

Inspirasi *Sehat*

EDISI : AGT-OKT 2017




Kuis Tekateki
Sehat 24


Dapatkan Hadiah
Uang Tunai ...

45

Download
Gratis!

 k24sobatsehatkitakita

 sobatsehatkita

 www.apotek-k24.com

**Pengumuman
Pemenang**



12 Anak Jajan
Sembarangan
Picu Kanker

16 Ngerinya
Dampak Buruk
Campak
Rubella

22 HATI-HATI
Depresi
Bisa Kambuh

24 Jadi Juara
Karena Ikan

28 Surga Satwa
di Ibukota

48 Kekaguman
Apoteker Negeri
Tulip

ANAK DEMAM?



www.k24k

Pesan obat sekali **Klik**
hanya di **K24 Klik**

K24 Klik
— Asli . Komplit . Cepat —





Semangat kemerdekaan takkan pernah luntur demi kemajuan bangsa dan negara. Perjuangan para pahlawan terdahulu demi Indonesia yang semakin maju, adalah modal dasar generasi saat ini mewujudkan karya terbaik dalam setiap aktivitas guna memberikan banyak manfaat dan menginspirasi. Sejalan dengan tajuk HUT Kemerdekaan Indonesia yang ke-72 "Indonesia Kerja Bersama", Apotek K-24 merilis gerakan "Mari Kerja Bersama, Menyehatkan Bangsa" melalui berbagai program yang dikemas secara online dan offline, salah satunya dirilisnya Majalah Inspirasi Sehat edisi Agustus - Oktober 2017.

Edisi kali ini menyajikan berbagai topik yang menginspirasi diantaranya, perlunya waspada terhadap perilaku anak terhadap jajan sembarangan, dan campak Rubella yang menjadi salah satu program utama pemerintah. Selain itu topik Halo Apoteker yang memberikan berbagai edukasi untuk masyarakat yang semakin sehat dan mawas diri terhadap konsumsi obat, terutama agar terhindar dari obat palsu. Selain itu jangan lewatkan petualangan Unika Indonesia dalam mengupas kekayaan alam dan budaya Indonesia.

Tim Redaksi

PEMIMPIN REDAKSI

Burhan Bariton

REDAKTUR AHLI

Dikky Prawiratama, M.Sc, Sp.KK
Ani Kristiyani M.Clin.Pharm.,Apt

EDITOR

Burhan Bariton

PENULIS & REPORTER

Andyan Dhauta Dhira
Gilang Wening Pertiwi

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
Agatha Photo Studio

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

 Sobatsehatkita

 K24sobatsehatkitakita

 @Sobatsehatkita

 Tips Sehat Dokter 24

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

InspirasiSehat

Foto : kangmartho.files.wordpress-com



KONSEP COVER :

Model : Serpihan Suara Dewi
Setting : Hartono Mall, Yogyakarta

Photographer
Burhan Bariton

Desain Grafis
Andyan Dhauta Dhira

Kantor Yogyakarta :

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24
Yogyakarta 55241
0274-542 024, 542 025

Kantor Jakarta :

Jl. Salemba Raya, No. 20, Jakarta Pusat
021-3190 2214

Kantor Surabaya :

Jl. Rungkut Madya, No. 85, Rungkut
Kidul, Surabaya 60293
031 - 87853644

Kantor Semarang :

Jl. Ngaliyan, No. 100, Semarang Barat
024 - 7622286



CONTENT

INFO UTAMA



12

WASPADA ANAK JAJAN SEMBARANGAN. Anak-anak tentunya sangat suka jajan, apalagi jajanan yang ada di depan sekolah. Sering kita temui banyak penjual yang menjajakan jajanan dengan warna menarik dan aroma yang lezat. Tapi, apakah jajanan tersebut aman untuk anak? Tidak perlu diragukan lagi bahwa jajanan yang banyak dijual di depan sekolah harus dipertanyakan kesehatannya.

14

KETAHUI CAMPAK RUBELLA

Penyakit campak dan rubella (sindroma rubella kongenital) masih menjadi masalah di Indonesia. WHO menargetkan pencapaian eliminasi penyakit campak dan pengendalian CRS pada tahun 2020.

24

MAKAN IKAN UNTUK GENERASI SEHAT DAN CERDAS

Faktanya, beberapa studi membuktikan, mereka yang gemar menyantap ikan yang mengandung omega 3 memiliki pikiran yang tajam dan mencatat hasil yang baik dalam tes kemampuan mental.

16

FAKTA DEPRESI YANG HARUS ANDA TAU !

Kebanyakan orang masih menganggap bahwa depresi sama dengan stres, nyatanya keduanya adalah berbeda.

26

BEKERJA DENGAN BAIK AGAR MENDAPAT PAHALA YANG BAIK

Dalam hal prinsip, berdirilah sekokoh batu karang. Ungkapan dari Thomas Jefferson ini sangat tepat untuk menggambarkan pribadi Nurlela, S.Fam, Apt,

TEROPONG

APOTEKER STORY

28

UNIKA INDONESIA

TAMAN MARGASATWA

Kebun Binatang Ragunan merupakan lokasi wisata yang cocok dikunjungi baik bagi anak-anak maupun dewasa. Bagi anak-anak, tentunya kebun binatang ini merupakan lokasi belajar yang menyenangkan.



30-31

ROTI BUAYA

Roti buaya adalah salah satu ciri khas yang tidak dapat ditinggalkan dalam pernikahan adat Betawi.

SOTO TANGKAR

Soto tangkar berisi iga sapi yang dibumbui dengan rempah-rempah seperti sereh, jahe, dan santan.

ES SELENDANG MAYANG

Es ini terbuat dari tepung beras yang berwarna merah dan hijau. Kemudian diberi sirup gula jawa dan santan serta es batu.



HALO APOTEKER

32-35

HERPES

Kak mau tanya untuk obat sakit herpes apa ya ? baik salep maupun yang minum.... Untuk dewasa dan untuk anak-anak usia 3 th ?

SUPLEMEN ANAK

Suplemen apa yang bagus di berikan ada anak usia 4 dan 6 tahun . karena yang 1 maunya makanan berkuah yang satu sukanya makan garingan . alias nggak doyan sayur .
Suplemen apa yang bisa saya beli di K24 ?

DIARE ANAK

Anak saya demam dan mengeluh perutnya sakit, pada saat itu blm terjadi diare,

GATAL DI KAKI

Mau tanya saya punya anak umur 4.5 tahun...menderita gatal di kedua kulit kaki

**Apoteker Apotek K-24
Ani Kristiyani, M.Clin.Pharm.,Apt**



34

MATA VS KAMERA

Mata dengan segala kerumitannya menjadi mesin ciptaan Tuhan yang paling canggih, jika dibandingkan kamera buatan manusia.

TEMPTRAQ

Termometer unik yang ditempelkan di bawah ketiak anak/pasien.

EARPHONE MENYEHATKAN

Hush Earplugs adalah penutup telinga pintar yang berfungsi untuk menghalangi suara dari luar agar tidak terdengar namun di saat yang bersamaan juga memiliki fungsi seperti headset.



35

KAUS KAKI SEHAT BAYI

Salah satu penyebab kematian bayi adalah kekurangan oksigen saat tidur, yang biasa disebabkan karena bayi tengkurap dan tidak dapat kembali ke posisi semula

SEPATU PINTAR UNTUK TUNANETRA

Fechal adalah sebuah alat yang berfungsi untuk membantu mengarahkan tunanetra saat berjalan.

QARDIO

Qardiobase adalah timbangan pintar yang tidak hanya mengukur berat badan, namun juga Indeks Massa Tubuh (IMT)/Body Mass Index (BMI), % lemak tubuh, otot, tulang, dan komposisi air dalam tubuh.



Back to school! Memasuki tahun ajaran baru, tentunya tak hanya anak, orang tua juga ikut repot untuk mempersiapkan segala keperluan anak agar nyaman di sekolah baru. Salah satunya adalah dengan menjaga kesehatan anak agar tidak mudah sakit.





48-51

KUNJUNGAN APOTEKER DARI BELANDA

Pada tanggal 8 Agustus 2017, Apotek K-24 Gejayan mendapat kunjungan dari Direktur Utama SPITS Alkmaar BV, Chris Sindhunata beserta keluarganya. Kunjungan pagi itu disambut langsung oleh Direktur Utama PT. K-24 Indonesia, dr. Gideon Hartono beserta istrinya, drg. Inge Santoso.

KEWANITAAN

58

CERMAT DENGAN LENSAM KONTAK MATA

FASHION

60

MEMILIH TAS SESUAI UKURAN TUBUH

PHARMAPEDIA



52-53

ANAK SAKIT, TIDAK MAU MINUM OBAT? BAGAIMANA MENGATASINYA?

Anak adalah harta paling berharga yang kita miliki. Apapun akan dilakukan oleh orang tua untuk kebahagiaan anak. Tidak ada orang tua yang bisa melihat anaknya sakit.



Mengapa memilih usaha WARALABA ?

- Meminimalkan resiko gagal usaha
- Lebih menghemat waktu, biaya dan tenaga
- Dukungan promosi bersama (nasional)
- Mendapatkan dukungan (support) & panduan dari Pewaralaba

Mengapa memilih usaha APOTEK ?

- Apotek selalu dibutuhkan untuk kesehatan
- Obat termasuk kebutuhan primer setelah pangan
- Bisnis apotek tidak tergantung gaya hidup/mode/tren
- Apotek adalah bisnis yang penuh semangat melayani sesama



Mengapa memilih Apotek K-24?

1 Sistem Franchise UNGGUL !

- Brand kuat & sudah dikenal
- Royalty fee ringan
- Dukungan terpadu untuk: Pendirian gerai, rekrutmen & pelatihan staf, IT software online 24 jam, strategi pemasaran, hingga operasional
- Mendorong kewirausahaan
- Bisnis sekaligus ibadah, menjadi berkat dan manfaat dengan memberikan akses obat yang mudah dan terjangkau bagi masyarakat Indonesia



2 Dukungan SDM UNGGUL !

K-24 Academy : Pusat Pelatihan dan pengembangan SDM

3 Sistem BISNIS UNGGUL !

5 Jaminan Pasti Apotek K-24



✓ Apotek jaringan **PERTAMA** di Indonesia yang buka 24 jam non stop setiap hari

✓ Apotek **ASLI** Indonesia yang **PERTAMA** kali diwaralabakan

HOTLINE WARALABA
08-1212-01-2424

Kini Beli Obat Bisa Online !



Informasi Lebih Lanjut Hubungi :

Kantor Yogyakarta :
Jl. Magelang, Karangwaru kidul,
PR 24, Yogyakarta 55241
0274 - 542024, 542025

Kantor Jakarta :
Jl. Salemba Raya, No. 20,
Jakarta Pusat
021 - 31902214

Kantor Surabaya :
Jl. Rungkut Madya, No. 85, Rungkut
Kidul, Surabaya 60293
031 - 87853644

Kantor Semarang :
Jl. Ngaliyan, No. 100,
Semarang Barat
024 - 7622286

Tanya Waralaba Apotek K-24

Sesuai dengan Visinya, jaringan Waralaba Apotek K-24 telah terbukti menjadi berkat & manfaat bagi masyarakat, associates (karyawan) & pemilik usaha, melalui jaringan apotek waralaba yang membuat akses hidup sehat menjadi mudah & murah bagi masyarakat Indonesia.

Profil seperti apa yang cocok untuk jadi pengusaha Apotek K-24 ?

Usaha ini cocok bagi Anda yang punya minat di bidang kesehatan, berjiwa sosial untuk melayani sesama, dan punya semangat menjadi pengusaha, mau terlibat dalam supervisi operasional usaha, bukan investor semata.

Bagaimana saya bisa mendapatkan Waralaba Apotek K-24 ?

Telpon HOTLINE kami sekarang di 08-1212-01-2424 atau kunjungi website kami www.apotek-k24.com dan isi Enquiry Form, bisa juga ke telepon Kantor Jakarta (021) 3190 2214, Kantor Yogyakarta (0274) 542 024/ 025 dan Kantor Surabaya (031) 031 - 87853644, dan Kantor Semarang 024 - 7622286, kami dengan senang hati akan memberikan presentasi bisnis Apotek K-24 untuk Anda.

Berapa investasi yang dibutuhkan untuk membuka satu gerai Apotek K-24, serta untuk apa sajakah biaya yang dikeluarkan tersebut ?

950 jutaan dengan luasan 40 s/d 60m2. Paket Investasi ini meliputi sewa bangunan, renovasi, stok obat awal, papan nama gerai, eksterior, interior, mebel, sistem dan software IT, modal kerja 3 bulan, inventaris gerai, biaya pelatihan awal dan masih banyak lagi.

Apa saja yang harus dibayarkan oleh penerima waralaba kepada PT K-24 Indonesia sebagai

- Biaya awal (biaya awal waralaba dan jasa manajemen pra operasional) sebesar Rp 100 Juta, untuk masa waralaba 6 tahun.
- Biaya Bulanan (Royalty Fee) sebesar 1,5% dari omset / Bulan.

Berapa lama usaha Apotek K-24 ini akan balik modal ?

Jika target penjualan tahunan dan target margin tercapai, serta biaya operasional dapat dikendalikan, maka berdasarkan pengalaman kami, balik modal akan terjadi dalam $\pm 3,5$ tahun. Ada juga apotek yang balik modal lebih cepat karena pertumbuhan yang sangat baik.

Bagaimana tahapan untuk mengambil waralaba Apotek K-24 ?

- Mengisi Enquiry Form (formulir aplikasi)
- Mengikuti presentasi waralaba Apotek K-24
- Menandatangani MOU
- Menentukan lokasi gerai
- Menandatangani perjanjian waralaba
- Memulai langkah pra-operasional (akan dipandu oleh PT K-24 Indonesia sebagai pewaralaba)
- Mengikuti pelatihan awal
- Pembukaan gerai

Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk membuka satu gerai Apotek K-24 ?

Rata-rata membutuhkan waktu ± 4 bulan setelah lokasi dipastikan.

Adakah penambahan stok obat setelah beroperasi ?

Perlu adanya penambahan stok obat setelah beroperasi, menyesuaikan kebutuhan pasar setempat.

Berapakah jumlah karyawan yang dibutuhkan untuk menjalankan 1 unit gerai ?

Dibutuhkan 9 karyawan di setiap apotek, bisa bertambah sejalan dengan pertumbuhan bisnis.





Foto : kangmartho.files.wordpress-com

ANAK JAJAN SEMBARANGAN PICU KANKER

Anak-anak tentunya sangat suka jajan, apalagi jajanan yang ada di depan sekolah. Sering kita temui banyak penjual yang menjajakan jajanan dengan warna menarik dan aroma yang lezat. Tapi, apakah jajanan tersebut aman untuk anak? Tidak perlu diragukan lagi bahwa jajanan yang banyak dijual di depan sekolah harus dipertanyakan kesehatannya. Kebanyakan dari jajanan tersebut digoreng dengan minyak bekas, diberi bumbu berbagai rasa, atau memiliki warna

yang sangat cerah. Duh, menyeramkan sekali. Sebagai orangtua, sudah semestinya Anda mengawasi jajanan yang dikonsumsi oleh anak Anda. Tentunya sebaiknya Anda menghindari jajanan yang mengandung zat aditif berlebihan. Seperti apakah jajanan yang sebaiknya dihindari? Berikut ini adalah beberapa jenis makanan yang sebaiknya dihindari.

