca yang ber-AC, dan nikmatilah perjalanan selama 30 menit dengan pemandangan siang dan malam yang menakjubkan. Dari kapsul Anda di puncak dunia, manjakan penglihatan Anda dengan landmark ikonik dan bersejarah mulai dari Marina Bay sampai Singapore River, Raffles Place, Merlion Park, Empress Place, dan Padang.

Jika beruntung, Anda dapat melihat beberapa landmark yang jauhnya 45 kilometer, seperti Changi Airport, Sentosa Island, dan bagian-bagian negara Malaysia dan Indonesia. Setelah mendarat, pastikan untuk mengunjungi Singapore Food Trail, food street bertema tahun 1960-an yang menawarkan makanan khas daerah setempat seperti 'bak kut teh' dan Nasi Hainam Singapore. Atau, Anda dapat ambil bagian dalam aktivitas yang penuh keseruan, mulai dari wahana simulator terbang sampai bersantai di spa ikan.

## ORCHARD ROAD

Surga bagi para pecinta belanja. Orchard Road Singapore, pusat perbelanjaan paling terkenal di Asia, adalah rumah bagi fashion favorit, toko-toko ritel, dan banyak lagi pilihan lifestyle. Apabila Anda mengunjungi Singapura untuk pertama kali atau pembelanja yang berpengalaman, Orchard Road, pusat perbelanjaan seluas 2.2 km adalah tempat pemuas dahaga para pecinta belanja. Siapa yang berpikir bahwa lebih dari 150 tahun yang lalu, Orchard Road Singapore hanya berupa jalan kecil dengan perkebunan buah yang berjajar, perkebunan pala, dan kebun merica. Pada saat ini, Orchard Road Singapore dipenuhi oleh pusat perbelanjaan ikonik, restoran, dan hotel yang berpadu dengan ritel, pusat kuliner, dan pilihan hiburan untuk setiap selera dan anggaran belanja.





## BUGIS STREET

Selain di Orchard Road, tempat lain yang menjadi tujuan para wisatawan di Singapore sebagai pusat belanja adalah Bugis Street. Tempat ini dikemas sedemikian rupa dan menjadi terkenal sebagai salah satu pusat perbelanjaan murah dan lengkap di Singapura. Bugis Street yang terkenal sebagai pusat perbelanjaan ini terletak di antara Rocchor, Victoria dan Queen Street.

Bugis merupakan sebuah kota di Singapura, yang telah terkenal secara internasional dari tahun 1950 hingga 1980 karena kehidupan malam para gay nya. Sebuah fenomena yang membuatnya menjadi salah satu tujuan wisata utama Singapura selama periode tersebut sampai-sampai ada sebuah perusahaan film Hong Kong yang mengangkat kehidupan di tempat ini dengan judul "Singapore gay films: Bugis Street".



## CLARK QUAY

Singapura bisa dibilang sebagai negari 24 jam. Pasalnya anda akan menemui banyaknya hiburan dan juga fasilitas-fasilitas wisata yang bisa anda temui 24 jam nonstop. Dan tidak perlu bingung hendak menjelajah di waktu malam. Salah satu tempat yang di sarankan untuk dikunjungi pada saat malam adalah kawasan wisata Clarke Quay. Di sini anda akan menemui berbagai macam mall, bar, pub, lounge, restoran, cafe yang bisa anda pilih sesuai selera anda.

Anda akan menemukan berbagai macam restoran dan juga bar disini. Dan yang paling menarik adalah letak Clarke yang berada di sisi sungai Singapura ini membuat kawasan ini memang salah satu tempat wisata yang wajib dikunjungi. Terutama pada malam hari. Indahnya lampu-lampu yang bertebaran di pinggir sungai, membuat pancaran sinar memantul dari air sungai tersebut. Dapat dipastikan anda akan dibuat terkagum-kagum dengan keindahan Clarke Quay.



## WING OF TIME

Petualangan Di Singapura tidak lengkap jika tidak melihat pertunjukan Wing Of Time. Wing Of Time dapat diartikan menjadi salah satu destinasi pamungkas dari seluruh petualangan di Singapura. Banyak wisatawan asing yang rela mengatris berjam - jam untuk dapat melihat pertunjukkan megah Wing Of Time. Tim PT. K-24 Indonesia juga mengalami pengalaman spektakuler tersebut.

Wing Of Time merupakan pertunjukkan drama visual 3D dengan kolaborasi teknologi laser, koreografi air mancur, dan permainan kembang api. Saat pertunjukkan berlangsung penonton dimanjakan dengan apiknya permainan air mancur dan laser yang dihadirkan. Tidak hanya itu saja, audio dengan kekuatan besar sangat menggelegar sehingga dapat menambah suasana dramatis pertunjukkan.

Wing Of Time dapat diartikan seperti pesta tahun baru, dikarenakan begitu banyak kembang api yang nantinya akan diluncurkan bersamaan dengan kolaborasi visualisasi air mancur dan laser. Tidak hanya melihat visual dengan teknologi dahsyat, melainkan penonton memahami cerita yang diusung disetiap pertunjukkan Wing Of Time di Singapura. Bagi anda yang ingin melihat pertunjukkan Wing Of Time, Singapura mematok harga tiket dengan berbagai varian diantaranya, untuk wisatawan asing dikenai harga 18 Dolar Singapura sampai 23 Dolar Singapura. Harga khusus untuk masyarakat lokal Singapura sendiri juga telah disediakan dengan harga yang sangat terjangkau yaitu 15 Dolar Singapura.



Marina Bay Singapore mewakili semua hal modern dan penuh gaya, mulai dari destinasi kuliner yang trendi sampai tempat-tempat rekreasi yang menarik. Bersiaplah untuk terpujau dengan arsitektur Marina Bay Singapore yang menyuguhkan pemandangan

langit yang luar biasa, atau ceritakan kepada orang lain bahwa Anda telah melihat pemandangan terbaik di dunia dari Sands SkyPark di Marina Bay Sands, didesain oleh arsitek terkenal, Moshe Safdie.

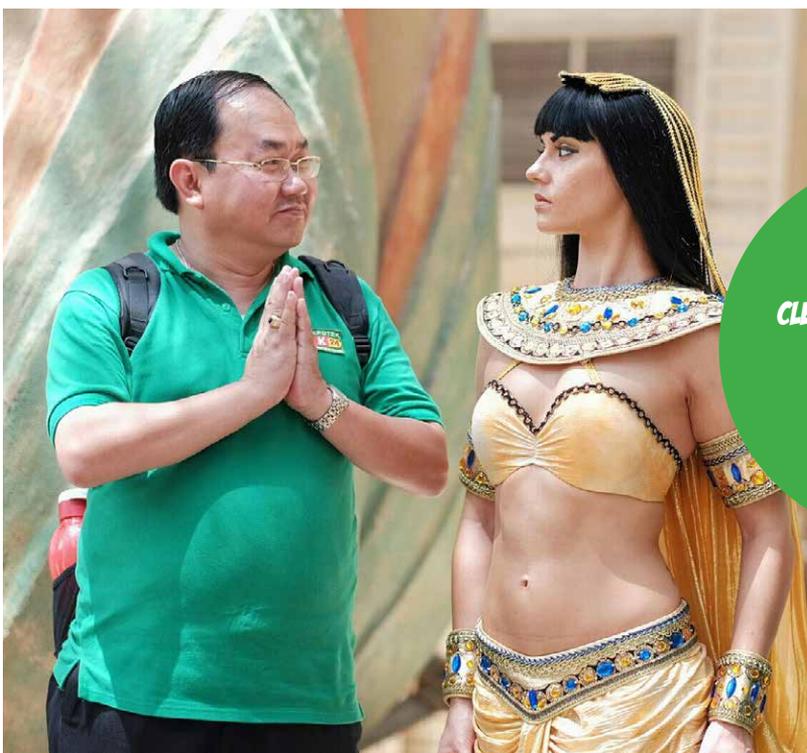
# #SINGAPOREFUNPICT



**GILE TUH MBAK NYA  
SAMPAI BENGONG  
LIATIN YANG BELI ???  
WAOO (PADAHAL YANG  
BELI MIKIR BERAPA YA  
HARGA  
MAKANANNYA) WKWIK**



Inframe : Bagas Ananta | Tim IT  
Lokasi : Bugis Street



**KETIKA SUHU  
KUNGFU  
BERTEMU  
CLEOPATRA (IBARAT CINTA  
YANG TAK  
PERNAH BERTEMU,  
TETAPI SINGAPUR  
MEMPERTMUKAN  
MEREKA)**



Inframe : Marcus Laurentinus  
Tim Business Expantion  
Lokasi : Universal Studio



WIAH HIDAH PADA  
GEDE- GEDE INDAH NAIK  
ODONG - ODONG ???  
(INDAH KE MANA NIH?)



BEGINI  
CERITANYA JIKA  
LASKAR PELANGI  
TRIP KE  
SINGAPURA...

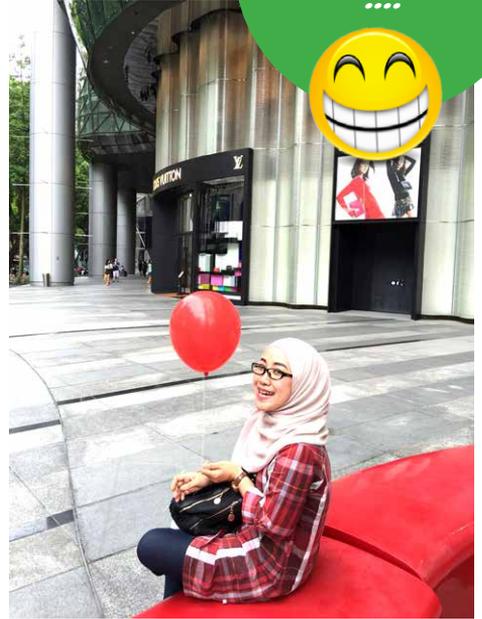


Inframe : Burhan Bariton, Grace, Ismu, Budiman, & Stefi  
Tim Marketing, Legal, dan Finance  
Lokasi : Menuju Lavender MRT Station



ROMANTISNYA  
CIE JADIAN YA ???  
JANGAN LUPA  
MAKAN - MAKAN  
XIXIXIXIX ....

CIE BAWA  
BALON NIH  
UNTUK SIAPA YAA ?  
....



Inframe : Ekayani & Aryo  
Tim PNM & Operasional  
Lokasi : Henderson Brigde

Inframe : Dewi  
Tim OSM  
Lokasi : Orchard Road



DUH SAMBIL  
ANTRI TIKET CARIL  
POKEMON DULU  
DEH ...

Inframe : Tim PT, K-24 Indonesia  
Lokasi : Jurong East Station





**TERNYATA  
JALAN-JALAN  
KE SINGAPUR  
BIKIN LAPER  
BOLEH DOUBLE  
NGGAK YA ... ?**



**WAHH  
LOPER  
KORAN  
SAMPE  
SINGAPUR  
NIH ...**



Inframe : Tim PT. K-24 Indonesia  
Lokasi : Sentosa Island | G Island

Inframe : Ari Prasetyo  
Tim Marketing  
Lokasi : Jurong East



**A : GINI LOH  
CARANYA TOP UP  
TIKET ... PERHATII YA  
B : OH.. GITU TOH  
A : MAKANYA KE SINGAPUR  
B : IYA IYA ... BELIIN YA ...**



Inframe : Gesit & Sopi  
Tim PT. KDE  
Lokasi : Jurong East Station



**WAHH KEREN YA  
MRT NYA...  
BERSIH BANGET.**



**WAH KEREN NIH  
SIAPA NIH ... ?  
COVER BOY  
DARI SINGAPUR**



**SMILE  
SMILE  
SMILE  
SELFIE TOGETHER  
...**



**TADI UDAH BELANJA  
SATUNYA... EH INI  
KO BAGUS YA  
SEKALIAN BELI AH**  
....



**3 DIWA  
SAAT INI  
SEDANG TUR  
SINGAPUR ...  
WIKWIK**

Lokasi :  
Orchard Road

Lokasi : Orchard Road



  
**SUDAH SIAP  
SATH, DUA, TIGA...  
YAPP JEJRET...  
YAH  
BATRENYA ABIS**

Lokasi :  
Singapore Flyer



  
**NAH SAMBIL  
DUDUK2  
PESEN KOPI  
YUK...**



  
**BEGINI INFO TERKINI  
AUDISI SINGAPUR  
IDOL ....  
XIXIXIX .....**



  
**SUEGER  
MINJUK DULU  
AH ...**

Lokasi :  
Patung Marlion  
Singapore

Lokasi :  
Sentosa Island  
Singapore

  
**KEBUTUHAN YANG  
TAK TERLUPAKAN  
SELFIE BERSAMA  
.....**



Lokasi : Wing Of Time Singapore

# MIKRO DERMA BRASI

## PROSES PEREMAJAAN KULIT BERMASALAH

Sekarang ini mikrodermabrasi telah dipakai secara luas untuk mengatasi kelainan kulit, seperti pori-pori yang membesar, mengurangi kerutan kulit kecil, mengangkat sel-sel kulit yang sudah mati, mengurangi kadar minyak, mencegah pembentukan jerawat, mencegah penuaan dini, mengurangi countour stretch mark, selulit, dll. Fungsi perawatan ini, mengurangi dan menghilangkan garis halus dan keriput pada wajah dan leher, meremajakan sel-sel kulit sehingga tampak lebih muda, segar dan cerah, mengurangi kantong mata dan memudarkan lingkaran kehitaman di bawah mata, serta menghilangkan flek dan bekas jerawat. Yang disebut Mikrodermabrasi adalah tindakan abrasi (pengelupasan) kulit menggunakan alat khusus dengan bahan utama kristal halus atau bubuk organik. Syaratnya, kulit wajah pasien tak boleh ada luka terbuka, jerawat aktif, dan tidak dalam keadaan teriritasi. Meskipun demikian perawatan mikrodermabrasi bisa untuk usia 20 tahun ke atas, namun disarankan pada usia remaja sebaiknya TIDAK menggunakan mikrodermabrasi, tapi sebaiknya melakukan facial biasa, karena pada usia ini pergantian kulit secara normal masih bagus. Untuk perawatan mikrodermabrasi juga tidak disarankan untuk pasien yang kulitnya sangat sensitif, jerawat meradang, dan telangiectasia (pelebaran pembuluh kapiler, biasanya terdapat di sekitar hidung, pipi, dan kulit yang tipis). Usia 20 tahun disarankan sesekali melakukan perawatan ini. Usia 30 tahun ke atas, satu sampai dua bulan sekali, dan 40 tahun ke atas, sebulan sekali.

Ergia klinik scincare and research, dengan metodologi research dan dokter ahli dibidang kulit bermasalah akan meneliti kulit para pasien sehingga perlu tidaknya kondisi dan masalah kulit yang dialami para pasien diperlukan penanganan dengan menggunakan mikrodermabrasi apa tidak. Kerja alat mikrodermabrasi adalah mengandalkan semprotan mikro kristal dan vakum yang bersatu pada satu hand piece yang dapat memperbaiki aliran darah perifer, merangsang pembentukan kolagen dan elastin, mengangkat sel-sel mati, memperbaiki countour kulit, sehingga kulit akan tampak lebih bersih dan bercahaya. memilih perawatan mikrodermabrasi ini umumnya bagi mereka yang mengeluhkan kondisi kulit kusam dan flek-flek pada wajah. Perawatan ini berfungsi mengangkat sel kulit mati sehingga warna kulit lebih cerah, tekstur kulit lebih halus dan rata, serta membantu memaksimalkan pemakaian krem

Dalam pengerjaannya, perawatan mikrodermabrasi ini tidak menimbulkan rasa sakit karena kekuatan dan kekasaran diamond tip (mata diamond) yang dipakai bisa disesuaikan dengan kondisi kulit pasien. Dermabrasi/ pengelupasan kulit bisa dilakukan dengan penggunaan scrub, sikat, dan microcrystal. Perawatan ini dijamin aman bahkan untuk wanita hamil sekali pun, karena tanpa penggunaan obat-obatan, hanya dengan alat, Proses mikrodermabrasi/ pengelupasan kulit menggunakan serbuk kristal aluminium oksida halus dan serum khusus yang disesuaikan dengan masalah kulit. Fungsinya, mengangkat sel-sel kulit mati, merangsang regenerasi kulit baru serta merangsang pertumbuhan kolagen. Proses pengerjaannya, sebelum masuk ke mikrodermabrasi, kulit wajah pasien dibersihkan dengan pembersih sesuai kondisi kulit, dapat juga dilakukan massage (pemijatan) dalam keadaan kulit yang tak berjerawat. Setelah proses mikrodermabrasi, wajah dibersihkan dengan kuas sampai bersih dari serbuk kristal. Selanjutnya, wajah dibersihkan dengan pembersih, pengangkatan komedo jika perlu, penutupan komedo dengan high frekuensi (HF), dan terakhir dimasker.

