

Inspirasi *Sehat*

EDISI : FEB - APR 2017

📷 k24sobatsehatkitakita

📘 sobatsehatkita

🌐 www.apotek-k24.com



Apotek K-24 kembali meraih penghargaan **Franchise Top of Mind** Tahun 2016, Jakarta

#1 KANKER SERVIKS
Setiap tahunnya

15.000

kasus kanker serviks terjadi di Indonesia

Info Utama

MEDI⁺CALL

Kini Medi-Call telah tersedia di Jakarta dan akan segera beroperasi di kota besar lain di Indonesia
Event

"The Lost Paradise"

Air terjun Jumog Serabi Notokusuman
Unika Indonesia

DISMENORE

setia datangi wanita
Info Utama



KEMBALI MERAIH PENGHARGAAN FRANCHISE TOP OF MIND



Sejak berdiri Apotek K-24 sudah sadar Branding. Merek asal Yogyakarta yang sudah berdiri sejak 14 tahun silam ini mampu bersaing dan menjadi merek yang paling diingat

(sumber : majalah Franchise Indonesia)

Selasa (10/01), Apotek K-24 Kembali meraih penghargaan Franchise Top Of Mind (TOM) tahun 2016, setelah berturut-turut mulai dari tahun 2010 hingga 2015 menyabet penghargaan yang sama. Bertempat di XXI Theater Lounge, Mall Kelapa Gading 3 Jakarta, penghargaan diserahkan langsung oleh Ketua Asosiasi Franchise Indonesia (AFI), Anang Sukandar dan diterima oleh Denny Irianti, Apt. Regional Operation Manager, mewakili PT. K-24 Indonesia. Untuk menentukan brand waralaba yang berhak menerima penghargaan Franchise Top of Mind (TOM) 2016 ini, sebelumnya telah dilakukan survey oleh Majalah Franchise Indonesia bekerjasama dengan Dinamic Marketing Research Services. Survey tersebut dilakukan untuk mengukur popularitas brand waralaba. Brand waralaba yang menduduki tempat teratas atau yang paling diingat dalam pikiran konsumen adalah brand yang Top of Mind.

Diraihnya penghargaan Franchise Top of Mind (TOM) 2016 oleh Apotek K-24, tentu tak lepas dari konsep bisnis apotek yang memberikan 5 Jaminan Pasti, yaitu Komplit 24 Jam, Pagi Siang Malam Libur Harga Sama, Hanya Menjual Obat Asli, Layanan Konsultasi Apoteker Gratis, dan tersedia Layanan Antar. Apotek K-24 terus berupaya meningkatkan pelayanan kepada konsumen dengan adanya apotek online K24klik.com, program BLB (belanja lewat BBM), konsultasi apoteker online, dan loyalty card.

Konsep dan inovasi bisnis inilah yang memperkuat branding sebagai peraih penghargaan tersebut. Melengkapi penghargaan yang diterima sebelumnya, membuktikan bahwa Apotek K-24 sebagai Merek Asli Indonesia yang berhasil memperoleh kepercayaan dari masyarakat serta menjadi pelopor Apotek Waralaba di Indonesia

APOTEK



Apotek K-24

- Kimia Farma
- Century Pharma
- Griya Farma

TOM

(Top Of Mind)

60

20
11
0



Telah dimuat dalam majalah Franchise Indonesia yang terbit edisi bulan Februari 2017, pada halaman 60. Daftar tabel peringkat Top Of Mind Brand (TOM) dimuat dalam majalah Franchise Indonesia edisi bulan Januari 2017.



Semakin sehat dan berkarya lebih hebat, begitulah ungkapan untuk memulai tahun 2017 ini. Begitu banyak rencana dan impian yang harus anda raih pada tahun ini. Untuk mencapainya dibutuhkan kondisi tubuh yang prima. Selain itu selalu berpikir positif untuk meraih apa yang diimpikan. Salah satu yang terpenting adalah mulai melakukan pola hidup sehat dan menjaga lingkungan sekitar dengan baik. Februari ini diawali dengan hari Kanker Se-dunia, yang melatar belakangi tema utama Majalah Inspirasi Sehat edisi bulan April - Maret 2017. Faktanya penyakit kanker masih menjadi momok nomor satu di dunia. Majalah Inspirasi Sehat memilih tema Kanker Serviks yang berbahaya bagi wanita. Faktanya di Indonesia terjadi 15.000 kasus kanker serviks tiap tahunnya. Ironisnya para penderita baru menyadari penyakit kanker serviks yang diderita pada stadium lanjut.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa edukasi penyebab dan gejala kanker serviks lebih digencarkan kembali khususnya wanita yang sedang beranjak dewasa. Selain itu edukasi dalam merawat dan perjalanan pengobatan juga dioptimalkan agar tidak menambah daftar panjang korban penyakit Kanker Serviks. Selain kanker Serviks sebagai tema utama, kali ini gangguan kesehatan yang berkaitan dengan wanita juga dihadirkan pada edisi kali ini, Seperti Dismenore, merupakan gangguan nyeri haid yang selalu datang menyerang wanita tiap bulannya.

Majalah Inspirasi Sehat edisi kali ini juga mengangkat rubrik khusus tentang Indonesia, yang bertajuk Unika Indonesia. Rubrik ini berisikan informasi wisata, kuliner, dan tradisi berbagai daerah di Indonesia yang diceritakan langsung oleh Associate Apotek K-24 di seluruh Indonesia. Kali ini Unika Indonesia akan membahas perjalanan salah satu apoteker Apotek K-24 menjelajahi surga yang hilang di Solo, Jawa Tengah. Jangan lupa simak kisahny...

Tim Redaksi

PEMIMPIN REDAKSI

Burhan Bariton

REDAKTUR AHLI

Dr. dr. Reza. Y. Purwoko, SpKK
Ani Kristiyani M.Clin.Pharm.,Apt

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

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

 Sobat sehat kita

 K24sobatsehatkitakita

 @Sobatsehatkita

 Tips Sehat Dokter 24

 www.apotek-k24.com | www.k24klik.com

InspirasiSehat



#KenaliServik

Menteri Kesehatan Indonesia menerangkan bahwa permasalahan kanker di Indonesia cukup besar. Setiap tahun diperkirakan 12 juta orang di dunia menderita kanker dan 7,6 juta diantaranya meninggal dunia

www.depkes.go.id



KONSEP COVER :

Model : Rini
Setting : Fantasy

- TEMA COVER -
"KANKER SERVIKS"

Photographer
Burhan Bariton

Desain Grafis
Andyan Dhauta Dhira

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



Content

5 INFO UTAMA



KASUS KANKER SERVIKS DI INDONESIA

Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa saat ini penyakit kanker serviks menempati peringkat teratas di antara berbagai jenis kanker yang menyebabkan kematian pada perempuan di dunia.

DISMENORE

Dismenore merupakan salah satu masalah yang dimiliki wanita pada saat mensturasi dan tentunya tidak dapat dihindari kedatangannya.

16 INFO KHUSUS



GERMAS UNTUK INDONESIA SEHAT

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan triple burden, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali.

20 TEROPONG



MUSIM HUJAN DAN PENYAKIT YANG DATANG

Agar tetap waspada, terutama di daerah yang rawan terkena banjir. Masyarakat diingatkan untuk selalu menjaga kesehatan di musim hujan.



LOGAN
#F8

44

CINEMA

22 UNIKA
INDONESIA

40 INTERNASIONAL



AIR TERJUN JUMOG, SOLO

Tempat wisata yang harus didatangi. Sejuk, airnya bening, 1 Jam dari Apotek K-24 Setiabudi, tetapi terbayar dengan pemandangan yang ada disana

SERABI NOTOKUSUMAN

Sudah berkali-kali cobain sampai bingung mau cerita gimana tentang serabi, jangan sampai gak coba



GRAMMY AWARD & PIALA OSCAR 2017

Grammy Award yang mengundang fenomena antara Adele dan Beyonce, hingga tragedi pematahan piala Grammy yang dilakukan Adele. 2017 ini juga menghadirkan ajang insan perfilman dunia yaitu Piala Oscar yang juga memberikan kejutan meriah



APOTEKER
STORY

56

"Belajar adalah yang terpenting"

hari Perempuan internasional

Dapatkan paket MCU spesial

- ◆ Hematologi
- ◆ Gula Darah Puasa
- ◆ Asam Urat
- ◆ SGOT
- ◆ SGPT
- ◆ Kolesterol Total
- ◆ Urin Rutin

Rp. 250 rb.

BONUS

- ◆ Cashback Voucher Rp. 50.000
- ◆ Diskon 10% Vaksinasi kanker serviks
- ◆ Konsultasi Dokter

Syarat & Ketentuan berlaku

- ◆ Hanya berlaku untuk wanita
- ◆ Tidak berlaku untuk layanan Home Service
- ◆ Tidak berlaku untuk rujukan dokter
- ◆ Tidak dapat digabungkan dengan promo lain

Sumber : <https://www.goodnewsfromindonesia.id>

Foto : <http://www.femina.co.id/images/images/Irma.jpg>



3 Wanita Inspirasi Indonesia

Irma Hardjakusumah, Designer of Governors Ball Oscar dan Emmy Awards

Ajang bergengsi perfilman tahunan Hollywood, Academy Awards ke-87 berlangsung meriah dan mewah tersebut ditayangkan di lebih dari 225 negara. Governors Ball atau ruang pesta Oscar tahun ini bertemakan Hollywood era 1920 hingga 1940-an. Setting ruangan dipenuhi oleh foto-foto di belakang layar, foto publikasi hingga desainer kostum. Adalah Irma Hardjakusumah, orang yang bertanggung jawab di belakang dekorasi Governors Ball. Wanita lulusan Universitas Indonesia jurusan arsitektur ini terlibat dalam penggarapan desain Governors Ball untuk Oscar dan Emmy Awards (sumber). Wanita yang pernah menempuh pendidikan di University of California di Los Angeles dan Art Center College of Design ini mengaku bangga bisa terlibat perhelatan akbar tersebut. selain scar dan Emmy, Irma juga ikut mendesain pameran akbar Swarovski Crystal di Shanghai pada tahun 2012

Griselda Sastrawinata, Animator at Dreamworks Film Studio

Lagi-lagi perempuan Indonesia ikut berpartisipasi dalam pembuatan film animasi top dunia. Kali ini ada nama Griselda Sastrawinata, animator Indonesia yang mengharumkan nama bangsa berkat kemampuan yang dimilikinya. Dia pernah menjadi animator di film 'The Shrek'. Bahkan berkat kebolehnya itu, dia dipercaya untuk menciptakan sejumlah tokoh di film animasi. Hingga saat ini, Griselda masih aktif bekerja di Dreamworks Film Studio. Berikut kutipan Griselda saat menjadi pembicara seminar di Anifest India 2014 di AnimationExpress



Foto : http://www.animationxpress.com/wp-content/uploads/2014/08/MG_966611.jpg

Sri Mulyani, Menteri Keuangan Indonesia Pernah menjabat menjadi Managing Director World Bank

Ibu yang satu ini sudah tidak dipungkiri lagi prestasinya, mulai dari menjabat Menteri Keuangan pada Era Presiden Susilo Bambang Yudhoyono, Kali ini Sri Mulyani juga mengemban tugas yang sama dalam Kabinet Presiden Joko Widodo saat ini. Sebelumnya Sri Mulyani pernah dipercaya menjadi Pelaksana Bank Dunia (Managing Director World Bank) dan mendapatkan penghargaan Madhuri and Jagdish N. Sheth International Alumni Award dari University of Illinois in Urbana-Champaign (UIUC).

Foto : https://3.bp.blogspot.com/-J1u06czsRTY/WHCwBGDM-Bel/AAAAAAAAAE_M/RGGUjVr-LOEB9zopzb-h5w7eP5rmlk86wCLcB/s1600/sri-mulyani.PNG



Setiap
tahunnya

15.000

**kasus kanker serviks
terjadi di Indonesia**

“ Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa saat ini penyakit kanker serviks menempati peringkat teratas di antara berbagai jenis kanker yang menyebabkan kematian pada perempuan di dunia.

” Penyakit Kanker Serviks merupakan penyakit yang telah lama menyita dan membuat keresahan kepada perempuan di seluruh dunia. WHO telah merilis data penderita kanker yang kian meningkat dari tahun ke tahun di seluruh belahan dunia. Khususnya Indonesia, WHO mengklaim bahwa Indonesia merupakan negara dengan jumlah penderita kanker serviks tertinggi di dunia. Pasalnya, kanker ini muncul seperti musuh dalam selimut. Sulit sekali dideteksi hingga penyakit telah mencapai stadium lanjut.

Berdasarkan data tiap tahun terdapat 493.242 wanita di seluruh dunia yang terdeteksi terkena kanker serviks dan sebanyak 273.505 wanita meninggal. Tiap hari di seluruh dunia sekitar 700 wanita harus meninggal karena kanker serviks. Di Indonesia, setiap tahunnya terdeteksi lebih dari 15.000 kasus kanker serviks, dan sekitar 8.000 kasus diantaranya berakhir dengan kematian. Akan lebih mengerikan bila kita melihat dari segi durasi kematian wanita yang meninggal karena kanker serviks. Setiap dua menit ada satu wanita yang meninggal dunia karena kanker serviks di dunia. Sedangkan di Indonesia, setiap 1 jam ada satu wanita yang meninggal karena kanker ganas ini. Keganasan kanker serviks di Indonesia ini didukung oleh sejumlah faktor. Pertama, karena memang kanker serviks bersifat sangat ganas. Kedua, banyak wanita yang belum mengerti mengenai gejala dan tanda-tanda kanker serviks.





SERVIKS?

Maka tak kenal maka tak sayang, mungkin pepatah ini yang sangat tepat menggambarkan kondisi antara kaum wanita dan Kanker serviks. Mengenali kanker serviks sejak dini adalah salah satu cara terbaik untuk mencegah kanker serviks bagi yang belum terkena, bagi yang sudah terkena, akan mendapatkan perawatan dan peluang kesembuhan semakin besar. Kanker serviks atau yang juga dikenal dengan nama kanker leher rahim adalah kanker yang menyerang organ bagian depan rahim atau peralihan antara rahim dan vagina. Pada organ yang dalam istilah medis disebut serviks uterus itu, sel kanker menyerang dan mengganas. Penyebab kanker serviks adalah virus yang dikenal sebagai Human Papiloma Virus (HPV). Ini merupakan penyebab utama kanker serviks. Sekitar 99 persen penderita kanker serviks disebabkan karena serangan HPV. Infeksi HPV yang menyebabkan kanker serviks ini bisa terjadi karena kontak kelamin melalui hubungan seks. Di samping itu, timbulnya HPV juga sangat rentan pada wanita yang merokok, suka berganti-ganti pasangan seks, dan menikah di usia terlampau muda.

GEJALA?

Pada tahap awal, kanker serviks biasanya tidak memiliki gejala. Gejala kanker serviks yang paling umum adalah pendarahan pada vagina yang terjadi setelah berhubungan seks, di luar masa menstruasi, atau setelah menopause. Meski terjadi pendarahan, belum berarti Anda menderita kanker serviks. Untuk memastikan penyebab kondisi Anda, segera tanyakan kepada dokter. Jika dicurigai terdapat kanker serviks, rujukan menemui dokter spesialis akan diberikan. Untuk mencegah kanker serviks, cara terbaik adalah dengan menjaga perilaku seks secara sehat serta aktif memeriksakan diri. Di samping itu melakukan vaksinasi anti-kanker serviks juga wajib dilakukan oleh wanita. Sebaliknya, bagi yang sudah terlanjur terserang kanker serviks, cepatlah berobat. Baik dengan pergi ke dokter maupun menggunakan pengobatan alternatif kanker serviks. Penanganan medis biasanya akan dilakukan berdasarkan tingkat stadium kanker serviks yang diderita.

MENCEGAH DARI DINI?

mengetahui pencegahan kanker serviks sedini mungkin adalah langkah utama yang harus dilakukan. Kanker serviks dapat dicegah dengan cara menutup penularan virus HPV. Virus ini menjadi penyumbang penyebab terbesar kasus kanker serviks dengan persentase 99%. Langkah - langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko terkena kanker servik meliputi berhubungan seks dengan cara yang aman, setia pada pasangan, screening rutin pada leher rahim, vaksinasi, serta berhenti merokok. Kasus kanker serviks kebanyakan berkaitan dengan infeksi virus HPV tertentu, dimana faktor penyebab terbesarnya melalui hubungan seksual yang tidak aman.

Metode lainnya adalah Papsmear (screening) merupakan metode dengan mendeteksi sel - sel yang berpotensi menjadi kanker. Lakukan pap smear secara berkala, setiap tiga tahun sekali untuk rentan usia wanita 25 - 49 tahun, dan setiap lima tahun sekali untuk rentan usia wanita 50 -64 tahun. Selanjutnya vaksinansi juga menjadi cara ampuh untuk mencegah kanker serviks. Vaksinasi yang baik dilakukan sejak dini kepada wanita yang belum aktif secara seksual.

DISMENOIRE SETIA DATANGI WANITA

“Wanita dan menstruasi adalah suatu hubungan yang melekat yang tak dapat dipisahkan, karena setiap wanita pasti mendapatkan jadwal setiap bulannya. Dismenore merupakan salah satu masalah yang dimiliki wanita pada saat menstruasi dan tentunya tidak dapat dihindari kedatangannya.”