1

Jajanan yang digoreng

Jajanan yang digoreng seperti nugget, sosis, tempura, atau cireng memang terasa lezat dan menggoda. Namun, jajanan ini sebaiknya dihindari karena minyak yang digunakan untuk menggorengnya. Saat digunakan untuk menggoreng, minyak akan terkontaminasi dengan air dan udara sehingga menghasilkan polimer yang bersifat karsinogen. Zat tersebut adalah zat yang memicu berbagai penyakit seperti tumor, kanker, dan penyakit degeneratif lainnya. Semakin sering minyak digunakan untuk menggoreng, semakin tinggi pula kandungan zat tersebut. Padahal, penjual jajanan yang digoreng sangat jarang mengganti minyaknya. Wajarnya, minyak hanya digunakan maksimal 3 kali untuk menggoreng. Bahkan, meskipun baru dipakai satu kali namun warnanya sudah berubah hitam, sebaiknya tidak digunakan lagi. Oleh karena itu, walaupun awalnya tidak apa-apa, jajanan yang digoreng akan berbahaya karena digoreng dengan minyak yang tidak sehat.

2

Jajanan yang berwarna - warni

Anak-anak tentunya sangat menyukai jajanan yang berwarna-warni seperti pelangi. Di depan sekolah banyak jajanan yang berwarna-warni seperti permen, popcorn, minuman, agar-agar atau es lilin. Jajanan dengan warna cerah tersebut memang sangat menarik tapi wajib dihindari. Anda tidak tahu apakah pewarna yang digunakan pada jajanan tersebut aman atau tidak. Zat pewarna makanan alami tidak memiliki efek berbahaya bagi tubuh. Namun, masalah akan timbul bila zat pewarna yang digunakan adalah zat pewarna sintetis. Meskipun diperbolehkan, penggunaan yang berlebihan bisa menyebabkan efek alergi pada kulit, asma, dan memicu kanker. Yang lebih parah lagi, ada beberapa penjual yang bahkan menambahkan zat pewarna tekstil seperti Rhodamin B pada makanan yang mereka produksi.

3

Jajanan bersaos

Di depan sekolah juga sering ditemukan jajanan yang dibumbui saos berwarna merah cerah seperti bakso tusuk, cilok, telur gulung, atau cakwe. Nah, yang harus dihindari adalah pemakaian saos pada jajanan tersebut. Saos yang disediakan oleh penjual biasanya terbuat dari bahan-bahan yang tidak higienis. Banyak kasus yang ditemukan dimana saos tersebut dibuat dari bahan seperti tomat busuk atau cabe busuk. Menggunakan sayuran busuk sebagai bahan membuat saos sangat berbahaya bagi kesehatan karena bisa menyebabkan sakit perut, mual, gangguan pernapasan, dan bahkan bisa memicu kanker. Selain itu, proses pembuatannya juga tidak higienis sehingga kemungkinan mengandung kuman dan bakteri yang berbahaya bagi tubuh. Pastikan anak Anda tidak menambahkan saos tersebut di jajanan mereka.

4

Snack Kemasan

Snack kemasan biasanya juga menjadi pilihan anak-anak karena rasanya yang enak dan harganya yang murah. Namun, snack kemasan juga harus dihindari karena mengandung penguat rasa atau MSG (Monosodium Glutamate). Selain itu, banyak juga yang diberi bumbu perasa seperti rasa keju, jagung bakar, pizza, dan masih banyak lainnya. Perasa sintetis dan penguat rasa tersebut memang terasa lezat. Namun, dalam jangka panjang, konsumsi MSG akan berakibat buruk pada tubuh karena bisa menyebabkan gangguan hati, gangguan syaraf, dan dapat memicu pertumbuhan sel kanker.

Agar Anak Tidak Jajan Sembarangan

Setelah mengetahui bahayanya, sekarang saatnya peran Anda sebagai orang tua yang wajib waspada akan jajanan yang dikonsumsi anak. Anda tidak perlu secara gamblang melarang anak untuk jajan di depan sekolah. Namun, Anda bisa melakukan strategi berikut ini agar anak tidak jajan sembarangan.

Terapkan Kebiasaan Sarapan

Selain penting untuk meningkatkan konsentrasi anak saat belajar di sekolah, sarapan juga bisa membantu anak untuk tetap kenyang. Cara ini sangat ampuh untuk mencegah anak tidak jajan sembarangan.

Selalu Siapkan Bekal Menarik Untuk Anak

Bekal juga bisa menjadi senjata ampuh agar anak tidak jajan sembarangan. Bila Anda menyiapkan bekal untuk anak, kecil kemungkinan anak untuk jajan di sekolah. Namun, Anda harus memastikan bekal yang dibawa tidak kalah menarik dengan jajanan di depan sekolah. Menu yang berbeda setiap harinya juga penting agar anak tidak bosan dengan makanan yang Anda bawa.

Siapkan Makanan Ringan di Rumah

Nah, saat anak pulang sekolah, penting juga bagi Anda untuk menyiapkan berbagai makanan ringan atau cemilan di rumah. Tidak dipungkiri, anak-anak tentunya tetap ingin merasakan cemilan. Oleh karena itu, daripada anak jajan sembarangan yang tidak diketahui ke higienisannya, lebih baik Anda lah yang menyiapkan cemilan mereka. Dengan begitu, Anda bisa mengontrol sendiri bahan yang akan digunakan.

Berikan Contoh

Ada baiknya juga Anda konsisten dengan larangan yang Anda berikan ke anak. Bila Anda tidak ingin anak jajan sembarangan, Anda harus mencontohkan hal yang sama ke anak. Jangan sampai Anda juga jajan sembarangan seperti memanggil tukang siomay atau bakso yang lewat di depan rumah. Dengan begitu, anak tahu bahwa jajanan tersebut memang tidak baik untuk kesehatannya.

Beri Jadwal Jajan

Mungkin Anda tidak tega bila melarang anak dengan keras. Bisa jadi anak sembunyi-sembunyi jajan sembarangan saat Anda tidak melihat. Agar tidak terjadi hal tersebut, Anda bisa memberikan jadwal jajan untuk anak.

Izinkan anak untuk jajan di depan sekolah 1 hari dalam seminggu. Diskusikan pilihan hari yang tepat dengan anak agar ia merasa terlibat dengan keputusan yang Anda buat. Jangan lupa juga jelaskan bahaya jajan sembarangan kepadanya. Dengan begitu, ia akan lebih memahami maksud Anda.

Mudah bukan? Kini Anda tidak perlu kesulitan untuk mengawasi jajanan yang dikonsumsi oleh anak Anda. Jajan sembarangan bisa sangat berbahaya untuk tubuh. Yang terakhir, perluaslah pengetahuan Anda mengenai berbagai penyakit yang mungkin timbul karena jajanan berbahaya.

FAKTA SAOS PADA JAJANAN ANAK

Sebagai contoh adalah saus tomat. Tidak sedikit saus tomat yang beredar terbuat dari ubi, cuka, dan zat warna tekstil (rhodomin-B). Zat warna tekstil inilah yang diperkirakan berpotensi menimbulkan keluhan tersebut. Tidak hanya sekedar pusing belaka yang ditakutkan, melainkan juga bahaya jangka panjangnya. Zat warna tekstil jenis itu bersifat pemantik munculnya kanker bila dikonsumsi rutin untuk waktu yang sama.

Foto : www.libmagz.com



Foto : <https://cdns.klimg.com>



Ngerinya Dampak Buruk Campak Rubella

Penyakit campak dan rubella (sindroma rubela kongenital) masih menjadi masalah di Indonesia. WHO menargetkan pencapaian eliminasi penyakit campak dan pengendalian CRS pada tahun 2020. Indonesia sudah berkomitmen untuk mencapai target WHO tersebut. Salah satu kegiatan yang akan dilakukan adalah dengan dilakukan Catch up Campaign Vaksin Measles (campak) Rubella (MR) dan dilanjutkan dengan pemberian vaksin MR sebagai imunisasi rutin usia 9 bulan dan 18 bulan yang selanjutnya menggantikan vaksin campak

Oleh : Ani Kristiyani M.Clin.Pharm.,Apt

Campak & Rubella berbahaya kah ?

Campak dapat menyebabkan komplikasi yang serius, seperti radang paru (pneumonia), radang otak (ensefalitis), kebutaan, gizi buruk dan bahkan kematian. Rubella biasanya berupa penyakit ringan pada anak, akan tetapi bila menulari ibu hamil pada trimester pertama atau awal kehamilan, dapat menyebabkan keguguran atau kecacatan pada bayi yang dilahirkan. Kecacatan tersebut dikenal sebagai Sindroma Rubella Kongenital yang meliputi kelainan pada jantung dan mata, ketulian dan keterlambatan perkembangan.

Tidak ada pengobatan untuk penyakit campak dan rubella, namun penyakit ini dapat dicegah. Imunisasi dengan vaksin MR adalah pencegahan terbaik untuk penyakit campak dan rubella.

Apa Itu Kampanye Imunisasi MR ?

Kampanye imunisasi Measles Rubella (MR) adalah suatu kegiatan imunisasi secara massal sebagai upaya untuk memutuskan transmisi penularan virus campak dan rubella pada anak usia 9 bulan sampai dengan <15 tahun, tanpa mempertimbangkan status imunisasi sebelumnya.

9 - < 15
Bulan Tahun

Tujuan pemberian Vaksin MR

Untuk mendapatkan kekebalan komunitas (herd immunity) sehingga transmisi virus campak dan rubella akan terhenti. Untuk mencapai herd immunity diharapkan vaksin cakupan vaksinasi MR pada kampanye MR minimal 95%. Bila cakupan tidak tinggi dikuatirkan akan terjadi pergeseran pola epidemiologi infeksi rubella pada kelompok usia remaja/dewasa muda

Kapankah imunisasi MR dilakukan ?

- Kampanye vaksin MR akan dilakukan serentak di Pulau Jawa pada bulan Agustus dan September pada seluruh anak usia 9 bulan sampai 15 tahun, tanpa memandang status imunisasi (apakah dia sudah mendapat vaksin campak atau MMR), dan apakah dia sudah pernah menderita penyakit campak atau rubella.
- Pada anak yang baru saja mendapat vaksin campak atau MMR, pemberian vaksin MR direkomendasikan diberikan dengan interval 4 minggu supaya pembentukan titer antibodi tinggi. Apabila merencanakan pemberian vaksin live attenuated pasca pemberian vaksin MR maka direkomendasikan diberikan dengan interval minimal 4 minggu. Campaign MR tidak menggantikan vaksin rutin, sehingga cakupan vaksin rutin harus dipertahankan tetap tinggi.

Vaksin MR akan diberikan oleh petugas kesehatan (bidan, perawat, dokter umum) yang sudah mendapat pelatihan mengenai vaksin MR (prosedur, termasuk tatalaksana KIPI).

SUKSESKAN IMUNISASI CAMPAK - RUBELLA



Dimanakah bisa mendapatkan Kampanye Imunisasi MR ?

- Di sekolah, mulai dari PAUD, TK, SD, SMP dan sederajat (sampai dengan usia 15 tahun) pada bulan Agustus 2017
- Di Posyandu, atau puskesmas untuk anak mulai usia 9 bulan atau untuk anak usia sekolah yang pada bulan Agustus tidak/belum diberikan vaksin MR

Kontraindikasi pemberian vaksin MR

Vaksin MR dikontraindikasikan untuk anak yang sedang sakit sedang atau berat (ditunda), imunokompromise (mendapat terapi steroid 2 mg per kg bb/Hari selama minimal 2 minggu, akan hamil dalam 4 minggu kedepan/ atau sedang hamil. Pasien yang sedang mendapat kemoterapi atau radioterapi, menderita kelainan pembekuan darah, kejang yang belum terkontrol, trombositopenia dan mendapat transfusi dalam 3 bulan terakhir.

Efek samping Imunisasi MR

Efek samping mungkin muncul biasanya ringan, antara lain :

- Demam (kejadian demam setelah vaksin MR sebesar sekitar 10% dan biasanya terjadi pada 5 sd 12 hari setelah vaksinasi. Pada mereka yang mempunyai riwayat kejang demam, pasien/orang tua diedukasi untuk memberikan paracetamol dan diazepam profilaksi bila anak mengalami demam diatas 37,5 C
- Nyeri ditempat suntikan dan ruam
- Kejadian efek samping berat jarang terjadi yaitu sinkop dan reaksi anafilaksi yang biasanya muncul dalam 30 menit setelah pemeberian vaksin. Oleh karena itu disarankan pasien diobservasi 30 menit setelah pemberian vaksin.

Vitamin Anak Super



Dapatkan Potongan Harga

Rp500/Box

BELI OBAT BISA ONLINE



Rubella atau yang juga dikenal sebagai campak Jerman adalah infeksi virus yang ditandai dengan ruam merah pada kulit, demam, dan mata merah. Penyakit yang satu ini termasuk salah satu jenis penyakit yang mudah ditularkan. Media penularan virus, antara lain :

- Melalui butiran liur di udara saat penderita batuk atau bersin,
- Bergantian menggunakan piring atau gelas yang sama dengan penderita,
- Ketika berbagi makanan atau makan dalam satu wadah (piring) dengan penderita,
- Melalui tangan yang sudah terkontaminasi oleh virus rubella dan digunakan untuk menyentuh mata, hidung, atau mulut.

Meski tergolong penyakit yang lebih ringan dibandingkan campak, rubella menjadi sangat berbahaya apabila menyerang wanita hamil dengan usia kandungan tiga bulan atau di bawah lima bulan. Virus yang menyerang wanita hamil dapat menyebabkan sindrom rubella kongenital atau CRS (congenital rubella syndrome), hingga kematian bayi dalam kandungan. Berdasarkan data dari WHO, 100.000 bayi di dunia terlahir dengan CRS setiap tahunnya. Sindrom rubella kongenital atau CRS dapat menyebabkan cacat lahir pada bayi, seperti : tuli, katarak, penyakit jantung kongenital, kerusakan otak, organ hati, serta paru-paru, diabetes tipe 1, hipertiroidisme, hipotiroidisme, serta pembengkakan otak. Selain itu, penyakit rubella juga dapat menyebabkan keguguran pada wanita hamil atau bayi tidak dapat bertahan lama setelah kelahiran

Yang beresiko terkena penyakit rubella

Umumnya virus rubella menyerang anak-anak. Namun, tidak menutup kemungkinan orang dewasa juga dapat terinfeksi virus ini jika belum pernah mendapatkan vaksin rubella sejak kecil. Risiko penyebaran virus tertinggi ada pada ibu hamil karena karena dapat menyebabkan komplikasi serius pada janin yang dikandungnya.