Perawatan dengan menggunakan mikrodermabrasi dilakukan setiap 5-7 hari bervariasi antara 10 s/d 24 kali tergantung berat dan ringannya kelainan pada kulit, waktu yang diperlukan sekitar 10 s/d 20 menit untuk sekali pengerjaan. Setelah dilakukan terapi, pasien dianjurkan untuk menghindari paparan matahari yang berlebihan serta beberapa pemakaian krim atau obat tertentu sesuai petunjuk dokter yang merawat. Sudah cukup banyak pembuktian keunggulan teknik mikrodermabrasi dibandingkan teknik peeling kimiawi. Dari sisi waktu penyembuhan, misalnya, mikrodermabrasi memerlukan waktu relatif singkat, sekitar 15 jam, dibandingkan dengan peeling kimiawi yang memerlukan waktu 3-7 hari, atau pun peeling dengan laser yang memerlukan waktu sekitar 4-6 minggu. Namun bukan berarti benar tidak ada kerugian dari pemakaian teknik mikrodermabrasi ini, antara lain: tidak boleh atau tidak dapat dilakukan pada kulit yang cenderung hiperpigmentasi, parut yang sudah cukup dalam, jerawat yang aktif (harus diobati dulu, sebelum dilakukan teknik ini) dan membutuhkan ketaatan pasien untuk datang ke klinik. Kalau pasien tidak rajin datang selama masa perawatan, teknik ini juga akan percuma saja. (\*)



 **Ergiaklinik**  
skin care & research  
“Your beauty solution”



## KULIT BERSIH SEMAKIN INDAH

Salam hangat untuk rekan sehat Ergia Klinik Skin Care & Research. Kali ini Ergia hadir untuk memberikan tips kesehatan kulit dan kecantikan seputar perawatan pembersihan kulit di rumah. Setiap hari kulit wajah kita terpapar oleh sinar matahari, debu, kuman dan bahan polutan dari lingkungan sekitar. Selain itu kulit kita juga masih terpapar oleh bahan make up dan sisa-sisa make up, yang semua hal tersebut berisiko memberi dampak buruk bagi kesehatan kulit wajah. Di antara nya adalah meningkatkan risiko munculnya jerawat, iritasi, kulit kusam, hingga penuaan dini. Oleh karena itu dibutuhkan pembersihan yang baik dan benar untuk menjaga agar kulit tetap sehat.

Saat ini tersedia berbagai macam bahan untuk membersihkan wajah, namun terkadang kita tidak memahami fungsi bahan-bahan pembersih tersebut. Pada umumnya bahan pembersih yang dapat kita temukan adalah sabun wajah (facial wash), susu pembersih (milk cleanser), dan face toner.

Sabun wajah dapat berfungsi untuk membersihkan wajah, mengangkat kotoran dan debu dari wajah. Namun untuk bahan-bahan make up tertentu, ternyata sabun wajah tidak mampu membersihkan secara maksimal. Contohnya adalah bahan make up yang bersifat water proof (tahan air), foundation, bedak padat, BB Cream, ataupun tabir surya.

Hal ini dikarenakan bahan-bahan make up tersebut tidak larut dalam air, sehingga tidak dapat dibilas bersih hanya dengan menggunakan sabun wajah. Di sini lah peran aktif susu pembersih dibutuhkan. Karena bahan-bahan make up tersebut dapat larut dalam susu pembersih, dan dapat dituntaskan secara mendalam.

Proses pembersihan menggunakan susu pembersih dan sabun wajah ternyata mengakibatkan kadar PH permukaan kulit cenderung bergeser menjadi basa. Sehingga perlu dikembalikan ke kadar PH semula dengan menggunakan face toner. Dengan demikian masing-masing bahan pembersih wajah tersebut memiliki peran dan fungsi yang berbeda-beda yang sama pentingnya.

Proses pembersihan wajah mendalam ini disarankan dilakukan minimal satu kali sehari. Atau jika rekan sehat Ergia sedang menggunakan bahan make up lebih tebal dari biasanya, maka lakukan lah rangkaian proses pembersihan ini paling tidak 8 jam sejak bahan make up ditempelkan ke wajah anda. Mula-mula bersihkan wajah dengan susu pembersih, lanjutkan dengan sabun wajah, diakhiri dengan face toner. Rangkaian bahan pembersih ini bisa rekan dapatkan di Ergia Klinik Skin Care & Research. Dengan bahan yang aman dan nyaman untuk kulit wajah anda, harapan kami adalah wajah anda dapat menjadi lebih sehat dan bersinar cerah. Selalu awali harimu dengan kulit yang sehat dan cerah, untuk prestasi dan karya yang lebih gemilang hari ini.



Pertanyaan :

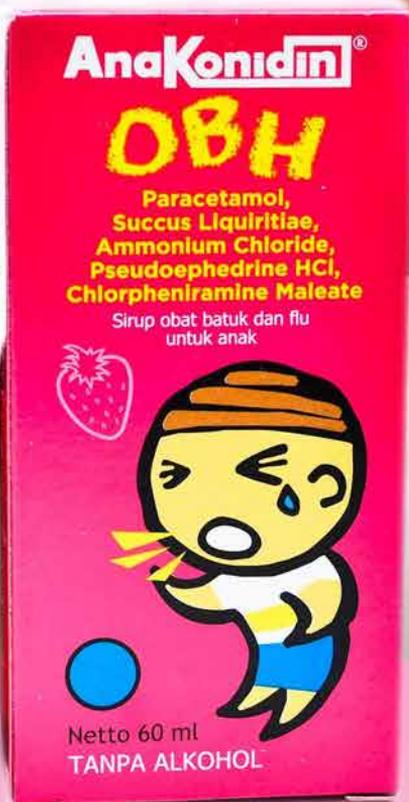
Saya sudah bertahun-tahun berobat jerawat ke sebuah klinik kecantikan dan rutin facial setiap 2 minggu-1 bulan, namun mengapa jerawat saya tidak kunjung sembuh, malah muncul bopeng di bagian pipi?  
(Anna, 23 tahun)

Terima kasih atas pertanyaan yang mbak Anna berikan. Sebelumnya akan kami jelaskan dulu mengenai Facial. Facial merupakan suatu prosedur pembersihan wajah yang dilakukan oleh tenaga profesional yang terlatih. Sebaiknya mbak Anna memilih tempat facial yang diawasi oleh dokter, apalagi bila jerawat yang mbak Anna alami termasuk jerawat yang berat, karena ada kasus dimana pasien berjerawat tidak boleh difacial, dalam hal ini adalah jerawat yang meradang (jerawat yang merah, besar, dan nyeri bila ditekan), karena apabila jerawat yang meradang tersebut ditekan, maka risiko skar atau bopeng akan semakin besar, bahkan sering terjadi daerah sekitarnya juga akan menjadi jerawat yang meradang pula. Bila pasien di klinik tersebut dimonitor oleh dokter secara intensif, maka angka kejadian skar jerawat ini bisa ditekan.

Pada kasus mbak Anna, sangat mungkin terjadi adalah pengobatan jerawat yang dilakukan tidak tuntas, karena hanya ditangani dengan facial, sehingga jerawat terus menerus muncul. Dan bila sudah muncul skar atau bopeng, berarti jerawat mbak Anna adalah tipe jerawat meradang, yang apabila diberi penekanan untuk mengeluarkan isinya, sebenarnya hal ini dilarang. Di Ergia Klinik pengobatan jerawat sendiri tidak hanya mengandalkan facial semata, karena pada dasarnya jerawat memerlukan perawatan kontinyu yang harus digunakan rutin sesuai petunjuk dokter yang menangani yang disesuaikan dengan kondisi kulit pasien. Dalam hal ini kami juga akan memberikan home treatment atau krim yang dibawa pulang ke rumah. Jenis krim yang dipakai pun berbeda-beda pada tiap pasien karena disesuaikan dengan jenis jerawat dan jenis kulit. Untuk lebih jelasnya kami tunggu kedatangan mba Anna di Ergia Klinik JL. Afandi (Gejayan) no.29 Yogyakarta, Telp 0274550111. Demikian penjelasan dari kami, Semoga bermanfaat.

# Sirup Obat Batuk dan Flu Untuk Anak

Meredakan Batuk yang  
disertai Pilek pada anak  
mulai usia 2 th



Potongan Harga  
30ml

**Rp.500**

Potongan Harga  
60ml

**Rp.750**

Periode 1 Juli - 31 Agustus 2016

# Curcuma Plus

Dapat membantu memulihkan selera makannya. Kandungan yang terdapat dalam Curcuma Plus mampu membangkitkan hormon dalam tubuh yang memicu rasa lapar. Mampu menggantikan vitamin dan mineral yang hilang pada anak.



**Curcuma Plus Fruit Veggie 100ml**  
Dapatkan Potongan Harga

**Rp1.500**

**Periode 1 Juli - 31 Agustus 2016**



## REGULASI BARU PELAYANAN BPJS KESEHATAN

Pada penghujung hari tahun 2015, keluarlah permenkes no 99 tahun 2015. Permenkes baru ini untuk merevisi Permenkes 71 tahun 2013 tentang pelayanan kesehatan pada jaminan kesehatan nasional. Terdapat beberapa perubahan dan penambahan seperti dimasukkannya pelayanan obat dan bahan medis habis pakai dan keterlibatan jejaring (apotek) yang lebih jelas.

- 1 Pelayanan kesehatan tingkat pertama merupakan pelayanan kesehatan non spesialisik yang meliputi :
  - Administrasi pelayanan
  - Pelayanan promotif dan preventif
  - Pemeriksaan, pengobatan, dan konsultasi medis
  - Tindakan medis non spesialisik, baik operatif maupun non operatif
  - Pelayanan obat dan bahan medis habis pakai
  - Pemeriksaan penunjang diagnostik laboratorium tingkat pertama dan
  - Rawat inap tingkat pertama sesuai dengan indikasi medis

- 2 Kedarifan tersedianya fasilitas laboratorium pratam di PPK1. Bila PPK tidak dapat menyediakannya, maka BPJS kesehatan dapat bekerjasama dengan laboratorium Pratama. (Ketentuan tentang Laboratorium pratama tertuang dalam Permenkes 411.2010. Di dalamnya dimuat persyaratan fisik, kelengkapan alat, standar tenaga sampai kemampuan pemeriksaan minimal. Pada permenkes 71/2013, standarnya adalah laboratorium sederhana

- 3 Selain memenuhi persyaratan teknis, kerjasama BPJSK dengan Faskes juga harus mempertimbangkan aksesibilitas, kecukupan antara jumlah Fasilitas Kesehatan dengan jumlah peserta yang harus dilayani, kapasitas Fasilitas kesehatan, serta jumlah penduduk di wilayah tersebut.

- 4 Perjanjian kerjasama fasilitas kesehatan dengan BPJSK dilakukan antara pimpinan atau pemilik fasilitas kesehatan, atau pejabat yang berwenang mewakili, dengan BPJS Kesehatan. Dalam hal perjanjian kerjasama dilakukan antara BPJS Kesehatan dengan fasilitas kesehatan yang membentuk jejaringnya harus ditandatangani oleh unsur fasilitas kesehatan dan semua jejaringnya.

- 5 Seluruh fasilitas dan kesehatan yang bekerjasama dengan BPJSK wajib memberikan informasi mengenai hak dan kewajiban pasien termasuk mengenai pelayanan JKN

- 6 Untuk menjamin pemebuhan obat program rujuk balik BPJSK harus melakukan kerjasama dengan apotek, ruang farmasi atau instalasi farmasi di fasilitas kesehatan tingkat pertama yang mudah diakses oleh peserta JKN. Obat rujuk balik ini dibayar BPJS kesehatan diluar biaya kapitasi.

- 7 Terhadap pelayanan non kapitulasi yang diberikan oleh jejaring fasilitas kesehatan, BPJSK membayarkan langsung klaim pembiayaan pelayanan tersebut kepada jejaring fasilitas kesehatan

- 8 Seleksi dan kredensialing melibatkan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dan / atau Asosiasi Fasilitas Kesehatan. Dalam hal Dinas Kesehatan Kabupaten/ Kota dan/atau Asosiasi fasilitas Kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat tidak terlibat dalam seleksi dan kredensialing, BPJSK dalam melakukan penetapan hasil harus secara bersama dengan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota dan/atau Asosiasi Fasilitas Kesehatan

# Membantu Menghilangkan BEKAS LUKA

Dermatix Ultra merupakan gel topikal yang terbaru yang bisa digunakan dan direferensikan untuk para ahli bedah



Potongan  
Harga

15gr

**Rp20.000**

7gr

**Rp10.000**

Membantu menghilangkan stretch mark  
Membantu menyembuhkan bekas luka lama  
Untuk membantu menghilangkan bekas jerawat

**Periode 1 Juli - 31 Agustus 2016**





# GRAND OPENING RUMAH SAKIT DHARMA

Pada 23 Juni 2016 telah dilakukan Grand Opening Rumah Sakit Dharma yang berlokasi di Jl. Wonosari Km. 8,5 Gandu, Sendangtirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta. Acara peresmian dihadiri oleh Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, dr. MafLindati Nuraini, MKes dan tamu undangan.

Tepat pada pukul 1000 WIB telah dilakukan prosesi gunting pita, yang merupakan acara simbolis telah diresmikannya Rumah Sakit yang terletak di Jl. Wonosari ini. Pengguntingan pita dilakukan langsung Direktur PT. Pelita Nan Gumilang (PNG) dr. Gideon Hartono didampingi oleh Direktur Rumah Sakit Dharma, dr. Marshal Soekarno, M.P.H. Selain acara peresmian Rumah Sakit Dharma yang telah berlangsung. RS. Dharma juga mengadakan penanganan Ambeien secara medis tanpa operasi dengan metode PILA (Paran's Injection and Ligation for Ambeien) untuk seluruh masyarakat sekitar tanpa biaya.





## OBSERVASI LINGKUNGAN RS. DHARMA

Direktur PT. Pelita Nan Gumilang (PNG) dr. Gideon Hartono, bersama Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, dr. Mafilindati Nuraini, M.Kes, dan Direktur Utama Direktur Rumah Sakit Dharma, dr. Marshal Soekarno, M.P.H sedang melakukan observasi lingkungan RS. Dharma. Observasi juga diikuti oleh beberapa wartawan yang datang meliput Grand Opening RS. Dharma.

## OBSERVASI RUANG KELAS 3 DHARMA MADYA RS. DHARMA



Dalam rangka Grand Openng Rumah Sakit Dharma dilakukan penanganan Ambeien dengan metode Pila (Paran's Injection and Ligation for Ambeien) oleh dr. Paran Bagionoto, Sp.B, FInaCS, FICS. Kegiatan PILA dimulai dari jam 09:00 hingga sore hari pada jam 17:00.