Dismenore atau nyeri haid memang tidak lepas dengan kehidupan seorang wanita. Bahkan selalu setia datang di tiap bulannya, disaat wanita mengalami haid atau menstruasi. Cerita tentang haid, dipastikan kebanyakan perempuan pasti pernah mengalami rasa nyeri pada bagian perut saat mengalami menstruasi, bahkan hingga rasa sakit yang tidak dapat ditahan lagi. Nyeri haid atau lebih dikenal dengan istilah dismenore merupakan kondisi ginekologi di mana terjadi nyeri perut pada saat haid atau menstruasi. Dismenore juga dikenal sebagai 'kram menstruasi'. Mekanisme terjadinya dismenore tidak terlepas dari hormon prostaglandin, leukotrien, dan vasopresin yang menjadi stimulan, meningkatkan sensitivitas dan sensasi rasa sakit pada miometrium (otot rahim). Nyeri perut saat menstruasi ini banyak dikeluhkan oleh para perempuan, biasanya terjadi pada mereka yang berusia 14 hingga 25 tahun, keluhan ini dapat terjadi secara normal atau bisa juga disebabkan oleh kondisi medis yang tak normal

GINSENG
Potongan Harga

ORIGINAL
Potongan Harga

CORDYCEPS
Potongan Harga

Rp3.250

Rp2.500

Rp3.250



BRAND'S Saripati Ayam adalah suplemen kesehatan yang 99,74% Alami dari saripati ayam murni, Bebas zat kimia, Bebas Bahan Pengawet, Bebas lemak, Bebas kolesterol, Bebas pewarna, dengan teknologi pengemasan Triple Safety berstandar Internasional. BRAND'S Saripati Ayam, mengandung Protein Bio Amino Peptida membantu memelihara kesehatan dengan mengoptimalkan Performa Logika dan Stamina yang Prima, agar Anda dapat menggapai yang terbaik tiap hari.

Be Healthy, Be Smart!

Potongan Harga

Rp1.750

Manfaat Curcuma Plus Grow adalah suplemen untuk pemenuhan kebutuhan vitamin dalam masa pertumbuhan serta untuk membantu memelihara sistem imun pada tubuh / daya kekebalan tubuh terhadap penyakit dan juga untuk membantu menambah nafsu makan



Curcuma Plus
EMULSION
RASA STRAWBERRY
200ml

Curcuma Plus
GROW
Suplemen Makanan
EMULSION
mengandung cod liver oil
200ml

Curcuma Plus
GROW
Suplemen Makanan
EMULSION
mengandung cod liver oil
200ml

Curcuma Plus
EMULSION
RASA BLACKCURRANT
200ml



Lebih dari **50%** dialami **WANITA** yang sedang **Menstruasi**

FAKTA DISMENOIRE

Dapat dialami lebih dari 50 % wanita yang sedang menstruasi, dari sebuah studi epidemiologi dari populasi remaja antara usia 12-17 tahun di Amerika dilaporkan nyeri parah sekitar 12%, nyeri sedang 37%, nyeri ringan 49%. Serta dilaporkan prevalensi dismenore terdapat angka 90% pada wanita berusia 18 - 45 tahun (Jamieson and Steege, 1996). Prevalensinya menurun dengan bertambahnya usia, sedangkan derajat keparahan dismenore lebih rendah pada perempuan yang telah melahirkan sedikitnya satu bayi lahir hidup atau istilahnya dengan parous woman. Meskipun Dismenore tidak mengancam jiwa, namun dapat memiliki dampak negatif yang besar bagi seorang wanita, karena aktivitasnya harus terganggu, terdapat penelitian melaporkan dismenore menyebabkan 14% dari pasien tidak dapat menjalankan aktivitas sebagaimana mestinya seperti tidak bisa masuk sekolah, tidak dapat masuk kerja, berolahraga, ataupun kegiatan lainnya.

Gejala dan tanda DISMENOIRE

Setiap perempuan yang mengalami nyeri haid ini akan merasakan gejala diantaranya pingsan, mual, muntah, kehilangan nafsu makan, pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, sakit kepala, pusing, muka merah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh, gangguan tidur.

Macam DISMENOIRE

Setiap perempuan harus mengetahui macam nyeri haid (Dismenore) dikategorikan dari penyebabnya diantaranya : Dismenore Primer (Primary Dysmenorrhea) nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis. Biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan pertama setelah haid pertama, dengan lama nyeri umumnya 8 sampai 72 jam dan. Dismenore sekunder (Secondary Dysmenorrhea) Bersumber dari : Penyebab Nyeri Haid dan Cara Mengatasinya | Mediskus adalah nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium, polip rahim atau fibroid, komplikasi karena penggunaan alat kontrasepsi IUD, atau penyakit radang panggul. Paling sering ditemukan pada wanita berusia 30 -45 tahun.

Setiap perempuan mempunyai resiko terkena nyeri haid atau Dismenore. Salah satunya jika mengalami depresi dan kecemasan, mempunyai riwayat keluarga dengan keluhan dismenore, kemudian dapat dipicu oleh indeks masa tubuh yang tidak normal, mengalami obesitas. Dismenore juga dapat dipicu oleh perilaku konsumsi makanan sehari - hari. Apalagi gaya hidup konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan ini telah menjadi kebiasaan yang bersifat pokok yang dilakukan masyarakat di kota - kota besar. Perempuan yang mempunyai kebiasaan merokok dan konsumsi kopi juga mempunyai resiko besar mengalami nyeri haid atau dismenore. Terdapat penelitian melaporkan bahwa merokok dan inisiasi dini merokok (merokok diusia wanita muda atau remaja) berhubungan dengan peningkatan risiko dismenoreae kronis. Selain itu pendarahan yang dialami juga berpengaruh besar terhadap tingkat rasa sakit saat mengalami nyeri haid.

Nyeri haid atau dismenore yang selalu datang ini dapat diatasi dengan berbagai langkah, diantaranya

Terapi non farmakologis (tanpa menggunakan obat)

Untuk mengatasi dismenore secara nonfarmakologis meliputi: perbaikan gaya hidup, melakukan aktifitas aerobik, menghentikan merokok, peningkatan asupan omega 3, diet vegetarian rendah lemak, akupunktur, terapi panas dengan botol panas atau bantal panas (namun penggunaan terapi panas harus hati hati pada pasien diabetes dan tidak digunakan pada saat tidur)

Terapi farmakologis (menggunakan obat)

Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs (NSAID)
Dalam mengatasi nyeri akibat dismenore, NSAID merupakan obat pilihan. Oral kontrasepsi hormonal merupakan pilihan kedua apabila terapi menggunakan NSAID kurang adekuat. Kontrasepsi oral dapat diberikan dengan kombinasi atau tanpa NSAID. Kontrasepsi oral bekerja dengan cara menekan ovulasi, mengurangi volume cairan menstruasi, dan kemudian menurunkan produksi prostaglandin dan kram rahim. Untuk memberikan efek yang maksimal penggunaan kontrasepsi hormonal memerlukan waktu tiga bulan atau lebih. Sebuah penelitian menunjukkan penggunaan kontrasepsi oral digunakan secara terus menerus selama 3 bulan dapat mengontrol baik gejala dismenoreae. Oral kontrasepsi yang digunakan untuk dismenore seperti : kombinasi oral kontrasepsi (contohnya etginyl estradiol dengan progestin atau drospirenone), levonorgestrel intrauterine, medroxyprogesterone acetate. Suplemen yang dapat membantu mengatasi nyeri dismenore. Vitamin B1 100mg/hari, asam magnesium, vitamin B6, omega 3, adas, vitamin E. Untuk dismenore sekunder biasanya pemberian NSAID atau kontrasepsi oral tidak memberikan respon yang bagus.

Periode : Mar - Apr 2017



IMBOOST SYRUP adalah sirup untuk anak dan dewasa yang dapat membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh

IMBOOST SYRUP 120 ML

Potongan Harga

Rp4.500

IMBOOST SYRUP 60 ML

Potongan Harga

Rp2.750

Potongan Harga

Rp500

Sangobion Femine merupakan suplemen pertama yang mengandung Metafolin. Metafolin adalah hasil inovasi folat aktif terbaru. Beda dengan folat alami, Metafolin ini lebih bisa langsung diserap tubuh untuk mempercepat proses pembentukan sel darah merah. Satu kapsul Sangobion Femine mengandung beberapa nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh semasa menstruasi.



Apoteker berhak tawarkan obat alternatif

“Resep alternatif itu harus konten yang sama dengan yang diresepkan oleh dokter. Jadi bukan berarti apoteker semena-mena menukar obatnya,” kata Menkes usai menandatangani MoU pencegahan usaha tidak sehat bidang kesehatan di Gedung Kementerian Kesehatan RI di Jakarta, Jumat (10/2/2017).”

Sumber : depkes.go.id

Pilihlah Apoteker yang sudah terpercaya, asli, mempunyai ijin resmi dan berpengalaman dalam menjalankan usaha dibidang kesehatan. Mengapa demikian, karena obat yang nantinya anda beli adalah obat yang asli, kemudian mempunyai tenaga farmasi yang handal dan sudah teruji. Pada 10 Februari 2017 bertempat di Gedung Kementerian Kesehatan RI di Jakarta, secara resmi Menteri Kesehatan RI Nila F. Moeloek menegaskan bahwa Apoteker berhak memberikan alternatif obat kepada pasien dari yang diresepkan dokter. Menteri Kesehatan Nila F. Moeloek mengatakan apoteker diperkenankan memberikan informasi obat lain berdasarkan resep yang diberikan dokter. Dalam Permenkes Nomor 98 Tahun 2015 tentang pemberian informasi harga eceran tertinggi obat dijelaskan selain memberikan alternatif obat juga memberikan informasi mengenai harga obat tersebut. Hal itu dilakukan dalam rangka menjamin. Dirjen Kefarmasian dan Alat Kesehatan Kemenkes RI Maura Linda Sitanggang mengatakan Dinas Kesehatan berhak melakukan pembinaan mengenai bagaimana pelayanan kefarmasian yang baik dan benar itu dilakukan. Termasuk memberikan informasi tentang obat. ‘Memberikan informasi itu (tentang obat) sebenarnya tugas apoteker, memberikan konseling tentang obat dan harganya juga,’ katanya. Soal keefektifan Permenkes, menurut Linda, selama ini sudah berjalan efektif beriringan dengan adanya program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).

Ketua Komisi Pengawas Persaingan Usaha (KPPU) Muhammad Syarkawi Rauf mengatakan adanya Permenkes yang mengatur apoteker berhak memberikan alternatif obat merupakan kemajuan yang luar biasa karena selama ini resep dokter memang sangat dominan ditentukan oleh dokter. Dia menjelaskan, ketika seorang pasien diberikan resep obat untuk ditebus di apoteker dengan harga yang cukup tinggi, apoteker bertugas memberikan informasi mengenai opsi obat dengan konten yang sama namun harga yang lebih terjangkau untuk dibeli oleh pasien.

Keuntungan kebijakan resmi ini, akan memberikan manfaat besar kepada masyarakat dalam memenuhi kebutuhan obat. Masyarakat bisa memperoleh obat yang sesuai kemampuannya dan permasalahan kesehatan juga tertangani. Tidak dipungkiri ada beberapa fenomena resep obat dari dokter dengan harga yang tinggi, dan mengharuskan masyarakat menebus obat tersebut. Selain itu apoteker juga dapat melakukan penyaringan terhadap obat yang direkomendasikan kepada masyarakat, seperti dosis obat dan penggunaannya.



BAHAYA MINUM OBAT TIDAK SESUAI DOSIS

Apa yang terjadi jika anda mendapatkan obat dengan dosis tinggi. Padahal anda juga tidak mengetahui obat tersebut berdosis tinggi atau tidak. Apoteker mempunyai peranan penting dalam melakukan penyarangan obat yang dikonsumsi. Pasti anda harus memilih Apoteker yang telah mempunyai pengalaman dan terpercaya dalam menjalankan usahanya seperti Apoteker K-24. Setiap obat memiliki aturan dosis sendiri, yang mana dosis tersebut merupakan dosis terapi atau dosis yang bisa memberikan efek penyembuhan. Dosis sendiri sebenarnya bersifat individual, karena satu orang dengan yang lain mungkin akan memerlukan dosis berbeda karena kondisinya. Katakanlah orang yang mengalami gangguan ginjal atau orang yang sudah lansia sehingga fungsi ginjalnya mulai berkurang, dosis yang dibutuhkan lebih kecil daripada orang dewasa normal. Sedangkan jika penyakit seseorang cukup berat, mungkin ia memerlukan dosis lebih tinggi dari orang lainnya. Selain dosis terapi, dikenal juga dosis toksik dan dosis letal. Dosis toksik artinya dosis yang bisa memberikan efek toksik/racun, sedangkan dosis letal adalah dosis yang bisa menyebabkan kematian. Jarak antara dosis terapi dengan dosis toksik pada setiap obat berbeda-beda, ada yang rentangnya sempit, ada yang rentangnya lebar. Rentang tadi sering diistilahkan sebagai indeks terapi. Semakin lebar indeks terapi berarti jarak antara dosis terapi dengan dosis toksik semakin lebar. Implikasinya, obat lebih aman, karena peningkatan dosis tidak segera menyebabkan gejala keracunan. Obat-obat penenang/obat tidur termasuk obat yang indeks terapinya lebar. Artinya, jika (mas/mbak) Dedek minum 2-3 butir pil tidur (yang mestinya cukup 1 butir), mungkin belum akan mengakibatkan efek toksik yang berarti. Kecuali jika menggunakan puluhan butir sekaligus, yang mungkin akan mencapai dosis toksiknya sehingga bisa keracunan, dan mungkin bahkan bisa menyebabkan kematian.

WUJUDKAN INDONESIA SEHAT



Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan triple burden, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali.

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan besar yakni masalah kesehatan triple burden, karena masih adanya penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) dan penyakit-penyakit yang seharusnya sudah teratasi muncul kembali. Pada era 1990, penyakit menular seperti ISPA, Tuberkulosis dan Diare merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan. Namun, perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab terjadinya pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi). Tahun 2015, PTM seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes justru menduduki peringkat tertinggi.

Sebuah pembelajaran berharga di era jaminan kesehatan nasional (JKN), anggaran banyak terserap untuk membiayai penyakit katastrofik, yaitu: PJK, Gagal Ginjal Kronik, Kanker, dan Stroke. Selain itu, pelayanan kesehatan peserta JKN juga didominasi pada pembiayaan kesehatan di tingkat lanjutan dibandingkan di tingkat dasar. Fakta ini perlu ditindaklanjuti karena berpotensi menjadi beban yang luar biasa terhadap keuangan negara. Meningkatnya PTM dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa. Hal ini berdampak pula pada besarnya beban pemerintah karena penanganan PTM membutuhkan biaya yang besar. Pada akhirnya, kesehatan akan sangat mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi. Penduduk usia produktif dengan jumlah besar yang seharusnya memberikan kontribusi pada pembangunan, justru akan terancam apabila kesehatannya terganggu oleh PTM dan perilaku yang tidak sehat, tutur Menteri Kesehatan RI, Nila Farid Moeloek, dalam sambutannya dalam rangka Hari Kesehatan nasional (HKN) ke-52 tahun 2016 di Jakarta (14/11). Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan RI secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) guna mewujudkan Indonesia sehat. GERMAS merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat; serta Pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya.



Masyarakat Hidup Sehat Indonesia Kuat



PARADIGMA SEHAT

Dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan kesehatan, penguatan promotif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat



PENGUATAN PELAYANAN KESEHATAN

Dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan kesehatan, penguatan promotif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat



PENGUATAN PELAYANAN KESEHATAN

Dilakukan dengan strategi perluasan sasaran dan benefit serta kendali mutu dan kendali biaya

INDIKATOR CAPAIAN KELUARGA YANG DIHARAPKAN

Mengikuti Program KB

Ibu melakukan persalinan di faskes

Bayi mendapat imunisasi dasar lengkap

Bayi mendapat air susu ibu eksklusif

Balita mendapatkan pemantauan pertumbuhan

Penderita TB paru mendapat pengobatan sesuai standar

Penderita hipertensi lakukan pengobatan secara teratur

Penderita gangguan jiwa mendapatkan pengobatan dan tidak ditelantarkan tidak ada yang merokok

Anggota jaminan kesehatan nasional

Mempunyai akses sarana air bersih

Mempunyai akses atau menggunakan jamban sehat

agar tetap waspada, terutama di daerah yang rawan terkena banjir, masyarakat diingatkan untuk selalu menjaga kesehatan di musim hujan.

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat,
Kementerian Kesehatan RI drg. Oscar Primadi.

Menikmati rintik hujan adalah momen yang sangat indah, sembari merasakan udara yang panas menjadi sejuk dan suasana hati juga membuat lebih tenang dan nyaman. Tetapi dibalik datangnya musim hujan anda harus waspada akan kesehatan tubuh anda. Peralihan musim memang menjadi awal perubahan kondisi kesehatan manusia. Sebelumnya menjalani musim panas yang begitu panjang kemudian memasuki musim penghujan. Lebih ekstrim lagi musim panas dan hujan datang tidak menentu seperti sekarang ini. Pagi hingga siang terasa panas kemudian sore hari terjadi hujan lebat hingga malam dan sebaliknya. Tentunya sudah tidak dipungkiri jika musim hujan tiba, banyak penyakit yang harus diwaspadai. Mulai dari penyakit yang disebabkan oleh cuaca, udara maupun kondisi lingkungan yang menjadi basah dan lembab.