Gejala penyakit rubella

Tidak semua penderita menunjukkan gejala sakit. Meskipun gejala tidak tampak, penderita tetap dapat menularkan penyakit ini kepada orang lain. Gejala yang dialami oleh anak-anak pun cenderung lebih ringan dibandingkan pada orang dewasa, dan akan tampak setelah 21 hari sejak pertama kali terinfeksi. Berikut gejala yang sering muncul :

- Demam ringan.
- Sakit kepala.
- Hidung tersumbat dan beringus.
- Tidak nafsu makan.
- Iritasi ringan pada mata (bengkak dan berwarna merah muda atau konjungtivitis).
- Pembengkakan kelenjar limfa pada telinga dan leher.
- Ruam berbentuk bintik-bintik kemerahan yang awalnya muncul pada wajah lalu menyebar ke badan, tangan, dan kaki yang berlangsung selama 1-3 hari.
- Nyeri pada sendi, terlebih pada penderita wanita usia remaja.



Foto : <https://hellosehat.com/wp-content/uploads/2016/09/virus-rubella-penyakit-campak-jerman.jpg>

Mencegah penyakit rubella

Penyakit yang juga dikenal dengan campak Jerman ini dapat dicegah dengan pemberian vaksin MR. Pada anak-anak, vaksin dapat diberikan dua kali. Vaksin pertama diberikan pada usia 12 dan 15 bulan dengan jarak 6 bulan dari imunisasi campak, sedangkan vaksin kedua saat usia 4-6 tahun. Pada wanita, vaksin campak Jerman sebaiknya diberikan 4 minggu atau 1 bulan sebelum merencanakan kehamilan. Namun jika sudah hamil, vaksin sebaiknya tidak diberikan. Selain itu, vaksin juga perlu diberikan kepada bayi atau seseorang yang akan mengunjungi daerah yang terkena wabah rubella. Selain vaksinasi, lakukan tindakan pencegahan pribadi, seperti :

- Hindari kontak dengan penderita rubella, terlebih ibu hamil yang belum menerima vaksin MR dan orang dengan sistem kekebalan tubuh lemah.
- Menjaga kebersihan diri dengan selalu mencuci tangan sebelum makan dan setelah melakukan aktivitas apapun.
- Tempatkan penderita ke ruangan terpisah.

Pengobatan

Hingga saat ini belum ada obat yang dapat menyembuhkan rubella. Penanganan yang diberikan hanya bertujuan untuk meringankan gejalanya saja. Berikut tindakan yang dapat dilakukan untuk meringankan gejala sakit yang dirasakan :

- Istirahat yang cukup.
- Minum banyak air putih untuk mencegah dehidrasi.
- Berikan obat penurun demam dan penghilang rasa nyeri, seperti paracetamol atau ibu profen yang dapat dibeli bebas di Apotek Online K24Klik.com atau Apotek K-24.
- Konsumsi banyak buah dan sayur untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh.
- Minum air hangat bercampur madu dan lemon untuk meredakan hidung tersumbat dan hidung beringsus. (Dev/Win)

HATI HATI DEPRESI? BISA KAMBUH

Kebanyakan orang masih menganggap bahwa depresi sama dengan stres, nyatanya keduanya adalah berbeda. Jika stres bersifat sementara atau menyerang pada seseorang dalam keadaan tertentu, sedangkan depresi bisa mengalami kambuh, dan gawatnya mempengaruhi kesehatan jiwa jika dibiarkan.

Depresi adalah sebuah penyakit

Depresi tidak selamanya berkaitan dengan ekspresi sedih dan gelisah. Tetapi banyak juga seseorang yang mengalami depresi tertutupi dengan ekspresi natural atau rasa kebahagiaan. Bahkan cenderung ditutup - tutupi dan tidak ditunjukkan orang lain.

Menurut dunia media, seseorang yang mengalami depresi sama dengan mengalami sakit pada mentalnya. Secara harafiah, depresi adalah gangguan mental yang dapat mempengaruhi berbagai gejala gangguan fisik, seperti anemia, sakit kepala dan pola makan yang tidak teratur hingga berangsur kurus dan kekurangan gizi. Sampai saat ini penyembuhan depresi belum ditemukan secara pasti. Tetapi sudah banyak kiat - kiat untuk meminimalisir dampak negatifnya, dan telah terbukti dengan metode rehabilitasi mental oleh dokter jiwa dan psikiater.

Depresi dapat mengenai siapapun, tidak melihat kaya atau miskin, terkenal atau tak dikenal ataupun berkepribadian lucu atau suka menyendiri. Faktanya orang kaya, terkenal ataupun lucu sekalipun dapat terkena depresi hebat. Hal tersebut dikarenakan standar kebahagiaan orang berbeda - beda, kemudian ditambah dengan kontrol tidak baik berkaitan dengan sifat manusia yang tak pernah puas dengan apa yang dimiliki, sehingga menjadi salah satu penyebab yang kuat mengalami depresi.

Depresi tak dapat dihilangkan secara total

Depresi tidak dapat dihilangkan begitu saja, melainkan dapat diminimalisir dengan cara istirahat sejenak dari kesibukan sehari - hari dan mencoba berbagi cerita kepada orang yang dapat dipercaya dapat menyimpan rahasia atau keluh kisah anda.


Penderita depresi perlu pertolongan

Sepandai apapun seseorang, tetap saja tidak dapat menduga dan menebak kapan depresi datang. Bahkan seringkali banyak orang tidak menyadari bahwa mereka telah mengalami depresi dan pada akhirnya telat menyadari hal tersebut. Meskipun tidak dapat dilacak kedatangannya,

Menyambung poin sebelumnya, untuk mengurangi dampak baru depresi, maka lagi-lagi kesadaran diri sendirilah yang dituntut. Menurut Dr. Erin Haidley, seorang terapis sekaligus psikologis klinis kenamaan asal Amerika Serikat (AS), mengatakan bahwa setiap penderita depresi harus mendengarkan empat pilar kebahagiaan untuk sembuh. Empat pilar kebahagiaan tersebut adalah penderita harus yakin bahwa dirinya dicintai, tidak sendiri, dan depresi yang dideritanya hanya sementara, serta yakin bahwa akan ada hari cerah mananti di kemudian hari. Namun depresi dapat dirasakan ketika Anda segera menyadari beberapa hal yang janggal pada diri Anda, seperti datangnya rasa lelah yang tak terduga, sulit untuk fokus, dan cenderung malas melakukan beragam kegiatan.

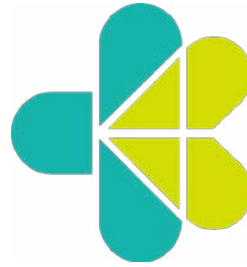
Terkadang ketika seseorang mengalami depresi, maka hal tersebut akan disembunyikannya dan merasa bahwa orang lain tidak akan sanggup membantunya. Pikiran seperti itu adalah salah besar karena justru penderita depresi dituntut untuk membuka komunikasi luas dengan banyak orang untuk sembuh. Memang sulit untuk menginstruksi diri sendiri dalam menjalin komunikasi lebih luas dengan banyak orang. Namun hal tersebut harus dilawan dari diri sendiri karena pendorong terkuat untuk sembuh dari depresi adalah dorongan kuat diri sendiri. Tanpa hal tersebut, hampir mustahil depresi dapat dikendalikan.





Faktanya, beberapa studi juga membuktikan, mereka yang gemar menyantap ikan yang mengandung omega 3 memiliki pikiran yang tajam dan mencatat hasil yang baik dalam tes kemampuan mental.

MAKAN IKAN UNTUK GENERASI SEHAT DAN CERDAS



**KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA**

Sabtu petang (13/5) Menkes Nila F. Moeloek membuka Festival Kuliner Nusantara Tahun 2017 di Museum Fatahillah, Jakarta. Hadir pada kesempatan tersebut Menkominfo Rudiantara, Kepala Kantor Staf Presiden (KSP) Teten Masduki, serta Dirjen PDSPKP Nilanto Perbowo dari Kementerian Kelautan dan Perikanan.

Festival Kuliner Nusantara yang berlangsung pada 13-14 Mei 2017 itu diselenggarakan oleh Kemenkes RI bersama KKP. Kegiatan ini diikuti 27 stand pameran ikan dari KKP dan Kementerian Pertanian. Selain pameran, ada pula edukasi mengenai perbaikan gizi masyarakat oleh Kemenkes RI. Kegiatan ini sejalan dengan Instruksi Presiden No.1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dan dimaksudkan dalam rangka perbaikan pola makan masyarakat Indonesia agar kembali mengonsumsi ikan. Di Indonesia, angka kematian ibu (AKI), angka kematian bayi (AKB) dan stunting masih cukup tinggi. Pada saat Presiden dan Menkes melakukan kunjungan kerja di daerah Indonesia Timur, 70% Ibu hamil menderita anemia, kekurangan gizi dan protein.

'Indonesia kaya akan hasil laut, 70% lautan dan 30% darat, tetapi masyarakat lupa bahwa ikan sangat baik untuk kesehatan dan perkembangan anak serta sumber protein untuk Ibu hamil,' tegas Menkes. Perbaikan Gizi Masyarakat dalam rangka pencegahan dan penanggulangan

stunting difokuskan pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), yaitu sejak masa konsepsi atau janin dalam kandungan hingga anak mencapai usia 24 bulan. Menkes berharap masyarakat mulai mau mengonsumsi ikan khususnya untuk ibu hamil sebab ikan mengandung banyak gizi, salah satu sumber protein hewani, mengandung asam lemak tak jenuh (Omega, yodium, selenium, flourida, zat besi, magnesium, zink, taurin, serta coenzyme Q10) serta omega 3. Kepala Staf Kepresidenan Indonesia (KSP), Teten Masduki menyampaikan bahwa Indonesia mempunyai sumber daya ikan yang berlimpah. Masyarakat Indonesia harus mulai menggeser kebiasaan mengonsumsi daging ke ikan.

'Masyarakat Indonesia baru mengonsumsi ikan sekitar 37 kg pertahun/kapita. Target di Tahun 2019 adalah 54 kg per tahun/kapita, karna mengonsumsi ikan mempengaruhi tingkat kesehatan dan kecerdasan yang tinggi. Diharapkan juga peran ibu, yang sudah mulai menjadikan ikan sebagai menu keluarga,' ujar Kepala KSP.

Menutup sambutannya Menkes tak lupa mengajak semua yang hadir untuk ikut mengkampanyekan dan mengonsumsi ikan sebagai salah satu hidangan keluarga sehari-hari serta makan sayur dan buah setiap hari. Memilih beragam ikan, sayuran dan buah Nusantara atau sayur dan buah

Bekerja dengan Baik Agar Mendapat Pahala yang Baik

Dalam hal prinsip, berdirilah sekokoh batu karang. Ungkapan dari Thomas Jefferson ini sangat tepat untuk menggambarkan pribadi Nurlela, S.Fam, Apt, seorang apoteker sekaligus ibu dari 1 anak. Berkat prinsip yang kuat, kini Nurlela berhasil menjadi APA di Apotek K-24 Cempaka Putih. Menjadi seorang apoteker pengelola apotek tentunya merupakan tanggung jawab yang besar. Seorang apoteker dituntut untuk dapat memberikan contoh yang baik kepada asisten ataupun staff lain di sebuah gerai apotek. Apalagi, Nurlela ditempatkan di gerai Apotek K-24 Cempaka Putih, Jakarta Pusat. Seperti yang diketahui, Jakarta dipenuhi dengan orang-orang dengan latar belakang yang beragam. Penting bagi Nurlela untuk memahami gelagat pasien agar tidak salah dalam memberikan obat.

Tak Gentar Meskipun Diancam

Masih teringat di benak Nurlela mengenai pengalaman pertamanya berhadapan dengan seorang oknum polisi. Kala itu, ia masih ditempatkan di Apotek K-24 Rawamangun. Nurlela, yang saat itu baru beberapa hari bekerja, kedatangan seorang pasien yang berseragam polisi lengkap. Oknum polisi tersebut ingin membeli Braxidin, namun tidak dapat menunjukkan resep dokter. Nurlela dengan tegas menolak memberikan obat tersebut, karena obat tersebut memang tidak dapat dibeli tanpa menggunakan resep. Oknum polisi tersebut tampak marah dan menantang Nurlela. Namun, perempuan kelahiran 28 Juli 1986 tersebut

tidak bergeming dan memegang teguh kata-katanya. Masih dengan amarah, oknum polisi tersebut mengancam akan memperkarakan Nurlela. Selama tiga hari, Nurlela terus-menerus mendapat teror berupa telepon ancaman dari oknum polisi tersebut. Meskipun sedikit takut, ia tetap tidak gentar berkat dukungan orang-orang di sekitarnya. Pada akhirnya, terbukti bahwa ancaman tersebut hanya gertakan sambal saja. Berkat keteguhannya tersebut Nurlela berhasil memperoleh kepercayaan menjadi APA di gerai Apotek K-24 Cempaka Putih.

Tempuh 4 Jam Perjalanan Demi Belajar

Nurlela menghabiskan masa SD, SMP serta SMA di Dumai, Provinsi Riau. Di kota kelahirannya tersebut, fasilitas pendidikan tentu tidak sebagus di ibukota. Padahal, ia sangat ingin melanjutkan kuliah di bidang kesehatan. Meskipun demikian, Nurlela tidak patah semangat. Agar memperoleh pendidikan dengan kualitas yang lebih baik, ia rela menempuh perjalanan sejauh 4 jam untuk mengikuti bimbingan belajar di Pekanbaru. Selama beberapa bulan ia hidup terpisah dari orang tua, menyewa sebuah kamar yang kecil agar bisa lebih mudah mengikuti padatnya jadwal belajar di bimbel tersebut. Nurlela sangat ingin mendaftar di universitas negeri di Medan, dimana kualitas pendidikan dianggap lebih memadai dibanding di Dumai. Usaha kerasnya membuahkan hasil. Setelah mengikuti UMPTN di Medan pada tahun 2004, Nurlela dinyatakan diterima di Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, yang merupakan pilihan pertamanya.

Nurlela

APA Apotek K-24 Cempaka Putih Jakarta Pusat

Pertahankan Beasiswa Hingga Lulus

Hanya dalam waktu 3 tahun 8 bulan, Nurlela berhasil menyelesaikan kuliahnya. Kemudian, ia langsung mendaftar pendidikan profesi Apoteker di universitas yang sama. Pada tahun 2009, ia berhasil meraih gelar apoteker. Yang mencengangkan, seluruh biaya pendidikannya diperoleh dari beasiswa dari sebuah BUMN ternama. Untuk mendapatkan beasiswa tersebut, Nurlela harus bekerja keras agar mencapai target IPK yang disyaratkan. Syukurlah ketekunannya membuahkan hasil dan ia tidak merepotkan kedua orang tua hingga meraih gelar profesi Apoteker diraih. Selang dua tahun dari kelulusannya, ia hijrah ke Jakarta untuk kemudian bekerja di Apotek K-24.