Kegiatan PILA ini sangat memberikan banyak kegunaan bagi masyarakat sekitar yang telah lama mempunyai penyakit Ambeien. Dengan metode PILA ini memberikan solusi sangat tepat dan praktis untuk penderita Ambeien untuk segera sembuh. Metode PILA yang diadakan RS. Dharma ini tidak dipungut biaya sepeserpun. Tak pelak jika antrian terjadi pada waktu pendaftaran.

Metode PILA telah diikuti lebih dari 80 pasien penderita Ambeien. Pasien terdiri dari berbagai usia, mulai dari muda hingga lansia. Hal ini menunjukkan Ambeien dapat menyerang usia berapapun, tidak muda ataupun tua. Menurut dr. Paran Bagionoto, Sp.B, FInaCS, FICS, Ambeien berpengaruh pada pola aktivitas yang mengalami permasalahan, kaitanya dengan minimnya gerak tubuh yang harus dilakukan.

Kurangnya olahraga juga akan berdampak pada kebugaran tubuh yang seharusnya dapat terjaga dengan baik.



RUMAH SAKIT  
**DHARMA**

by PnG



**UGD 24 JAM**  
☎ (0274) 444 333



**Rumah Sakit Dharma  
siap melayani kebutuhan  
kesehatan Anda**

### Layanan RS Dharma

### Program RS Dharma :

- **UGD 24 Jam**
- **Poli Umum 24 Jam**
- **Poli Gigi**
- **Poli Spesialis :**
  - Bedah
  - Kebidanan & Kandungan
  - Penyakit Dalam
  - Anak
- **Radiologi**
- **Laboratorium Klinik**
- **Hemodialisa**

- Penanganan ambeien dengan metode **PILA** (tanpa rasa nyeri, tanpa operasi)
- Melayani Peserta Jamkesda Mandiri & Non Mandiri
- **Keringanan Biaya 20 %** untuk Operasi : Hernia, Usus Buntu (Apendicitis), Struma (Gondok), Prostat, Polip, Kista Ovarium, Persalinan dengan kasus tertentu (Abnormal), Mioma Uteri bagi pasien Non BPJS/Jamkesda
- Program **Dharma Waluyo** untuk Masyarakat kurang mampu Non BPJS/Jamkesda

### Fasilitas :

- **RAWAT INAP** yang nyaman
- **Ruang Operasi**

**Ikuti kami :**  Rumah Sakit Dharma Yogyakarta  @rsdharmajogja  rsdharmajogja

Jl. Wonosari Km. 8,5 Gandu, Sendangtirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta. Telp. : (0274) 444 333

# SEHAT DI HARI MERDEKA

Sehat adalah sebuah kondisi dimana kita bisa memperoleh keutamaan dalam setiap harinya. Dalam keseharian kita sehat merupakan suatu cara dimana kita bisa mengerti betapa pentingnya hidup ini. Orang yang sehat selalu merasa bahwa hidupnya sangat berharga dan mahal harganya. Memang hal ini sangat dirasakan oleh semua orang, sebab orang yang sehat dapat melakukan apa saja, bekerja, belajar, memperoleh kenikmatan di dunia berupa bisa melihat apapun di sekitar dan sebagainya. Orang yang sehat itu bisa mempengaruhi seluruh kesehariannya, artinya bisa memperoleh kesenangan dan kebahagiaan secara terus menerus. Namun bila seseorang tadi tidak sehat, banyak penyakit, pikiran negatif, dan sebagainya maka harta benda itu tidak ada harganya sama sekali. Bahkan semua hasil usahanya berupa uang milyaran, tanah yang luas, aset yang besar tidak akan bisa menggantikan kesehatan pada tubuh kita.

Di hari merdeka ini yaitu tepatnya pada tanggal 17 Agustus 2016 adalah ulang tahun Republik Indonesia yang ke 71 merupakan hari merdeka yang senantiasa bisa mendapatkan kesehatan berupa bisa mengikuti lomba dan memeriahkan kemerdekaan itu sendiri. Jika kita bisa mengikuti lomba dengan sehat maka suasana akan sangat meriah, senang dan tenang dalam segala lomba yang diikuti, sehingga mampu memberikan rasa senang yang luar biasa.

Beberapa hal yang bisa didapatkan untuk mendapatkan kesehatan di hari merdeka adalah sebagai berikut ini.



## TIDUR YANG BERKUALITAS

Sebagian dari anda untuk mendapatkan tidur yang berkualitas mungkin sulit, dikarenakan beberapa faktor seperti faktor pekerjaan, beban yang terlalu tinggi, masalah kesehatan anda dan juga beberapa faktor lain sehingga anda sering terjaga di malam hari. Padahal tidur malam merupakan salah satu menjaga kesehatan tubuh, manfaat dari tidur malam adalah untuk mengurangi resiko penyakit, meningkatkan kemampuan otak dan juga mempertahankan berat badan anda.

Jadwalkan waktu tidur dan bangun anda setiap hari, bahkan diakhir pekan atau hari libur anda. Membuat jadwal tidur yang baik akan membantu anda dalam mendapatkan tidur yang berkualitas. Bila anda terbangun di sela tidur anda, usahakan untuk tetap bertahan di tempat tidur anda. Bila anda beranjak dan melakukan aktivitas maka dikhawatirkan akan kesulitan untuk tidur dan mengganggu waktu tidur malam anda. Apabila anda tertidur dengan perut yang lapar atau terlalu kenyang maka akan kesulitan untuk mendapatkan tidur yang berkualitas. Anda dapat membatasi minum sebelum tidur untuk menghindari terbangun ingin buang air kecil. Begitu pula dengan minuman yang mengandung kafein yang akan menghambat kualitas tidur anda terganggu. Hindari mengonsumsi makanan minimal 30-45 menit sebelum anda tertidur. Buat ruang yang ideal untuk tidur anda, pertimbangkan untuk menggunakan kamar berwarna gelap, penyumbat telinga atau perangkat lain untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan Anda. Kasur dan bantal juga dapat berkontribusi untuk tidur yang lebih baik sehingga kebersihan dan kenyamanan ruangan tidur sangat diperlukan untuk mendapatkan tidur yang berkualitas



## MENGONSUMSI MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPERTNA

Makanlah berbagai makanan dengan kandungan gizi seimbang. Seseorang memerlukan lebih dari 40 nutrisi berbeda untuk kesehatan yang baik. Konsumsi sehari-hari harus mencakup roti atau lainnya yang berasal dari gandum, buah-buahan, sayuran, susu, daging, dan makanan berprotein lainnya. Berbagai jenis bahan pangan yang harus dimakan adalah tergantung berapa kebutuhan kalori setiap orang. Menjaga berat badan yang ideal. Berat badan yang tepat untuk Anda yaitu tergantung pada faktor jenis kelamin, tinggi badan, usia dan keturunan. Kelebihan lemak dapat menimbulkan penyakit misalnya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, diabetes, kanker dan penyakit lainnya. Tapi jika anda mempunyai lemak berlebih itu juga dapat menghambat penyakit osteoporosis. Jadi, berolahraga yang teratur untuk mendapat berat badan ideal

## MENGONSUMSI MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA

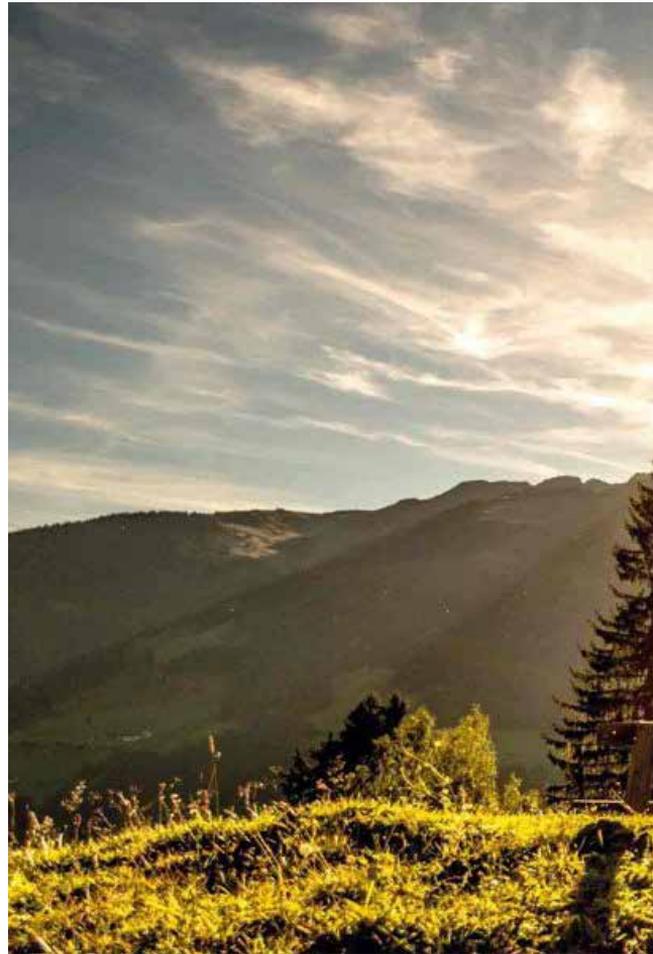
---



Salah satu konsekuensi utama yang bisa Anda dapatkan dari rokok adalah menderita penyakit jantung. Diperkirakan, sebanyak 20% kematian akibat penyakit jantung terkait langsung dengan kebiasaan merokok. Kenapa rokok begitu berbahaya? Apa saja efek negatif lainnya dari rokok? Lihat saja kandungan yang terdapat pada sebatang rokok. Lebih dari 4000 bahan kimia terdapat di dalamnya. Ratusan di antaranya zat beracun dan sekitar 70 bahan di dalamnya bersifat kanker. Bahan-bahan berbahaya pada sebatang rokok, antara lain:

- ❑ Karbon monoksida. Zat yang kerap ditemukan pada asap knalpot mobil ini bisa mengikat diri pada hemoglobin dalam darah secara permanen sehingga menghalang penyediaan oksigen ke tubuh. Hal tersebut membuat Anda cepat lelah.
- ❑ Tar. Ketika merokok, kandungan tar di dalam rokok akan ikut terisap. Zat ini akan mengendap di paru-paru Anda dan berdampak negatif pada kinerja rambut kecil yang melapisi paru-paru. Padahal rambut tersebut bertugas untuk membersihkan kuman dan hal lainnya keluar dari paru-paru Anda.
- ❑ Gas oksidan. Gas ini bisa bereaksi dengan oksigen. Keberadaannya pada tubuh lebih meningkatkan risiko stroke dan serangan jantung akibat penggumpalan darah.
- ❑ Benzene. Zat yang ditambahkan ke dalam bahan bakar minyak ini bisa merusak sel pada tingkat genetik. Zat ini juga dikaitkan dengan berbagai jenis kanker seperti kanker ginjal dan leukimia.

Saat merokok, Anda akan turut memasukkan zat-zat berbahaya yang bisa berdampak buruk tubuh, khususnya jantung. Contohnya zat nikotin. Ketika nikotin masuk ke tubuh, zat itu bisa mengurangi kadar oksigen yang akan masuk ke darah



## MENGONSUMSI MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA

---

Olahraga bisa disebut sebagai obat ajaib yang dapat dilakukan dengan mudah tanpa biaya mahal, meski sering kali terlupa sehingga menimbulkan beragam keluhan kesehatan. Namun tidak ada kata terlambat. Berapa pun usia Anda, bukti ilmiah membuktikan bahwa aktivitas fisik dapat membuat Anda memiliki tubuh yang lebih sehat dan bahagia. Baru-baru ini, penelitian bahkan membuktikan bahwa hidup yang tidak aktif lebih berbahaya pada kesehatan daripada obesitas.

Olahraga tiap hari dapat membantu mencegah penyakit jantung dan stroke. Sebab aktivitas tersebut akan memperkuat otot jantung, menurunkan tekanan darah, meningkatkan tingkat kolesterol baik high-density lipoprotein (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat low-density lipoprotein (LDL), serta meningkatkan kemampuan jantung dalam mengalirkan darah. Olahraga dapat membantu mengurangi lemak tubuh sehingga dapat mencegah sekaligus mengendalikan diabetes yang tidak memerlukan asupan insulin. Selain itu, untuk diabetes dapat pula dikendalikan melalui makanan.



## **BIASAKAN BANGUN PAGI SETIAP HARINYA**

Bangun pagi sering disepelekan oleh banyak orang, jika dilihat dari pola tidur sebagian orang yang lebih memilih bangun siang dibandingkan bangun pagi. Orang yang memilih bangun siang itu ada berbagai macam faktor yang menyebabkannya bangun siang, salah satunya adalah bergadang. Orang yang bergadang di malam hari akan terasa lemas saat pagi hari, bahkan saat terbangun di siang hari pun badannya akan terasa lemas. Manfaat bangun pagi hari, kita akan mendapatkan udara yang segar dibandingkan dengan udara di siang hari. Udara segar sangat bermanfaat dalam pernafasan dibandingkan dengan udara yang telah bercampur dengan polusi kendaraan dan polusi pabrik. Aliran darah yang maksimal dengan aliran oksigen ke otak yang lancar bisa meningkatkan dan memaksimalkan fungsi otak. Jika otak berfungsi secara maksimal, memori otak akan meningkat. Hal itulah yang bisa membuat daya ingat seseorang bisa meningkat. Orang tua yang sering bangun pagi dan menghirup udara di pagi hari tidak akan mudah lupa atau pikun dibandingkan dengan orang yang tidak pernah bangun pagi dan menghirup udara pagi.



## **BANYAK MINUM AIR PUTIH**

Manfaat Air Putih Untuk kesehatan memang sangat banyak, air putih dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit berbahaya atau mencegah terjadinya penyakit yang tidak diinginkan. Perlu diketahui tubuh kita terdiri lebih dari 70% cairan yang mana kebutuhan akan cairan sangat tinggi. Manfaat air dalam tubuh kita tentu tidak dapat digantikan oleh apapun. Cairan ini bisa kita dapatkan dengan mengkonsumsi air putih yang cukup. Air Putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan setiap hari oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan.

Manfaat Air Putih sangatlah banyak, jika diuraikan satu per satu mungkin tidak akan ada habisnya. Manfaat yang langsung dirasakan mungkin hanya menghilangkan haus pada saat siang atau malam hari. Namun lebih dari itu, manfaat air putih dapat bertambah banyak dan memberikan dampak yang positif terhadap kebugaran tubuh kita. Manfaat air putih untuk tubuh manusia memang tidak perlu diragukan lagi, berikut adalah beberapa manfaat air putih yang secara tidak terduga memiliki peran vital terhadap keberlangsungan hidup manusia. Ini mungkin manfaat paling utama dari air putih yaitu penghilang haus, bisa dibayangkan apa yang akan terjadi jika kita tidak minum air putih? tentu akan terjadi dehidrasi atau kekurangan cairan yang akan menyebabkan tubuh lemas. Minum banyak air putih akan menghilangkan dan mencegah terjadinya dehidrasi.



## **KURANGI MAKANAN MANIS**

Kurangilah mengonsumsi makanan manis seperti coklat, kue-kue, soda, permen, dan sebagainya. Makanan manis dapat memicu Anda untuk makan lebih banyak padahal mereka juga tidak mengenyangkan. Selain itu, terlalu banyak makanan manis akan memicu kadar gula yang berlebih dan akhirnya beresiko diabetes.

# Fitkom Gummy all Variant



Potongan  
Harga  
**Rp1.250**

Fitkom Strawberry adalah suplemen yang dapat dinikmati oleh anak-anak usia diatas 1 tahun. Suplemen ini dapat memenuhi kebutuhan vitamin yang dibutuhkan untuk tubuh saat tumbuh dengan baik

Periode 1 Juli - 31 Agustus 2016

# BELANJA OBAT DI K24KLIK.COM DAPATKAN

**KEJUTAN SETIAP HARI**

GRATIS ONGKIR - DISC HINGGA 70% - PROMO - BANYAK LAGI !