Indonesia saat ini menjadi negara yang sangat serius merespon dampak dari musim penghujan. Terutama di daerah - daerah langganan banjir, seperti Jakarta yang sampai sekarang masih mencari solusi penanggulangan banjir, kemudian disusul fenomena banjir besar yang terjadi di daerah Nusa Tenggara. Melihat kejadian serupa, masyarakat perlu untuk selalu waspada dalam segala kondisi, khususnya masyarakat yang tinggal di daerah banjir. Peralihan musim hujan dan hujan yang tidak reda - reda menimbulkan berbagai penyakit yang dapat menyerang. Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI drg. Oscar Primadi. MPH mengimbau masyarakat agar tetap waspada, terutama di daerah yang rawan terkena banjir. Masyarakat diingatkan untuk selalu menjaga kesehatan di musim hujan.

MUSIM HUJAN DATANG KESEHATAN HARUS SEMAKIN MATANG

'Bila stamina menurun, akan rentan terkena penyakit. Penyakit yang biasa muncul diantaranya diare, leptospirosis, dan penyakit kulit. Oleh karena itu, tetap waspada apabila terjadi hujan lebat berkepanjangan. Selalu jaga kesehatan diri dan keluarga serta menjaga kebersihan lingkungan,' katanya di Kantor Kemenkes, Jakarta (14/2). Akibat curah hujan yang tinggi, beberapa wilayah di Indonesia dilanda banjir. Berdasarkan data pantauan bencana banjir dari Pusat Penanggulangan Krisis Kesehatan (PPKK) Kementerian Kesehatan RI, selama Januari 2017 terpantau 64 lokasi banjir di semua wilayah regional di Indonesia. Di wilayah regional Sumatera Utara terpantau 12 wilayah banjir, Sumatera Selatan 3 wilayah, DKI Jakarta 6 wilayah, Jawa Tengah 6 wilayah, Jawa Timur 17 wilayah, Bali 6 wilayah, Sulawesi Selatan 2 wilayah, Sulawesi Utara 5 wilayah, Sumatera Barat 6 wilayah, dan Papua 1 wilayah.

Awal Februari ini, PPKK menerima laporan kejadian banjir dari berbagai kecamatan di seluruh Indonesia. Di antaranya banjir yang terjadi di Kecamatan Karang Asem, Bali, Kecamatan banyuwangi, Blitar, Arosbaya, Jawa Timur, dan Kecamatan Ciemas, Sukabumi, Jawa Barat. 5 Kecamatan di Pati, Jawa Tengah, 5 Kecamatan di Pandeglang, Banten. Ada pula Kecamatan Sambelia, Lombok Timur, NTB, serta bencana banjir dan tanah longsor terjadi di Kota Bitung, Sulawesi Utara pada Sabtu (11/2/2017) dengan korban 3.828 orang pengungsi. Penyakit-penyakit yang perlu di waspadai saat musim hujan diantaranya ialah diare, leptospirosis, ISPA, penyakit kulit, masalah saluran cerna, influenza, dan demam berdarah. Sebisa mungkin, hindarkan diri Anda dari ketujuh penyakit yang sering menjangkiti warga tersebut.

Diare bisa membuat Anda ketinggalan aktivitas penting. Diare sangat erat kaitannya dengan kebersihan lingkungan tempat tinggal Anda. Untuk menjaga kebersihan semuanya tergantung pada individu masing-masing. Oleh karena itu, Anda sebaiknya menjaga baik-baik tempat tinggal Anda. Jauhi sumber air yang tercemar. Tak jauh beda dengan diare, leptospirosis juga bisa membuat Anda kehilangan kesempatan penting jika terjangkiti penyakit yang dibawa oleh tikus.

TIPS MENCEGAH PENYAKIT DI MUSIM HUJAN DAN CUACA DINGIN

Konsumsi air hangat

Air hangat yang tentunya sangat cocok dikonsumsi saat udara terasa sangat dingin, sehingga akan memberikan kehangatan pada badan nantinya. Air hangat bisa menjadi detox alami bagi tubuh, guna mengeluarkan racun yang ada dari dalam tubuh. Zat sisa dan racun banyak tersimpan di usus, sehingga nantinya akan dikeluarkan, baik melalui proses urinisasi, buang air besar, maupun melalui keringat.

Konsumsi vitamin

Kandungan vitamin C dapat mengatsi flu biasa, pasokan vitamin C yang mrncukupi bagi tubuh, dapat memperkuat tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Beberapa dokter menjelaskan bahwa vitamin C diandalkan sebagai pencegahan tubuh terserang penyakit saat cuaca dingin.

Hindari merokok

Banyak yang merasa bahwa rokok ada manfaatnya, katanya merokok membawa keringanan sementara saat udara dingin, karena keputannya membawa sejumlah kecil panas ke tubuh. Mungkin manfaat rokok hanya sebatas perasaan saja.

Segera mandi ketika kehujanan

Sebagian orang mungkin tidak mengeluh ketika dirinya terkena hujan, tetapi ada sebagian orang lainnya yang mengeluh mendapatkan nyeri pada bagian kepala setelah kehujanan. Apakah air hujan dapat membuat kepala menjadi pusing? Pada sebuah studi, menemukan hasil bahwa resiko sakit kepala bisa menjadi tinggi saat terjadi perubahan tekanan udara, peningkatan suhu, dan juga kelembapan yang tinggi. Pada sebagian orang, perubahan cuaca bisa memicu terjadinya ketidak-seimbangan kandungan zat tertentu di dalam otak, termasuk serotonin, sehingga memicu terjadinya sakit kepala dan migrain.



“The Lost Paradise” Solo

Foto : <http://blog.airyrooms.com>

“Tempat wisata yang harus didatangi. Sejuk, airnya bening, 1 Jam dari Apotek K-24 Setiabudi, tetapi terbayar dengan pemandangan yang ada disana”

Bagaimana jika anda tiba - tiba hilang di tempat yang indah layaknya seperti berada di surga. Pasti akan sangat menakjubkan berada disekitarnya. Menghirup udaranya yang bersih dan sejuk, menikmati derasnya air yang bersih dan segar, dan panorama pemandangan yang menyegarkan mata. Cerita ini bukan hanya kosong belaka, melainkan dapat anda temukan di Solo, Jawa Tengah, yaitu wisata alam Air Terjun Jumog Karanganyar. Alamat lengkap dari obyek wisata ini terletak di Desa Berjo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Propinsi Jawa Tengah. Dari arah solo ke timur arah ke Tawangmangu, Jarak dari solo kira-kira 40 Km. Nah, jika para pengunjung memanfaatkan kendaraan umum dari solo dapat naik bus umum dari solo, menuju terminal karangpandan (Jurusan

Cerita dari :

Irma Diah Permatasari

Apoteker Pendamping
Apotek K-24 Setiabudi, Solo, Jawa Tengah

Tawangmangu) dengan harga tarif yang tidak banyak, hanya sebesar Rp. 5000,- setiap orang.tapi tidak langsung sampai di jumog. Anda masih harus naik bus (bus kecil) jurusan Nglorog (Candi Sukuh) atau terminal kemuning (Candi Cetho) dan tarif bus nya hanya Rp. 2.000,- setiap orang. Dan untuk masuk ke Jumognya anda bisa menggunakan jas tukang ojek.Tentunya juga dengan tarif, kira-kira 40.000,- kalau belum ada kenaikan harga.Dan dari gerbang menuju area wisata harus jalan kaki melewati jalan setapak yang sudah di desain dan di tata sedemikian hingga namun sebelum memasuki area wisata bayar dulu lah tiket masu hhe dengan tarif Rp.3.000,- setiap orang.Setelah anda tiba disana, anda akan disapa oleh pemandangan hijau yang segar dan 160



Foto : thearoengbinarytraveling

anak tangga. Tetapi tidak usah khawatir akan perjalanan yang dilalui dikarenakan udara yang sejuk akan mengiringi perjalanan anda sampai tujuan. Air terjun ini mempunyai air terjun bersisian atau dalam bahasa Jawanya disebut Klueng, ketinggian air terjun sekitar 30 meter, di bawah air terjun terdapat aliran sungai dengan banyak bebatuan besar berwarna kehijauan karena lumut. Kombinasi alam yang apik membuat tempat wisata ini memiliki pemandangan yang sangat indah. Tempat wisata ini juga sering dijuluki sebagai "Surga yang Hilang" oleh masyarakat yang tinggal di lokasi air terjun ataupun para turis yang berkunjung dikarenakan keindahan alam yang masih segar dan hijau di tempat ini. Kamu yang sudah jenuh dengan keramaian dan kebisingan daerah perkotaan juga bisa menikmati suara - suara alam seperti suara burung dan hewan lainnya yang menghuni habitat di sekitar air terjun ini.



Foto : Google Image



Foto : Denny Neonhub



Foto : fitriyorenda

Jika anda berpergian bersama keluarga, jangan khawatir karena Air Terjun Jumog ini mempunyai banyak fasilitas umum bagi pengunjungnya, mulai dari gazebo, area permainan anak, kolam renang yang besar, rest area, rumah makan dan tempat hiburan lain. Begitu lengkap fasilitas yang tersedia akan membuat anda betah untuk berlama - lama di Air Terjun Jumog. Bagi anda pemburu wisata kuliner, Air terjun Jumog juga menyuguhkan makanan khas yang lezat diantaranya sate kelinci dan ayam. Hmm tentu akan membuat wisata alam anda semakin lengkap bersama keluarga. Perjalanan semakin lengkap setelah anda mendokumentasikan kegiatan anda seluruhnya di Air Terjun Jumog ini.



Foto : serabi
Sumber : istimewa

Merindu Serabi Notokusuman

“Sudah berkali-kali cobain sampai bingung mau cerita gimana tentang serabi, jangan sampai gak coba”

Irma Diah Permatasari

Setelah menikmati indah pemandangan dan segarnya Air Terjun Jumog, tak lengkap rasanya jika anda belum mencicipi Serabi Notokusuman yang menjadi ikon oleh - oleh khas Solo, Jawa Tengah. Di Notokusuman ini terdapat beberapa penjual serabi, yang konon mereka berasal dari satu keturunan yang sama, yaitu Hoo Gek Hok, yang merintis sejak tahun 1923. Bagi anda yang belum mengetahui serabi, serabi jika dilihat secara kasap mata dapat disamakan seperti apem jika di Yogya. Serabi sebenarnya adalah semacam pancake yang adonannya terdiri dari tepung beras, santan, gula, garam, dan daun pandan sebagai pewangi. Teksturnya kenyal namun tetap lembut, dan rasanya sangat legit.

Berbeda dengan kue serabi atau surabi di daerah lain, serabi khas Solo atau serabi Notosuman dihidangkan tanpa kuah manis. Cara pembuatannya pun masih tradisional, adonan serabi dimasukkan ke dalam wajan kecil, lalu ditutup dengan penutup dari tanah liat supaya serabi mekar sempurna. Apinya berasal dari arang, cuma butuh waktu sekitar 3 menit, serabi pun matang. Menariknya, proses pembuatan serabi ini bisa disaksikan oleh pembeli.

Serabi Notusuman bungkus hijau digulung dan dilapisi dengan daun pisang sebelum dikemas dengan kotak karton. Sedangkan Serabi Notosuman bungkus oranye lebih sederhana, langsung ditumpuk di dalam kotak karton kemasannya tanpa dulung meskipun sama - sama dibatasi daun pisang. Bentuk serabi yang tipis dan lembut didukung dengan rasa santannya terasa kuat dimulut. membuat ketagihan para pembeli yang datang untuk datang lagi dan datang lagi selama di Solo. Sembari membeli, Ada 2 varian rasa kue serabi yang lezat. kue serabi coklat dan polos. Serabi Notosuman dihidangkan “fresh from the oven”, serabi ini dijual dengan hidangan yang selalu baru. Cita rasa memikat serabi yang gurih itu tercipta dari santan yang kental sebagai bahannya. Namun, Serabi Notosuman hanya dapat dinikmati hingga 24 jam sejak dimasak, Maklum saja, pembuatannya tanpa bahan pengawet.

Panganan ini dijual dengan harga Rp20.000 satu kardus berisi sepuluh serabi orisinal. Satu kardus berisi lima coklat dan lima orisinal diberi harga Rp21.000, dan satu kardus berisi sepuluh serabi coklat dijual dengan harga Rp22.000.



Foto : Proses pembuatan serabi
Sumber : istimewa



Insomnia Akut

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan keluhan sulit tidur, atau tidak dapat mempertahankan untuk tidur nyenyak. Insomnia sementara merupakan gangguan tidur selama dua atau tiga malam dan jangka pendek (<3 minggu), insomnia ini yang umumnya sering dialami dan biasanya berhubungan dengan faktor pencetus. Sedangkan insomnia kronis (>1 bulan) biasanya terkait dengan gangguan medis, gangguan kejiwaan, obat, dan mungkin juga masalah psikologis. Penyebab insomnia : stres, kerja shift, rasa sakit atau masalah medis lainnya, mood atau gangguan kecemasan, penarikan substansi seperti stimulan, steroid, atau obat lainnya. Tujuan pengobatan : mengatasi keluhan, memperbaiki waktu di siang hari agar berfungsi lebih baik, dan menghindari efek samping obat.

Rekomendasi agar dapat tidur sehat :

Olahraga rutin (tiga sampai empat kali seminggu), tetapi tidak dekat dengan waktu tidur karena bisa meningkatkan waktu terjaga. Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman dengan menghindari suhu ekstrem, suara keras dan diterangi jam dikamar. Hentikan atau kurangi konsumsi alkohol, kafein, dan nikotin. Hindari minum dalam jumlah yang banyak cairan di malam hari untuk mencegah seringnya buang air kecil di malam hari sehingga harus bolak balik pergi ke kamar mandi. Lakukan sesuatu yang santai dan menyenangkan sebelum tidur.

Obat-obat yang digunakan:

Benzodiazepin : Obat yang paling sering digunakan untuk insomnia, namun harus hati-hati dalam penggunaannya terkait efek sampingnya.

Antihistamin : (misalnya diphenhydramine, doxylamine, dan pyrilamine) walo kurang efektif dibandingkan dengan golongan benzodiazepin namun memiliki efek samping lebih minimal. Namun juga harus hati-hati digunakan pada pasien lanjut usia.

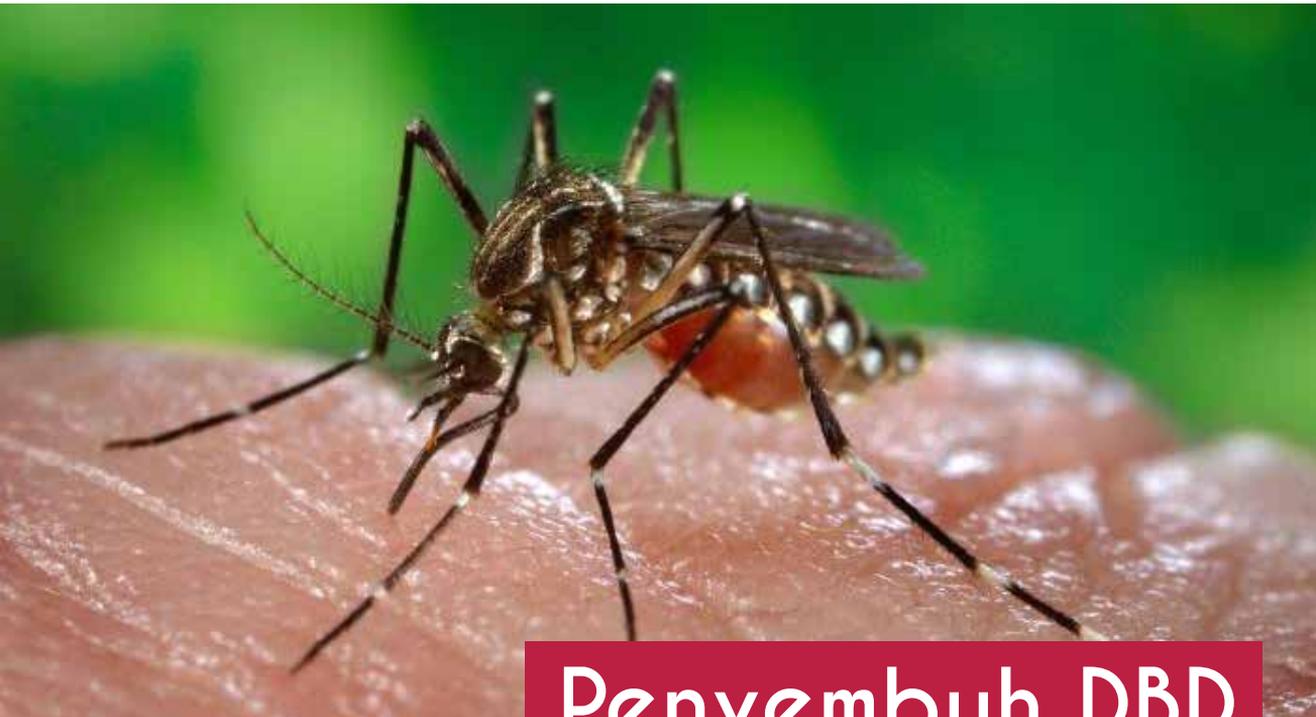
Antidepresan : Alternatif yang baik untuk pasien yang tidak harus menerima benzodiazepin, terutama pada pasien yang memiliki gangguan depresi atau riwayat penyalahgunaan obat.