Berpegang Teguh Pada Prinsip

Bagi Nurlela, kunci bekerja hanya satu yaitu teguh pada prinsip. "Prinsip saya adalah disiplin dan selalu berpandangan bahwa kita pasti mampu mengerjakan segalanya. Bagi saya bekerja adalah ibadah, jadi saya harus melakukan yang terbaik agar ibadah saya mendapatkan pahala yang terbaik pula," ucap Nurlela. Selain itu, ia juga berpesan kepada apoteker muda yang baru merintis karirnya agar mengasah kemampuan untuk menilai pasien. "Sebagai apoteker kita harus pahami gelagat pasien. Dengarkan keluhannya dan pintar-pintar melihat karakter pasien agar bisa memberikan obat yang tepat. Kita harus jadi Sobat Sehat bagi pasien agar mereka merasa dekat dengan kita."





Foto : <http://static.asiawebdirect.com/m/bangkok/portals/indonesia-holidays-com/homepage/jakarta/attractions/ragunan-zoo/pagePropertiesImage/ragunan-zoo-jakarta.jpg>

Oleh : **Nurlela** APA Apotek K-24, Cempaka Putih
Jakarta Pusat

Taman Margasatwa Ragunan

"Asrinya Kehidupan Satwa di Tengah Sesaknya Jakarta"

Jakarta selalu penuh sesak oleh para pekerja yang ingin mengadu nasib di ibukota. Hampir tidak ada ruang bagi mereka yang tidak memiliki pengalaman, atau mereka yang pemalas. Namun, siapa sangka bila kota yang tak pernah tidur ini masih menyisakan sedikit ruang untuk bernapas bagi satwa-satwa yang membutuhkan habitat. Surga kecil bagi satwa-satwa tersebut adalah Taman Margasatwa Ragunan atau yang lebih dikenal dengan nama Kebun Binatang Ragunan. Kebun binatang dengan luas 140 hektar ini menjadi tempat tinggal bagi lebih dari 2000 ekor satwa.

Kebun Binatang Ragunan merupakan lokasi wisata yang cocok dikunjungi baik bagi anak-anak maupun dewasa. Bagi anak-anak, tentunya kebun binatang ini merupakan lokasi belajar yang menyenangkan. Banyak hal baru yang dapat dipelajari disini. Bagi orang dewasa, kebun binatang ini sangat membantu untuk menyegarkan otak kembali setelah bekerja keras di kantor. Banyak koleksi flora maupun fauna yang bisa menjadi senjata ampuh untuk menghilangkan stres. Oleh karena itu, wajar bila kebun binatang Ragunan menjadi destinasi menarik bagi wisatawan lokal maupun mancanegara. Ada lebih dari 200 spesies hewan yang menjadi koleksi Kebun Binatang Ragunan. Mulai dari hewan mamalia, unggas, reptil, hingga berbagai jenis ikan yang unik. Selain itu, terdapat pula puluhan jenis flora yang mungkin belum pernah dilihat sebelumnya, seperti pohon Ebony, pohon Buni, dan masih banyak lainnya. Hmm, apakah dibutuhkan uang yang banyak untuk mengunjungi kebun binatang ini? Tentu saja tidak! Bagi pengunjung yang ingin melihat berbagai

keunikan flora dan fauna tersebut, biaya masuk kebun binatang ini hanya dibanderol seharga Rp. 4.000,-. Harga tiket tersebut tergolong sangat murah bila dibandingkan dengan pengalaman yang akan didapat.



Foto : <http://static.panoramio.com/photos/large/81609339.jpg>

Pusat Primata Schmutzer

Khusus spesies Primata, kebun binatang Ragunan membuka Pusat Primata Schmutzer yang merupakan tempat konservasi primata berskala Internasional. Disini, pengunjung dapat melihat langsung tingkah laku primata di sebuah kompleks yang dirancang seperti habitat asli mereka. Ada berbagai jenis primata yang terdapat di pusat primata ini seperti gorila, orangutan, simpanse dan masih banyak yang lainnya. Pada jam makan siang, pengunjung bisa melihat langsung saat gorila memakan makan siangnya. Pengalaman unik ini hanya bisa didapatkan di Kebun Binatang Ragunan.



Foto : <https://www.goodindonesianfood.com/file/2017/02/editors-note-roti-buaya1-1170x780.jpg>



Foto : http://3.bp.blogspot.com/-NXQueFer624/UeJ6Xr_EliI/AAAAAAAAAH/cYjgVPYycA/s1600/Soto+Tangkar+khas+betawi+-resep7.jpg

Soto Tangkar

Sebagai kota yang sangat multikultural, Jakarta menawarkan berbagai sajian kuliner yang khas dan tidak mudah ditemukan di kota lain. Salah satunya adalah soto tangkar. Meskipun tidak sepopuler soto Betawi, Soto tangkar tidak kalah lezat dari soto Betawi. Berbeda dari soto Betawi yang berisi daging sapi, soto tangkar berisi iga sapi yang dibumbui dengan rempah-rempah seperti sereh, jahe, dan santan sehingga terasa gurih nan nikmat. Pokoknya, makanan ini wajib dijajal bila berkunjung ke Jakarta.



Roti Buaya

Roti buaya adalah salah satu ciri khas yang tidak dapat ditinggalkan dalam pernikahan adat Betawi. Makanan yang satu ini dipercaya oleh orang Betawi sebagai lambang kesetiaan antara pasangan yang menikah. Seperti namanya, roti buaya berbentuk seekor buaya namun dalam ukuran yang lebih kecil. Bisa dibilang roti buaya adalah warisan budaya yang sudah ada sejak zaman dahulu. Hewan buaya dipilih karena pada zaman dulu masyarakat Betawi percaya bahwa buaya yang berada di sungai Ciliwung adalah penjaga mereka. Selain itu, keyakinan bahwa buaya hanya kawin dengan satu pasangan seumur hidup adalah alasan lain mengapa hewan ini dipilih sebagai simbol kesetiaan. Pada awalnya roti ini tidak memiliki rasa dan teksturnya cenderung keras. Namun seiring dengan perkembangan zaman, kini roti buaya tersedia dalam berbagai rasa seperti keju, coklat atau susu. Teksturnya pun lebih lembut sehingga bisa dinikmati.

Foto : <https://i.ytimg.com/vi/MZhyVnLb9RA/maxresdefault.jpg>

Es Selendang Mayang

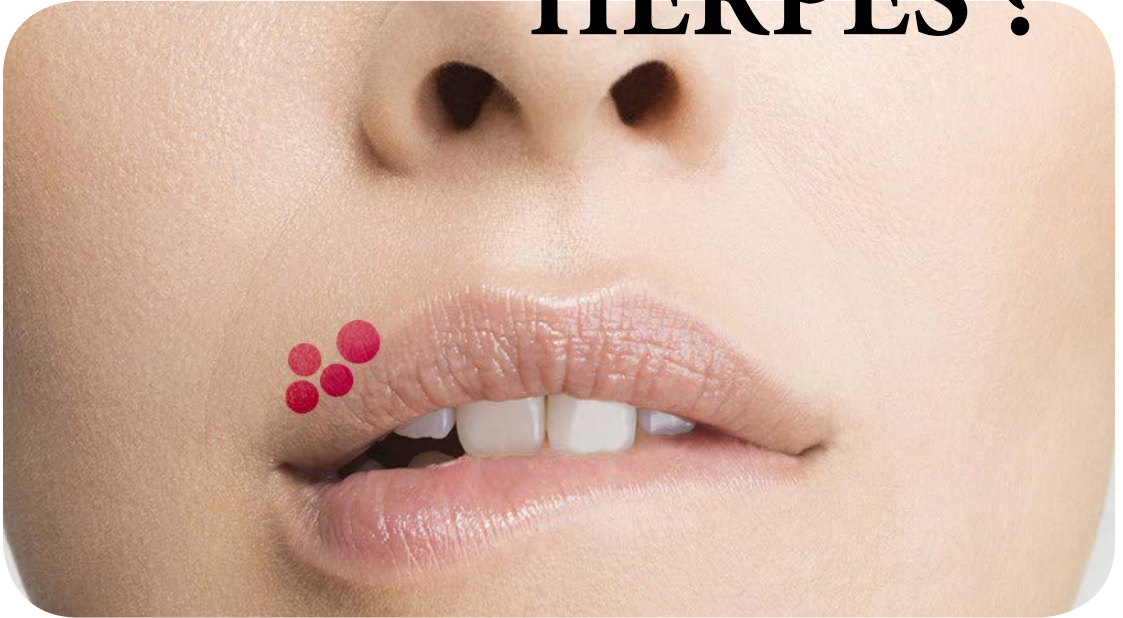
Cuaca Jakarta yang sangat terik terkadang tidak tertahankan sehingga dibutuhkan pelepas dahaga yang nikmat. Tak diragukan lagi bila es selendang mayang menjadi pilihan. Sekarang mungkin tidak banyak yang tahu tentang es yang satu ini. Namun, es Selendang Mayang merupakan salah satu kuliner khas Jakarta yang tidak dapat ditemukan di daerah lain. Es ini terbuat dari tepung beras yang berwarna merah dan hijau. Kemudian diberi sirup gula jawa dan santan serta es batu. Wah, tentu sangat segar sekali.



Es ini diberi nama es selendang mayang karena warnanya yang tampak seperti kain selendang. Meskipun kini sudah semakin jarang penjualnya, Es selendang mayang masih dapat ditemukan di daerah Kota Tua Jakarta.

Foto : https://media.self.com/photos/57d89a1b46d0cb351c8c52ae/master/pass/herpes_feat.jpg

HERPES ?



Kak mau tanya untuk obat sakit herpes apa ya ? baik salep maupun yang minum.... Untuk dewasa dan untuk anak-anak usia 3 th

Terima kasih atas pertanyaan yang anda ajukan kepada Halo Apoteker. Sebagai informasi, rubrik ini diasuh oleh Apoteker Apotek K-24. Jawaban yang disampaikan hanya bersifat informatif dan tidak dapat menggantikan diagnosa dokter. Herpes adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh virus herpes simpleks tipe I atau tipe II. Gejala yang paling utama adalah munculnya vesikel (gelembung) yang berkelompok di atas kulit, berwarna merah dan sembab, yang kadang disertai rasa perih dan panas seperti terbakar. Virus herpes simpleks tipe I biasanya menyerang daerah mulut, sedangkan virus herpes simpleks tipe II biasanya menyerang daerah genital (kelamin). Virus herpes simpleks memiliki masa inkubasi selama 3-5 hari dan biasanya penyakit ini akan sembuh dalam 2-3 minggu dengan penanganan dan pengobatan yang tepat.

Penyakit ini memang merupakan penyakit kambuhan, yang biasanya kambuh saat kondisi tubuh sedang drop atau kekebalan tubuh menurun. Serangan virus herpes simpleks biasanya muncul di tempat yang sama dengan gejala yang lebih ringan dari infeksi pertama. Meski bukan termasuk penyakit yang dapat sembuh total, penanganan dan pemberian obat yang tepat dapat membantu anda untuk memperpendek waktu serangan sakit dan memperpanjang jarak kekambuhannya. Sebelum mengkonsumsi suatu obat tertentu untuk mengatasi herpes pada anak dan dewasa, sebaiknya anda berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter spesialis kulit dan kelamin. Hal ini penting agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut terkait penyebab yang dialami. Selain itu, sangat penting bagi anda untuk selalu menjaga kebersihan diri dan menjaga kekebalan tubuh dengan asupan nutrisi yang seimbang, istirahat cukup, serta berolahraga secara teratur.

Produk terkait : Virugon cream , Lycoxy , Becefort tablet , Vitalong C tablet

Suplemen Anak

Foto : <http://www.vegetables.co.nz/assets/Uploads/vegetables.jpg>



Suplemen apa yang bagus di berikan ada anak usia 4 dan 6 tahun . karena yang 1 maunya makanan berkuah yang satu sukanya makan garingan . alias nggak doyan sayur . Suplemen apa yang bisa saya beli di K24 ?

Terima kasih atas pertanyaan yang anda ajukan kepada Halo Apoteker. Sebagai informasi, rubrik ini diasuh oleh Apoteker Apotek K-24. Jawaban yang disampaikan hanya bersifat informatif dan tidak dapat menggantikan diagnosa dokter. Herpes adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh virus herpes simpleks tipe I atau tipe II. Gejala yang paling utama adalah munculnya vesikel (gelembung) yang berkelompok di atas kulit, berwarna merah dan sembab, yang kadang disertai rasa perih dan panas seperti terbakar. Virus herpes simpleks tipe I biasanya menyerang daerah mulut, sedangkan virus herpes simpleks tipe II biasanya menyerang

Terima kasih atas pertanyaan yang anda ajukan kepada Halo Apoteker. Anak yang susah makan sayur atau suka pilih-pilih makanan, memang sangat meresahkan. Sebagai orang tua, tentunya hal tersebut membuat anda khawatir akan pemenuhan gizi anak anda. Pada kondisi seperti ini, anda dapat memberikan vitamin / suplemen tambahan. Adapun vitamin yang dapat anda berikan, antara lain vitamin dengan kandungan minyak ikan, DHA, dan curcuma seperti Scott's Emulsion yang selain dapat memenuhi kebutuhan nutrisi, juga dapat membantu meningkatkan nafsu makan anak anda. Atau dapat juga diberikan Curcuma Fruit Veggie dengan kandungan nutrisi yang lengkap dari buah dan sayur sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi buah hati anda. Untuk informasi lengkap mengenai produk tersebut, anda dapat mengunjungi apotek online kami di www.k24klik.com. Terima kasih, semoga bermanfaat.

Produk terkait : Scotts emulsion VITA , Curcuma Plus Fruit Veggie

Diare Anak ...



Anak saya demam dan mengeluh perutnya sakit, pada saat itu blm terjadi diare, lalu mengeluh ingin muntah dan mual sampai akhirnya muntah. Baru setelahnya anak saya diare, sebaiknya saya menggunakan obat apa ya? Kalau ke dokter ini hari libur dan kalau hari libur dokter anak juga libur, mohon bantuannya ... terimakasih sebelumnya

Terima kasih atas pertanyaan yang anda ajukan kepada Halo Apoteker. Sebagai informasi, rubrik ini diasuh oleh Apoteker Apotek K-24. Jawaban yang diberikan hanya bersifat informatif dan tidak dapat menggantikan diagnosa dokter. Diare adalah peningkatan frekuensi buang air besar (3x atau lebih) atau penurunan konsistensi tinja (menjadi lunak atau cair) dalam waktu 24 jam atau satu hari. Diare dapat dibagi menjadi diare akut (kurang dari 14 hari), persisten (lebih dari 14 hari), dan kronik (lebih dari 1 bulan). Penyebab diare pada anak dapat

bermacam-macam, diantaranya disebabkan oleh : virus (paling sering), infeksi bakteri atau parasit, laktosa (gula yang terdapat di dalam susu formula), hingga penyakit non-infeksi tertentu seperti irritable bowel syndrome atau inflammatory bowel disease. Gejala yang menyertai diare dapat berupa mual dan muntah, buang air besar berdarah, dan demam. Diare dapat menyebabkan dehidrasi karena banyaknya cairan tubuh yang dikeluarkan. Sehingga, selain pengobatan terhadap penyebabnya, penanganan yang paling penting saat buah hati anda diare adalah pemberian cairan oralit (re-hidrasi) untuk mencegah terjadinya dehidrasi. Mengenai obat yang diberikan untuk menangani diare pada buah hati anda, sebelum memberikan suatu obat tertentu sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter spesialis anak. Agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut mengenai penyebabnya dan dapat diberikan terapi pengobatan yang tepat untuk buah hati anda. Anda dapat berkonsultasi dengan dokter di Rumah Sakit, karena meskipun hari libur, pelayanan pemeriksaan di Rumah Sakit tetap beroperasi seperti biasa. Demikian informasi yang dapat kami sampaikan, semoga bermanfaat. Terima kasih.