EVENT PROMO MENARIK SELAMA 17 JULI - 13 AGUSTUS 2016



## FREE VOUCHER

- Dapatkan potongan langsung 10.000 untuk min.transaksi 150.000
- Free voucher Rp. 50.000



### Anda pengguna BNI Debit Online dan Kartu Kredit BNI?

Belanja kebutuhan obat Anda di apotek online K24Klik.com sekarang dan dapatkan potongan belanja langsung senilai Rp 10000,-. Dapatkan juga Free Voucher senilai Rp 50.000,- bagi pengguna BNI Debit Online dan Kartu Kredit BNI.

#### Syarat Dan Ketentuan :

- Potongan belanja langsung senilai Rp 10000,- hanya berlaku untuk pilihan metode pembayaran menggunakan BNI Debit Online
- Giveaway voucher diberikan pada pelanggan pengguna Visa/Master BNI
- Berlaku hanya untuk pembelanjaan selama periode promo, tiap hari Senin pada 17 Juli-13 Agustus 2016

- Potongan belanja langsung senilai Rp 10.000,- berlaku untuk minimum pembelanjaan Rp 150.000,-
- Promo ini tidak berlaku untuk pilihan metode pembayaran PROMO BNI
- Potongan belanja hanya berlaku untuk 1x transaksi/hari/pelanggan selama periode promo pada hari Senin (tgl 18/07, 25/07, 01/08, 08/08)
- Penggunaan potongan belanja pada menu promo BNI lebih dari ketentuan di atas akan menyebabkan pembatalan pesanan secara otomatis
- Giveaway Voucher Rp 50.000,- akan dikirimkan pada pelanggan secara otomatis melalui email yang terdaftar saat belanja setelah transaksi promo diselesaikan/lunas.
- Giveaway Voucher Rp 50.000,- berlaku untuk pembayaran menggunakan BNI Debit Online dan Kartu Kredit BNI, yang dapat digunakan untuk pembelanjaan selanjutnya dengan minimum transaksi Rp 250.000,- yang berlaku selama 1 bulan berikutnya
- Potongan belanja dan giveaway voucher dapat digunakan untuk pembelian seluruh produk yang READY STOCK di K24Klik
- Hal-hal yang tidak disebutkan di atas akan mengacu pada syarat dan ketentuan program yang telah ditetapkan oleh Bank BNI dan K24Klik.com

Jika ditemukan adanya kecurangan maka K24Klik berhak membatalkan transaksi pesanan bersangkutan. Penjelasan mengenai pembatalan transaksi harap menghubungi Layanan Pelanggan K24Klik melalui email: [cs@k24klik.com](mailto:cs@k24klik.com). Keputusan atas komplain / perselisihan dan pembatalan transaksi merupakan kewenangan K24Klik sepenuhnya, dengan mengacu pada aturan yang berlaku di K24Klik

## **Rabu untuk Bukopin: Dapatkan Give Away Voucher senilai 50.000 Dapatkan promo produk hingga 70%**

- Promo hanya berlaku tiap hari Rabu, periode 17 Juli-13 Agustus 2016
- Giveaway voucher diberikan untuk transaksi menggunakan Kartu Kredit Bukopin untuk semua pilihan metode pembayaran dan pengiriman bukopin visa (1)
- Giveaway voucher akan dikirimkan pada pelanggan melalui email hanya jika pemesanan dan pelunasan dilakukan pada hari Rabu selama periode promo
- Giveaway voucher hanya dikirimkan pada pelanggan untuk 1x transaksi/hari/pelanggan
- Pengiriman pesanan dapat dilakukan kapanpun sesuai permintaan pelanggan setelah pelunasan pembayaran
- Giveaway voucher akan diberikan pada pelanggan yang melakukan transaksi menggunakan Kartu Kredit Bukopin dengan minimum pembayaran Rp 50.000,- di K24Klik.com. Giveaway voucher berupa potongan belanja Rp 50.000,- hanya berlaku untuk pembayaran menggunakan Kartu Kredit Bank Bukopin, dengan minimum transaksi Rp 250.000,- dan berlaku selama 1 bulan.
- Voucher potongan belanja dapat digunakan untuk 1x transaksi/pelanggan pada pembelian selanjutnya
- Voucher belanja dapat digunakan untuk pembelian seluruh produk yang READY STOCK di K24Klik. Hal-hal yang tidak disebutkan di atas akan mengacu pada syarat dan ketentuan program yang telah ditetapkan oleh Bank Bukopin dan K24Klik.com

Jika ditemukan adanya kecurangan maka K24Klik berhak membatalkan transaksi pesanan bersangkutan. Penjelasan mengenai pembatalan transaksi harap menghubungi Layanan Pelanggan K24Klik melalui email: [cs@k24klik.com](mailto:cs@k24klik.com). Keputusan atas komplain / perselisihan dan pembatalan transaksi merupakan kewenangan K24Klik sepenuhnya, dengan mengacu pada aturan yang berlaku di K24Klik.



**BAYAR DENGAN**

**VISA**



DAPATKAN POTONGAN **KHUSUS**



**GRATIS**  
ONGKOS KIRIM



Potongan khusus untuk pembayaran menggunakan



**BCA** KlikPay

# Solusi Masalah Kuku Anda

Cairan topical nonsteril bening, tidak berwarna yang dikemas didalam tube plastik dengan ujung silicon untuk mempermudah penggunaanya

10ml  
Potongan  
Harga  
**Rp15.000**



Periode 1 Juli - 31 Agustus 2016

# Penambah Nafsu Makan

Saya mau tanya, berat badan saya masih tergolong kurus dan tidak ideal dan saya pun susah makan atau bisa dibalang nafsu makan kurang. Apakah ada obat atau suplemen yang dapat meningkatkan nafsu makan yang cocok untuk saya?

## Jawaban :

Salam sehat Sdri. Ria,

Terima kasih atas pertanyaan yang anda ajukan kepada Halo Apoteker.

Terdapat banyak pilihan vitamin yang dapat digunakan untuk menambah nafsu makan. Mulai dari vitamin untuk anak-anak, hingga dewasa. Suplemen yang digunakan untuk membantu meningkatkan nafsu makan, adalah suplemen dengan kandungan curcuma, lysine, maupun vitamin B kompleks. Suplemen-suplemen tersebut dikemas dan ditawarkan dalam banyak pilihan merk suplemen, dengan bentuk sediaan tablet, sirup, maupun tablet kunyah. Untuk mengetahui beberapa produk suplemen yang dapat membantu meningkatkan nafsu makan, anda dapat mengunjungi gerai Apotek K-24 terdekat, atau mengunjungi website [www.obat24.com](http://www.obat24.com).

Anda dapat membeli suplemen tersebut, langsung di gerai Apotek K-24, maupun memesannya secara online melalui Obat24. Cari nama produk yang anda inginkan, klik tombol beli, ikuti langkah mudahnya, dan obat anda akan dikirim ke alamat anda. Selain penggunaan suplemen, olah raga yang cukup juga dapat membantu meningkatkan nafsu makan. Karena dengan olah raga, energi dalam tubuh menjadi berkurang dan menimbulkan rasa lapar, sehingga nafsu makan pun meningkat.

Demikian informasi yang dapat kami sampaikan, semoga bermanfaat.

Produk terkait ;  
- Curcuma tablet  
- Curvit tablet  
- L-lysine 1000  
- Curvit CL sirup

# 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 Kysta, 32 tahun, Semarang)

## Jawaban :

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 omega3) 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  
- Cholespar ,  
- Lipitor  
- Omepros  
- Sea Q Omega3  
- Fishqua  
- Nutrive benecol  
- Nature Health Omega3 .

Kirim Pertanyaan Halo Apoteker Disini  
<http://www.apotek-k24.com/haloApoteker>



EMY ANGGRAENI, S.F., APT  
APOTEKER PENGELOLA APOTEK  
APOTEK K-24 GEJAYAN

LAHIR : 5 MARET 1979  
ALMAMATER  
FAKULTAS FARMASI  
UNIVERSITAS GAJAH MADA  
YOGYAKARTA  
ALAMAT : BANTENG, SLEMAN



## “Bekerja adalah Ibadah”

Bekerja adalah ibadah, slogan ini yang terus mengalir dalam hati dan jiwa sosok figur kali ini.

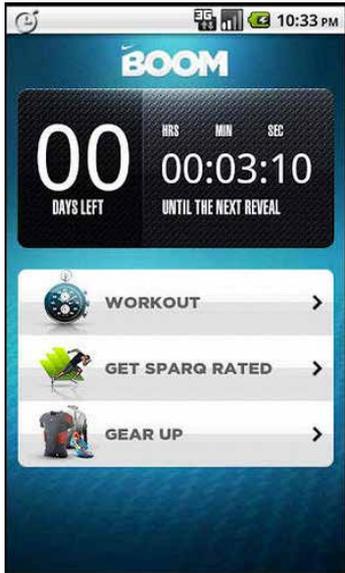
Berpengalaman, terampil dan penuh keramahan mewakili sosok kepribadian seorang Apoteker yang bertugas di Apotek K-24 Gejayan ini. Bernama lengkap Emy Anggraeni adalah sosok figur kali ini yang akan bercerita banyak tentang pengalaman hebat dan menarik selama menjadi apoteker. Ibu beranak dua ini mengawali karir sebagai apoteker bermula pada tahun 2003. Setelah menyelesaikan studi perkuliahannya dari Fakultas Farmasi Universitas Gajah Mada Yogyakarta. Bukan jalan yang mudah untuk Emy menggapai impiannya menjadi sosok apoteker yang berpengalaman dan berdedikasi tinggi, Emy harus melalui perjalanan dengan penuh tantangan tahap demi tahap.

Apoteker yang telah menyandang Apoteker Pengelola Apotek (APA) di Apotek K-24 ini mempunyai perjalanan yang dapat memberikan inspirasi bagi calon - calon apoteker khususnya, agar menjadi apoteker yang berpengalaman dan berdedikasi tinggi. Emy yang lahir pada 5 Maret 1979 ini sangat sadar bahwa pribadinya yang ramah dan mempunyai kepedulian tinggi menjadi dasar kunci utama dalam melayani masyarakat secara penuh. Terbukti dengan banyaknya pasien yang merasa yakin setelah berkonsultasi dengan Emy. Pengalaman yang menarik salah satunya adalah beberapa pasien sampai mempunyai jadwal kerja Emy, dengan tujuan agar dapat melakukan konsultasi dan bertemu secara langsung dengan Emy.



Sebagai sosok Apoteker yang harus selalu siap dengan pelayanan terbaik, Emy Anggraeni tidak lantas lupa dengan kewajibannya sebagai ibu rumah tangga. Terbukti Emy tak pernah sama sekali luput dalam menyiapkan sarapan pagi bagi keluarga kecilnya. Sudah sangat wajar apabila dua putranya sangat menyayangi seorang ibunya karena kepeduliannya yang begitu tinggi kepada keluarga.

Menjadi yang sekarang bukan hal yang mudah untuk dicapai. Perjalanannya sudah memakan waktu selama hampir 10 tahun mengabdikan sebagai apoteker di Apotek K-24. Saat ditanya apa yang melatarbelakangi Emy memilih menjadi apoteker, bagi Emy adalah “melayani masyarakat dengan sepenuh hati adalah kiat dan niat yang tidak pernah pudar hingga sekarang ini”. Bagi Emy memberikan pengajaran dan informasi yang akurat bagi pasien adalah panggilan hati dan jiwanya. Tidak hanya itu saja, kepuasan akan kepercayaan yang diberikan pasien, menurutnya menjadi karya terbaik dalam hidupnya.



## NIKE BOOM

Jika Anda membutuhkan sesuatu yang dapat mendorong semangat berolahraga, aplikasi Nike BOOM mungkin cukup membantu. Pengguna dapat memilih jenis latihan beserta musik pengiringnya. Kemudian, aplikasi akan memberi semangat dan arahan agar Anda dapat mencapai tahap terakhir. Tak hanya itu, atlet utama dalam aplikasi ini juga akan memberi arahan, layaknya membimbing dan menyemangati olahragawan sejati. Aplikasi ini juga terintegrasi dengan jejaring sosial Facebook



## BACKPACKER GPS TRAILS

Backpacker GPS Trails membantu memberi arah tujuan ketika sedang berlari. Dengan aplikasi ini, smartphone atau tablet menjadi GPS yang membantu melacak jalur. Lebih penting lagi, aplikasi ini dapat menyimpan rekam jejak kinerja si pelari, jikalau mereka ingin membandingkan dengan rekor sebelumnya. Pengguna juga dapat mengirimkan update ke Facebook.



## BACKPACKER GPS TRAILS

Aplikasi ini memiliki beberapa fitur yang membantu pengguna menjaga berat badan. Pertama adalah buku harian makanan, yang di dalamnya terdapat jadwal makan. Fitur juga dikombinasikan dengan kalender diet, yang melacak jumlah kalori yang dikonsumsi dan dibakar. Ini tentu sangat membantu mengingatkan pengguna dalam menurunkan asupan kalori.



## INSTANT HEART RATE PRO

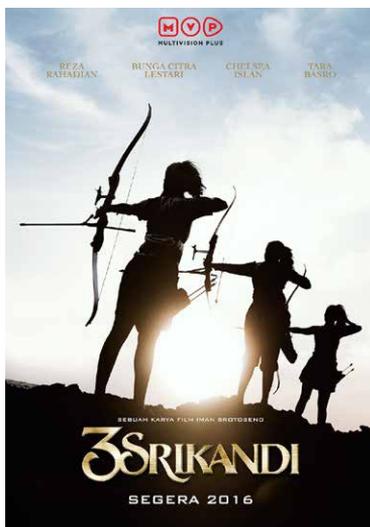
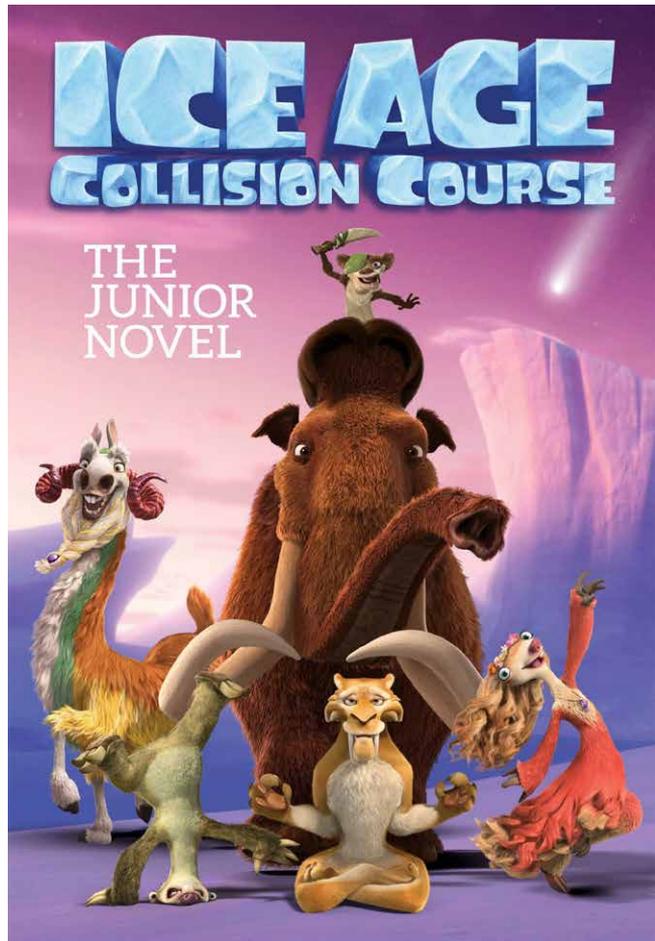
Jantung adalah salah satu organ tubuh yang paling penting. Dengan Instant Heart Rate Pro, pemilik smartphone atau tablet Android dapat mendeteksi bahwa jantung mereka tetap sehat. Aplikasi ini bisa menjadi alat yang akurat untuk mengukur denyut jantung seseorang. Pengguna cukup meletakkan jari telunjuk pada kamera telepon, beberapa detik kemudian monitor akan menunjukkan denyut jantung pengguna. Hal ini sangat berguna bagi mereka yang punya masalah dengan jantung.