Amitriptyline, doksepin, dan nortriptyline efektif untuk insomnia namun harus hati-hati terhadap efek sampingnya.

Trazodon 25 mg sampai 100 mg, sering digunakan untuk insomnia disebabkan oleh obat SSRI dan pada pasien yang rentan terhadap penyalahgunaan obat. Harus hati-hati terhadap efek

Ramelteon Dosisnya 8 mg pada waktu tidur. Obat ini sangat ditoleransi dengan baik, efek sampingnya meliputi (sakit kepala, pusing, dan mengantuk). Sangat efektif untuk pasien PPOK dan sleep apnea.

Valerin, produk herbal, dan obat tanpa resep Direkomendasikan dengan dosis 300 mg sampai 600 mg.



Penyembuh DBD

Penyebab penyakit dengue adalah Arthropod borne virus. Virus dengue ditularkan dari orang ke orang melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. DBD (Demam Berdarah Dengue) adalah demam dengan 2-7 hari disertai dengan manifestasi perdarahan, jumlah trombosit < 100.000 /mm³, adanya tanda tanda kebocoran plasma (peningkatan hematokrit 20% dari nilai normal, dan/ atau efusi pleura, dan/atau ascites, dan/atau hypoproteinemia/albuminemia) dan atau hasil pemeriksaan serologis pada penderita tersangka DBD menunjukkan hasil positif atau terjadi peninggian (positif) IgG saja atau IgM dan IgG pada pemeriksaan dengue rapid test (diagnosis laboratorium)

Gejala dan tanda

Pada awal perjalanan DBD gejala dan tanda tidak spesifik, oleh karena itu kita harus waspada jika terdapat gejala dan tanda yang mungkin merupakan awal perjalanan penyakit tersebut. Gejala dan tanda awal DBD dapat berupa panas tinggi tanpa sebab jelas yang timbul mendadak sepanjang hari, selama 2-7 hari, badan lemah/lesu, nyeri ulu hati, tampak bintik bintik merah pada kulit seperti gigitan nyamuk disebabkan pecahnya pembuluh darah kapiler di kulit. Untuk membedakannya kulit diregangkan bila bintik merah hilang, maka bukan tanda penyakit DBD

Apabila Anda menemukan gejala dan tanda diatas, maka pertolongan pertama adalah sebagai berikut :

- Tirah baring selama demam
- Obat Antipiretik (penurun panas) paracetamol 3xsehari 1 tablet (500mg) untuk dewasa, 10-15 mg/kgBB/kali untuk anak.
- Ingat!! Obat penurun panas seperti Asetosal, salisilat, ibuprofen jangan digunakan karena dapat menyebabkan nyeri ulu hati akibat gastritis atau perdarahan
- Kompres hangat
- Minum banyak (1-2 liter/hari), semua cairan berkalori diperbolehkan kecuali cairan yang berwarna coklat dan merah (susu coklat, sirup merah)
- Bila terjadi kejang (jaga lidah agar tidak tergigit, longgarkan pakaian, tidak memberikan apapun lewat mulut selama kejang)

Jika dalam 2-3 hari panas tidak turun atau panas turun disertai timbulnya gejala dan tanda lanjut seperti perdarahan di kulit (seperti bekas gigitan nyamuk), muntah muntah, gelisah, mimisan dianjurkan segera dibawa berobat/ pemeriksaan dokter atau unit pelayanan kesehatan untuk segera mendapatkan pemeriksaan dan pertolongan lebih lanjut. Pada dasarnya pengobatan DBD yaitu mengatasi kehilangan cairan plasma sebagai akibat peningkatan permeabilitas kapiler dan sebagai akibat perdarahan. Pasien bermanifestasi ringan dapat berobat jalan sedangkan pasien dengan tanda bahaya harus dirawat, dan pada kasus DBD dengan komplikasi diperlukan perawatan intensif.

BAYI LAHIR SUMBING Operasi Gratis Di Rumah Sakit Dharma



KR-Aditya Kurniawan

Pandangan tentang bayi lahir dengan bibir sumbing kebanyakan tidak begitu baik, bahkan banyak orang yang menyebutkan sebagai hal buruk atau aib. Tentunya ini adalah pandangan yang salah dan merugikan si bayi, tak heran jika para anak yang menderita bibir sumbing malah tidak mengenyam pendidikan dan mendapat cemoohan dari lingkungannya. Padahal keluarga dapat melaporkan hal ini untuk ditindaklanjuti ke rumah sakit terdekat agar mendapatkan akses bantuan untuk melakukan operasi secara gratis.

Hal ini menjadi perhatian besar bagi Smile Train Indonesia. Smile Train Indonesia merupakan organisasi amal terbesar yang khusus menangani celah bibir dan langit-langit. Tujuan utama kami adalah memberikan pengobatan dan perawatan celah bibir dan langit-langit yang aman dan berkualitas kepada jutaan pasien yang tidak mampu dalam hal ekonomi. Smile Train Indonesia mempunyai visi bahwa Setiap anak yang lahir sumbing di dunia memiliki kesempatan untuk hidup seutuhnya, dan hidup produktif. Smile Train Indonesia menyebutkan sumbing merupakan masalah utama yang terjadi di negara-negara berkembang di mana ada jutaan anak-anak yang menderita sumbing. Kebanyakan tidak dapat makan maupun berbicara dengan baik. Mereka juga tak diijinkan untuk mengikuti sekolah atau bekerja, dan menghadapi kehidupan yang sulit, yang dipenuhi dengan rasa malu dan isolasi, serta sakit hati. Sumbing yang mereka miliki biasanya tidak ditangani karena mereka miskin - bahkan terlalu miskin untuk membayar sebuah operasi sederhana yang telah tersedia sejak lama.

Propinsi DIY menjadi salah satu pilihan destinasi kampanye Smile Train Indonesia, bertempat di Rumah Sakit Dharma Berbah Sleman, pada Rabu, 18 Januari 2017 melakukan operasi gratis bibir sumbing yang diikuti 9 anak. Menurut Deasy Larasati, Country Manager Smile Train Indonesia, jumlah ini meningkat dibanding tiga tahun yang lalu. "Jika dulunya hanya mengoperasi 4.000 anak, kini pertahunnya bisa 8.000 lebih anak. Ini sebagai upaya karena prihatin angka kelahiran dengan bibir sumbing masih sekitar 8.000 bayi setiap tahunnya. Maka langkah kami dengan sistem jemput bola yakni tim dokter turun langsung ke daerah-daerah yang punya potensi penderita bibir sumbing". Sementara itu, dr Gideon Hartono selaku Komisaris PT. Pelita Nan Gemilang yang menjadi pengelola RS Dharma menjelaskan, operasi yang diikuti 9 anak ini tidak cukup dilakukan sekali saja. Namun para penderita sumbing bibir dan langit-langit masih perlu beberapa tahapan untuk kemudian dioperasi kembali. Tak hanya itu saja, mereka juga perlu terapi wicara agar ke depannya si anak tersebut bisa berbicara dengan normal. Baksos ini dihadiri Volunteer Spread Awareness Smile Train Indonesia, Maria Harfanti yang juga Miss Indonesia 2015 serta penyandang 2nd Runner Up Miss World 2015.

Bersumber dari situs Smile Train Indonesia

Statistik Indonesia	Rapor Smile Train Indonesia
237+ juta populasi, ke-4 terbesar di dunia	38,000+ operasi gratis yang dilakukan
334 penduduk per mil bersagi	60+ mitra rumah sakit
51% populasi di bawah garis kemiskinan	280+ dokter bedah yang asif
8,900+ kelahiran sumbing per tahun	4 orang staf Smile Train Indonesia

Menurut data statistik diatas menunjukkan bahwa bibir sumbing sudah menjadi perhatian besar bagi Indonesia. Terbukti terdapat lebih dari 8.000 kasus kelahiran bibir sumbing terjadi di Indonesia. Dengan data ini Smile Train Indonesia semakin menajamkan komintmennya dalam penanganan kasus bibir sumbing yang terjadi di Indonesia. Terbukti Smile Train Indonesia telah melakukan 64.232 operasi bibir sumbing.





RUMAH SAKIT
DHARMA

by PnG



UGD 24 JAM

(0274) 444 333



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

Layanan RS Dharma

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

Program RS Dharma :

- 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



NSS 402040103005
NPSN 69775329

SMK Kesehatan Pelita Bangsa

Terakreditasi A Program Keahlian Farmasi

Terampil & IT banget!

Menerima siswa baru tahun ajaran 2017/2018

(Sekarang s/d Juli 2017 atau Kuota Penuh)

PENDAFTARAN

- Senin s/d Jumat (08.00 - 14.00)
- Sabtu (08.00 - 12.00)

TES TERTULIS

- Jumat 13.00 WIB
- Sabtu 08.00 WIB

TES KESEHATAN INTERVIEW

INFO KONTAK

Kontak : Ahmad
Telp : 0274 - 556724, 548724
Hotline : 085643913224
Email : spbjogja@smkpelitabangsa.com

**Syarat dan Ketentuan Berlaku*



Didukung sepenuhnya oleh



Pengajar, Praktek dan diterima kerja di lingkungan Apotek K-24

Fasilitas

- ♦ Ruang kelas ber AC+LCD
- ♦ Akses internet gratis
- ♦ Alat praktik berteknologi tinggi
- ♦ Perpustakaan multimedia
- ♦ Laboratorium Komputer



www.smkpelitabangsa.com

Jl. Tambak Kav. 24, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, DIY (Utara Mirota Godean)

Telp : (0274) 556 724 (ext.107) Fax : (0274) 548 724

Beli Obat Bisa Online



Download Aplikasinya di



Available on the
App Store

MASIH BERMASALAH DENGAN JERAWAT ?

Sumber : Alodokter.com

Jerawat sekali lagi bukan hal yang dapat diremehkan lagi, melainkan segera diatasi. Tidak hanya wanita di dunia yang uring - uringan dengan jerawat, tetapi juga pria masa kini. Masalah jerawat merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan remaja, muda-mudi dan masyarakat umum lainnya. Jika tidak ditangani dengan serius masalah jerawat juga dapat menimbulkan permasalahan lain, kadang kala mengakibatkan seseorang cenderung menarik diri dari pergaulan, menjadi minder, kurang percaya diri dsb, sehingga dapat menghambat potensi dan pengembangan dirinya.

Jerawat adalah masalah kulit yang ditandai dengan munculnya bintik-bintik pada beberapa bagian tubuh, seperti wajah, leher, punggung, dan dada. Bintik-bintik tersebut dapat berkisar mulai dari yang ringan, seperti komedo hitam dan komedo putih, hingga bintik-bintik parah yang berisi nanah dan kista. Biasanya bintik-bintik yang tergolong parah tersebut akan meninggalkan bekas luka. Selain ditandai dengan gejala-gejala seperti kulit berminyak dan munculnya bintik-bintik, kadang-kadang jerawat juga menyebabkan kulit terasa panas dan sakit saat disentuh. Ada beberapa bagian pada tubuh yang biasa ditumbuhi jerawat dan yang paling umum adalah wajah. Jerawat merupakan kondisi yang umum, artinya sebagian besar orang pernah mengalaminya. Sebagian besar kasus jerawat terjadi pada seseorang yang berusia di bawah 28 tahun. Terutama bagi remaja, mereka sangat rentan terkena jerawat pada usia 14-19 tahun. Meskipun jerawat dapat menghilang dengan sendirinya seiring pertumbuhan usia, namun pada sebagian kasus, masih ada yang mengalami masalah jerawat di pertengahan usia 20-an. Wanita usia 20-an tahun lima kali lebih berisiko mengalami hal tersebut dibandingkan pria usia 20-an tahun

Faktor-faktor penyebab jerawat

Jerawat bisa muncul pada usia berapa pun, namun perubahan kadar hormon selama masa puber kerap dikaitkan dengan penyebab-penyebabnya. Perubahan hormon tersebut berdampak kepada kelenjar penghasil minyak atau sebum yang letaknya dekat dengan folikel rambut di kulit. Peningkatan aktivitas kelenjar ini menyebabkan produksi sebum pada

wajah juga bertambah. Jadi tumpukan sebum ini nantinya akan bergabung dengan kotoran dan sel kulit yang mati, kemudian menyumbat pori-pori. Penting untuk menjaga kebersihan kulit di area yang berjerawat, meski itu tidak akan mencegah munculnya jerawat baru. Basuh area tersebut dua kali sehari dengan menggunakan pembersih atau sabun wajah. Agar tidak mengalami iritasi, jangan menggosok kulit terlalu keras. Kini sebagian besar produk pelembap telah melalui tahap pengujian agar tidak menimbulkan komedo atau jerawat. Gunakan pelembap jika kulit Anda kering dan hindari memakai produk kecantikan yang dapat menyumbat pori-pori kulit.

Acne vulgaris, atau sering disebut jerawat adalah gangguan pada kelenjar pilosebacea yang biasanya muncul pada usia remaja sebagai tanda awal pubertas, namun tak jarang pula orang dewasa yang masih mengalami masalah jerawat. 90% remaja di seluruh dunia pernah mengalami masalah jerawat dimana 12% diantaranya berlanjut hingga usia 40an tahun. Ergia Klinik Skincare and Research sebuah klinik dan lembaga research menawarkan JAMINAN JERAWAT SEMBUH - JJS kepada masyarakat yang memiliki masalah dengan jerawat yang tidak kunjung sembuh.

jjs Jaminan
Jerawat
Sembuh

Harga mulai
Rp. **50** Ribuan



Acne Fighter



Berkualitas



Teruji



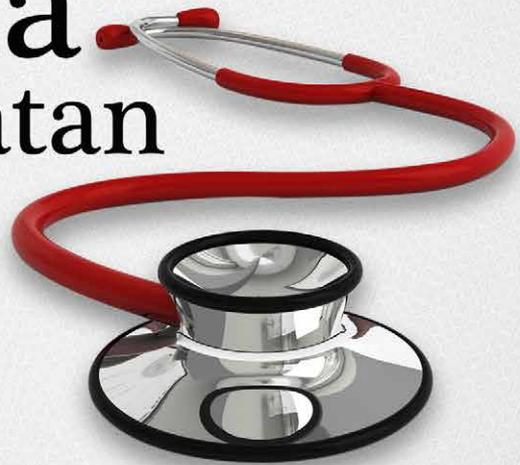
Aman

Nikmati Diskon
Happy Hour **10.00-14.00 WIB**

K-24 Gejayan It 2 :
Jl. Affandi (Gejayan) No. 29, Yogyakarta
Telp. (0274) 550111

Bawa brosur ini dan dapatkan
Potongan 10%
for ALL Treatment

? mitos mitos dunia kesehatan



Berbicara dunia kesehatan erat kaitannya dengan mitos dan fakta keilmuannya. Anda pasti pernah mendengar berbagai mitos - mitos tentang kesehatan, seperti mandi malam, tidak boleh duduk diatas bantal, atau keramas malam hari penyebab terkenanya flu pada diri kita. Padahal yang namanya kesehatan itu adalah hal yang paling berharga bahkan tak dapat dinilai, kenapa demikian, jawabnya sangat mudah, bagaimana bisa bekerja jika tubuh kita sedang sakit, atau bagaimana anda akan makan jika badan anda lemas atau tak ada nafsu makan, karenanya kesehatan sangatlah penting bagi kehidupan manusia.

Menjaga kesehatan tentulah menjadi tugas wajib bagi setiap insan manusia di dunia. Berbagai cara dilakukan mulai dari berpola hidup sehat yang semestinya harus dilakukan hingga dengan cara instan, bahkan ada yang percaya terhadap mitos - mitos yang berkembang hingga saat ini. Sebenarnya benar atau salahkah mitos - mitos yang berkembang di masyarakat sampai saat ini ? Majalah Inspirasi Sehat akan memaparkan fakta benar dan kurang tepatnya mitos - mitos yang ada.

Rhematik karena serinnya mandi malam

Reumatik sendiri adalah penyakit yang menimbulkan rasa sakit akibat otot atau persendian yang mengalami peradangan dan pembengkakan, reumatik terdiri atas berbagai jenis dan bisa menjangkiti persendian mana pun pada tubuh. Akibatnya, sendi-sendi yang terserang akan mengalami peradangan dan menimbulkan gejala seperti berikut, sendi menjadi bengkak karena cairan yang menumpuk, terasa kaku terutama pada pagi hari atau setelah lama tidak digerakkan, merah dan terasa panas, terasa sakit akibat peradangan yang aktif.

Berkaitan dengan kebiasaan mandi malam sampai sejauh ini belum ada penelitian mengenai keterkaitan mandi malam menjadi salah satu penyebab terkena reumatik. Tetapi memang tidak disarankan pada saat malam hari anda mandi dengan air dingin terkadang mandi malam hari dan menggunakan air dingin bisa membuat otot kaku.