Produk terkait : Lacto B sachet , L-bio sachet Bioralit , Protexin Infant

Gatal di Kaki



Mau tanya saya punya anak umur 4.5 tahun..menderita gatal di kedua kulit kaki, awalnya timbul benjolan berair bening terus pecah dan gatal, sudah saya coba kasih salep hydrokortison tapi tidak sembuh juga malah tambah menyebar ... mau saya konsultasikan ke dokter anak saya takut sama dokter. Obat salep apa ya yang cocok buat anak saya ... Demikian terima kasih ...

Terima kasih atas pertanyaan yang anda ajukan kepada Halo Apoteker. Sebagai informasi, rubrik ini diasuh oleh Apoteker Apotek K-24. Jawaban yang diberikan hanya bersifat informatif dan tidak dapat menggantikan diagnosa dokter. Diare adalah peningkatan frekuensi buang air besar (3x atau lebih) atau penurunan konsistensi tinja (menjadi lunak atau cair) dalam waktu 24 jam atau satu hari. Diare dapat dibagi menjadi

Keadaan tersebut bisa disebut dengan dishidrosis, di mana timbul bintil berisi cairan pada kaki atau tangan, sering disertai dengan gatal. Penyebabnya seperti kondisi stres, gigitan serangga, alergi terhadap bahan tertentu , atau tangan/ kaki sering berada di dalam air atau lembab. Pengobatan dapat berupa memberikan bedak atau lotion anti gatal untuk mengurangi gatal yang timbul. Berikut tips yang dapat kami sampaikan untuk pencegahan :

1. Menjaga kebersihan lingkungan
2. Hindari bahan-bahan yang dapat menimbulkan iritasi dan alergi pada kulit.
3. Jika timbul gatal, usahakan tidak menggaruk untuk mencegah infeksi kulit lebih lanjut.

Untuk mengetahui kondisi kesehatan lebih lanjut, disarankan agar anak Anda diperiksa ke dokter. Pemeriksaan fisik langsung terhadap kondisi kulit, dapat membantu untuk mengetahui penyebabnya. Sehingga dapat diberikan terapi yang tepat.

Produk terkait :
Caladine CR, Caladine Lotion 60ml

Foto : <http://cdn.thealternativedaily.com/wp-content/uploads/2017/03/Simple-eye-yoga-movements-can-keep-your-eyes-sharp.jpg>



Mata Vs Kamera

Begitu luar biasa ciptaan Tuhan, yaitu mata manusia. Mata dengan segala kerumitannya menjadi mesin ciptaan Tuhan yang paling canggih, jika dibandingkan kamera buatan manusia. Bagian pupil mata saja sudah memiliki 126 Megapixel, selain itu mata manusia mampu bergerak lebih cepat dalam mengarahkan fokus atau auto fokus. Tak hanya itu retina mata manusia mempunyai 125 juta sel-sel yang mampu menerima rangsangan cahaya tidak berwarna dan berfungsi untuk melihat pada kondisi cahaya redup. Selain itu pada retina mata manusia juga memiliki lebih dari 1,6 juta serabut saraf, yang akan membawa informasi sebuah objek ke otak.



Foto : <https://hush.technology/wp-content/uploads/2014/11/hushcase>.

Foto : <https://gadgetflowcdn.com/wp-content/uploads/2015/06/TempTraq-01.jpg>



TempTraq

Ketika anak demam, orang tua pasti selalu memantau kondisi temperaturnya ataupun penyakitnya, bahkan saat anak sedang tidur. Nah kali ini orang tua dapat terbantu dengan munculnya teknologi TempTraq yaitu termometer unik yang ditempelkan di bawah ketiak anak/pasien. Termometer didesain lembut, tipis, dan fleksibel agar nyaman digunakan pada anak/pasien. Termometer ini juga mudah untuk ditempelkan atau dilepaskan. TempTraq akan terus menerus memantau suhu tubuh sepanjang hari selama masih tertempel pada tubuh. Hasil pantauan suhu tubuh dapat dilihat melalui aplikasi mobile.

Earphone Menyehatkan

Hush Earplugs adalah penutup telinga pintar yang berfungsi untuk menghalangi suara dari luar agar tidak terdengar namun di saat yang bersamaan juga memiliki fungsi seperti headset. Alat ini membantu pengguna untuk tidur tanpa harus terganggu dengan suara dengkur maupun suara lain. Alat ini juga dapat menyetel suara yang memberikan efek relaksasi (white noise), seperti suara hutan atau hujan. Selain menyetel white noise, alat ini juga dapat menyetel alarm serta memilih notifikasi atau panggilan apa saja yang suaranya ditampilkan.

Foto : <http://hushhushlittlebaby.com/wp-content/uploads/2015/10/owletcare.jpg>



Kaus Kaki Sehat Bayi

Salah satu penyebab kematian bayi adalah kekurangan oksigen saat tidur, yang biasa disebabkan karena bayi tengkurap dan tidak dapat kembali ke posisi semula. Hal ini tentu membuat orang tua bayi khawatir, karena sulit untuk memonitor bayi ketika tidur terutama di malam hari. Oleh karena itu muncul inovasi kaus kaki pintar Owlet Baby Monitor. Alat ini berfungsi untuk memonitor detak jantung serta kadar oksigen pada bayi. Owlet Baby Monitor terdiri dari pulse oxymeter ukuran kecil yang dipasangkan pada kaus kaki kecil untuk dipakai oleh bayi.



Foto : <https://www.getqardio.com/wp-content/uploads/2016/01/Untitled-5-03.png>

Foto : <http://www.lechal.com/media/image/home/37.png>



Sepatu Pintar untuk Tunanetra

Bagi para penderita tunanetra, alat ini pasti memberikan dampak positif untuk menunjang kegiatan sehari-hari. Fechal adalah sebuah alat yang berfungsi untuk membantu mengarahkan tunanetra saat berjalan. Biasanya alat ini dipasang dibawah sepatu dan disinkronkan dengan smartphone melalui Bluetooth, yang kemudian akan memandu mereka berjalan melalui suara yang keluar dari smartphone.

Qardio

Qardiobase adalah timbangan pintar yang tidak hanya mengukur berat badan, namun juga Indeks Massa Tubuh (IMT)/Body Mass Index (BMI), % lemak tubuh, otot, tulang, dan komposisi air dalam tubuh. Qardiobase memiliki mode khusus untuk ibu hamil dan pengguna alat pacu jantung. Selain itu, Qardiobase dapat terhubung dengan aplikasi mobile untuk menyimpan dan memantau data serta membantu pengguna untuk memasang reminder, target, maupun catatan lain terkait kesehatannya.

Sumber : <https://medtech.id>, <http://www.kompasiana.com>

**SUBSCRIBE**

Back to school! Memasuki tahun ajaran baru, tentunya tak hanya anak, orang tua juga ikut repot untuk mempersiapkan segala keperluan anak agar nyaman di sekolah baru. Salah satunya adalah dengan menjaga kesehatan anak agar tidak mudah sakit. Tapi, bagaimana caranya ya? Tenang, majalah Inspirasi Sehat akan membeberkan berbagai tips bermanfaat yang bisa membantu Anda untuk menjaga kesehatan anak saat masuk sekolah yang baru.

Tingkatkan Sistem Imun Anak

Anak-anak rentan terhadap penyakit, apalagi bila mereka harus beradaptasi di lingkungan baru. Sebagai orangtua, Anda harus meningkatkan sistem imun anak dengan memenuhi kebutuhan vitamin dan antioksidan melalui konsumsi buah dan sayur. Selain itu, Anda juga harus memberikan sarapan rutin dengan menu yang sehat dan seimbang antara protein, karbohidrat kompleks, dan lemak. Jangan lupa juga untuk memenuhi kebutuhan serat dan bakteri baik yang bisa diberikan melalui yoghurt. Sistem imun anak juga bisa diperkuat dengan cara memenuhi kebutuhan air putih sebanyak minimal 8 gelas per hari. Jangan memberikan antibiotik secara sembarangan karena bisa membuat tubuh anak menjadi resistan terhadap antibiotik.



**Bersama :
dr. GM Silvia M., Msc.**

Cek Jadwal Imunisasi Terdekat untuk Anak

Mungkin sedari lahir anak Anda sudah mendapatkan berbagai jenis vaksin saat imunisasi. Meskipun demikian, penting untuk mengetahui beberapa jenis vaksin yang harus diberikan pada Anak saat memasuki usia sekolah. Saat anak berusia 5 tahun, pastikan ia mendapat vaksin Polio ulangan yang bisa diberikan melalui oral atau suntikan. Kemudian, anak Anda juga harus mendapat vaksin Varisela yang paling tepat diberikan pada saat anak mulai masuk SD. Lalu, bila anak Anda sudah berusia 10 tahun, sudah saatnya ia memperoleh vaksin HPV (Human Papilloma Virus). Ada juga vaksin Influenza yang harus diberikan setiap tahun agar anak Anda tidak mudah terserang flu. Kunjungi puskesmas terdekat agar Anda mengetahui jadwal imunisasi yang terbaik untuk Anak Anda.

Awas, Anak Rentan Terserang ISPA

Tahun ajaran baru biasanya bersamaan dengan peralihan musim. Artinya, anak Anda lebih rentan terserang ISPA karena berinteraksi dengan banyak orang baru dan terpapar banyaknya debu yang beterbangan. ISPA, atau Infeksi Saluran Pernapasan Atas, dapat dideteksi dengan gejala seperti demam, batuk pilek, lendir yang berlebihan, nafas tidak normal, diare, mual muntah, serta nafsu makan berkurang. Untuk mengatasinya Anda cukup mengompres anak Anda dengan air hangat, serta memberikan antibiotik dengan dosis yang diperlukan. Apabila tidak menunjukkan perubahan, segera bawa anak Anda ke dokter terdekat agar memperoleh penanganan yang tepat.

Serpihan Suara Dewi

05 April 1994
Surabaya

Instagram :
@jovitaclaudia

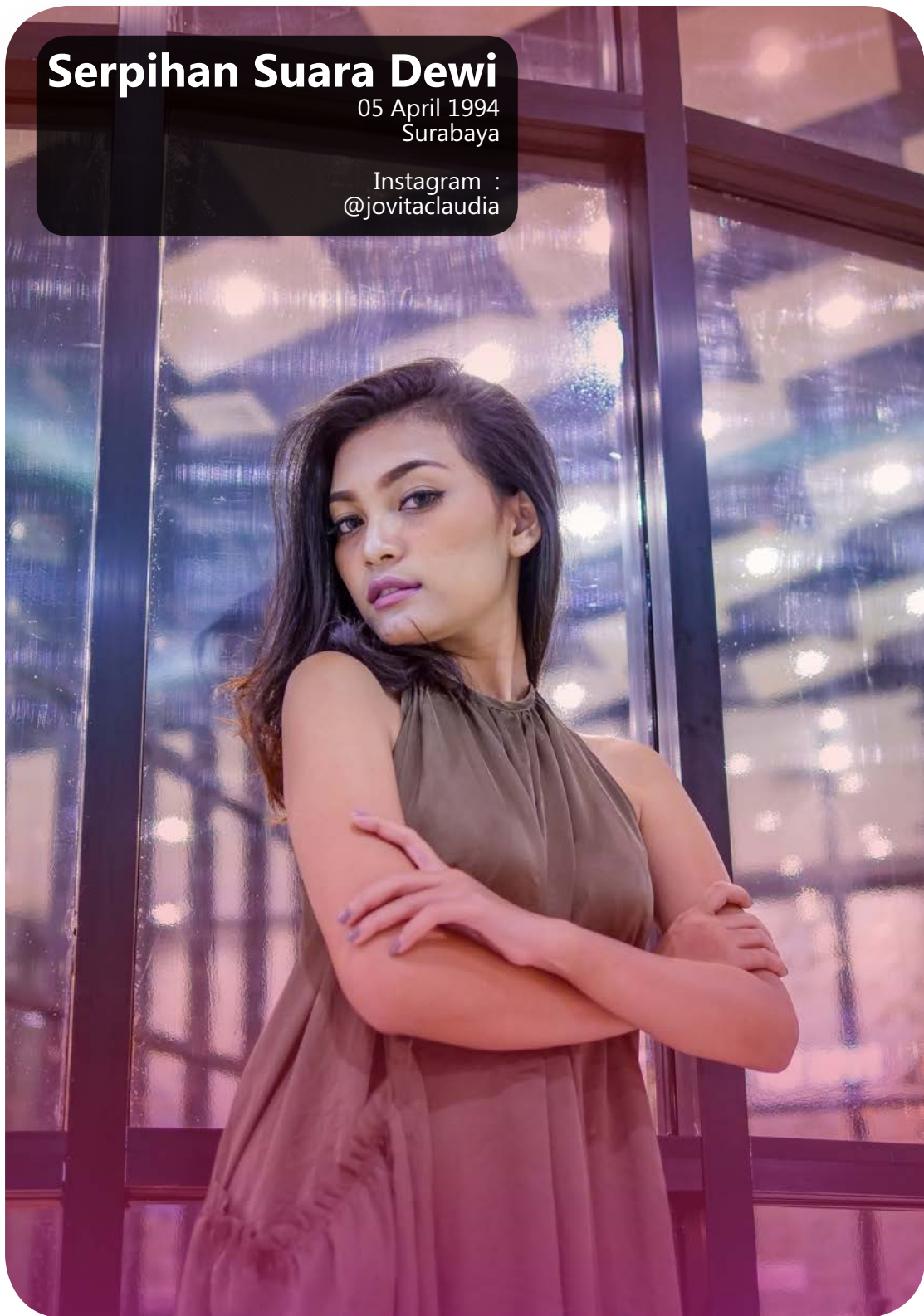


Foto : Burhan Bariton
@burhanbaritonnew

Berekspresi, Selalu mencoba ...