## ICE AGE collision course

Genre : 3D Animation, Adventures  
 Produser : Lori Forte  
 Sutradara : Mike Thurmeier dan Galen T. Chu  
 Penulis : Michael Berg, Aubrey Solomon

Tanggal Rilis : 22 Juli 2016  
 Rumah Produksi : 20th Century Fox Animation  
 Durasi : 100 Menit

Film Ice Age: 5 ini menceritakan tentang Petualangan Scrat yang pergi ke ruang angkasa yang mana merupakan rangkaian dari acara yang dapat mengancam Manny dan juga dapat mengancam seluruh seluruh kawanan lainnya di muka Bumi, hal ini pun memaksa mereka untuk harus meninggalkan rumah mereka. Saat di perjalanan mereka, mereka menemukan sebuah tempat yang cukup eksotis, dan tempat tersebut dipimpin oleh pemimpin spiritual Shangri Llama.



## 3 Srikandi

Film Tayang: 4 Agustus 2016  
 Genre Film: Drama, Sport  
 Produksi: MVP Pictures  
 Produser: Raam Punjabi  
 Sutradara: Iman Brotoseno  
 Penulis: Swastika Nohara, Iman Brotoseno  
 Para Pemain : Reza Rahardian, Bunga Citra Lestari, Chelsea Islan, Tara Basro, Donny Damara, Detri Warmanto, Indra Birowo, Mario Irwinsyah

Indonesia di tahun 1988. Dunia olah raga mempersiapkan diri turun serta di Olimpiade Musim Panas ke 24 di Seoul. Cabang panahan berada di titik kritis, di mana dibutuhkan pelatih yang bisa menyiapkan tim panahan wanita dalam waktu yang singkat. Satu-satunya yang bisa diandalkan menjadi pelatih adalah Donald Pandiangan (Reza Rahardian) yang dikenal sebagai 'Robin Hood Indonesia'. Tapi Donald sendiri sudah lama menghilang. Dia masih terpukul ketika di tahun 1980 saat dia bersiap mengikuti Olimpiade Moskow, dia batal pergi karena alasan politis. Kini dia hidup jauh dari panahan, bahkan olahraga.



## Syarat & Ketentuan

Dengan menjadi pemegang member card, Anda telah menyetujui syarat dan ketentuan sebagai berikut :



Minimal berbelanja belanja Rp. 50.000,- untuk mendapatkan member card gratis sekaligus 10 (sepuluh) poin.



Wajib mengisi formulir pendaftaran secara lengkap dan jelas. Informasi yang terdapat dalam formulir akan menjadi data customer care Apotek K-24.



Pendaftar adalah WNI/WNA yang berdomisili di Indonesia dengan menunjukkan identitas pendukung yang diperlukan.



Pendaftar adalah WNI/WNA yang berdomisili di Indonesia dengan menunjukkan identitas pendukung yang diperlukan.



Apotek K-24 berhak untuk membatalkan keanggotaan bila pemegang member card tidak menaati syarat dan ketentuan yang berlaku dan atau memberikan informasi palsu.



Member card bisa digunakan di outlet lain \* yang bertanda khusus selambat-lambatnya 2 x 24 jam setelah terdaftar.



Sebelum melakukan berbelanja menggunakan member card dan redemption, wajib menunjukkan member card kepada petugas Apotek K-24 yang bertanda member card.



Jika terjadi kehilangan atau kerusakan pada member card, anda akan diberikan member card baru sebagai pengganti dengan jumlah poin yang ditentukan sesuai data poin akumulasi terakhir Apotek K-24 dengan cara sbb :

- Melaporkan kehilangan ke Keluhan Pelanggan K-24 via sms 0828 054 2424 email : keluhan@k24.co.id
- Melampirkan foto copy KTP Mengisi formulir member card hilang atau rusak
- Setiap penggantian member card yang hilang atau rusak akan dikenakan biaya Rp. 10.000,-

## Perolehan & Penukaran Poin/Redemption

- Pelanggan akan mendapatkan 5 poin untuk pembelian sebesar Rp. 25.000,- berlaku kelipatan. Tidak berlaku untuk jasa pemeriksaan dan pembelian voucher pulsa
- Member card hanya dapat digunakan di Apotek K-24 bertanda member card.\*
- Bukti perolehan dan penukaran poin bisa dilihat pada struk berbelanja.
- Redemption dapat dilakukan dengan cara penukaran poin untuk mengurangi nilai berbelanja atau ditukarkan dengan souvenir (selama periode promosi).
- Redemption tidak berlaku untuk program promosi, jasa pemeriksaan, dan pembelian voucher pulsa.

Sebagai pemegang kartu Member Card K-24 Anda berhak mendapatkan diskon pemeriksaan lab. dan non lab. di Laboratorium Kesehatan HI-LAB Diagnostic Center  
Jl. Yos Sudarso No. 27, Kota Baru, Yogyakarta  
Telp. /Fax. : (0274) 557722, 557744

Untuk informasi daftar gerai Apotek K-24, kunjungi website kami [www.apotek-k24.com](http://www.apotek-k24.com)

Beli obat online



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



# Manfaatkan Member**Card** K-24 Kumpulkan **Poinnya** ! Raih **Hadihnya** !



Member card K-24 adalah satu kartu yang memiliki dua manfaat. Selain untuk mendapatkan potongan harga dan souvenir melalui penukaran poin, member card K-24 juga memiliki fungsi lain sebagai K-24 Wallet.





# DIZA SUSENO

LAHIR 5 OKTOBER 1995  
SOLO, JAWA TENGAH, INDONESIA

Modeling telah mengalir dalam darah seorang dara manis asal solo ini yaitu Diza Suseno. Dunia modeling telah digelutinya dari masih duduk dibangku sekolah. Dengan berbekal menjadi anggota IMS Modeling School tersebut sudah cukup mengantar Diza menjadi salah satu model di Jawa Tengah yang diperhitungkan. Gadis yang gemar makanan Zuparella ini meneruskan pendidikannya hingga saat ini di Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Berbagai kegiatan entertainment telah digelutinya disaat sela - sela kegiatan kuliahnya, diantaranya adalah UKM Broadcasting. Diza sendiri mengambil konsentrasi pendidikan PR (Public Relation).

Permintaan untuk menjajal kemampuan akting Diza pun telah banyak bermunculan, tetapi dara manis ini memutuskan untuk masih fokus di dunia modeling. Sosok yang sensual dari Diza ini berbanding terbalik dengan kepribadiannya, yaitu berhati lembut dan menyukai anak-anak. Pasalnya Diza pernah mempunyai pengalaman menjadi guru TK. Pengalaman ini membuat jati diri seorang Diza semakin kuat meningkatkan kualitas diri sebagai perempuan yang sempurna dan kuat.

---

Photographer : Burhan Bariton  
Photo Editor : Andyan Dhauta Dhira  
Setting : Stadion Maguwoharjo, Sleman, DIY





Informasi lebih lanjut

 **557722**

disc up to

**15%**

# Healthy Couple for Happy Wedding

**Paket Spesial PRE WEDDING**

s/d 10 Agustus 2016

**Ambil paket, dapat BONUS\*** !  
Perawatan Kulit, Wajah & Diskon Vaksinasi ●

\*syarat & ketentuan berlaku

# STIMUNO<sup>®</sup>

imunomodulator



Potongan Harga

60ml

**Rp3.000**

Potongan Harga

100ml

**Rp5.000**

**Sistem Imun Kuat**

Tidak mudah sakit dan lebih sembuh

Periode 1 Juli - 31 Agustus 2016

## YOGYAKARTA

JL. MAGELANG NO. 162  
(0274) 542424

JL. KALIURANG KM5 / 94  
(0274) 520510

JL. BRIGJEND. KATAMSO 117  
(0274) 417240

JL. BHAYANGKARA 30 A  
(0274) 546624

JL. KALIURANG 13,5, BESI,  
SLEMAN TELP. (0274) 896608

JL. KUSUMANEGARA NO. 86  
TELP. (0274) 7102424.  
FAX (0274) 375001.

JL. SETURAN RAYA NO. 101  
A, CATUR TUNGGAL, DEPOK,  
SLEMAN  
TELP/FAX (0274) 485940

JL. WATES KM.5, PASAR  
SENTRAL UMUM  
AMBERKETAWANG,  
YOGYAKARTA.  
TELP (0274) 6599244 FAX.  
626209

JL. KALIURANG KM. 6.5 A-15,  
CONDONGCATUR, DEPOK,  
SLEMAN.  
TELP. (0274) 887034

JALAN A. JAJULI NO. 1,  
KOTABARU, YOGYAKARTA  
FAX. (0274) 566944  
TELP (0274) 7112424

JL. GAJAH MADA NO. 4,  
YOGYAKARTA  
TELP. (0274) 543606, 562240  
FAX (0274) 562272

JL. GODEAN KM4 NO. 179,  
KENTENG, NOGOTIRTO,  
GAMPING, SLEMAN  
DELIVERY (0274) 562424  
FAX. 550032

JL. MONJALI NO. 60, SINDUADI,  
MLATI, SLEMAN  
TELP. (0274) 624795

RUKO DEMANGAN BARU NO. 7,  
YOGYAKARTA  
TELP. (0274) 564386  
FAX (0274) 3012161

JALAN WATES KM 3, NGESTI-  
HARJO, BANTUL, YOGYAKARTA  
TELP. & FAX (0274) 379644

JL. AFFANDI (GEJAYAN) NO 29  
SLEMAN  
(0274) 552244

JALAN PROF. HERMAN YOHANES  
NO. 1034 A, YOGYAKARTA  
TELP/FAX. (0274) 581432, 513970

JL. BANTUL 46B, GEDONGKIWO,  
YOGYAKARTA  
TELP. (0274) 450358

JL. PARANGTRITIS 172 B,  
MANTRIJERON, YOGYAKARTA.  
TELP. (0274) 414589

JALAN NUSA INDAH 408,  
PERUMNAS RT/RW 17/17, DERO,  
CONDONG CATUR, DEPOK,  
SLEMAN.  
TELP. : (0274) 887024

JL. MAGELANG KM 7, JOMBOR LOR  
SIA 8, SINDUADI, MLATI, SLEMAN,  
DIY.  
TELP.(0274) 4362233 / 4362244

JL. SOLO KM.10, SOROGENEN,  
PURWOMARTANI, KALASAN,  
SLEMAN.  
TELP. (0274) 496655

JL. LAKSDA ADISUTJIPTO NO. 100,  
YOGYAKARTA. TELP / FAX (0274)  
489233

JL. JENDERAL SUDIRMAN NO. 22,  
BANTUL.  
TELP / FAX. (0274) 367672

JL. BANTUL KM 6, NYEMENGAN,  
TIRTONIRMOLO, KASIHAN,  
BANTUL, DIY.  
TELP/FAX (0274) 6463679

JL. PRAMUKA NO. 43 A,  
KOTAGEDE, YOGYAKARTA.  
TELP. 8390023, 377343

JL. JOGJA - SOLO KM 17,  
PRAMBANAN, KLATEN, JATENG.  
TELP (0274) 497134

MUSTOKOREJO RT/RW 02/43,  
MAGUWO HARJO, DEPOK,  
SLEMAN.  
TELP/FAX (0274) 4462506

JL. GODEAN KM. 10, GENENG 2,  
KEL.SIDOAGUNG, KEC.GODEAN,  
SLEMAN.  
TELP. /FAX : (0274) 797572

JL. KHUDORI NO. 7 B,  
KARANGNANGKA, KOTA WATES,  
TELP (0274) 7818008

JL. KARANGLO NO. 5 C, KO-  
TAGEDE, YOGYAKARTA 55172.  
TELP (0274) 452121

L. KH. AGUS SALIM NO.80, RT 05  
RW 09, KEPEK II, KEPEK,  
WONOSARI, GUNUNG KIDUL  
TELP. (0274) 391151

JL. TAMANSISWA NO. 101,  
WIROGUNAN, MERGANGSAN,  
YOGYAKARTA.  
TELP (0274) 389477

## JAWA TENGAH

JL. GAJAH MADA 63  
(024) 3552596

JL. MGR. SUGIOPRANOTO 32  
(024) 3561560

JL. SUKUN RAYA NO.29  
BANYUMANIK, SEMARANG  
TELP. (024) 7463871

JL. TLOGOSARI RAYA I/ 16  
SEMARANG  
TELP. (024) 70760124

JL. SUNAN MURIA 14 KUDUS  
TELP (0291) 437307

JL. S. PARMAN NO. 30,  
CILACAP.  
TELP. (0282) 535492, 521687

JL. SRIWIJAYA NO. 46,  
SEMARANG.  
TELP/FAX (024) 8417516

JL. DIPONEGORO NO. 186, KEL.  
GEDANG ANAK, KEC.  
UNGERAN TIMUR,  
UNGERAN, JAWA TENGAH  
TELP/ FAX (024) 6925645

JL. NGALIYAN RAYA NO. 100,  
SEMARANG  
TELP. (024) 7622286, 7623449

JALAN VETERAN NO. 22,  
PEKALONGAN.  
TELP.: (0285) 413000  
FAX (0285) 431349

JALAN VETERAN NO. 22,  
PEKALONGAN.  
TELP.: (0285) 413000  
FAX (0285) 431349

JL. VETERAN 134 A, KLATEN,  
TELP. (0272) 329389

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24  
Yogyakarta 55241  
Telp. (0274) 542 024, 542 025  
www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

JALAN SUJAN FATAH NO. 62,  
DEMAK JAWA TENGAH  
TELP/ FAX. (0291) 685439,  
(0291) 3429724

JL. FATMAWATI NO. 75,  
SEMARANG.  
TELP. (024) 6732424

JL. MUH. YAMIN 91, SOLO.  
TELP (0271) 638598  
FAX (0271) 653538.

JL. DR. WAJIDIN. NO 163,  
SEMARANG (SEWA).  
TELP (024) 8507224,  
FAX (024) 8506769.