Cacar air atau campak tak boleh mandi

Campak biasa disebut dengan morbili / rubeola / atau measles yaitu penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus. Virus ini biasanya menyerang anak, dan paling fatal dapat mengakibatkan kematian. Penularannya melalui kontak cairan tubuh yang terkontaminasi. Tanda-tandanya setelah penderita campak mengalami demam tinggi mendadak, lalu muncul bintik-bintik kemerahan pada kulit. Jika dikaitkan dengan tidak boleh nya mandi hal ini tidak sepenuhnya benar, tapi juga tidak sepenuhnya salah. Umumnya gejala campak diawali dengan demam yang tinggi. Saat tubuh demam memang sebaiknya bayi atau anak yang menderita campak tidak dimandikan dahulu, namun apabila demamnya sudah turun mandikan bayi atau anak anda dengan air hangat. Tidak mandi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan tumbuhnya jamur pada tubuh. Selain itu bakteri dan kuman akan senang bersarang pada tubuh yang kotor. Sehingga kesimpulannya adalah penderita campak atau cacar diharuskan menjaga kebersihan tubuh sebaik mungkin cara menjaga kebersihan tubuh yang baik adalah dengan cara mandi

Setelah makan jangan tidur, perut akan buncit

Kondisi perut buncit dapat mengganggu penampilan seseorang dan menyebabkan rasa kurang percaya diri sayangnya bukan perkara mudah untuk mengecilkan perut buncit. Perut buncit disebut juga obesitas perut atau obesitas sentral. Penyebab perut buncit disebabkan penumpukan lemak pada bagian perut. Lemak di bagian perut ini terdiri dari dua macam, yaitu lemak subkutan dan lemak viseral. Lemak subkutan adalah lemak yang berada di bawah kulit. Lemak ini dapat dicubit dan terlihat sedangkan lemak viseral berada di sekitar organ dalam tubuh sehingga tidak terlihat, lemak viseral inilah yang sering dihubungkan dengan kondisi obesitas di perut. Selain sangat berbahaya karena dapat meningkatkan risiko penyakit lain, lemak viseral sangat sulit untuk dihilangkan. Berkaitan dengan mitos ini pengaruh tidur setelah makan memang berpengaruh terhadap penumpukan lemak di bawah kulit kita, begitu juga buncit yang terjadi karena lemak menumpuk di bawah kulit perut.



Ke pantai redakan asma

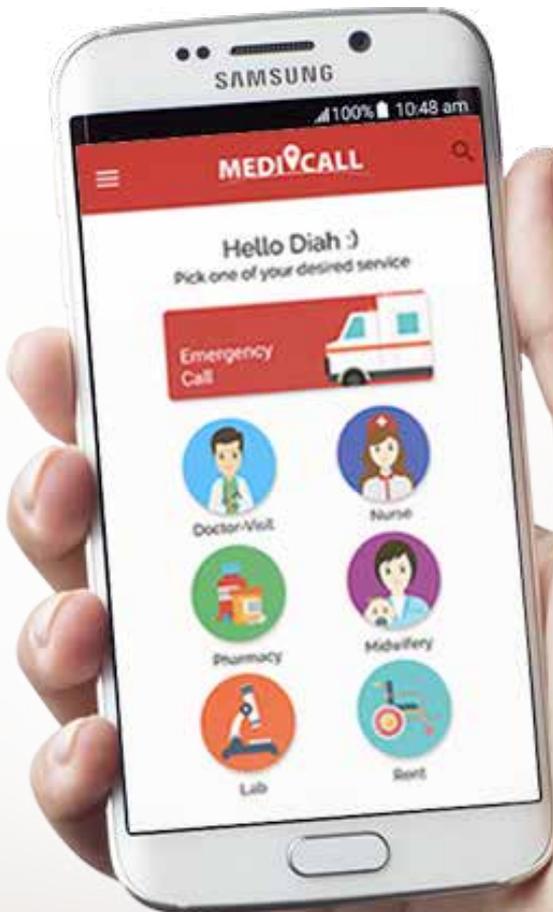
Penyakit asma paling banyak terjadi pada anak-anak dan berpotensi mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Sangat banyak kasus penyakit asma di masyarakat yang tidak terdiagnosis sehingga hal tersebut menyebabkan penderita tidak memperoleh pengobatan dengan baik. Penyakit asma merupakan penyakit jangka panjang yang menyebabkan penderitanya mengalami kesulitan bernapas. Tingkat rasa sakit yang dialami setiap orang yang mengidap asma berbeda-beda. Faktor-faktor penyebab dan pemicu penyakit asma antara lain debu rumah, asap rokok, asap obat nyamuk dll. Asma terjadi karena adanya gejala sesak nafas, batuk yang disebabkan oleh penyempitan saluran nafas. Ketika otot mengejang, saluran udara mengecil dan menghalang pernafasan. Apabila ini terjadi, paru paru akan kekurangan udara, hal ini yang biasanya terjadi pada awal penderita asma. Sebenarnya banyak mitos - mitos penyembuhan asma yang dapat dibenarkan salah satunya adalah terapi menghirup udara pantai yang bersih, mengapa demikian ? karena udara yang lepas dari laut yang belum tercemar polutan darat berdampak sangat bagus, mampu mendorong dan menghilangkan lendir-lendir yang menyumbat saluran pernafasan atau tenggorokan. Jika proses terapi ini dilakukan setiap hari maka perlahan-lahan penyempitan pada saluran pernafasan akan mengalami perkembangan yang berarti (kembali menjadi normal).

Belekan atau sakit mata dapat menular lewat

Kita ketahui terlebih dahulu beberapa sakit mata yang dapat menular. Ada dua macam sakit mata yang dapat menular, yang pertama adalah konjungtivitis dan trakoma. Sakit mata dapat menular disebabkan oleh bakteri virus yang memang menular melalui proses kontak langsung maupun tidak langsung. Kontak langsung seperti mata yang sakit bersentuhan dengan mata yang sehat dan kontak tidak langsung seperti penggunaan barang pribadi secara bersamaan seperti handuk mandi.

MEDI CALL

Medi-Call adalah aplikasi pemesanan layanan kesehatan berbasis smartphone yang telah sukses beroperasi di Bali, dan digunakan oleh warga lokal dan turis asing. Kini Medi-Call telah tersedia di Jakarta dan akan segera beroperasi di kota besar lain di Indonesia



Jakarta, 18 Februari 2017 - Aplikasi kesehatan terlengkap di Indonesia, Medi-Call, mulai hari ini telah dapat digunakan oleh masyarakat Jakarta. Dengan aplikasi berbasis smartphone, Medi-Call, penggunadapat meminta tenaga kesehatan, termasuk dokter, untuk datang ke lokasi, seperti kantor, rumah maupun hotel. Aplikasi Medi-Call hari ini juga diluncurkan secara resmi oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktur Jenderal Aplikasi Informatika KOMINFO, ketua Komisi IX DPR RI, Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), Ketua Terpilih Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Pusat, Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, General Manager Primpkop IDI, Ketua IDI wilayah DKI Jakarta, Ketua Umum Asosiasi Klinik Indonesia (ASKLIN), Ketua Umum Perhimpunan Rumah Sakit Indonesia (PERSI), Ketua Umum Perhimpunan Klinik dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer Indonesia (PKFI), Ketua Umum Ikatan Apoteker Indonesia (IAI), Satgas Imunisasi Dewasa Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam (PB. PAPDI)

Setelah sukses membantu warga dan para wisatawan asing di Bali mendapatkan layanan kesehatan tercepat dan terlengkap, kini Medi-Call siap melayani warga di Jakarta dan sekitarnya. "Medi-Call merupakan aplikasi smartphone berbasis GPS. Dengan cara ini, dokter pada lokasi terdekat bisa merespon kebutuhan Anda dengan cepat kapan saja," tambah

dr. Stephanie Patricia, Chief Marketing Officer Medi-Call, pada acara peluncuran Medi-Call hari Sabtu 18/2/2017. Fitur-fitur lengkap yang ditawarkan Medi-Call, antara lain: emergency call ke nomor telepon rumah sakit atau klinik untuk memanggil ambulans berdasarkan lokasi yang terdekat, layanan home visit dokter, klinik, laboratorium, serta layanan farmasi secara online yang terintegrasi dengan Apotek K-24, lewat k24klik.com.



"Di dunia kedokteran, Medi-Call akan menjadi aplikasi pertama di Indonesia yang menyediakan layanan home visit dengan tarif kompetitif dan transparan. Kehadiran aplikasi ini akan mengubah paradigma dunia kedokteran. Selama ini, pasien yang membutuhkan jasa dokter hanya bisa menemui dokter di ruang praktik pada jam yang ditentukan. Dengan cara ini, banyak kendala yang dihadapi pasien. Selain perjalanan yang macet dan terkadang jauh, untuk mendapatkan pelayanan, pasien juga harus menunggu antrean. Kita membutuhkan jasa layanan dokter menjadi lebih praktis dan bisa diakses kapan saja di mana saja, dalam waktu 24 jam. Dengan adanya aplikasi ini, dokter dan tenaga medislah yang mendatangi pasien. Medi-Call juga tidak hanya mengunjungi pasien yang membutuhkan pengobatan saja, tetapi juga menangani masyarakat yang memerlukan layanan pemeriksaan kesehatan seperti Medical Check Up dan Vaksinasi. Melalui layanan ini kami mampu menangani pasien dengan keterbatasan mobilitas untuk layanan home care, rehabilitasi, dan terapi," ujar dr. M Candra Wijanadi, CEO Medi-Call. Melalui aplikasi, pasien tinggal login, lalu memilih menu kesehatan yang diinginkan. Pasien cukup menuliskan keluhan dan data penting lainnya yang diperlukan.

Kemudian pasien akan mendapatkan biaya panggilan yang ditentukan secara otomatis berdasarkan jarak dan parameter lainnya. Dokter terdekat yang kebetulan mengaktifkan layanan, akan mendapatkan request dari pasien tersebut. Dokter selanjutnya bisa melakukan konfirmasi data dan identitas pasien. Tenaga medis yang terdaftar di Medi-Call adalah para profesional yang sudah memiliki STR (surat tanda registrasi) dan SIP (surat izin praktik), yang direkrut melalui proses pelatihan dan prosedur standar pelayanan yang sesuai, sehingga profesionalitas layanan Medi-Call dapat dipercaya.

SISTEM TARIF DOKTER SEMAKIN TRANSPARAN

Sejak akhir tahun lalu, Medi-Call telah mencetak sukses di Bali dan telah digunakan oleh warga lokal dan wisatawan asing. "Layanan home visit dokter di Bali sudah sangat berkembang. Selama ini, mereka yang sangat membutuhkan layanan home visit terutama adalah para wisatawan," tambah dr. Candra Wijanadi. Dokter Candra menambahkan, sistem home visit memang sudah lama dikenal di Bali. Sayangnya, sistem yang ada selama ini, masih banyak kelemahannya. "Dari sisi profesional, pasien harus menunggu, apakah dokter yang dihubungi available atau tidak. Kalaupun mereka available, belum tentu jaraknya dekat dengan pasien. Para pengguna jasa juga sulit mendapatkan informasi mengenai tenaga medis. Mereka tidak tahu ke mana harus mencari dokter, saat membutuhkan. Untuk itu, mereka harus bertanya ke orang atau ke warga sekitar. Kalau ada aplikasi, mereka bisa tinggal buka sendiri," tuturnya.

Selain itu, ia menambahkan, sistem home visit yang konvensional juga punya kelemahan lain, yakni dari segi tarif. "Tidak ada standarisasi dan tarif relatif mahal sehingga biasanya hanya kalangan atas yang bisa menikmati layanan ini," ujarnya. Adapun, di Medi-Call, harga layanan dipatok standar, terdiri dari empat komponen utama, yakni biaya konsultasi, tindakan, obat, dan lab. "Dengan mekanisme ini, perhitungan harga menjadi lebih transparan dibandingkan layanan home visit konvensional." Tak hanya menguntungkan bagi konsumen, bagi para praktisi kesehatan, aplikasi ini juga menawarkan berbagai kemudahan. "Kalau selama ini, jam kerja dokter sangat terikat di tempat praktik. Dengan aplikasi ini, dokter bisa lebih fleksibel waktunya. Ia bisa online sesuai dengan ketersediaan waktu. Fitur GPS juga memudahkan dokter untuk mencapai lokasi pasien dengan mudah dan tepat," ujar dr. Candra Ia berharap, layanan ini nantinya tidak hanya akan berkembang di Bali dan Jakarta saja, tapi juga bisa menjangkau seluruh kota-kota di tanah air.



136

DOKTER

50

PERAWAT

20

KLINIK

230

APOTEK



Adanya aplikasi Medi-Call yang sudah bisa diakses, akan memudahkan masyarakat melakukan kontrol kesehatan. Sehingga dalam era aktivitas yang padat saat ini, kesehatan tubuh tetap terjaga. Medi-Call menawarkan kemudahan layanan yang tepat bagi para pasien, khususnya tertangani lebih dini sakit bagi pasien. Dokter segera tiba menuju rumah pasien secara langsung. Pasien juga dapat berkonsultasi dengan leluasa dengan Dokter, dikarenakan tidak di rumah sakit, melainkan tempat pribadi, sehingga dapat lebih intens dan santai.

BERBAGAI LAYANAN KESEHATAN DALAM SATU APLIKASI

- Medi-Call hadir untuk memenuhi kebutuhan pasien akan layanan panggilan tenaga medis yang real-time dan terdekat dari jarak pasien.
- Medi-Call tidak hanya menangani pasien yang membutuhkan pengobatan saja.
- Medi-Call juga mampu menangani pasien dengan keterbatasan mobilitas untuk layanan home care, rehabilitasi, dan terapi.
- Aplikasi kesehatan Medi-Call akan tersedia dalam platform Android dan disusul kemudian untuk platform iOS.

MEDI⁺CALL

Healthcare In Your Hand

Download di



Medi-Call adalah aplikasi pemesanan layanan kesehatan berbasis smartphone yang telah sukses beroperasi di Bali, dan digunakan oleh warga lokal dan turis asing. Kini Medi-Call telah tersedia di Jakarta dan akan segera beroperasi di kota besar lain di Indonesia



BERBASIS LOKASI TERDEKAT

Berbasis online dan lokasi, mudah diakses pengguna smartphone untuk memanggil tenaga medis terdekat



AKSES MUDAH DAN CEPAT

Berbasis online dan lokasi, mudah diakses pengguna smartphone untuk memanggil tenaga medis terdekat



ORDER REAL TIME

Begitu selesai pesan tenaga medis, yang terdekat akan datang ke lokasi anda dalam kurang dari 30 menit



HARGA TERBAIK

Layanan kami terdiri dari 3 komponen utama: Medication Fee, Procedure Fee, dan Treatment Fee. Estimasi harga sudah terlihat begitu anda memesan layanan dari tenaga medis kami.



LAYANAN BERKUALITAS

Dengan dukungan penuh dari tenaga dokter di Bali, Jakarta, dan sekitarnya serta perawat yang direkrut dengan proses berstandar dan pelatihan yang berkelanjutan, Medi-Call mampu memberikan kualitas layanan yang terbaik.



24 JAM, KAPAN SAJA

Bekerja sama dengan afiliasi klinik dan apotek panel yang buka 24 jam, Medi-Call dapat memenuhi Berbagai kebutuhan layanan kesehatan.



TENAGA MEDIS TERPERCAYA

Tenaga medis yang direkrut telah melalui proses pelatihan dan prosedur standar pelayanan yang sesuai, sehingga profesionalitas layanan Medi-Call dapat dipercaya.



USER FRIENDLY

Tampilan interface Medi-Call dirancang untuk memudahkan user dalam mengakses berbagai fitur layanan yang disediakan. Dirancang semudah dan sesimpel mungkin, sehingga user tidak kesulitan dalam berinteraksi dengan Medi-Call.



ALL - IN - ONE

6 fitur layanan kesehatan kami merupakan solusi all-in-one bagi kebutuhan para penggiat kesehatan dalam satu aplikasi

Kejutan GRAMMY AWARD 2017



Pesta musik tertinggi dunia kembali digelar. Pada 2017 ini begitu banyak kejutan muncul di Grammy ke-59 ini. Ajang paling bergengsi blantika musik dunia ini juga akan memberikan 84 penghargaan, dan pertama kalinya Grammy akan dibuka secara langsung oleh pria Inggris James Corden, setelah membuktikan kemampuannya dalam acara *The Late - Late Show*.

James Corden juga dinilai menjadi pilihan utama dikarenakan pamornya yang sedang menanjak dan layak untuk menjadi Host Grammy tahun ini.