Tidak hanya sekedar hobi, melainkan dapat mengekspresikan apa yang menjadi visi serta selalu mencoba untuk menggali potensi diri yang ada, itulah rentetan kalimat yang mewakili dara kelahiran Ngawi tahun 1994, Serpihan Suara Dewi. Sibuk dalam berbagai aktivitas modeling baik foto maupun videografi membuat sosok yang biasa dipanggil Rara ini semakin berprestasi dalam dunia model. Memutuskan untuk menempuh pendidikan di Yogyakarta membuat Rara menjadi perempuan yang mandiri dan berani. Selain itu Rara juga berambisi dapat memperkaya ilmunya dibidang perbankan. Saat ditanya kenapa mengambil konsentrasi ilmu perbankan, Rara menjawab, baginya perbankan adalah hal yang disukainya, terutama nantinya dapat berprofesi di dunia perbankan. Kesukaan bukan karena tentang uang, tetapi tentang bagaimana dirinya menjadi bankir profesional suatu saat nanti. Dikarenakan banyak aturan dan sistem keuangan internasional yang sangat menarik dan perlu diketahui terutama di era saat ini. Rara adalah pribadi yang mandiri bahkan juga brilian, Rara yang dirasa

tak lantas menghabiskan masa mudanya hanya bermain - main saja, melainkan mengisinya dengan berbagai hobi kesukaan serta pekerjaan yang dirasa mampu dilakukannya untuk menunjang ilmu pendidikannya, seperti magang di sebuah Bank Swasta yang berada di daerah. Hal ini berguna baginya mengetahui berbagai program-program dari Bank yang ditawarkan untuk masyarakat. Magang yang ia lakukan juga akan mengajarkannya bagaimana menjadi diri yang profesional yang mempunyai tanggungjawab target maupun beban yang diberikan. Selain sebagai pejuang yang tangguh, Rara juga tak lupa tampil rendah hati dan supel terhadap lingkungan, sehingga banyak teman-teman khususnya di dunia foto mengajaknya dalam berbagai produksi karya yang menajubkan. Begitulah arti dari nama yang diberikan yaitu Serpihan Suara Dewi, dimana karakter cantik nan manis dari seorang dewi tercermin pada dirinya, selanjutnya cara berteman dan bersikapnya yang ramah menjadi bagian dari serpihan suara - suara lembut dari seorang dewi. Sangat pas nama Serpihan Suara Dewi ada padanya.





Ac

Fight



Berkualitas



Teruji

↑ Ergia Lt.2

Buka Setiap
Pukul : 08.00-20

ne
er



Aman

Hari,
.00 WIB

jjs

Jaminan Jerawat Sembuh

- Facial Acne
- Facial Tea Tree

Harga mulai
Rp. **50** Ribuan

Nikmati Diskon
Happy Hour
10.⁰⁰-14.⁰⁰ WIB

 **550111**
www.ergiaklinik.com



KUIS MISTERI KATA.

Terimakasih atas atensinya dalam rangka mengikuti kuis misteri kata Majalah Inspirasi Sehat Edisi Mei - Juli 2017. Berikut 3 pemenang kuis misteri kata, bagi yang belum beruntung dapat mengikuti kuis Majalah Inspirasi Sehat berikutnya. Kecepatan jari tidak dapat diganggu gugat.

1. *Sesbe Betti* Bekasi, Jawa Barat
2. *Dicki Mahardika* Playen, Garangkidal
3. *Hasnun Niswah* Sedang Kab. Magelang

Note : Bagi para pemenang akan dihubungi oleh panitia melalui telepon berkaitan dengan pemberian hadiah. Masing - masing akan mendapatkan Rp500ribu.



Kuis Tekateki
Sehat 24

Mau Sehat!

isi TTS ini plus dapet hadiah!
Akan dipilih 3 pemenang yang
akan mendapatkan uang tunai
masing2 :

Rp250ribu

A	P	O	T	E	K	K	2	4
							6	x
							54	=

- A : Lupa jati diri, nama, keluarga, dan hilang ingatan ?
- P : Bekerja melakukan yang terbaik, dan bertanggungjawab ?
- O : Dapat menyembuhkan orang sakit ?
- T : Pengukur alat suhu badan ?
- E : Yang diberikan Dokter kepada pasien ?
- K : Beli obat sekarang bisa online di ... ?
- K : Alat komunikasi warga desa ... ?
- 2 : 2, $2 \times 3 = 6$, ..., 54, ..., ..
- 4 : $4 \times \dots = \dots$, Sempat tidak sempat harus dibalas.

Note :

Kirimkan jawaban anda ke email : k24event@k24.co.id, pemenang akan diumumkan pada Majalah Inspirasi Sehat edisi berikutnya, dan keputusan juri tidak dapat diganggu gugat.

Baca & Download : www.apotek-k24.com/majalah & <http://issuu.com/k24inspirasiasehat>



THE HITMAN BODYGUARD

Sutradara : Patrick Hughes
 Produser : David Ellison, Mark Gill, Dana Goldberg, Matthew O'Toole, John Thompson, Les Weldon
 Produksi : Millennium Films, Cristal Pictures
 Genre : Action, Comedy

Perjalanan seorang bodyguard handal Michael Bryce akan tersaji dalam film *The Hitman's Bodyguard*, Ryan Reynolds sebagai bodyguard ini harus bertemu dengan musuhnya bahkan menjadi Bodyguard untuknya, sungguh membuatnya dilema, antara tugas atau bermotivasi melenyapkan musuhnya yang diperankan oleh Samuel L. Jackson sebagai Darius Kincaid. Dalam film ini Darius bukan sekedar pembunuh sembarangan melainkan pembunuh bayaran nomor satu di dunia. Hingga keduanya mau tidak mau harus bekerja sama dan dihadapkan dengan diktator berkuasa di Eropa Timur Vladislav Dukhovich yang diperankan oleh Gary Oldman. Mereka akan melakukan perjalanan penuh aksi karena gencarnya para pembunuh memburu mereka. Film *The Hitman's Bodyguard* yang disutradari oleh Patrick Hughes mengambil genre action komedi yang penuh aksi dan adegan menarik. Sisi lain tegang tetapi penonton akan dibuatnya terpingkal - pingkal dengan aksi mereka berdua, yang notabene saling bermusuhan. Dari segi cerita, film ini menyuguhkan perjalanan yang menarik dan beda dari film yang mengambil sudut pandang tentang Bodyguard.



Sukses dengan film perdananya Kingsman hadir kembali dengan sequel yang kedua berjudul The Golden Circle. Sebelumnya diceritakan Eggsy berhasil membongkar kedok kolusi di dalam departemen rahasia di Inggris tersebut, dan kasus rencana bencana global besar oleh penjahat. Kali ini Eggsy dan kawan - kawan akan mengalami kendala yang sangat sulit, sementara Kingsman akan bertemu musuh besar nan cerdas dari Amerika yaitu Poppy yang diperankan oleh Julianne Moore. Aksi paling krusial Poppy yaitu menghancurkan markas Kingsman hingga berkeping - keping. Kingsman tak tinggal diam, lantaran markasnya telah hancur, mereka pindah ke Amerika dan bertemu dengan organisasi agen rahasia serupa bernama Statesman.

Keduanya dari organisasi yang berbeda akan bekerja sama menangkap Poppy si penjahat besar nan cerdas dan lebih berbahaya dari sebelumnya. Seperti biasa Kingsman akan menyuguhkan aksi - aksi keren dibalut dengan instrumen musik yang mengilusi penontonnya. Tak heran perpaduan musik dan film ini sangat disukai oleh para penggemarnya di dunia.



Kingsman THE GOLDEN CIRCLE

FILM KINGSMAN : THE GOLDEN CIRCLE

Sutradara : Matthew Vaughn
Produser Adam Bohling, David Reid, Matthew Vaughn
Produksi : Marv Films,
Shangri-La Entertainment, TSG Entertainment
Genre Action, Adventure, Comedy



Kekaguman Apoteker Negeri Tulip

Pada tanggal 8 Agustus 2017, Apotek K-24 Gejayan mendapat kunjungan dari Direktur Utama SPITS Alkmaar BV, Chris Sindhunata beserta keluarganya. Kunjungan pagi itu disambut langsung oleh Direktur Utama PT. K-24 Indonesia, dr. Gideon Hartono beserta istrinya, drg. Inge Santoso.

Di sela-sela jadwal liburan di Indonesia dengan keluarganya, Chris Sindhunata menyempatkan diri mengunjungi Apotek K-24 Gejayan untuk berbagi pengalaman mengenai bisnisnya, SPITS Alkmaar BV, yang ia bangun sejak tahun 2002. SPITS adalah perusahaan yang bergerak di bidang kefarmasian yang berpusat di Alkmaar, Belanda. Perusahaan ini menyediakan pengemasan obat bagi apotek, sehingga apotek-apotek di Belanda dapat memberikan pelayanan terbaik bagi



pasiennya. Chris juga ditemani oleh istrinya, Clara, putra sulungnya, Ivan yang juga apoteker serta istrinya, Eline, dan dua putra dan putrinya, Kai dan Mikki.

Outlet yang Bersih dan Rapi

Pagi itu, kunjungan dimulai dengan tur singkat di outlet Apotek K-24 Gejayan. dr. Gideon mengajak Chris dan keluarganya untuk melihat proses peracikan resep obat yang dipraktekkan langsung oleh Apoteker Pengelola Apotek (APA) di outlet Apotek

K-24 Gejayan, Emy Anggraeni, S. Farm., Apt. Chris dan Ivan terlihat sangat antusias dan mengapresiasinya. Begitu juga Clara, Eline, Kai, dan Mikki. Mereka tampak tertarik dengan setiap sudut Apotek K-24 dan mengambil gambar atau ber-swafoto di beberapa sudut outlet Apotek K-24.

“Sesungguhnya saya sangat kaget saat saya pertama masuk ke Apotek K-24 karena saya tidak mengira apoteknya akan sangat bersih dan rapi. Apotek ini juga terlihat profesional, outlet obat bebasnya sangat tertata, dan

saya suka keseluruhan tampilan outletnya,” ucap Ivan. Setelah tur singkat di outlet Apotek K-24 Gejayan, rombongan menuju ruang seminar Ergia Klinik yang terletak di lantai 4. Di ruang seminar, CEO Apotek Online K24Klik.com, Bagas Ananta, memberikan presentasi singkat mengenai Apotek K-24 beserta Apotek Online K24klik. Lagi, rombongan dari Belanda tersebut terlihat sangat antusias dan menyimak penjelasan yang diberikan oleh Bagas. Bahkan, mereka sesekali mengajukan pertanyaan mengenai sistem pengiriman obat di K24Klik. Meskipun ada, apotek yang buka 24 jam merupakan hal yang tidak lazim di Belanda. Oleh karenanya, sistem yang dimiliki oleh Apotek K-24 menjadi hal baru yang menarik bagi mereka.

Hanya Berbeda di Sistem

Tak hanya berhenti disitu, Chris dan Ivan juga berbagi pengalaman mereka sebagai apoteker di Negeri Kincir Angin tersebut. Menurut Chris, pelayanan kesehatan di Belanda termasuk salah satu yang terbaik di dunia. Meskipun demikian, warga Belanda diharuskan membayar asuransi yang cukup tinggi, yaitu sebesar €100, atau sekitar Rp. 1.500.000,- per orang setiap bulannya. Dengan biaya tersebut, mereka memperoleh akses kesehatan yang sangat baik, seperti kunjungan perawat. Sistem pelayanan kesehatan disana pun sudah tergolong maju teknologinya. Terbukti dari penulisan resep obat yang semuanya sudah dikomputerisasi. Apoteker cukup memasukkan kode dan nama obat yang diresepkan, kemudian akan ada alat yang menyortir dan mengemas obat-obat tersebut. Dengan demikian, pasien hanya tinggal membuka satu kemasan obat setiap akan meminumnya.

“Outlet apotek di Indonesia dan Belanda sama-sama bersih dan rapi. Perbedaan antara apotek di Indonesia dan Belanda hanya terletak pada cara menyiapkan obatnya. Di Belanda, semua resep sudah dimasukkan di database tapi disini belum. Meskipun demikian, apotek di Indonesia

sudah sangat berkembang dan saya sangat terkesan dengan Apotek K-24.” kata Chris. Selain itu, yang menarik, menurut Chris untuk setiap konsultasi obat dengan apoteker di Belanda, pasien diwajibkan membayar biaya konsultasi sebesar €12 atau sekitar Rp. 180.000,-. Bahkan, bila hari libur atau malam hari, pasien dapat dikenakan biaya 5 kali lipatnya. Tentu saja ini sangat berbeda dari Apotek K-24 yang menyediakan layanan konsultasi obat gratis dengan apoteker, tidak peduli pagi, siang, malam, ataupun hari libur. Pasien tidak dipungut biaya konsultasi sepeserpun.

Menelusuri Napak Tilas

Selain berkunjung di Apotek K-24, Chris dan keluarganya juga berencana mengunjungi berbagai wisata di Indonesia. Sebelum tiba di Yogyakarta, mereka telah menghabiskan beberapa hari di Jakarta dan Bandung. Selanjutnya, mereka akan mengunjungi Solo, Malang, dan terakhir ke Pulau Dewata. Bagi keluarga Sindhunata, kunjungan ke Indonesia kali ini bisa dibilang seperti ‘mudik’. Bagaimana tidak, Chris adalah pria kelahiran Surabaya, Indonesia, yang kemudian pindah ke Belanda saat usianya menginjak 10 tahun. Sementara itu, istrinya, Clara adalah seorang perempuan kelahiran Semarang yang kemudian pindah ke Belanda juga. Oleh karena itulah mereka ingin memaksimalkan waktu kunjungan di Indonesia kali ini untuk mengingat ulang kenangan saat tinggal di Indonesia.

Kunjungan pada siang hari itu ditutup dengan penyerahan kenang-kenangan dari dr. Gideon untuk Chris dan keluarganya berupa foto hasil karya putra dr. Gideon. Chris juga memberikan oleh-oleh untuk keluarga dr. Gideon, yaitu keju olahan khas dari Belanda. Dengan adanya kunjungan ini, diharapkan baik Apotek K-24 maupun SPITS akan menjalin hubungan baik dan saling mendukung di masa depan.

Penulis : Gilang Pertiwi



Salah satu APA Emy Anggraeni, S. Farm., Apt. Outlet Apotek K-24 Gejayan sedang memaparkan sistem konsultasi resep obat dari Dokter kepada Ivan Sindhunata salah satu apoteker Belanda.



Direktur K24klik mempresentasikan secara singkat tentang apotek online K24klik.com.



Penyerahan cinderamata berupa hasil karya fotografi dari Apotek K-24.



Direktur Apotek K-24, dr. Gideon Hartono sedang berbincang dengan Direktur SPITS Alkmaar, Belanda, Chris Sindunata.



ANAK SAKIT, TIDAK MAU MINUM OBAT? BAGAIMANA MENGATASINYA?

Anak adalah harta paling berharga yang kita miliki. Apapun akan dilakukan oleh orang tua untuk kebahagiaan anak. Tidak ada orang tua yang bisa melihat anaknya sakit. Ketika anak sakit tentunya anak akan menjadi rewel, sulit tidur, sulit makan dan minum padahal orang tua belum tentu mengerti apa yang dirasakan dan dikeluhkan oleh anaknya, terutama bagi anak yang belum dapat berbicara. Ketika anak sakit, tentunya orang tua segera memeriksakannya ke dokter agar mendapatkan obat yang tepat.