JL. CAWANG BARU NO.1,  
BULUREJO, MERTOYUDAN,  
MAGELANG  
TELP (0293) 367602

JL. RAYA JOGJA-MAGELANG,  
KIOS PIKA B3, MUNTILAN  
TELP (0293) 587552

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN  
24, PUDAKPAYUNG, SEMARANG  
TELP (024) 76482888,  
DELIVERY 76484888

JL. ANJASMORO RAYA NO. 41,  
SEMARANG.  
TELP/FAX (024) 7615876

JL. KELUD RAYA NO. 7  
SAMPANGAN, SEMARANG.  
TEL: (024) 7692 0707  
FAX: (024) 7692 0708

JL. P. DIPONEGORO RT 02, RW  
09, CACABAN, MAGELANG  
TEGAH, KOTA MAGELANG.  
TELP (0293) 362900

JL. PEMUDA NO. 67, CEPU,  
JATENG.  
TELP. (0296) 421981

JL. CAPGAWEN NO. 11,  
KEDUNGWUNI TIMUR,  
KEDUNGWUNI, KAB.  
PEKALONGAN  
TELP. (0285) 785212,  
FAX (0285) 4483378

JL. SETIA BUDI NO. 113,  
SIDOREJO, RT/RW 002/001,  
KELURAHAN MANGKUBUMEN,  
KECAMATAN BANJARSARI,  
SOLO, JATENG.  
TELP. (0271) 719123

JL. KAPTEN SUDIBYO NO. 34,  
KOTA TEGAL.  
TELP. (0283) 354882

RUKO MAGNOLIA, JL.  
MAJEND. BAMBANG SUGENG  
NO. 9 - 10, MERTOYUDAN,  
KAB. MAGELANG  
TELP (0293) 326627

JL. JEND. SUDIRMAN NO. 103  
B, PANGENJURU TENGAH, KEC.  
PURWOREJO, PURWOREJO

RUKO SAKA SQUARE BLOK  
A12, JL.BRIGJEN SUDIARTO  
(MAJAPAHT), PANDEAN  
LAMPER, GAYAM SARI,  
SEMARANG.  
TELP/FAX 024-76928601

JL. RAYA DELANGGU NO.163,  
RT.01, RW.07 DUKUH  
REJOSARI, DESA SABRANG,  
KEC. DELANGGU, KAB.  
KLATEN  
TELP(0272) 551385

RUKO UNGARAN CENTRE JL.  
AHMAD YANI NO. 5 KEL.  
SIDOMULYO KEC. UNGARAN  
TIMUR, KAB. UNGARAN  
TELP. 024-76510666

## JAWA TIMUR

JL. MULYOSARI NO. 99B  
SURABAYA TELP. (031) 5991059

JL. KAPAS KRAMPUNG 220/1  
SURABAYA  
TELP. (031) 5012421

JL. INDRAGIRI NO.9 (SIMPANG  
RAYA) SURABAYA / (031)

JL. BUKIT DARMO BOULEVARD  
NO. 8F SURABAYA  
FAX. (031) 7348283  
TELP. (031) 7349181, 72457067

JL. DHARMAHUSADA NO.121,  
SURABAYA  
TELP. / FAX : (031) 5939751

JL. KAPTEN TENDEAN NO. 139  
KEDIRI  
TELP. (0354) 683971

JL. JEND. SUDIRMAN NO. 8 B,  
BONDOWOSO, JAWA TIMUR  
DELIVERY (0332) 433424

JL. RAYA MANYAR NO. 53 C,  
MENUR PUMPUNGAN,  
SURABAYA  
DELIVERY (031) 5962717  
T/F. (031) 5994880

JL. LAMONGREJO 28,  
LAMONGAN, JA-TIM  
TELP. (0322) 322888

RUKO TAMAN PONDOK INDAH  
BLOK A NO. 31,  
WIYUNG, SURABAYA  
TELP. (031) 7663885

JL. RAYA TROPODO NO. 29 C,  
TROPODO, SIDOARJO, TELP  
(031) 8686864, 8686865, FAX  
(031) 8686839

JALAN PAHLAWAN NO.82,  
SIDOARJO, JAWA TIMUR  
TELP/FAX. (031) 8928102,  
8071069

RUKO JL. PAHLAWAN NO. 10.E,  
MOJOKERTO, JAWA TIMUR  
TELP. (0321) 332424 / 392424

JL. PUNCAK MANDALA NO. 30,  
MALANG.  
TELP (0341) 552076 552077

JL. SOEKARNO HATTA NO. 66  
C, MALANG.  
TELP (0341) 480948

JL. PANGLIMA SUDIRMAN NO.  
116, KEL. SIDOMORO. KEC.  
KEBOMAS, GRESIK.  
TELP/FAX (031) 3977711

JL. KUTISARI SELATAN NO. 130,  
SURABAYA.  
TELP / FAX (031) 8491284

JL. PUCANG ANOM TIMUR NO.  
35, SURABAYA.  
TELP. (031) 5026070, FAX (031)  
5038982

DEIASARI INDAH BLOK AP-12,  
WARU, SIDOARJO.  
TELP/FAX (031) 8532093

JL. RAYA JEMURSARI 205 BLOK  
A-10, SURABAYA

JL. JAWA NO. 34, GRESIK KOTA  
BARU, GRESIK.  
TELP/ FAX (031) 3953383.

RUKO KLAMPIS SQUARE BLOK  
A.9, JL. KLAMPIS JAYA  
SURABAYA.  
TELP (031) 5913527 / FAX (031)  
5913526

JL. KARAH KEBON AGUNG  
NO. 36 A, SURABAYA  
TELP (031) 8283931, FAX (031)  
8284596

## JAWA TIMUR

JL. RAYA PANDUGO NO. 109,  
SURABAYA.  
FAX : (031) 8713853,  
TELP : (031) 8720642

JL. RAYA BEBEKAN 21 A,  
SEPANJANG-TAMAN,  
SIDOARJO  
TELP. (031) 7879446  
FAX (031) 7883447

JL. KALI BUTUH 132,  
SURABAYA.  
TELP/FAX (031) 5310034

JL. GUNUNG RINJANI BLOK II A  
NO. 4, DENPASAR.  
TELP. (0361) 8232424,  
FAX (0361) 488545

JL. RAYA JATI NO.34, SIDOARJO.  
TELP. : (031) 8964273

JL. RAYA ARYO BEBANGAH 244,  
RT16 RW03, BANGAH,  
SIDOARJO  
TELP. (031) 8546362,  
FAX (031) 8530575

JL. CIPTA MENANGGAL VI/D-1,  
GAYUNG SARI, SURABAYA  
TELP. : (031) 8281775

JL. MANUNGGAL NO. 9 A,  
JAMBANGAN, SURABAYA.  
TELP/FAX : (031) 8270724

JL. SUNANDAR PRIYO  
SUDARMO 10,  
MALANG, JAWA TIMUR  
TELP./FAX : (0341) 413411

JL. DR. SUTOMO 71 A, MADIUN  
TELP/FAX : (0351) 457361

JL. RAYA BATU MULIA BLOK  
12E/J - 2A, KOTA BARU  
DRIYOREJO, GRESIK, JATIM  
TELP/FAX (031) 7591832

JL. KEDUNGSARI NO. 31-A,  
SURABAYA

JL. GARUDA NO. 17, RT 09, RW  
05, KEL. BETRO, KEC.SEDATI,  
SIDOARJO.  
TELP DELIVERY (031) 92399038

JL. GUBERNUR SURYO NO. 1 A,  
GRESIK, JATIM  
TELP. (031) 3980004

JL. IMAM BONJOL NO. 88,  
KRIAN, SIDOARJO.  
TELP DELIVERY (031) 91211138

JL. DEMAK NO. 274, SURABAYA.  
TELP (031) 3552620

JL. RAYA KLETEK NO. 131,  
SEPANJANG, SIDOARJO.  
TELP (031) 7872658

JL. RAYA KLETEK NO. 131,  
SEPANJANG, SIDOARJO.  
TELP (031) 7872658

JL. RUNGKUT ASRI TENGAH  
NO. 16B, SURABAYA.  
TELP. (031) 8781935, (031)  
8781936, FAX (031) 8781937

JL. RAYA SUKODONO NO. 21, RT  
3 RW 1, SIDOARJO.  
TELP (031) 58833011,  
FAX (031) 58833013

JL. DUKUH KUPANG BARAT  
16/24, TEMPEL RT 04/RW04,  
KEL. DUKUH KUPANG, KEC.  
DUKUH KUPANG, SURABAYA.  
TELP (031) 5683371, FAX (031)  
5677084

JL. DR. IR. H. SOEKARNO NO.  
193 E, KAWI, KALIJUDAN,  
MULYOREJO, SURABAYA  
TELP. (031) 38 24 111  
FAX (031) 3810511

JL. RAYA NGASINAN NO.8,  
KEPATIHAN, MENGANTI,  
GRESIK. HP. 08233 2424242  
TELP (031) 7442682

JL. KAPASARI NO. 110,  
SURABAYA.  
TELP (031) 3772088

## JAWA BARAT & BANTEN

JL. JATIWARINGIN 227A  
PONDOK GEDE, BEKASI.  
TELP/FAX. (021) 84978954

JL. PAHLAWAN SERIBU RUKO  
TOL BOULEVARD BLOK G,  
NO. 26, BSD SERPONG,  
TANGERANG / Telp. (021)  
53158291, 53158293 FAX. (021)

JL. RAYA PEKAYON NO. 55 B,  
BEKASI Telp. (021) 82428043

JL. KEMAKMURAN RAYA NO.  
9 C, KEL. MEKAR JAYA, KEC.  
SUKMA JAYA, DEPOK  
TELP. (021) 77835372

JL. RAYA GUNUNG PUTRI  
NO. 39, BOGOR. Telp. (021)  
86862614 / FAX. 86860829

JL. VETERAN NO. 34, BEKASI,  
JA-BAR.  
TELP APOTEK (021) 88963904  
TELP HOLDING  
(021) 88963903

JL. CIHIDEUNG NO. 91,  
TASIKMALAYA, JABAR.  
TELP. (0265) 310798,  
FAX (0265) 332985

JALAN TUPAREV NO. 38 B,  
CIREBON (SAMPING INDO  
MOBIL FINANCE)  
T/F (0231) 221344

JL. INDUSTRI NO. 19,  
CIKARANG, CIBARUSAH,  
BEKASI  
TELP. (021) 89842002

JL. JATIBENING II NO. 17-C  
PONDOK GEDE, BEKASI  
TELP/FAX (021) 8650469

KOMPLEKS TAMAN GALAXY  
INDAH, JL. TAMAN GALAXY  
RAYA BLOK A/40,  
KALIMALANG, JAKA SETIA,  
BEKASI 17147  
TELP (021) 8203210

JL. RAYA PASAR REBO NO.1, RT/  
RW 005/004 KEL. JATI RASA,  
KEC. JATIASI, BEKASI 17424  
TELP/FAX. (021) 82426807

JALAN KEJAYAAN X NO. 10,  
DEPOK  
TELP/FAX. (021) 7704143

JL. TERS JAKARTA NO. 37,  
BANDUNG  
TELP (022) 7210466

JL. MOCH. TOHA 355 B - C,  
BANDUNG.  
FAX: (022) 5226477  
DELIVERY: 5226482

RUKO MERPATI RESIDENCE,  
KAV. NO. 1, JL. MERPATI RAYA  
RT/RW 02/01, SAWAH BARU,  
CIPUTAT, TANGERANG.  
TELP. DELIVERY (021)  
74633026 FAX. (021) 74632955

JL. LETNAN SUTOPO BLOK  
RB1 NO.1 H SEKTOR 14, PERUM  
BUMI SERPONG DAMAI. KEL.  
LENGKONG GUDANG, KEC.  
SERPONG TANGERANG 15310.  
TELP.(021) 5378878

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24  
Yogyakarta 55241  
Tel.p. (0274) 542 024, 542 025  
www.apotek-k24.com | www.k24lik.com

JALAN BINTARA RAYA, KOMP.  
RUKO MAS NAGA 1 D, BEKASI  
BARAT  
TELP. (021) 88860066,  
FAX (021) 88860013

JL. CIKARET, RUKO NIRWANA  
ESTATE BLOK A, NO. 66 & 67  
RT/RW 04/13, KELURAHAN  
PAKANSARI, KECAMATAN  
CIBINONG, BOGOR  
TELP. (021) 87908096  
FAX (021) 87908097

JALAN CIREUNDEU RAYA NO.  
29 A, CIPUTAT, TANGERANG  
SELATAN.  
TELP / FAX (021) 7425448,  
HP. 0816902424

JL. MERDEKA NO. 178,  
PANGANDARAN, JAWA BARAT.  
TELP (0265) 639095

JL. PRAMUKA RAYA NO. 3-4,  
BLOK VIII A KAV NO 45,  
PENGASINAN,  
RAWALUMBU, BEKASI TIMUR.  
TELP. (021) 82415641  
(021) 82415642

JL. MEKARSARI RAYA BLOK U  
NO. 12 B, CIMANGGIS, DEPOK.  
TELP (021) 8715738

JL. CITAYAM RAYA NO 3B RT  
001/002 KEL. DEPOK KEC.  
PANCORAN MAS, KOTA DEPOK.  
TELP. (021) 77218101  
FAX. (021) 77217944.

JL. LASWI NO. 1 A, BANDUNG.  
TELP (022) 78217000 / (022)  
7215992

JL. IBRAHIM AJI NO. 304,  
BANDUNG.  
FAX. (022) 87342149  
TELP. (022) 87342150

JL. AKSES UI NO. 21, TUGU,  
CIMANGGIS, DEPOK.  
DELIVERY TELP. (021) 8724033  
FAX. 8720049

JL. AKSES UI NO. 21, TUGU,  
CIMANGGIS, DEPOK.  
DELIVERY TELP. (021) 8724033  
FAX. 8720049

JL. WIBAWA MUKTI II, RTO2  
RW 007, KEL. JATIASIH, KOTA  
BEKASI.

JL. RAYA ALTERNATIF CIBUBUR  
KM 1 NO. 9A, DEPOK.  
FAX. (021) 84312244  
TELP. 84312211, 8449000

JL. JOMBANG RAYA NO. 29,  
PONDOK KACANG TIMUR,  
PONDOK AREN, TANGERANG  
SELATAN  
TELP (021) 7486 2424,  
FAX. (021) 745 6861

JL. RAYA MOCHTAR NO. 88,  
SAWANGAN, DEPOK.  
TELP / FAX (0251) 8603535

JL. MAYOR OKING NO. 9 G,  
CIBINONG, BOGOR.  
TELP / FAX (021) 89709564

JL. SENAYAN UTAMA BLOK HJ  
2/2, BINTARO JAYA SEKTOR 9,  
TANGERANG SELATAN.  
TELP / FAX (021) 74860445

JL. A.H. NASUTION KM 6,7  
CIKADUT, BANDUNG.  
TELP (022) 72211747 / FAX (022)  
7234528 (SEWA)

JL. NUSANTARA RAYA NO. 7  
RT/RW 03/01, KEL. AREN JAYA,  
PERUMNAS III, BEKASI TIMUR  
TELP (021) 88353402

RUKO PORIS PARADISE, C2/9,  
TANGERANG.  
TELP / FAX (021) 86365666

JL. PONDOK UNGU PERMAI  
BLOK BB 2 NO. 15, BEKASI  
UTARA.  
TELP. (021) 8881320  
FAX (021) 88874460

RUKO ARCADE, JL. TERUSAN  
JALAN JAKARTA NO. 220-G,  
ANTAPANI, BANDUNG  
FAX (022) 7277785 /  
TELP (022) 7277783 / 7277784

JL. MANGUN JAYA, TAMBUN  
SELATAN, BEKASI (DISEWA)  
TELP/FAX (021) 88368128

JL. ANGGREK KAV. B1 NO.  
23 MEKARMUKTI CIKARANG  
UTARA BEKASI.  
TELP (021) 89834155  
FAX (021) 89835523

JL. RAYA PAMULANG 2 NO.9 B  
TANGERANG SELATAN.  
TELP (021) 74634937  
FAX. (021) 74634938

RUKO RAFLESIA NO. 43, JL.  
PENGASINAN RAYA, JATIMULYA,  
BEKASI TIMUR.  
TELP/FAX (021) 82422706

JL. RAYA HANKAM NO. 226,  
JATIWARNA, BEKASI.  
TELP/FAX (021) 84998059

JL. RAYA BINTARA JAYA, RT/  
RW 002/009, BINTARA JAYA,  
BEKASI BARAT.  
(021) 8647282  
FAX (021) 8646490

JL. PULO RIBUNG BLOK BB 46  
NO. 17 BEKASI SELATAN.  
TELP./FAX : (021) 82407601

JL. CIKAREES MEKARSARI  
NO.9, BALE ENDAH, RT/RW  
05/22, DAYEUH KOLOT,  
BANDUNG 40375  
TELP. : (022) 88882818  
FAX. : (022) 88882618

JL. DI. PANJAITAN NO. 21,  
INDRAMAYU, JAWA BARAT.  
TELP : (0234) 5278723,  
FAX: (0234) 5278734

KOMPLEK GRAHA BINTARO,  
JL. GRAHA RAYA BLOK G-10  
NO. 2A, TANGERANG SELATAN  
TELP. : (021) 53127013  
FAX. : (021) 53127014