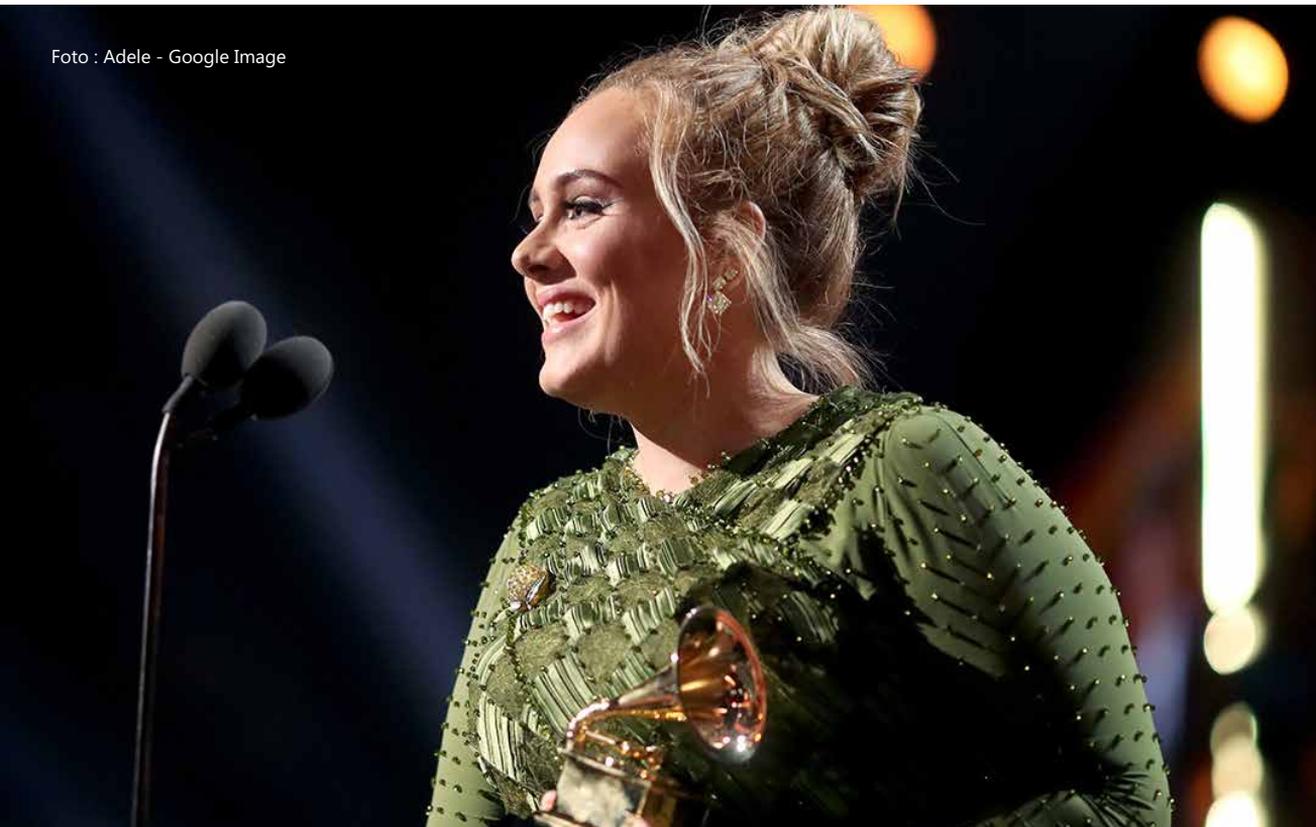
84 nominasi baru dihadirkan

Kejutan terjadi di ajang Grammy ke-59 tahun 2017 ini. Grammy tahun ini menyuguhkan berbagai perubahan yang besar dalam perhelatannya. Bertempat di Staples Center Los Angeles, Amerika Serikat Minggu (12/2) malam waktu setempat. Selain memboyong pria pertama diluar Amerika Serikat James Corden (Inggris) sebagai Host dalam ajang ini, Grammy tahun ini juga akan menghadirkan 84 nominasi yang diperebutkan seluruh insan musik dunia. Awal Februari ini akan menjadi bulan terpenting bagi penggelut musik dunia untuk mengetahui siapa jawara pada ajang bergengsi musik dunia tahun ini. Seperti pada tahun sebelumnya, Grammy akan memunculkan nama - nama yang telah berlalu lalang di ajang ini, yaitu penyanyi Amerika Beyonce dan penyanyi asal Inggris Adele. Keduanya telah menyabet penghargaan Grammy di tahun sebelumnya. Pada Februari ini mereka juga akan berebut penghargaan di ajang yang sama.

Selain menampilkan hal baru diatas panggung, Grammy ke-59 kali ini juga mengalami pembaharuan berkaitan dengan jadwal penyiarannya. Grammy Award tahun ini akan dihelat di Los Angeles pada 12 Februari pada pukul 20.00 waktu setempat. Untuk Indonesia sendiri, siaran Grammy bisa disaksikan pada 13 Februari Senin pagi. Ada sedikit tambahan mengenai rundown yang perlu Anda ketahui, bagian awal dari seremoni Grammy di mana mereka memberikan sejumlah penghargaan tidak akan disiarkan melalui Televisi ataupun streaming karena venue yang berbeda yang berada tidak jauh dari Staples Center. Itu berarti jika Anda benar-benar ingin menyaksikan keseluruhan acara, Anda harus rela berkunjung ke Negeri Paman Sam untuk mendapatkan akses menonton secara langsung dengan berpindah-pindah dari satu venue ke venue yang lain.

The Amazing Adele

Foto : Adele - Google Image



Tahun 2017 dapat dikatakan tahunnya si Cantik yang mengusung tembang "Hello" asal Inggris yaitu Adele, dan seorang legenda musik dunia asal Manhattan yaitu David Bowie. Walaupun telah tiada karya David Bowie berhasil memenangkan beberapa penghargaan di Grammy tahun ini. Membicarakan Adele memang tidak ada habisnya, terbukti pada perhelatan Grammy tahun ini, Adele membuktikan tajinya dengan menyabet lima penghargaan Grammy Award ke-59, dan mengalahkan pesaing utamanya yaitu Beyonce. Lima gelar yang diraihnya diantaranya, Song of the Year, Record of the Year, Album of the Year, Best Pop Solo Performance dan Best Pop Vocal Album.

Ajang bergengsi ini telah melahirkan suasana persaingan antara Adele dan Beyonce dalam beberapa perhelatan Grammy terakhir. Keduanya selalu berlalu lalang masuk dalam nominasi dan menjadi pemenang. Tahun ini dapat dikatakan tahunnya Adele dalam blantika musik dunia, pasalnya lagu "Hello" yang diusungnya dapat berturut-turut membuatnya kembali menaiki panggung Grammy dan mengalahkan lagu yang digadang-gadang menjadi pemenang dari Beyonce. Uniknya lagi Grammy tahun ini memberikan fakta kekalahan Beyonce dengan Adele dalam beberapa nominasi penting Grammy.

Nominasi Grammy juga diisi oleh nama-nama besar diantaranya Arianna Grande, Justin Bieber, Lukas Graham, Mike Posner, dan nama besar lainnya. Pada Grammy kali ini memberikan hasil yang cukup mencengangkan dikarenakan Taylor Swift tak sama sekali masuk satupun dalam semua nominasi yang dihadirkan dalam ajang ini. Padahal diajng sebelumnya Taylor Swift melenggang menyabet berbagai penghargaan. Grammy kali ini juga menghadirkan berbagai penampilan yang memukau dalam perhelatannya, diantaranya Penampilan Demi Lovato, Bruno Mars, dan Chance The Rapper yang mendapat kesempatan untuk membuktikan kebolehnya nge-rap, setelah tiga penghargaan yang didapatkannya dalam Grammy Awards 2017. Ia tampil dengan penuh semangat, rap-nya sangat mengena. Sebelumnya, Chance the Rapper telah mendapatkan penghargaan sebagai Best New Artist, Best Rap Performance dan Best Rap Album.

Selain nama-nama besar diatas, Indonesia perlu berbangga hati dikarenakan sang pianis muda Indonesia Joey Alexander juga kembali masuk dalam nominasi Grammys dalam kategori Best Improvised Jazz Solo. Namun piala Grammys akhirnya jatuh ke tangan John Scofield.

<http://www.bioskoptoday.com/wp-content/uploads/2016/09/oscar-2017.jpg>



“Salah Sebut” Malam Oscar 2017 Tetap Fenomenal

Perhelatan insan perfilman dunia kembali digelar, para juara telah ditentukan pada Senin, 27 Februari 2017, Los Angeles, USA. Oscar 2017 kian fenomenal dengan hadirnya para aktor dan sutradara kondang papan atas. Tidak hanya itu saja, film - film yang semakin memukau dan mempunyai kualitas maksimal juga akan bersaing di ajang ini. Masih ingat penantian Leonardo De Caprio selama lebih dari 10 tahun menanti Oscar pertamanya. Begitulah Oscar yang selalu mengundang apresiasi dan dinanti oleh publik dunia. Kali ini terdapat dua film yang telah jauh - jauh hari digadang - gadang menyabet title tertinggi Piala Oscar 2017, untuk kategori “Best Picture” yaitu Film La La Land dan Moonlight.

Lucunya pada malam penghargaan tertinggi film dunia ini terjadi kesalahan penyebutan pemenang oleh salah satu tokoh yaitu Warren Beatty yang ditugaskan membacakan nominasi dan pemenang kategori tertinggi “Best Picture”. Warren Beatty memberikan pemenang kategori ini kepada La La Land, yang seharusnya didapat untuk film Moonlight. Kesalahan ini tidak sepenuhnya bersumber pada Warren Beatty, dikarenakan amplop yang dibawanya telah salah diberikan saat dibelakang panggung. Tetapi hal ini tetap

menjadi kejutan unik dalam ajang Piala Oscar pada malam itu. Piala Oscar tahun ini adalah menjadi Oscar yang membanggakan untuk pemenang Best Actor, Casey Affleck dalam film nya Manchester by The Sea. Pasalnya aktor yang mengawali karirnya sebagai foto model ini, telah menggeluti dunia akting mulai dari film yang mengantarkannya menjadi populer pada masa itu yaitu film “Good Will Hunting”. Perjalanan yang tak mudah untuk Casey untuk meraih Oscar nya pada 2017. Hal yang serupa juga didapat untuk kategori Best Actress, Emma Stone dalam filmnya La La Land. Siapa yang tidak tahu Emma Stone. Aktris yang telah melanglang buana di perfilman dunia ini, akhirnya menyabet Piala Oscarnya di tahun 2017 ini dan mengalahkan Isabelle Hupert, Ruth Negga, Natalia Portman, dan Mery Streep dalam kategori tersebut.

Emma Stone sangat piawai dan berhasil dalam memainkan perannya di film La La Land. Sebelumnya Emma Stone dan La La Land telah menyabet Best Performance by an Actress in a Motion Picture dalam ajang Golden Globe 2016. Selain itu. Piala Oscar 2017 juga melahirkan sutradara termuda yang meraih penghargaan sutradara terbaik dunia dalam filmnya La La Land, yaitu Damien Chazelle.



★★★★★
"A PROFOUNDLY MOVING FILM."
the guardian

★★★★★
"EXQUISITE.
THIS FILM IS THE REASON
WE GO TO THE MOVIES."
the new york times

"TIMELY AND TIMELESS.
CASTS ITS GAZE UP
TOWARD SOMETHING
TRANSCENDENT."
the washington post

"STERLING PERFORMANCES.
THEIR GLOW FULFILLS
EVERY PROMISE OF
THE MOVIE'S NAME."
time

"A HISTORIC ACHIEVEMENT.
IT WILL TRANSFORM LIVES LONG AFTER
IT LEAVES THEATERS."
playlist

"A MASTERPIECE.
WE LEAVE THE THEATER AS DIFFERENT
PEOPLE THAN WE CAME IN."
the new york times

OFFICIAL SELECTION
tiff

OFFICIAL SELECTION
NEW YORK
FILM FESTIVAL

OFFICIAL SELECTION
TELLURIDE
FILM FESTIVAL

OFFICIAL SELECTION
BFI LONDON
FILM FESTIVAL

MOONLIGHT

THIS IS THE STORY OF A LIFETIME

A24 AND PLAN B ENTERTAINMENT PRESENT A PLAN B ENTERTAINMENT/PASTEL PRODUCTION "MOONLIGHT" TREVANTE RHODES ANDRÉ HOLLAND JANELLE MONAÉ ASHTON SANDERS JHARREL JEROME WITH NAOMIE HARRIS AND MAHERSHALA ALI CASTING BY YESI RAMIREZ, C.S.A. MUSIC BY NICHOLAS BRITTELL COSTUME DESIGNER CAROLINE ESELIN-SCHAEFER EDITOR MAT SANDERS JOI MCMILLON PRODUCTION DESIGNER HANNAH BEACHLER DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY JAMES LAXTON EXECUTIVE PRODUCERS BRAD PITT SARAH ESBERG TARELL ALVIN MCCRANEY PRODUCERS ADELE ROMANSKI S.A. & DEDE GARDNER, P.S.A. & JEREMY KLEINER, P.P.A. CO-PRODUCERS ANDREW HEVIA VERONICA NICKEL STORY BY TARELL ALVIN MCCRANEY SCREENPLAY BY BARRY JENKINS DIRECTED BY BARRY JENKINS

COMING SOON

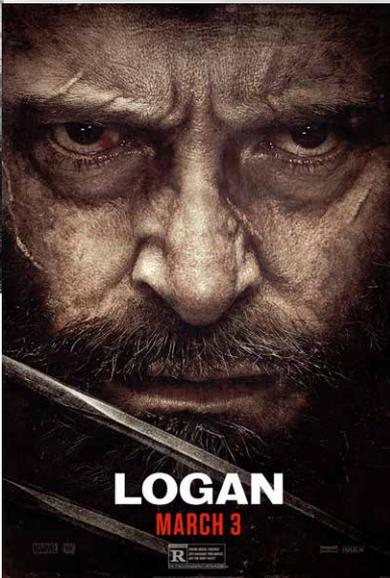
Film yang bertajuk Moonlight inilah yang menjadi saingan terberak film La La Land yang tadinya telah diumumkan sebagai pemenang dan di bulan - bulan sebelumnya juga telah santer akan menyabet kategori tertinggi Piala Oscar 2017. Sudah menjadi tradisi bila ada film yang memenangkan penghargaan di ajang Golden Globe juga akan sukses juga di Piala Oscar. Bagi anda yang belum sempat menonton film Moonlight ini. Berikut sinopsis Film Moonlight yang berhasil meraih kategori penghargaan Piala Oscar tertinggi. menceritakan tentang seorang pria bernama Juan (Mahershala Ali) keturunan Afrika-Amerika yang berjuang untuk menjadi dirinya sendiri lebih dari tiga periode hidupnya, mencoba untuk keluar tapi juga tetap setia juga.

Masa-masa memerangi peredaran narkoba yang semakin meluas di Miami, terjadi pertikaian yang dibagi tiga yang mencakup anak-anak, remaja dan orang dewasa dari keturunan negara Afrika-Amerika. Ia harus bertarung dalam hidupnya atas pengalaman hidup di kota penuh dengan narkoba dan obat-obatan terlarang. Dan untuk menyelamatkan masa depannya dia berusaha mencari cinta di tempat-tempat yang tidak pernah diduganya serta dorongan perubahan dalam dirinya. Film garapan Barry Jenkins yang juga berperan sebagai penulis skenario dalam film ini juga memberikan adegan - adegan yang dramatis membuat air mata anda berlinang. Cerita yang begitu menakjubkan oleh sang tokoh Juan untuk lepas dari jeratan dunia hitam

Foto : <https://static.pexels.com/photos/17739/pexels-photo.jpg>

LOGAN

Director: James Mangold
 Writers : David James Kelly, Michael Green
 Stars : Hugh Jackman, Doris Morgado,
 Boyd Holbrook, Patrick Stewart, Dafne Keen



Kabar gembira bagi para pecinta karakter Wolverine yang diperankan oleh Hugh Jackman, berperan sebagai Logan sebagai salah satu tokoh Marvel yang sangat berperan penting dalam kelompok X-Men. Film - film sebelumnya kisah Wolverine dikemas dengan menceritakan perjalanan hidupnya hingga menjadi tokoh penting X-Men untuk perdamaian kaum mutan. Begitu kuatnya tokoh Wolverine ini. Tetapi pada film sequel terbaru yang bertajuk "Logan" ini, Hugh Jackman akan mengajak anda untuk memahami kondisinya yang sedang terpuruk, disamping kaum mutan yang sudah mulai terkikis dan X-Men yang terpecah belah. Anda akan diajak menuju tahun 2024 dimana huru - hara sudah menjadi konsumsi bumi pada kala itu. Film ini juga akan menceritakan sang penerus Wolverine yang tersemat dalam tubuh seorang wanita muda dan masih terhubung secara genetik dengan Logan. Disaat X-Men besutan Professor X telah hancur dan tak bersatu lagi. Wanita muda inilah yang akan menjadi tumpuan kebangkitan persatuan kaum mutan berikutnya.

Foto : Burhan Bariton



KICK OFF APOTEK K-24

Sejak berdiri padat Tahun 2002 Apotek K-24 terus konsisten dengan komitmennya untuk membangun Indonesia semakin sehat dan menyediakan ketersediaan obat bagi masyarakat seluruh Indonesia. Apotek K-24 menunjukkan komitmen tersebut dengan selalu mengadakan Kick Off tahunan Apotek K-24. Kick Off Apotek K-24 tahun 2017 diadakan di Gedung Academy Apotek K-24, Jalan Tambak ,Kav 24, Ngestiharjo, Bantul, DIY (utara Mirota Godean) pada 12 Januari.

Kick Off merupakan kegiatan yang berisikan pemaparan visi dan misi dan rencana serta target Apotek K-24 tahun depan. Sehingga seluruh sumber daya manusia Apotek K-24 memegang teguh visi dan misi serta target pencapaian yang harus diraih ditahun depan. Kick Off Apotek K-24 dibuka secara langsung oleh Direktur Utama PT. K-24 Indonesia, Gideon Hartono kemudian dilanjutkan dengan acara pemaparan pandangan dari Direktur berkaitan dengan rencana perusahaan di tahun mendatang. Direktur Utama, Gideon Hartono

Foto : Burhan Bariton



menegaskan bahwa Apotek K-24 kedepannya akan terus berkembang dan menjadi pilihan terbaik bagi masyarakat dalam menyediakan ketersediaan obat. Apotek K-24 sudah dikenal masyarakat dengan ketersediaan obat yang komplit dan buka 24 jam. Selain itu Apotek K-24 juga telah meluncurkan cara membeli obat secara online yang dapat diakses melalui aplikasi K24klik yang dapat diunduh di Google Play Store dan AppStore. Di Tahun 2017 Apotek K-24 juga telah melebarkan sayapnya dengan capaian 370 gerai yang telah tersebar di seluruh Indonesia.