Namun apakah cukup selesai di situ? Masalah lain akan dihadapi orang tua ketika anak sulit minum obat. Anak cenderung rewel dan tidak mau meminum obatnya, entah karena rasa yang pahit atau hal lainnya. Menghadapi keadaan itu, orang tua akan tambah panik. Akibatnya, obat yang harusnya diminum malah tidak diminum sesuai anjuran dokter, dan akhirnya anak semakin lama sembuhnya atau bahkan bertambah parah sakitnya. Sembuhnya atau bahkan bertambah parah sakitnya. Saat anak memuntahkan obatnya atau rewel, orangtua tidak perlu panik. Beberapa cara ini dapat dilakukan agar anak tidak rewel saat meminum obatnya.

Memasang wajah ceria, bahagia, dan tidak tegang ketika meminta anak minum obat.

Buatlah suasana yang asik dan ceria ketika anak minum obat, agar anak tidak menganggap proses meminum obat sebagai sesuatu yang menakutkan.

Memilih obat dengan rasa yang enak

Orang tua dapat meminta Dokter atau Apoteker untuk memilihkan obat yang rasanya manis agar disukai oleh anak-anak. Orangtua juga bisa meminta bantuan Apoteker untuk menambahkan obat dengan bahan yang dapat menutupi rasa dan bau yang tidak enak.

Membantu anak untuk memutuskan minum obat

Orang tua perlu juga membujuk anak dan menjelaskan betapa pentingnya minum obat. Penjelasan tersebut harus disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami anak, sehingga anak dapat memutuskan untuk meminum obatnya. Anak akan merasa dihargai dan dipercaya karena diperbolehkan memutuskan pilihannya sendiri.

Mengatakan dengan jujur tentang obat mereka

Penjelasan mengenai obat harus disampaikan dengan jujur dan usahakan untuk tidak membujuk anak dengan mengatakan hal yang tidak benar, seperti mengatakan bahwa obat tersebut manis padahal aslinya pahit. Selain itu, jangan membohongi anak dengan menyebut obat sebagai permen.

Memilih obat dengan bentuk yang mudah diminum oleh anak

Orangtua dapat mengatakan kepada dokter mengenai bentuk obat apa yang dapat diminum oleh anak. Jika anak sudah bisa mengunyah, orangtua dapat meminta dokter untuk meresepkan obat yang dapat dikunyah. Selain itu orangtua juga dapat

meminta saran apoteker untuk memilihkan atau meminta apoteker untuk membuatkan obat yang mudah diminum oleh anak seperti dalam bentuk puyer atau sirup.

Mencampurkan obat ke dalam makanan atau minuman anak

Beberapa orangtua mencampurkan obat ke dalam minuman atau makanan anak untuk mengelabui dan mempermudah orangtua memberikan obat pada anak. Namun, tidak semua obat dapat diberikan bersama dengan makanan atau minuman. Tanyakan pada dokter atau apoteker mengenai jenis obat yang boleh dicampurkan dengan makanan atau minuman. Bila sudah mencampurkan obat dengan makanan atau minuman, pastikan anak menghabiskan makanan atau minuman tersebut agar ia memperoleh dosis yang tepat.

Memberikan pujian atau hadiah saat anak berhasil minum obat

Anak-anak sangat suka dengan pujian karena mereka membutuhkan suatu pengakuan atas keberhasilan mereka. Pujian dan hadiah yang diberikan orangtua dapat membuat mereka patuh minum obat.

Memeluk atau meminta bantuan orang lain

Jika cara-cara di atas tidak berhasil, orangtua dapat memeluk dengan lembut agar anak tidak bergerak-gerak atau meminta tolong orang lain untuk memberikan obat tersebut.

Apakah Anda masih khawatir mengenai keamanan obat yang diterima buah hati Anda? Bagaimana Anda bisa yakin kalau anak Anda menerima obat yang sesuai dan aman? Sebelum Anda meninggalkan ruang periksa atau apotek, luangkan waktu Anda untuk menanyakan atau mendiskusikan beberapa hal berikut :

1. Nama dan kegunaan obat,
2. Ada tidaknya interaksi dengan obat lain, jika anak mendapatkan obat lebih dari satu jenis,
3. Aturan dan cara pemakaian obat,
4. Lama penggunaan obat,
5. Bentuk obat sesuai tidak,
6. Dosis yang diberikan sesuai tidak,
7. Apakah obat bisa diberikan lagi jika anak menunjukkan gejala sama dan batas penyimpanan obat
8. Tanda atau gejala yang perlu diperhatikan jika muncul efek lain yang tidak diinginkan serta cara mengatasinya,
9. Solusi yang dilakukan jika anak melewati minum obat,
10. Mengetahui ciri-ciri obat yang sudah bekerja dan memberi efek,
11. Alternatif obat generik yang efektif dan harganya lebih terjangkau

Apa yang dilakukan jika anak memuntahkan obat yang diminum? Haruskah diberikan obat lagi? Hal tersebut sering membingungkan para orangtua. Anak muntah setelah meminum obat dapat disebabkan penolakan dari anak atau anak terlalu sakit untuk menerima obat secara oral. Orangtua harus mempertimbangkan jarak waktu antara minum obat dengan muntah untuk memberikan obat lagi atau tidak. Waktu rata-rata obat dicerna adalah 1-2 jam. Jika anak muntah segera setelah pemberian obat, obat dapat diberikan dengan dosis atau takaran

yang sama. Jika anak muntah setelah pemberian obat yang lama, tidak perlu diberikan obat lagi. Jika anak muntah setiap diberikan obat, segera hubungi dokter atau apoteker untuk menanyakan saran dan solusi dari masalah tersebut.

Bagaimana jika anak melewati jadwal minum obat? Anak melewati obat yang harusnya diminum, orangtua dapat memberikan atau tidak saat ingat. Jika waktunya berdekatan dengan jadwal minum selanjutnya, cukup diberikan dosis obat sesuai jadwal dan tinggalkan dosis yang terlewatkan. Jika waktunya jauh dengan jadwal minum obat selanjutnya, dosis yang terlewat bisa diberikan. Itulah beberapa permasalahan yang sering ditemui oleh orangtua saat memberikan obat pada anak. Walaupun demikian anak tetap harus mendapatkan pengobatan yang sesuai dengan dosis yang tepat agar manfaat yang diperoleh optimal.

Apoteker Apotek K-24 Ani Kristiyani, M.Clin.Pharm.,Apt



HERBAPAIN

Nyeri kepala dan nyeri otot sering mengganggu aktivitas keseharian kita. Nyeri kepala adalah nyeri atau ketidaknyamanan yang dirasakan pada kepala dan leher.

Membantu
Meredakan
NYERI KEPALA
dan **NYERI OTOT**

Potongan
Harga **Rp1.000/Strip**



S.CO

Pembalut Bio Herbal
Sehat, Aman Nyaman dan
Higienis

Potongan
Harga **Rp1.800/Pcs**



IMBOOST

Sirup untuk anak dan dewasa
yang dapat membantu untuk
meningkatkan daya tahan
tubuh

Potongan
Harga **Rp1.000/Box**



Periode 15 Agustus - 15 Oktober 2017

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

Menetralkan 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

Cermat dengan Lensa Kontak

Akhir-akhir ini banyak kasus kerusakan pada mata yang disebabkan oleh pemakaian softlens atau lensa kontak yang tidak tepat. Lensa kontak memang menjadi pilihan bagi mereka yang bermata minus namun tidak ingin repot-repot memakai kacamata. Namun, bila tidak dirawat dengan benar, lensa kontak bisa menjadi penyebab infeksi serta sarang bakteri yang berbahaya bagi mata. Lensa kontak yang tidak higienis dapat menyebabkan berbagai kerusakan mata, seperti iritasi pada mata, ulkus kornea, konjungtivitas, abrasi kornea, bahkan hingga kebutaan. Apalagi, sekarang banyak sekali

lensa kontak yang dijual murah, namun tidak diketahui kualitasnya. Oleh karena itu, agar terhindar dari kerusakan mata, para pengguna lensa kontak harus mengikut beberapa tips berikut ini:

1. Kunjungi dokter mata untuk mendapatkan rekomendasi lensa kontak yang cocok, beberapa orang mungkin alergi terhadap bahan yang digunakan pada lensa kontak,
2. Ikuti instruksi membersihkan lensa kontak yang tertera pada kemasan,



3. Selalu cuci tangan hingga bersih sebelum menyentuh lensa. Pastikan juga peralatan yang digunakan untuk menyimpan lensa kontak juga bersih. Jangan memakai lotion sebelum menyentuh lensa,
4. Jangan mencuci atau membasahi lensa kontak dengan ludah, atau menaruhnya di mulut. Di mulut banyak terdapat bakteri yang dapat menyebabkan infeksi mata,
6. Cek mata secara rutin untuk mengetahui kondisi lensa dan kesehatan mata,
7. Lensa kontak dapat menyerap obat tetes mata, jadi lepaskan lensa kontak akan menggunakan obat mata. Pakai lagi setelah 15 menit agar obat mata benar-benar terserap ke mata,
8. Jangan gunakan lensa kontak saat berenang
9. **PENTING!** Memakai lensa kontak seharusnya dilakukan sebelum memakai make-up. Harap berhati-hati saat mengaplikasikan make-up agar butirannya tidak mengkontaminasi lensa kontak.

MEMILIH TAS SESUAI UKURAN TUBUH...!

Tas tangan atau handbag adalah bagian dari fashion yang wajib dimiliki oleh perempuan. Selain berfungsi sebagai wadah untuk menyimpan barang-barang Anda, tas juga bisa menjadi fashion item yang dapat mempercantik penampilan Anda. Diakui atau tidak, ketika membeli tas Anda mungkin hanya memilih tas yang Anda sukai saja atau yang harganya cocok dengan Anda. Padahal, jenis tas yang Anda pilih sebenarnya akan berpengaruh pada penampilan Anda. Jika Anda memakai tas yang tepat, penampilan

Anda akan semakin menarik. Bahkan, Anda juga bisa menyembunyikan kelemahan tubuh Anda. Tas seperti apa sih yang cocok dengan ukuran tubuh Anda? Yuk kita cek.

Namun, bila Anda memakai tas yang ukurannya sesuai, tas tersebut justru akan menunjang penampilan Anda.

Bentuk Tubuh Mungil

Memiliki tubuh yang mungil terkadang membuat Anda kesulitan memperoleh ukuran baju yang sesuai karena mungkin ukuran yang ada terlalu besar bagi Anda. Oleh karena itu Anda harus menutupinya dengan memilih tas yang tepat. Bagi orang yang bertubuh mungil, ukuran tas yang tepat adalah tidak terlalu besar. Tas yang kecil dengan tali yang tidak terlalu panjang bisa menjadi pilihan. Tas dengan ukuran

Bentuk Tubuh Besar

Bagi Anda yang berukuran tubuh besar, penting bagi Anda untuk tidak memilih tas yang berukuran kecil. Sesuaikan ukuran tas Anda sehingga tidak terlihat terlalu kecil saat Anda tenteng. Panjang tali sebaiknya juga tidak terlalu pendek. Tas yang terlalu kecil dengan tali pendek akan membuat orang lebih fokus pada ukuran tubuh Anda.



Foto : freepik.com

yang terlalu besar akan membuat badan anda 'tenggelam'. Tas selempang yang tidak terlalu panjang juga cocok untuk melengkapi penampilan Anda.

Bentuk Tubuh Tinggi dan Kurus

Sebagian dari Anda mungkin memiliki tubuh yang tinggi namun kurus. Postur tubuh yang seperti ini sesungguhnya adalah nilai plus bagi Anda bila Anda tahu cara memanfaatkannya. Nah, untuk Anda dengan postur tubuh yang tinggi dan kurus, ada baiknya Anda memakai tas yang tidak terlalu besar namun talinya agak

panjang. Setidaknya, tas Anda jatuh tepat di pinggang. Tas dengan tali pendek akan membuat tubuh Anda terlihat menjulang. Bila Anda kurang suka dengan tas bertali, ada baiknya Anda lebih memilih clutch atau pouch yang bisa digenggam. Dengan demikian, penampilan Anda menjadi lebih elegan.

Bentuk Tubuh Tinggi dan Langsing

Berbahagiailah bila Anda memiliki postur tubuh yang tinggi dan langsing. Perempuan dengan postur tubuh seperti ini tidak perlu pusing memikirkan jenis tas yang ia pilih karena tas apapun akan terlihat bagus. Nah, yang perlu Anda lakukan hanyalah memadukan warna tas dengan baju atau sepatu. Selain itu, pastikan Anda percaya diri saat memakai tas tersebut sehingga mata setiap orang akan tertuju pada Anda.



BIKIN FOTO INSTAGRAM MAKIN SIP! DENGAN SNAPSEED

Snapseed adalah salah satu aplikasi edit foto yang paling banyak didownload untuk iPhone, Ipad dan Android. Sangat mudah digunakan, sehingga popularitasnya tinggi. Selain fungsi pengeditan standar seperti kecerahan, crop, dan contrast, Snapseed juga sarat dengan fitur ekstra keren seperti Brush, Suasana, dan Perspektif. Mari kita bahas beberapa fitur Snapseed teratas dan bagaimana Anda bisa menggunakannya untuk membuat Foto Instagram makin sip.

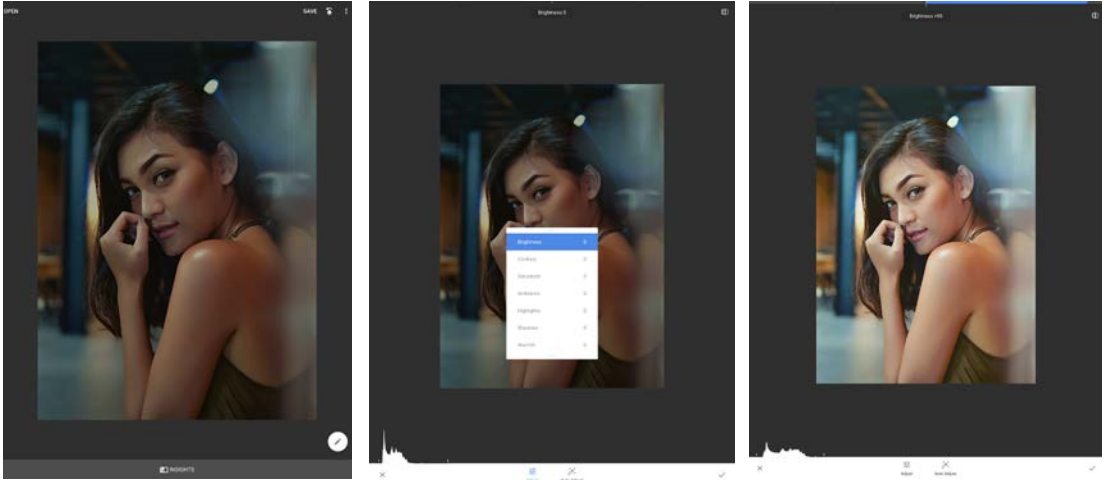
CARA MENGGUNAKAN SNAPSEED

Untuk memulai Snapseed, klik "Open Photo" di layar utama, pilih foto yang ingin Anda edit dan klik tanda pensil di pojok kanan bawah. Ini akan membawa Anda ke layar Tools utama. Dari situ Anda bisa memilih fungsi editing dan menggesekkan jari Anda ke atas dan ke bawah atau ke kanan untuk mengedit foto Anda. Cukup mudah kan?