JL. RAYA PADALARANG NO.  
108 B, RT/RW 04/15,  
PADALARANG, BANDUNG  
BARAT  
TELP. : (022) 87786021

JL. PAHLAWAN NO. 99,  
REMPOA, CIPUTAT,  
TANGERANG  
TELP/FAX : (021) 7341927

JL. RAYA RADEN SALEH,  
KARANG TENGAH,  
CILEDUG, TANGERANG KOTA  
TELP/FAX : (021) 7307290 /  
(021) 7310966

## JAWA BARAT & BANTEN

JL. GEGERKALONG HILIR NO. 58, KEC. SUKASARI, KEL. SUKARASA, BANDUNG 40153  
TELP. : (022) 2011806

PERUM. THE AWANI RESIDENCE, RUKO NO. 5, JL. RAYA GADOBANGKONG, CIMAREME, BANDUNG BARAT  
TELP. : (022) 8774582

JL. RAYA SINDANGLAYA NO. 184 CIPANAS, CIANJUR  
TELP. : (0263) 518858  
FAX. : (0263) 518857

JL. RAYA CILEUNGSING - JONGGOL KM.2, CILEUNGSING, BOGOR 16820  
TELP. (021) 82482721

RUKO KIRANA MAS NO. 8-9, JL. LETDA. NASIR, KEL. BOJONG KULUR, KEC. GUNUNG PUTRI, BOGOR  
Tel.p. : (021) 91305650

JL. Otto Iskandardinata No. 273, Subang, Jawa Barat.  
Tel.p./Fax. : (0260) 416361

JL. RAYA BOJONGSOANG NO. 286, KAB. BANDUNG  
Tel.p./Fax. : (022) 7530910

JL. RAYA LETJEND. SUWARTO NO. 74, BANJAR, JAWA BARAT  
Tel.p. : (0265) 747101

JL. RAYA CINUNUK NO.450, CILEUNYI, BANDUNG  
Tel.p. : (022) 7830270

JL. KARAWITAN NO. 60 A, KEL. TURANGGA, KEC. LENGKONG, KOTA BANDUNG  
Tel.p (022) 7307878, Fax (022)

JL. RAYA SAWANGAN NO.81, RUKO TORINA BLOK G, RT/RW 004/011 KEL./KEC. PANCORAN MAS, KOTA DEPOK, JAWA BARAT  
Tel.p./Fax : (021) 29520812, (021) 29520826

JL. TERUSAN CIBADUYUT NO. 22C (SITU TERATE), RT/RW 06/01, KEL. CANGKUANG KULON, KEC.DAYEUH KOLOT, KAB. BANDUNG

RUKO CIFEST BLOK T NO. 9B, VILLA MUTIARA, CIKARANG, BEKASI  
TELP. : (021) 8970828  
FAX. : (021) 8970830

PERUM BUMI TELUK JAMBE BLOK W NO.5, DESA SUKALYU, CIKARANG  
TELP : (0267) 8458099  
FAX. : (0267) 8458098

RUKO GRAHA KARTIKA PRATAMA  
JL. PEMDA - BAMBU KUNING, RUKO C5  
JAWA BARAT  
TELP. : (021) 29333843  
FAX. : (021) 29333842

PERUMAHAN CIBUBUR COUNTRY BLOK RBOD NO. 1 C, JAWA BARAT  
TELP. : (021) 29098499, (021) 29098496  
FAX. : (021) 29098508

RUKO CELEBRATION LAKE BLOK BA1 NO 10 - 11, PERUM. GRAND WISATA, BEKASI  
TELP (021) 33070451

PERUMAHAN BEKASI TIMUR REGENSI I, BLOK B5 NO.2, BEKASI  
TELP. FAX : (021) 29367360, 29367361

JL. CINERE RAYA NO. 19, CINERE, DEPOK.  
TELP. : (021) 7549263  
FAX. : (021) 7549265

JL.CIKEAS ILIR RT.02 RW.30 CIANGSANA, GUNUNG PUTRI, BOGOR  
TELP: (021) 84933687

JL. RAYA SUKABAKTI NO 75 KAV 5, TANGERANG,  
TELP: (021) 5984517  
FAX: (021)5984518

JL. RAYA PUSPITEK NO. 39 G RT 018 RW004, KEL. BUARAN, KEC. SERPONG,  
TELP: (021) 7563755  
FAX: (021) 7563756

JL. DR. RATNA NO. 29 A, BEKASI BARAT, JAWA BARAT.  
TELP: (021) 32292929

JL. KH. MAS'UD NO 1 RT 003 RW 04 TRIDAYA SAKTI TAMBUN SELATAN KAB BEKASI.  
TELP (021) 88373567  
FAX (021) 88373563

PERUM ROYAL MATOA BLOK A5. JL. RAYA KRUKUT, DEPOK.  
TELP./FAX. 021-29409733

JL. CITRA RAYA BOULEVARD RUKO REMBRAND BLOK R01/58R PERUM CITRA RAYA CIKUPA, TANGERANG

JL. ALUN - ALUN UTARA NO 187, CIGENDING, UJUNG BERUNG, BANDUNG

JL. CIWA STRA NO 74 C, BANDUNG  
TELP. (022) 87301715  
FAX (022) 87301714

JL. GUNUNG BATU NO. 57 BANDUNG  
TELP./FAX 022-82520946

RUKO PESONA CIPUTAT TANGERANG SELATAN  
TELP. 021-29511755  
FAX. 021-29518357

JL. RAYA PEKAPURAN DEPOK  
TELP./FAX : 021-87743636

JL. BANJARAN RAYA NO. 941 BANDUNG  
TELP.FAX : 022-87799954

## DKI JAKARTA

JL. BALAI PUSTAKA TIMUR 16 RAWAMANGUN  
TELP.(021)4705724, 4703996.  
FAX: (021) 4700788.

JL. BULEVARD RAYA PA 11 / 6 KELAPA GADING  
TELP (021) 4504339

JL. PONDOK KOPI RAYA JAKARTA TIMUR  
TELP. (021) 8626938, 8619714

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24  
Yogyakarta 55241  
Tel.p. (0274) 542 024, 542 025  
www.apotek-k24.com | www.k24lik.com

JL. ANGGREK GARUDA D-II NO.  
1 B SLIPI,  
FAX. (021) 53690043.  
TELP. (021) 70609206  
FAX : (021) 4209871

JL. RAYA PONDOK KELAPA  
JAKARTA TIMUR.  
TELP. (021) 86902918

JL, DANAU SUNTER UTARA  
BLOK J12 NO. 5, JAKARTA  
TELP. (021) 6511567

JL. TERATAI PUTIH RAYA NO.  
9E, KLENDER, JAKARTA TIMUR  
TELP. (021) 8622838

JL. CONDET RAYA NO. 103 A,  
JAKARTA TIMUR  
TELP/FAX. (021) 8006151/  
8006129

JALAN UTAN KAYU RAYA NO.  
19A, JAKARTA TIMUR  
T/F. (021) 8515195/ 8515668

JL. TANJUNG DUREN RAYA NO.  
431 B, JAKARTA BARAT  
TELP. (021) 56942424  
FAX. (021) 56981240

JL. TEBET TIMUR DALAM  
RAYA NO.71 RT 01/ RW 6,  
TEBET, JAKARTA SELATAN  
TELP/FAX. (021) 83785596

JL. PENJERNIHAN 1 NO. 1 A,  
JAKARTA PUSAT  
TELP/FAX. (021) 57851234

JALAN CIPUTAT RAYA NO.17 C,  
JAKARTA SELATAN  
TELP. 021-7290981 &  
021-7293656 FAX. 021-7292935

JL. LAPANGAN TEMBAK NO.  
14 K, RUKO CIBUBUR INDAH,  
JAKARTA TIMUR  
TELP. (021) 8711831

JL. SALEMBA RAYA NO. 20,  
JAKARTA PUSAT.  
TELP (021) 3145222  
FAX. (021) 3900728

JALAN KRAMAT JAYA  
JAKARTA UTARA.  
TELP. (021) 43912565.

JL. BUARAN RAYA NO. 9,  
KLENDER, DUREN SAWIT,  
JAKARTA TIMUR  
TELP / FAX (021) 86602736

JALAN RAYA PONDOK GEDE  
NO. 69, JAKARTA TIMUR.  
TELP. (021) 8404835  
FAX. (021) 87782856

JL. CIPINANG JAYA, NO.  
456, BLOK I A, KELURAHAN  
CIPINANG BESAR SELATAN,  
JAKARTA TIMUR.  
TELP. (021) 85901324  
FAX. (021) 85908125.

JL. CURUG RAYA NO.11  
RT.001/08,  
JAKARTA TIMUR 13450.  
TELP/FAX. (021) 86906016

JL. CILANDAK KKO NO. 8,  
JAKARTA SELATAN 12550.  
TELP. (021) 78839412,  
FAX. (021) 78839417

JL. OTTO ISKANDARDINATA  
RAYA NO. 54, KEL. BIDARA  
CINA, JAKARTA TIMUR 13330.  
TELP. (021) 85914224, 85914324

JALAN BANGKA RAYA NO. 40  
D, KEMANG, JAKARTA SELATAN  
TELP / FAX. (021) 7198041

JL. PESANGGRAHAN RAYA  
NO. 35 B, MERUYA UTARA,  
KEMBANGAN, JAKARTA BARAT.  
TELP (021) 5853571 / 021  
5846927

JL. CEMPAKA PUTIH RAYA NO.  
104 B, JAKARTA PUSAT.  
TELP: (021) 4250233  
FAX (021) 4250232.

JL. SUKARJO WIRYO  
PRANOTO JAKARTA BARAT.  
FAX. (021) 6248847  
TELP. (021) 6120809

JL. RADEN SALEH NO. 39 G,  
CIKINI, JAKARTA PUSAT.  
TELP (021) 3140142  
FAX (021) 3925513.

JL. ALUR LAUT NO.3  
JAKARTA UTARA.  
TELP (021) 43906218  
FAX (021) 43906219

JL. RAWASARI SELATAN C 3B,  
JAKARTA PUSAT.  
TELP (021) 42804210  
FAX (021) 42804207

JL. RAYA MATRAMAN NO. 36,  
JAKARTA TIMUR.  
TELP (021) 856002  
FAX (021) 856003

JL. CIKAJANG NO. 23,  
KEBAYORAN BARU, JAKARTA  
SELATAN.  
TELP / FAX. (021) 7227276

JL. PERCETAKAN  
NEGARA II JAKARTA-PUSAT  
TELP: (021) 42800812.

JL. RAYA RAGUNAN NO. 10 P,  
JAKARTA SELATAN.  
TELP (021) 78846820  
FAX (021) 78846825.

JL. KALISARI RAYA II NO.5/6,  
RT.013/01, JAKARTA TIMUR.  
TELP/FAX.: (021) 87711167

JL. RATU KEMUNING, KOMPLEK  
GREEN VILLE BLOK,  
JAKARTA BARAT  
TELP. : (021) 5601623

JL. PENGGILINGAN RAYA NO.18,  
PIK, JAKARTA TIMUR  
TELP : (021) 49002240

JL. PISANGAN BARU  
TENGAH NO.16, JAKARTA  
TIMUR  
TELP. : (021) 45450808  
FAX. : (021) 8508479, HP.  
08881807009

JL. CILILITAN BESAR NO. 72-D,  
RT/RW 007/01, KRAMAT JATI,  
JAKARTA TIMUR  
TELP. : (021) 80873852  
FAX. : (021) 80873856

JL. RAYA MERUYA SELATAN  
JAKARTA BARAT  
TELP. : (021) 5864396  
FAX. : (021) 5862567

RUKO CILANGKAP INDAH RG 5,  
JL. RAYA CILANGKAP NO. 55,  
JAKARTA TIMUR  
TELP/FAX. : (021) 29468496,  
(021) 29377284

## DKI JAKARTA

JL. CIPETE RAYA  
JAKARTA SELATAN  
TELP./FAX : (021) 75916136 /  
(021) 75916147

JL. HH CIPINANG MUARA III  
NO.14, RT/RW 12/08  
JATINEGARA, JAKARTA TIMUR  
TELP./FAX : (021) 8502080

JL. BAMBUS APUS RAYA NO. 4,  
JAKARTA TIMUR 13890  
TELP. : (021) 84310527  
FAX. : (021) 8452725,  
HP 081314853158

JL. GUNUNG SAHARI RAYA NO.  
13 BLOK A2, JAKARTA UTARA  
TELP (021) 6459701, 6459702

JL. MUARA KARANG BLOK A7  
U/185, JAKARTA UTARA 14450  
TELP. : (021) 6631920  
FAX : (021) 6603759

JL. DUREN TIGA NO. 29 D, KEL.  
DUREN TIGA, KEC. PANCORAN,  
JAKARTA SELATAN.  
TELP. (021) 79190576

JL. M. KAHFI 1 BLOK G NO. 90,  
JAKARTA SELATAN  
TELP. : (021) 91413814

JL. H. ASMAWI NO. 72, RT/RW  
003/005, KEL./KEC. BEJI, KOTA  
DEPOK, JABAR

JL. MUWARDI II NO. 3 GROGOL,  
JAKARTA BARAT 11450

JL. UTAMA 2 (JL EE RAYA) NO.  
14-15 CENGKARENG  
JAKARTA BARAT  
TELP (021) 29411839,  
FAX (021) 29030649

JL. RAYA POS PENGUMBEN NO  
3A, KEL. KELAPA DUA, KEC  
KEBON JERUK, JAKBAR.  
TELP. 02153675897

APARTEMEN MEDITERANIA JL.  
BOULEVARD BUKIT GADING  
RAYA RK/011/J JAKARTA UTARA  
TELP. (021) 30042085  
FAX (021) 30042086

## SUMATRA

JALAN PROF. H. M. YAMIN  
SH NO. 216-C, MEDAN 20234  
TELP / FAX (061) 4555542

JALAN JEND. SUDIRMAN KM.  
3,5, NO. 504 PALEMBANG  
TELP. (0711) 351995

JL. KOLONEL HAJI BURLIAN  
KM. 6,5 NO. 754, RT/RW 02/01,  
PALEMBANG.  
TELP. (0711) 413208.

JL. GUNUNG KRAKATAU, NO.  
197 C, MEDAN.  
TELP. (061) 6637763

JL. ISKANDAR MUDA NO. 150  
C, MEDAN.  
TELP. (061) 4151939

JALAN SOEKARNO - HATTA  
NO. 2, PANGKAL PINANG,  
BANGKA.  
TELP. 4256666  
FAX. 4256681

JL. KAPTEN MUSLIM NO. 76,  
MEDAN.  
TELP / FAX. (061) 8462093.