Setelah pemaparan yang dilakukan oleh Direktur Utama, acara selanjutnya dilakukan sesi permainan (Game) dengan tujuan agar terjalin kekompakan dan penyegaran dalam acara Kick Off yang sedang berlangsung. Permainan yang harus dilakukan seluruh Associate adalah menjaga keseimbangan secara bersama dengan membentuk lingkaran besar yang berisikan seluruh Associate yang hadir di dalam ruangan. Permainan ini tak mudah, dikarenakan seluruh Associate harus melingkar dengan saling memangku satu sama lain, dan menjaga keseimbangan dengan durasi tertentu. Hasilnya tidak disangkan seluruh Associate berhasil bertahan sampai durasi yang ditentukan.

Pada sesi berikutnya Kick Off juga menghadirkan beberapa penghargaan kepada Associate yang telah berprestasi selama mengabdikan bersama Apotek K-24. Penghargaan diberikan dalam beberapa kategori yang mana mewakili Core Value Apotek K-24 yaitu Pasti PEDULI, Profesional, Antusias, Integritas, Teamwork, Inovatif, dan Peduli. Penghargaan ini diberikan kepada Associate yang telah memberikan sikap dan kinerja sesuai dengan tujuan Core Value Apotek K-24 yang telah dirumuskan menjadi pilar - pilar penting bagi seluruh Associate Apotek K-24. Apotek K-24 juga memberikan apresiasi kepada para Associate yang telah menunjukkan kedisiplinan selama bergabung dengan tidak sama sekali terlambat selama sepanjang tahun sebelumnya. Hal ini menjadi penting bagi Apotek K-24 yang mengedepankan disiplin dan keprofesionalan demi berkarya untuk masyarakat Indonesia. Penghargaan diberikan secara simbolis langsung oleh Direktur Utama PT. K-24 Indonesia Gideon Hartono berupa karya fotografi yang diambil dari berbagai belahan negara. Karya Fotografi ini diartikan sebagai gambaran representatif para Associate yang mendapatkan penghargaan. Setelah acara pemberian penghargaan, acara selanjutnya adalah aksi nyata bersama dalam memantapkan target Kick OFF ApotekK-24 yang telah dipaparkan dan ditetapkan dengan melepas ratusan balon secara bersama - bersama di halaman Gedung Academy Apotek K24.

Foto : Barhan Barton



FAMILY GATHERING

“Harmoni dalam keberagaman”

Boyong Outbond Camp, Sleman

16 DES

“Harmoni dalam keberagaman” menjadi slogan yang diusung dalam acara Family Gathering Apotek K-24 yang dihadiri seluruh Associate bersama keluarga. Bertempat di Boyong Outbond Camp, Kaliurang, Sleman seluruh Associate dan keluarga nanti dituntut unjuk beraksi disegala permainan yang telah disiapkan oleh Event Organizer. Dimulai pada jam 09.00 pagi, acara diawali dengan seremoni yang dibuka langsung oleh Direktur Utama PT. K-24 Indonesia, Gideon Hartono. Selanjutnya seluruh Associate melakukan doa bersama agar dalam pelaksanaan Outbond Camp dapat terlaksana dengan lancar tanpa ada rintangan apapun. Outbond Camp diadakan dengan tujuan untuk meningkatkan kekompakan kerjasama antar Associate dalam berbagi divisi yang berbeda. Jika selama bekerja antar divisi ada kemungkinan jarang bertemu atau bertegur sapa, diajang inilah seluruh Associate akan dipertemukan secara acak dalam grup - grup yang telah disusun untuk menyelesaikan seluruh tantangan yang telah disiapkan.



Pada sesi pertama acara Family Gathering Apotek K-24 dimulai dengan senam bersama seluruh Associate dan keluarga. Senam dengan variasi gerakan aerobik modern tersebut telah mengundang gelak tawa Associate yang mengikuti hingga selesai. Setelah senam seluruh Associate melakukan swafoto bersama, kemudian akan dibagi ke dalam berbagai grup. Pada acara tersebut terbagi dalam 10 grup yang nantinya akan bersaing mendapatkan nilai tertinggi dalam setiap tantangan yang telah disiapkan. Setiap grup harus bahu - membahu secara kompak agar dapat menyelesaikan seluruh tantangan yang ada. Nantinya pada sesi inagurasi, akan ada penobatan juara untuk grup yang mendapatkan point terbanyak diseluruh tantangan. Tidak hanya sekedar dapat menyelesaikan tantangan, setiap grup dituntut kreatif dalam menciptakan yel - yel khas mewakili grup masing - masing. Sehingga disetiap mengawali tantangan yang ada, setiap grup wajib meneriakkan yel - yel khususnya. Setelah itu baru dapat menjalani tantangan permainan tersebut.



Foto : Burhan Bariton

Setelah melakukan senam bersama - sama. Permainan pertama yang harus dilalui adalah permainan saling menjaga keseimbangan dengan melalui dua bambu yang berfungsi sebagai jembatan. Setiap grup mewakili dua pasang kru nya untuk dapat melewati tantangan ini. Dimulai dari bambu yang rentang jaraknya masih tergolong pendek hingga nanti dapat bertahan menuju rentang kedua bambu yang lebih lebar. Hampir semua grup terjatuh ke dalam kolam yang telah disediakan. Tantangan ini mengundang gelak tawa bagi para Associate lainnya, disaat temannya tercebur ke dalam kolam. Setelah rampung pada tantangan melewati jembatan bambu dengan menjaga keseimbangan. Semua grup dihadirkan dengan tantangan serupa, yaitu tetap harus menjaga keseimbangan. Berbeda dengan permainan sebelumnya dilakukan dengan dua orang, kali ini dilakukan dengan satu orang saja, secara bergantian melewati ban - ban yang digantung sebagai pijakan hingga selesai.

Foto : Burhan Bariton



Foto : Burhan Bariton

Rintangannya adalah permainan menjaga keseimbangan tangga yang dinaiki oleh salah satu Associate dan ditarik menggunakan tali dijadikan sebagai penyeimbang. Permainan yang tidak kalah menariknya adalah tarik tambang antar rakit. Rakit diisi 4 orang dan saling berlawanan menarik hingga diputuskan pemenangnya melewati garis tengah.

Setelah menyelesaikan berbagai tantangan yang sudah disiapkan, pada hari itu. Tiba pada acara terakhir yaitu acara inagurasi yang digelar pada jam 14.00. Dalam acara inagurasi ini akan ditampilkan unjuk kebolehan masing - masing divisi yang tadinya telah disiapkan jauh - jauh hari sebelum acara Family Gathering berlangsung. Penampilan mulai dari dance modern hingga tarian tradisional dipertunjukkan masing - masing divisi. Hingga nanti akan dinilai langsung oleh Panitia dan mendapatkan hadiah. Pada sesi terakhir ini, PT. K-24 Indonesia telah menyiapkan beberapa penghargaan prestius bagi para Associate yang telah memberikan pengabdian atas loyalitasnya terhadap Apotek K-24. Penghargaan diberikan oleh seluruh Associate dari berbagai divisi yang ada. Para pemenang berhak mendapatkan hadiah mulai dari Lemari es dan Mesin Cuci dalam berbagai spesifikasi. Tentunya hal ini menjadi pendorong semakin loyalnya Associate dalam berkarya bersama Apotek K-24. Tidak hanya itu saja, hal ini juga menjadi bukti bahwa Apotek K-24 memberikan apresiasi tinggi kepada Associate nya yang telah berkarya dan bekerja dengan profesional.

Foto : Burhan Bariton



Foto : Burhan Bariton



Foto : Burhan Bariton

Foto : <https://images5.alphacoders.com/409/409548.jpg>

MEMAHAMI WAKTU MINUM OBAT

Waktu minum/mengonsumsi obat adalah hal yang sederhana, tapi tahukah anda kesalahan pada waktu minum obat akan mempengaruhi efek obat yang diinginkan bagi tubuh? Ya tidak banyak yang memahami mengenai hal ini, ketika obat masuk kedalam tubuh terjadi beberapa tahapan hingga obat tersebut memunculkan efek terapi atau dalam bahasa farmasi dikenal dengan "Farmakokinetika dan Farmakodinamika Obat". Farmakokinetik atau kinetika obat adalah nasib obat dalam tubuh atau efek tubuh terhadap obat. Sedangkan farmakodinamik adalah nasib tubuh setelah obat dimasukkan, biasanya dipahami dengan proses atau efek yang dialami tubuh setelah masuknya obat ke dalam tubuh

Waktu minum/mengonsumsi obat adalah hal yang sederhana, tapi tahukah anda kesalahan pada waktu minum obat akan mempengaruhi efek obat yang diinginkan bagi tubuh? Ya tidak banyak yang memahami mengenai hal ini, ketika obat masuk kedalam tubuh terjadi beberapa tahapan hingga obat tersebut memunculkan efek terapi atau dalam bahasa farmasi dikenal dengan "Farmakokinetika dan Farmakodinamika Obat". Farmakokinetik atau kinetika obat adalah nasib obat dalam tubuh atau efek tubuh terhadap obat. Sedangkan farmakodinamik adalah nasib tubuh setelah obat dimasukkan, biasanya dipahami dengan proses atau efek yang dialami tubuh setelah masuknya obat ke dalam tubuh. Dalam dunia farmasi sudah sangat familiar mengenai beberapa permasalahan mengenai obat atau yang disebut dengan "Drug Related Problem" atau DRP. Ada 8 jenis Drug Related Problem, yaitu

- Indikasi yang Tidak Diterapi (Untreated Indication)
- Pilihan Obat yang Kurang Tepat (Improper Drug Selection)
- Penggunaan Obat Tanpa Indikasi (Drug Use Without Indication)
- Dosis Terlalu Kecil (Sub-Therapeutic Dosage)
- Dosis Terlalu Besar (Over Dosage)
- Reaksi Obat Yang Tidak Dikehendaki (Adverse Drug Reactions)
- Interaksi Obat (Drug Interactions)
- Gagal Menerima Obat (Failure to receive medication)

Ketiga DRP terakhir yaitu Reaksi Obat Yang Tidak Dikehendaki, Interaksi Obat, dan Gagal Menerima Obat merupakan permasalahan yang dapat muncul akibat cara minum obat yang tidak tepat. Pernahkah anda meminum obat namun baru memberikan efek terapi yang lama atau bahkan tidak berefek? Jika jawabannya "Iya", maka koreksi waktu minum obat anda, sangat bisa terjadi hal tersebut disebabkan oleh waktu minum obat yang kurang tepat. Ada beberapa hal yang akan saya sampaikan mengenai waktu minum obat antara lain yaitu

“Saya awali lagi dengan pertanyaan “Pernahkah anda mengkonsumsi obat dengan aturan penggunaan : satu kali sehari (1 x 1 tablet/kapsul), dua kali sehari (2 x 1 tablet/kapsul), tiga kali sehari (3 x 1 tablet/kapsul)?”

Aturan penggunaan obat sangat dipengaruhi oleh parameter farmakokinetika obat antara lain waktu obat memunculkan efek (Time to Onset), lamanya efek obat dalam jendela terapi (Duration), waktu paruh obat (Half Time Elimination / $t_{1/2}$) dan dipengaruhi juga dengan konsentrasi efektif minimum (Minimum efektif Concentration/MEC) dan konsentrasi toksis minimum (Minimum Toksik Concentration / MTC). Tidak mudah memang untuk memahami mengenai konsentrasi/kadar obat didalam tubuh. Namun yang penting untuk obat akan memberikan efek terapi jika konsentrasi/kadar obat didalam tubuh masuk dalam jendela terapeutik (therapeutic window) antara MEC dan MTC. Periode minum obat yang bervariasi bertujuan agar konsentrasi/kadar obat dalam tubuh tetap dalam jendela terapi sehingga dapat menimbulkan efek terapi yang diinginkan. Apa yang terjadi apabila konsentrasi obat dibawah MEC atau diatas MTC? Apabila konsentrasi obat dibawah MEC maka tidak akan berefek, sedangkan apabila konsentrasi obat diatas MTC maka akan memberikan efek toksik (racun). Berikut beberapa ilustrasi periode minum obat yang tepat.

- Satu kali sehari (1 x 1 tablet/kapsul) : artinya obat diminum per 24 jam, misalnya hari ini diminum pada pukul 08.00 pagi maka keesokan hari dan seterusnya diminum pada pukul 08.00 pagi.
- Dua kali sehari (2 x 1 tablet/kapsul) : artinya obat diminum per 12 jam, misalnya diminum pada pukul 08.00 pagi dan 20.00 malam.
- Tiga kali sehari (3 x 1 tablet/kapsul) : artinya obat diminum per 8 jam, misalnya diminum pada pukul 06.00 pagi, 14.00 siang, dan 22.00 malam.
- Waktu minum obat bisa dilakukan kapan saja, yang harus diperhatikan adalah waktu obat pertama kali kita minum disesuaikan dengan waktu minum obat yang kedua (mengikuti interval waktunya). Jadi istilah “2 x sehari = pagi dan sore” ditinggalkan ya?? Dan mulailah menghitung menggunakan waktu yang tepat.

Bagaimana jika lupa waktu minum obat?

Apabila lupa minum obat, ada dua hal yang harus diingat yaitu obat apa yang lupa diminum dan berapa lama dosis terlewat. Tanyakan kepada Dokter atau Apoteker anda, apa yang harus dilakukan apabila lupa minum obat.

karena apa yang harus dilakukan apabila lupa minum obat, beda obat dan beda lama dosis terlewat beda pula cara mengatasinya.

contohnya :

1. Antibiotik

Apabila kita lupa minum obat antibiotik yang harus dilakukan adalah bila ingat minum obat dekat dengan waktu minum obat seharusnya, minum obat tersebut selagi ingat dan lanjutkan jadwal minum obat selanjutnya sesuai jadwal normal. Bila ingat minum obat lebih dekat dengan jadwal minum selanjutnya, lewatkan dosis yang lupa diminum dan lanjutkan minum obat

2. Antihipertensi

Yang harus dilakukan apabila lupa minum obat adalah bila ingat minum obat dekat dengan waktu minum obat seharusnya, minumlah obat tersebut selagi ingat dan lanjutkan jadwal minum obat selanjutnya sesuai dengan jadwal normal. Bila ingat minum obat lebih dekat dengan jadwal minum obat selanjutnya, lewatkan dosis yang lupa diminum dan lanjutkan minum obat. Jangan minum 2 tablet sekaligus dijadwal minum obat selanjutnya karena dapat menyebabkan penurunan tekanan darah yang drastis, dan tentunya akan berakibat fatal dan dapat mengancam jiwa.

Apakah aturan waktu minum obat setiap orang sama?

Dosis serta waktu minum obat antar orang tentunya tidak sama, karena tergantung dengan diagnosa dan indikasi serta disesuaikan dengan kondisi organ yang turut bekerja ketika obat masuk didalam tubuh. Salah satu contoh perbedaan waktu minum obat pada pasien dengan fungsi ginjal yang berbeda. Sebagian obat diekskresikan (dikeluarkan) dalam jumlah tertentu dalam bentuk utuh melalui ginjal. Dosis obat tertentu yang memiliki kisaran terapeutik sempit butuh penyesuaian dosis dan harus hati-hati apabila diberikan pada pasien dengan fungsi ginjal menurun. Akumulasi kadar obat dalam plasma dapat terjadi sehingga efek toksik (racun) dapat terjadi apabila dosis tidak dihitung berdasarkan fungsi ginjal. Strategi penyesuaian dosis pada pasien yang mengalami penurunan fungsi ginjal dapat membantu dalam terapi dan mencegah penurunan kualitas hidup pasien lebih lanjut. Metode yang direkomendasikan dalam mengatur penyesuaian dosis salah satunya adalah dengan memperpanjang interval atau waktu minum obat.

Nah...sudah benarkah waktu minum obat Anda selama ini?

Kalau ternyata masih kurang tepat coba perbaiki mulai dari sekarang. Apabila kita mengikuti aturan waktu minum obat dengan tepat dijamin obat akan berada pada konsentrasi/kadar jendela terapi sehingga dapat menimbulkan efek terapi yang diinginkan. Konsultasikan kepada Dokter dan Apoteker anda apabila Anda mengalami masalah waktu minum obat. Ingat obat adalah “racun” oleh karena itu carilah informasi sebanyak-banyaknya, jangan sampai hal-hal yang tidak diinginkan menyapa.

Selalu Sehat

Tidak Mudah Lelah

Benar-benar 100 % Ekstrak kulit Manggis bukan tepung kulit manggis seperti di beberapa produk lainnya



Sistem kekebalan tubuh atau sistem daya tahan tubuh merupakan bagian yang terpenting dari tubuh seseorang dimana fungsinya untuk melawan infeksi dan penyakit. Sebuah sistem kekebalan tubuh yang lemah bisa mengakibatkan kondisi kesehatan yang serius seperti flu atau infeksi, selain itu bisa juga sebagai sebuah perlindungan terhadap infeksi dari makromolekul bersifat asing atau serangan organisme termasuk juga bakteri, parasit, virus dan protozoa. Sistem kekebalan juga memiliki peran didalam perlawanan terhadap protein tubuh serta molekul yang lainnya seperti yang terjadi di autoimunitas dan melawan sel yang teraberasi untuk menjadi tumor. Kemampuan sistem kekebalan tubuh dalam membedakan komponen sel tubuh dari komponen patogen asing akan menopang sebuah amanat yang diembannya guna untuk merespon infeksi patogen baik yang berkembang biak didalam sel tubuh atau intraselular seperti virus, ataupun berkembang biak diluar sel tubuh atau ekstraselular sebelum berkembang menjadi suatu penyakit. Karena itu, sangat penting kita dalam menjaga sistem kekebalan tubuh yang kuat. Salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh ialah dengan mengonsumsi suplemen daya tahan tubuh seperti Xantonin. Xantonin berguna untuk membantu memelihara daya tahan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh, mematikan berbagai macam mikroorganisme patogen, menetralkan radikal bebas, memperbaiki sel dan jaringan yang telah rusak, membantu memperbaiki kualitas tidur dan sistem metabolisme tubuh.