JL. DR. MOH. HATTA NO. 24,  
BATURAJA TIMUR  
SUMATERA SELATAN.  
TELP / FAX (0735) 325424

JL. ARIEF RAHMAN HAKIM NO.  
36, BANDAR LAMPUNG  
TELP (0721) 706808  
FAX (0721) 788080

JL. MAYEND. SUTOYO NO. 30  
A, TANAH PATAH, BENGKULU.  
TELP (0736) 349307

JL. JEND. AHMAD YANI,  
KOMPLEK BUMI PATRA  
SRIWIJAYA BLOK G-19,  
PALEMBANG  
TELP. : (0711) 513424  
FAX. : (0711) 513524

JL. LINGKARAN I NO. 393 C,  
PALEMBANG  
TELP. : (0711) 318339  
FAX. : (0711) 365199

JL. M. P. MANGKUNEGARA  
NO. 10-11, BUKIT SANGKAL,  
KALIDONI, PALEMBANG  
TELP : (0711) 825431

KOMPLEK RUKO MMTK BLOK  
AA7 JL. WILLEM ISKANDAR,  
DELI SERDANG, SUMATERA  
UTARA 20371  
TELP. : (061) 80017024  
FAX. : (061) 80016924

JL. YOS SUDARSO, KEL. MA-  
JAPAHIT, KEC. LUBUKLINGGAU  
TIMUR I, KOTA LUBUK LINGGAU  
TELP. : (0733) 7329312  
FAX. : (0733) 7329839

JL. JEND. SUDIRMAN NO. 8D,  
RT/RW 01/01, KEL. TUGU KECIL,  
PRABUMULIH TIMUR,  
SUMATERA SELATAN 31111  
TELP./FAX. : (0713)  
3300623/3300624

JL. LETJEND. HARUN SOHAR  
NO. 24A, TANJUNG API-API,  
PALEMBANG,  
TELP./FAX : (0711) 421376 /  
(0711) 421279

JL. KH. WAHID HASYIM RT/RW  
029/006, 5 ULLU, SEBERANG  
ULLU I, PALEMBANG 30254  
TELP. : (0711) 517622, (0711)  
8848484

RUKO GRAND HILL NO. 2, RT/  
RW 03/01, JL. PARAMESWARA,  
KEL. BUKIT BARU, KEC. ILIR  
BARAT I, PALEMBANG  
TELP. : (0711) 5640154

JL. CEMARA, MEDAN TELP:  
(061)6616568

JL. PULAU LEGUNDI NO. 194  
SUKARAME BANDAR  
LAMPUNG.  
TELP (0721) 8030126,  
FAX (0721) 8030126

JL. ASRAMA NO. 25-I KEL.  
DWIKORA KEC MEDAN  
HELVETIA, MEDAN.  
TELP. 061-8459080

JL. DI. PANDJAITAN KM 7,  
KELURAHAN KOTAPIRING, KEC.  
TANJUNG PINANG TIMUR, KOTA  
TANJUNGPINANG.  
TELP : 0771 8081090  
FAX : 0771 8081080



### Kantor Yogyakarta:

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24  
Yogyakarta 55241  
Telp. (0274) 542 024, 542 025  
www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

JL. RE MARTADINATA RUKAN  
B-6 PHB 1/GBR RT 01 RW 01  
KEL. KALIDONI KEC. KALIDONI,  
PALEMBANG  
TELP/FAX. 07115625314

JL. JENDRAL SUDIRMAN  
NO. 232 MANNA BENGKULU  
SELATAN  
TELP. 0739-21078  
FAX. 0739-21430

KOMPLEK CENTRE PARK BLOK  
A NO. 23 BATAM, KEPRI  
TELP : (0778) 478954  
FAX. : (0778) 478952

### SULAWESI

JL. PENGAYOMAN RUKO  
PERMATA SARI NO.3,  
MAKASSAR  
TELP: 0411 456624

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN  
KM.09, TAMALANREA,  
MAKASSAR.  
TELP (0411) 580282  
FAX (0411) 883717

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN  
KM 12 NO. 3, KEL.  
TAMALANREA.  
TELP. (0411) 589160.

JL. POROS PALLANGGA NO.  
27 D, SUNGGUMINASA, KEL.  
MANGALLI, GOWA.  
TELP (0411) 821824

JL. SANGIR 120/59, MAKASSAR  
TELP (0411) 3613062

### KALIMANTAN

JALAN A. YANI, RUKO MITRA  
MAS 8 NO.9 SAMARINDA  
TELP/ FAX. (0541) 770967

JL. R.T.AMILONO KM 2,5, KOMP.  
PERTOKOAN TRIJAYA / TOKO  
PALOMA, PALANGKARAYA.  
TELP. (0536) 3223973

JL. MABU'UN RAYA (SEBELAH  
BANK MANDIRI MABU'UN) RT/  
RW 04/02, MURUNG PUDAK,  
TANJUNG, TABALONG, KALSEL.  
TELP. (0526) 2025145

KOMPLEK BALIKAPAPAN BARU,  
RUKO SENTRA EROPA 3 BLOK  
AC1 NO 16, BALIKPAPAN  
SELATAN, BALIKPAPAN.  
TELP/FAX: (0542) 8510028,  
FAX : (0542) 8510027

JL. PANGERAN HIDAYATULLAH  
NO4 RT.15, RW.01,  
BANJARMASIN.  
TELP . (0511) 3201348

JL. DR. SUTOMO, KARANG  
REJO, BALIKPAPAN TENGAH.  
TELP. (0542) 792944

JL. DR. SUTOMO, KARANG  
REJO, BALIKPAPAN TENGAH.  
TELP. (0542) 792944

### MALUKU

JL. DIPONEGORO 58, KEL. :  
AHUSEN, KEC. SIRIMAU, KOTA  
AMBON  
TELP (0911) 355979

### NUSA TENGGARA & PAPUA

JL. TIMOR RAYA KM 9, OESAPA,  
KUPANG, NTT  
TELP. (0380) 8552346.

JL. PEJANGGIK NO. 109,  
CILINAYA-CAKRANEGARA, KOTA  
MATARAM, NTB.  
TELP / FAX. 638951

JL. ANGGREK, MAUMERE, KAB.  
SIKKA, FLORES, NTT.  
TELP. (0382) 21512  
FAX. (0382) 22334

JALAN PRAMUKA NO. 8,  
PASAR BARU, ATAMBUEA-BELLU,  
NTT TELP. (0389) 21500

JL. NUSATENGGARA NO. 1,  
DOK V, JAYAPURA, PAPUA.  
TELP. (0967) 550275 / 550276

JL. RAYA MANDALA MULI 293,  
MERAUKE.  
TELP: (0971) 325107 325108

JL. RAYA BUSALANGGA-BA'A,  
NTT. TELP/FAX (0380) 871473.

JL. BASUKI RAHMAT KM 9,  
SORONG, PAPUA.  
TELP (0951) 332063

JL. RAYA SENTANI HINEKOMBE,  
SENTANI, JAYAPURA.  
TELP (0967) 593696  
FAX (0967) 593659

JL. HASANUDIN, TIMIKA,  
PAPUA.  
TELP (0901) 3127040

JL. AHMAD YANI NO. 58,  
MERDEKA, KUPANG, NTT. /  
TELP. (0380) 822777

JL. W.JLALAMENTIK NO. 95 E,  
KUPANG, NTT / TELP. (0380)  
840333

### TIMOR LESTE

GRAND DIOCESE PROPERTI  
BLOCK A-14)TIMOR LESTE.  
TELP. +670 7312 1111



Category Most Recommended Pharmacy



Digital Popular Brand



Indonesia Franchise Marketing



Franchise Market Leader



Franchise Fastest Growth



The Best in Marketing Strategy Indonesia Franchisor



Franchise Pioneer



The Most Shining Indonesian Brands



Brand Champion Indonesia Middle Class Category Drug Store



Category Pharmacy



Category Drug Store



Category Drug Store



2010-2015



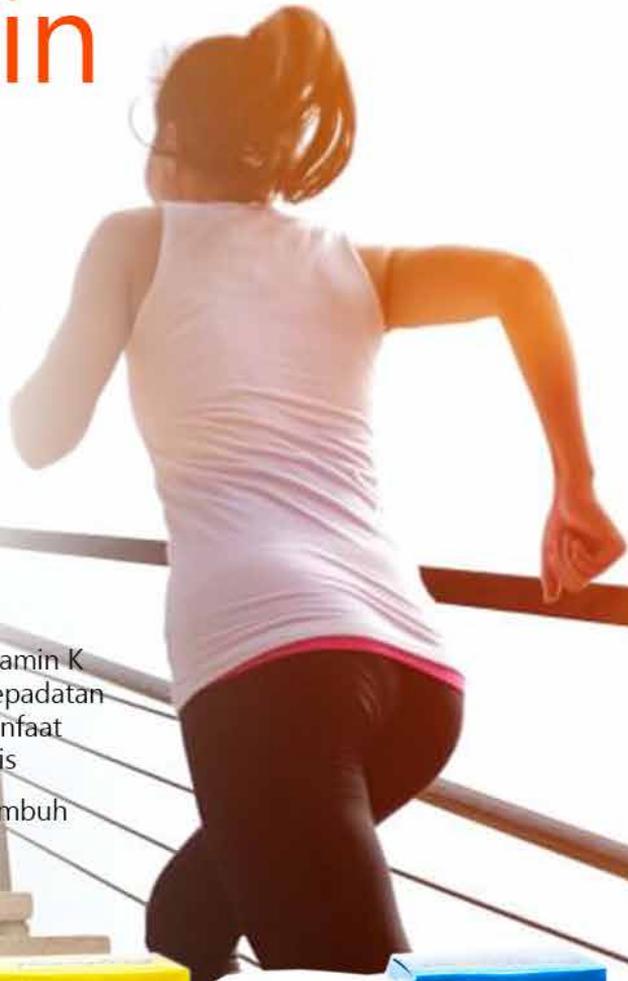
# MAEN POKEMON BIKIN SEHAT JUGA LOH!

Pokemon Go merupakan permainan berbasis aplikasi yang sedang marak dibicarakan. Meski belum dirilis secara resmi di Indonesia, permainan yang satu ini sudah banyak diunduh dan dimainkan. Tua, muda, bahkan anak-anak, semua sibuk mencari Pokemon di berbagai area. Menariknya, permainan yang satu ini bersifat interaktif dengan menggunakan lokasi yang nyata di sekitar pemain. Tak perlu ragu bila Anda ingin ikut memainkan permainan ini, karena Pokemon Go juga memiliki manfaat bagi kesehatan Anda. Beberapa di antaranya adalah :

Permainan Pokemon Go mengharuskan pemainnya untuk mencari dan menangkap Pokemon di lokasi sekitar pemain. Hal tersebut dapat menstimulasi seseorang untuk bergerak menemukan Pokemon. Bila selama ini Anda malas untuk beraktivitas fisik, Pokemon Go bisa menjadi motivasi yang baik. Aktivitas fisik yang cukup akan membuat tubuh Anda tetap sehat dan bugar. Dengan pergi ke luar rumah untuk menangkap Pokemon, maka Anda akan berjalan-jalan keluar, melihat pemandangan di sekitar rumah. Ke luar rumah telah terbukti dapat menghilangkan stres. Bukan hanya dapat melihat-lihat, dengan pergi ke luar rumah, Anda juga bisa berinteraksi dengan orang yang Anda temui. Bisa jadi Anda akan bertemu dengan sesama pemain Pokemon dan menjalin pertemanan baru.

Saat bermain Pokemon Go, Anda 'dipaksa' untuk memikirkan strategi bagaimana cara mendapatkan Pokemon dan berhasil memenangkan pertarungan di arena. Dengan begitu, kemampuan berpikir Anda akan terus meningkat. Hal ini juga dapat meningkatkan konsentrasi. Itulah tiga manfaat kesehatan yang bisa Anda dapatkan saat bermain Pokemon Go. Namun Anda juga sebaiknya memainkan Pokemon Go dalam waktu yang terbatas. Menggunakan gawai secara berlebihan dapat mengganggu kesehatan Anda, mulai dari sulit tidur, hingga membahayakan kesehatan mata.

# Multivitamin Terbaik Anda



## Protocal Deff 10's

Untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

## Protocal Osteo 10's

Merupakan suplementasi Kalsium, Vitamin D dan Vitamin K untuk mempertahankan kepadatan tulang dan gigi dan bermanfaat bagi penderita osteoporosis

## Protocal Solid 10's

Bermanfaat untuk masa tumbuh kembang anak, waita pada masa hamil dan menyusui



### POTONGAN HARGA

Protocal Deff 10's | Protocal Osteo 10's | Protocal Solid 10's

# Rp2.000

Periode 1 Juli - 31 Agustus 2016

**APOTEK****K24**

Sobat Sehat Kita-Kita

# JOIN WITH US!



PT K-24 Indonesia adalah perusahaan franchise Apotek K-24, apotek asli Indonesia yang pertama diwaralabakan, dan kini telah mengoperasikan lebih dari 400 gerai yang tersebar di berbagai kota di seluruh Indonesia, dari Pulau Sumatera, Jawa, Sulawesi, Kalimantan, Bali, NTB, NTT hingga Papua, termasuk Timor Leste. Apotek K-24 didirikan oleh dr. Gideon Hartono pada tanggal 24 Oktober 2002 di Yogyakarta dan memiliki komitmen buka 24 jam; hanya menjual 100% obat asli; harga sama saat pagi, siang, malam dan libur; konsultasi apoteker gratis serta menyediakan layanan antar.

### Ayo berkarir membangun Indonesia bersama PT K-24 Indonesia, sebagai :

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1. Management Development Program (01/MDP/JF) | 9. IT Development (09/ITD/JF)       |
| 2. Project Manager Klinik (02/PM/JF)          | 10. IT Hardware (10/ITH/JF)         |
| 3. Apoteker (03/APT/JF)                       | 11. Health Consultant (11/HC/JF)    |
| 4. Store Manager (04/SM/JF)                   | 12. Asisten Apoteker (12/AA/JF)     |
| 5. Franchise Sales (05/FS/JF)                 | 13. Beauty Therapist (13/BTC/JF)    |
| 6. Keuangan Outlet (06/KEU/JF)                | 14. Marketing Sales PBF (14/MKT/JF) |
| 7. IT Database Outlet (07/ITDO/JF)            | 15. Koordinator Driver (15/KDR/JF)  |
| 8. Web Designer (08/WD/JF)                    | 16. Delivery (16/DEL/JK)            |
|   | 17. Cleaning Service (17/CL/JF)     |

#### Syarat :

1. Pria/Wanita (1-12); Wanita (13); Pria (14 - 17)
2. Pendidikan
  - a. S1 Eksak atau Ekonomi, saat SMA mengambil IPA, IPK min. 3 (1)
  - b. S1 Segala Jurusan, Lebih disukai pengalaman pemasaran klinik & kerjasama BPJS (2)
  - c. Profesi Apoteker (3)
  - d. S1 Segala Jurusan, Lebih disukai dari S1 Farmasi dan S1 bidang Kesehatan (4)
  - e. S1 Segala Jurusan, Lebih disukai pengalaman di bidang yang sama atau pengalaman marketing di Bank (5)
  - f. D3/S1 Akuntansi, Lebih disukai pengalaman di bidang Accounting (6,7)
  - g. S1 Desain Komunikasi Visual/ IT, Lebih disukai pengalaman di web design (front & programming) (8)
  - h. S1 Teknik Informatika, Lebih disukai pengalaman di programmer atau hardware (9, 10)
  - i. S1/ D3/ SMK Farmasi (11, 12)
  - j. S1/ D3/ SMK Perawat, Lebih disukai pengalaman di klinik kecantikan (13)
  - k. S1/ D3/ SMK Segala Jurusan dengan pengalaman sebagai marketing sales di PBF (14)
  - l. SMK Segala Jurusan (15 - 17)
3. Memiliki STRA & Sertifikat Kompetensi (3)
4. Bersedia Penempatan di kota-kota Seluruh Indonesia dan Ikatan Dinas (1, 4)
5. Bersedia jika ditugaskan dinas luar kota Yogyakarta (7)
6. Memiliki kemampuan merancang dan mendesain media komunikasi visual (8)
7. Memiliki SIM B (15), Memiliki SIM C (16)

#### Fasilitas :

Gaji Pokok, Tunjangan Tetap Kehadiran, Tunjangan Hari Raya, Insentif, Asuransi Kesehatan dan Ketenagakerjaan

Kirimkan CV dan tuliskan KODE POSISI di pojok kanan amplop/subyek email Anda (Contoh : 03/MDP/JK) ke :

#### HRD PT. K-24 INDONESIA

K-24 Academy (Gedung SMK Pelita Bangsa/Kampus STIE YKP)  
Lantai 3 Jl. Godean Km. 1, Kav. 24, Tambak, Yogyakarta  
Email : hrd.yogyakarta@k24.co.id Telp. 0274 - 556 724  
SMS. 0856 4700 0198 / 0828 9203 0265 / 0828 9203 0266 (Hari Kerja)

Info Lengkap:



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



Hrd Kduaempat East Area



Lowongan Kerja Kduaempat