Komposisi : Garcinia mangostana pericarpium extractum
500mg tiap kapsul

Indikasi : Membantu memelihara daya tahan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh, menetralkan radikal bebas, mematikan berbagai mikroorganisme patogen, memperbaiki sel dan jaringan yang rusak, memperbaiki sistem metabolisme tubuh, dan membantu memperbaiki kualitas tidur

Dosis : 2 x sehari 2 kapsul

Penyajian : Berikan setelah makan

Cara Penyimpanan : Simpan di tempat kering dan sejuk, serta terhindar dari panas dan sinar matahari langsung

Anda bisa dapatkan di :



Aman

Dapat dikonsumsi bersama dengan obat/suplemen herbal lain

Tidak memiliki efek samping

Menetralisir radikal bebas



Mencegah penuaan dini



Memelihara stamina & kekebalan tubuh

Membuat tubuh lebih segar



Tanpa tambahan zat aktif lain

Diekstraksi dengan tepat untuk menghasilkan kualitas antioksidan terbaik



Terdaftar resmi di BPOM RI

POM TR. 133 374 191



Benar-benar ekstrak kulit manggis (bukan tepung kulit manggis)



Dari kulit buah manggis pilihan



Menjaga kesehatan penderita diabetes mellitus tipe II

Baik dikonsumsi oleh SEMUA USIA (di atas balita)



Mengurangi risiko serangan penyakit jantung & pembuluh darah

“belajar adalah yang terpenting”

Arvina Januwardani, S.Farm, Apt.
(APA) Apotek K-24 Gondomanan, Yogyakarta

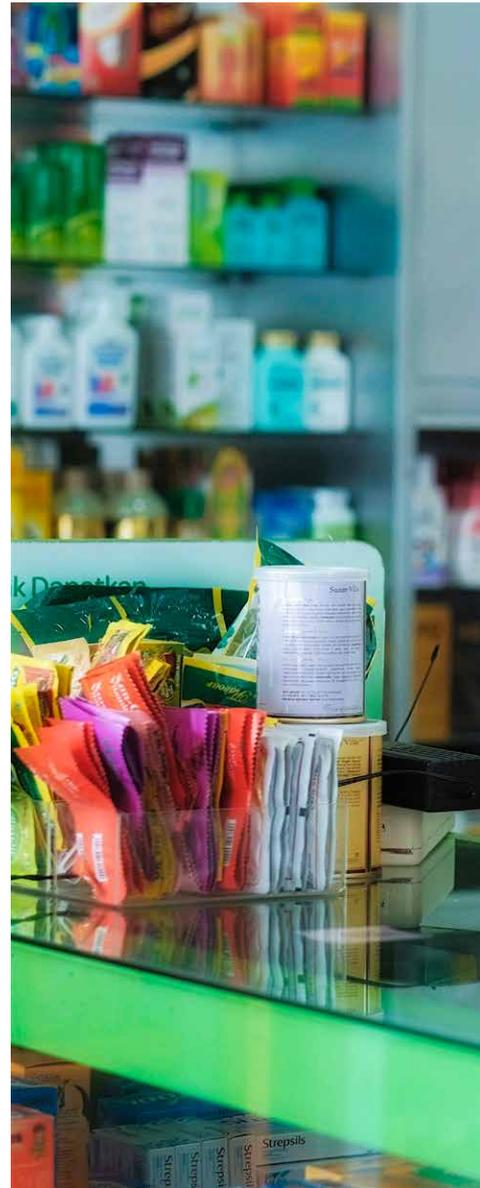
Perjalanan penuh perjuangan dan pembelajaran, itulah moto hidup dari Arvina Janu Wardani, yang saat ini menjadi Apoteker Pengelola Apotek (APA) Apotek K-24 Gondomanan, Yogyakarta. Menjadi seperti sekarang bukan hal yang mudah, bahkan penuh lika liku yang harus ditempuh oleh Arvina. Wanita yang sering disapa dengan panggilan “Vivin” ini mengawali karirnya setelah berhasil mengenyam pendidikan kefarmasian di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Menjadi apoteker merupakan panggilan hati dari seorang Vivin. Menurut Vivin, menjadi apoteker itu tidak mudah, bahkan harus belajar dan belajar agar dapat menguasai seluruh ilmunya.

Kenapa Apoteker ?

Bidang Kimia adalah awal ketertarikan Vivin masuk mempelajari ilmu kefarmasian atau menjadi apoteker. Vivin memilih Kimia terapan yang membawanya untuk tahu lebih dalam tentang farmasi. Dalam perjalanannya Vivin menyimpulkan bahwa menjadi apoteker tidak harus mempunyai latar belakang ilmu kimia, melainkan banyak ilmu lainnya. Dijelaskan bahwa Farmasi adalah ilmu yang sangat luas dan banyak sehingga harus dipelajari lebih dan lebih. Sehingga tak cukup hanya bermodalkan ilmu kimia saja, bahkan hanya bagian terkecil dari ilmu Farmasi itu sendiri. Sehingga tidak harus dari latar belakang IPA, seorang dapat menjadi Apoteker. Vivin menyebutkan tergantung seberapa jauh dan gigih seseorang untuk menyelesaikan seluruh studinya hingga akhir.

Menjadi Apoteker ?

Apoteker adalah pekerjaan yang tak mudah, dan tidak bisa diremehkan sama sekali. Menjadi Apoteker adalah sosok yang harus punya tanggung jawab besar dan hati yang tulus. Vivin menjelaskan bahwa apoteker harus mampu bekerja dengan detil dan lengkap. Apoteker adalah profesi kunci di bidang kesehatan. Apoteker adalah ujung tombak dari proses pengobatan. Apoteker harus mampu melakukan analisa dan penyaringan terhadap resep - resep yang diberikan dokter. Apoteker bahkan harus jeli dalam melihat semua karakter obat, berkaitan dengan dosis dan penggunaannya, sehingga obat yang disiapkan benar - benar tepat bagi pasien. Vivin menjelaskan bahwa fakta di lapangan banyak resep - resep dokter tertulis dengan tidak begitu jelas, Apoteker juga harus mau melakukan cek resep tersebut kepada dokter yang bersangkutan. Disinilah tanggung jawab apoteker dengan pasien, agar pasien benar - benar mendapatkan obat yang tepat.





Apoteker & Keluarga ?

Bekerja menjadi seorang apoteker, tentunya sangatlah memberikan banyak manfaat bagi keluarganya. Vivin menjelaskan, dirinya dapat lebih baik dalam menjaga keluarganya. Vivin mencontohkan saat salah satu keluarganya ada yang sakit, vivin dapat memantau penggunaan obatnya, bahkan Dokter atau Rumah Sakit tidak bisa sembarangan memberikan obat kepada keluarganya, dikarenakan Vivin mengetahui karakter dan dosis obat yang diterimanya. Sampai - sampai saat berobat, pihak Rumah Sakit atau Dokter harus memberi tahu terlebih dahulu kepada Vivin tentang obat yang akan diberikan.

Apotek K-24 & Dirinya

Apotek K-24 telah memberikan banyak pembelajaran Vivin dalam berkarir hingga saat ini. Total Vivin telah mengabdikan selama 12 tahun bersama Apotek K-24. Vivin menjelaskan bahwa kerja keras dan perjuangan disertai hati yang tuluslah yang mengantarkan dirinya saat ini menjadi Apoteker Pengelola. Tidak hanya pengalaman menjadi Apoteker yang diberikan Apotek K-24, melainkan ilmu manajemen usaha juga didapatkannya hingga saat ini. Vivin tidak pernah malas untuk belajar hal - hal yang baru. Hal inilah yang menjadi kiat kunci keberhasilan seorang Arvin Janu Wardani saat ini.

MANFAAT COKELAT

Ketika Anda makan coklat, apa yang Anda pikirkan? Merasa bersalah karena takut gemuk? takut gula darah naik karena rasa manisnya coklat, takut kolesterol tinggi, atau ketakutan yang lainnya. Mari kita simak manfaat baik dan efek buruk coklat bagi kesehatan kita. Coklat terbuat dari bibit pohon *Theobroma cacao* tropis dan pertama kali digunakan pada peradaban Olmec di Mesoamerika. Setelah penemuan di Eropa Amerika, coklat menjadi sangat populer diseluruh dunia, dan permintaan akan coklatpun sangat meledak. Coklat menjadi produk makanan yang sangat populer, jutaan orang menikmati setiap harinya karena uniknya rasa.

Kakao merupakan sumber Procyanidins dan flavonoids (kakao murni adalah yang paling menguntungkan) yang telah merubah persepsi dan mendorong penelitian tentang efek penuaan, stres oksidatif, regulasi tekanan darah, dan arterosklerosis.

- 1 Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Nutrition*, konsumsi coklat dapat membantu mengurangi kadar LDL dalam darah, LDL dikenal sebagai "lemak jahat"
- 2 Konsumsi rutin coklat mengandung PS(sterol) dan CF(flavanol coklat), sebagai bagian diet rendah lemak, dapat mendukung kesehatan jantung dengan menurunkan kolesterol dan memperbaiki tekanan darah.
- 3 Coklat dapat mencegah penurunan daya ingat Para ilmuwan di Harvard Medical School menunjukkan bahwa minum dua cangkir coklat panas sehari bisa membantu menjaga kesehatan otak dan mengurangi penurunan memori pada orang tua. Para peneliti menemukan bahwa coklat panas dapat membantu meningkatkan aliran darah ke bagian otak. Ekstrak kakao juga dapat mengurangi atau mencegah kerusakan jalur saraf pada pasien Alzheimer, dengan menghambat gejala kondisi seperti penurunan kognitif.
- 4 Penelitian yang diterbitkan dalam *BMJ*, menunjukkan bahwa mengkonsumsi coklat dapat membantu menurunkan resiko penyakit jantung
- 5 Ilmuwan Kanada melakukan studi yang melibatkan 44.489 orang dan menemukan bahwa orang yang makan coklat 22 persen lebih kecil kemungkinan untuk menderita stroke daripada mereka yang tidak makan coklat.
- 6 Makan 30 gr coklat setiap hari selama kehamilan memberikan manfaat pada pertumbuhan dan perkembangan janin (*pregnancy of the society for Maternal-fetal Medicine in Atlanta, 2016*)
- 7 Makan coklat setidaknya sekali seminggu memiliki potensi untuk meningkatkan fungsi kognitif

8 Coklat hitam (dark chocolate) dapat meningkatkan kinerja dalam pelatihan kebugaran

9 Mengonsumsi sejumlah kecil coklat setiap hari dapat menurunkan risiko diabetes dan penyakit jantung

10 Coklat mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien usia lanjut dengan hipertensi

Memilih Cokelat

Dark cokelat merupakan pilihan karena memiliki kandungan tinggi flavanoid yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan. Terdapat penelitian yang menunjukkan cokelat yang kaya akan flavanoid meningkatkan fungsi pembuluh darah dan menghambat fungsi fungsi platelet pada pasien dengan gagal jantung kongestif. Dalam rangka pemilihan cokelat yang baik, dengan mengingat selama proses pembuatan cokelat konvensional dari biji kakao segar menjadi produk akhir, seringkali konsentrasi flavanoid berkurang. Namun perlu hati hati menanggapi istilah "Drak cokelat" karena belum tentu dengan istilah "Drak cokelat" menunjukkan flavanoid yang tinggi karena penambahan alkali- kalium untuk biji kakao dapat meningkatkan rasa, tekstur, dan meningkatkan tampilan kakao menghilangkan kepahitan bersama dengan sebagian kandungan flavonoid aktif. Alkalisai juga menghasilkan penggelapan kakao, sehingga dapat memproduksi cokelat yang sangat gelap pada dasarnya tanpa ada kandungan flavanoidnya. Fermentasi dan pemanggangan juga memiliki dampak merugikan karena dapat mengilangkan flavanoid. Selain itu konsentrasi flavanoid tergantung pada asal kakao mentahnya.

Apa efek buruk coklat bagi tubuh kita?

Coklat memiliki jumlah kalori yang tinggi, mengandung sejumlah besar gula. Oleh karena itu jika seseorang ingin mencoba langsing atau mempertahankan berat badanya, mungkin ide yang baik adalah dengan menetapkan batas konsumsi coklat. Kandungan gula yang tinggi dalam coklat juga dapat menyebabkan kerusakan gigi. Terdapat penelitian bahwa coklat dapat menyebabkan berkurangnya kepadatan tulang dan osteoporosis. Wanita dengan usia tua yang mengonsumsi coklat setiap hari memiliki kepadatan dan kekuatan tulang yang lebih rendah (The American Journal of Clinical Nutrition). Susu coklat memiliki kandungan flavanoid terendah dibandingkan bubuk kakao dan cokelat hitam. Kandungan kalori yang tinggi pada minuman coklat yang banyak dijual (sekitar 500kkal/100g) dapat menyebabkan kenaikan berat badan, sehingga dapat meningkatkan resiko hipertensi, dislipidemia, dan diabetes. Nah, inilah keunikan coklat sebagai makanan ataupun minuman yang sangat nikmat itu. Disisi lain ada manfaat bagi kesehatan namun disisi lainnya juga ada efek yang tidak baik bagi kesehatan. Pintar pintar memilih coklat apabila akan dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan

Foto : <http://bondibeauty.com.au/wp-content/uploads/2015/02/Chocolate-spoon-014.jpg>



BINGUNG MAU FOTO KAYA APA ?

Terkadang kita bingung dan punya rasa penasaran tentang beberapa foto yang dinilai sangat bagus pengambilannya, dan terheran - heran kenapa hasilnya bisa seperti itu. Apakah harus berbiaya mahal. Nah terkait dengan mahal atau tidaknya memang akan berpengaruh jika berbicara tentang kamera yang digunakan. Tetapi kita tinggalkan topik tentang kamera. Pada halaman ini akan lebih dijelaskan mengenai teknik pengambilan pose foto yang sebenarnya sangat mudah dilakukan. Walaupun menggunakan kamera seadanya. Yang paling sering kita jumpai adalah kita merasa kebingungan jika sudah berhadapan dengan sebuah lokasi yang sudah kita pilih dan ada model yang juga telah siap. Pose model seperti apa yang terlihat bagus dan difoto tepat dilokasi seperti apa di dalam sebuah set yang sudah kita pilih. Nah kebingungan ini akan dijawab oleh Burhan Bariton yang telah lama berkecimpung dalam dunia fotografi.

Bagi wanita, setiap mau foto untuk diunggah di Media Sosial, sering bingung gaya seperti apa yang membuat kalian tampak keren, cantik langsing dan lebih kece dari aslinya. Contek saja gaya foto ala model berikut ini meski hanya dengan kamera hp atau kamera poket tanpa riasan yang ribet. Hasilnya akan lebih wow.



Bersandar pada meja setinggi pinggang, satu tangan bersandar di meja dan tangan satunya memegang rambut. Foto diambil dari epan kesamping kiri sekitar 45 derajat. Pose ini akan membuat kalian tampak lebih langsing dan luwes.



Posisi duduk bersandar dinding dengan pandangan menunduk kearah bahu kanan akan memberi kesan misterius, lakukan dengan ekspresi wajah sendu.



Pose bersandar dengan posisi badan miring kekanan dan satu tangan di perut, akan membuat kalian tampak santai dan tidak kaku.



Buat kalian yang tidak terlalu tinggi pose separo badan seperti ini akan membuat lebih menarik



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. 10E,
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

DEWASARI 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 242424
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 CILEUNGI - JONGGOL KM.2, CILEUNGI, 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 NO450, 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.DAYEUEH 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, 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) 8560002
FAX (021) 8560003

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,
AKARTA 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 ULU, SEBERANG
ULU 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) 8218274

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 Franchise



Franchise Pioneer



The Most Shining Indonesian Brands



Brand Champion Indonesia Middle Class Category Drug Store



Category Pharmacy



Category Drug Store



Category Drug Store



2010-2016



*Peduli Kanker
Serviks*

**Jangan
tunda lagi
Deteksi dini**



**Kanker
Serviks**

**PAP SMEAR
GRATIS
Bagi Peserta
BPJS**

Syarat dan ketentuan :

1. Peserta aktif BPJS Kota Yogyakarta, Kab. Gunungkidul & Kab. Bantul
2. Wanita, sudah menikah, berusia > 20 Tahun,
belum pernah melakukan pap smear dalam waktu 1 tahun terakhir
3. Memenuhi SOP Pap smear HI-LAB Diagnostic Center
4. Informasi lebih lanjut Hubungi Customer Service HI-LAB Diagnostic Center

Untuk komunitas (**Gratis seminar & konsultasi dokter**)

Informasi Hubungi Marketing HI-LAB Diagnostic Center, Telp : (0274) 557722

HI-LAB DIAGNOSTIC CENTER

Jl. Yos Sudarso, No. 27, Kota Baru, Yogyakarta, Telp./Fax. : (0274) 557722, 557744