BRIGHTNESS

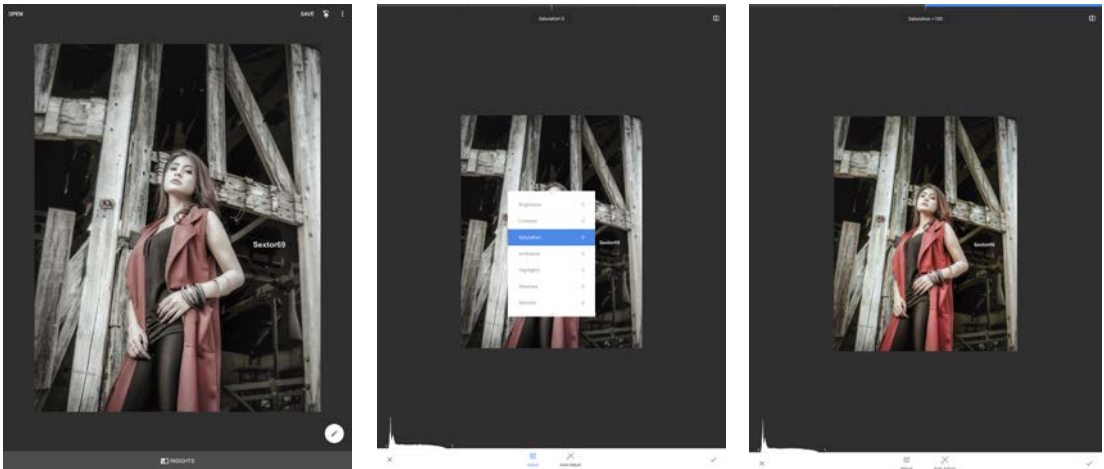
Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yahoo Labs terhadap 7,6 juta foto Instagram dan Flickr, hasilnya menunjukkan bahwa kebanyakan orang menyukai foto yang terang, terang dan ceria. Untuk mencerahkan foto Anda pada Snapseed pilih Tune Image di bawah layar Tools dan gesek jari Anda ke atas dan ke bawah untuk menemukan fungsi Brightness. Setelah Anda memilih fungsi Kecerahan, gesek jari Anda ke

kanan untuk mencerahkan foto Anda, atau ke kiri untuk menggelapkannya. Berikut adalah contoh foto sebelum menambahkan kecerahan dan setelah menambahkan kecerahan 90+ pada Snapseed. Dengan suntingan sederhana, Anda bisa membuat foto agar memiliki kecerahan yang sempurna hanya dalam beberapa detik.



SATURATION

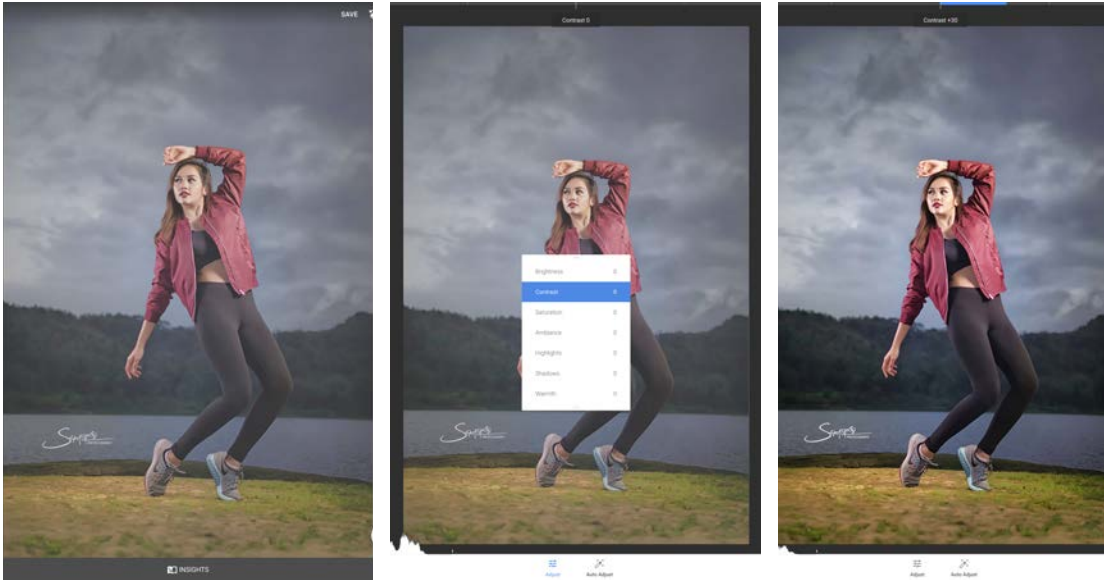
Mengeposkan gambar tak berwarna di Instagram tidak akan menarik perhatian dan mudah tenggelam dalam daftar postingan terpopuler. Namun, kelebihan warna dan saturasi juga bisa menjadi bumerang - triknya adalah menambahkan warna pada gambar tanpa membuatnya terlihat tidak natural . Tingkatan saturasi yang tepat bisa membuat foto menarik. Sebagai contoh, mari kita lihat foto perempuan dengan latar belakang rumah kayu ini. Dengan menambahkan lebih banyak Saturasi pada opsi Tune Image dan menggesek ke kanan, foto terlihat jauh lebih semarak. Ini akan lebih menonjol dalam dan akan menarik lebih banyak like dan memposting ulang.



Sumber : Oleh Burhan Bariton

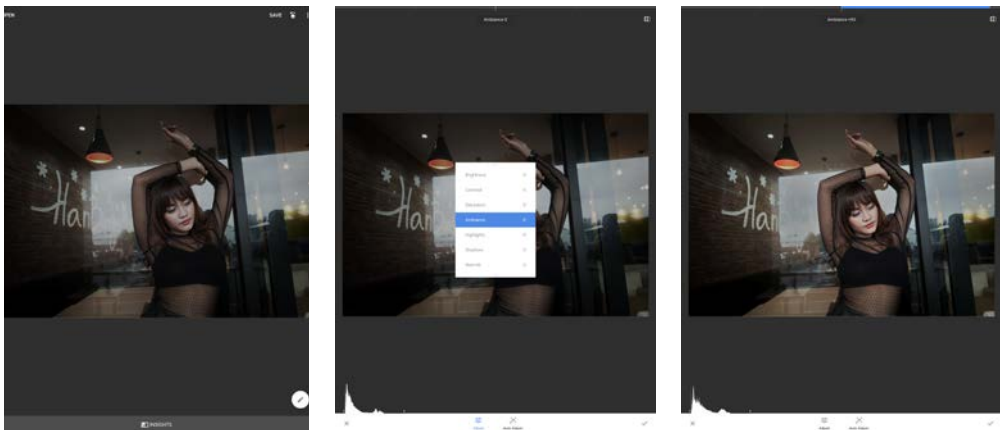
KONTRAS

Kontras adalah fungsi yang bagus untuk digunakan jika foto Anda terlihat pudar dan Anda ingin membuat warna lebih tebal. Untuk menambahkan kontras, pilih Tune Images di bawah layar Tools dan gulirkan jari Anda ke atas atau bawah sampai Anda mendarat di Contrast. Kemudian gulir jari Anda ke kanan untuk menambahkan kontras atau ke kiri untuk membuat foto Anda terlihat memudar. Pada foto di bawah ini +30 kontras ditambahkan untuk membuat baju dan kulit badan model lebih berwarna dan terang sehingga lebih menonjol dari pada danau bukit dan langit latar belakang.



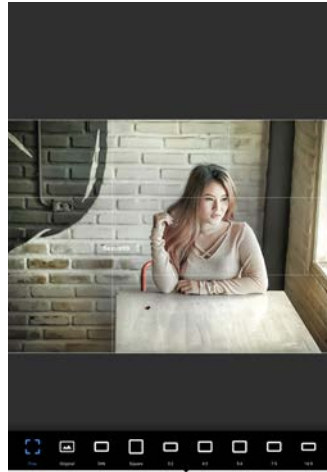
AMBIANCE

Ambiance adalah semacam fungsi "catc all" dalam Snapseed. Jika Anda tidak ingin mengatur kecerahan, warna, dan kontras Anda sendiri, cobalah fungsi Ambiance di bawah layar Tools. Dengan menggesek ke kanan, fungsi suasana akan langsung menebalkan warna ke foto dan mencerahkannya, menambahkan lebih banyak warna dan menghilangkan kontras. Dengan menggesek ke kiri, gambar akan kurang terang dan warnanya namun lebih kontras. Pada contoh di bawah 93+ suasana sudah diaplikasikan jadi terang dan cahaya lebih rata.



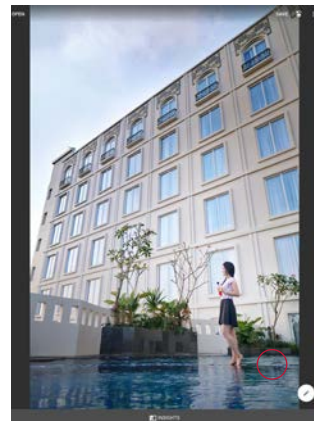
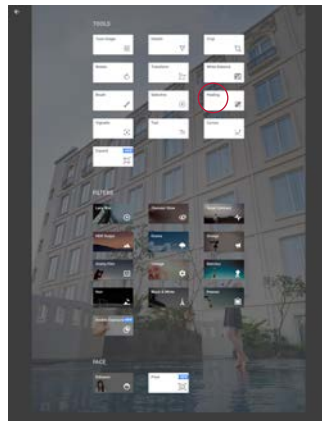
CROP

Ukuran optimal untuk sebuah pos Instagram adalah foto vertikal dengan rasio 4: 5 (1080 × 1350). Foto vertikal akan selalu menampilkan detail dan ruang lebih banyak daripada foto horizontal atau persegi dan lebih cenderung menarik perhatian pemirsa. Jika Anda memasang foto horizontal atau persegi, Anda kehilangan sekitar 58% atau 48% area dibandingkan foto vertikal 4: 5. Berikut adalah contoh foto horizontal dan vertikal yang diedit menggunakan fungsi Crop di bawah opsi layar Alat. Memotong ke foto vertikal juga memungkinkan Anda membuang ruang kosong yang tidak menambah nilai pada foto Anda. Untuk memangkas foto, cukup tahan jari Anda dan bergerak ke dalam sampai Anda melihat tampilan yang diinginkan.



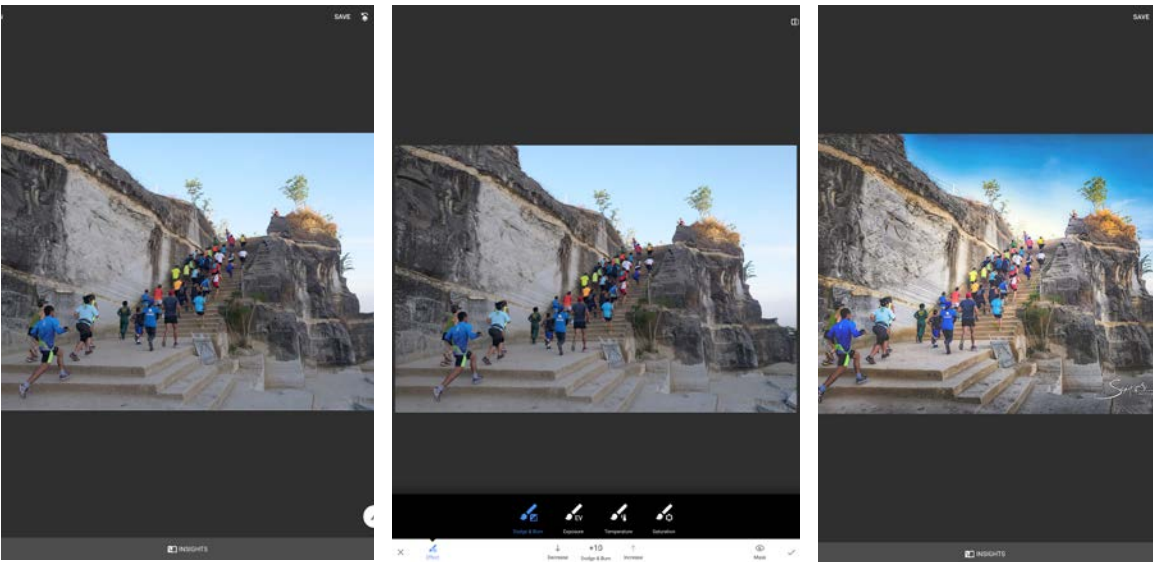
HEALING

Salah satu aplikasi Snapseed yang paling keren namun paling sulit adalah fungsi penyembuhan. Fungsi penyembuhan dapat membantu Anda menyingkirkan bagian yang tidak diinginkan di foto seperti orang, mobil, bangunan atau hal lain yang ingin Anda hapus. Misalnya, di foto di bawah ini saya ingin menghilangkan foto orang yang sedang mandi. Untuk melakukannya, buka fungsi Healing di layar Tools , perbesar area yang ingin Anda tutupi dan cukup ketuk atau seret jari Anda ke area itu. Tools Healing bisa sedikit rumit karena Snapseed secara otomatis memilih area untuk memilih penutupnya. Jika Anda tidak mencapai tampilan yang diinginkan pada percobaan pertama cukup undo patch dan coba berbagai sudut dan zoom sampai Anda mendapatkan tampilan yang benar.



BRUSH

Fungsi sikat di bawah menu Tools memungkinkan pengguna Snapseed untuk menargetkan area tertentu pada foto untuk pengeditan tertentu seperti saturasi, suhu, eksposur, atau menerangkan dan menggelapkan. Alat ini sangat membantu jika Anda tidak ingin mengedit keseluruhan gambar dan malah ingin memodifikasi hanya sebagian saja. Misalnya, foto di bawah ini akan menonjol lebih jauh jika beberapa bagian seperti air, kemeja, dan dayung akan lebih berwarna. Untuk menambahkan warna lebih banyak, pilih Brush tool dan saturation . Kemudian seret jari Anda ke area yang diinginkan seperti langit, baju pelari dan sikat saturasi akan menghasilkan lebih banyak warna di area tersebut. Jika perlu, perbesar warna di area yang lebih kecil. Namun, setelah menambahkan saturasi +5, warna langit dan baju pelari tetap terlihat agak kusam. Agar lebih cerah pilih sikat suhu dan memindahkan suhu ke -5. Nada negatif pada suhu akan membuat foto terlihat lebih biru dan nada positif pada suhu akan membuat foto terlihat lebih kuning. Seret jari Anda ke atas langit dan alat sikat Snapseed akan membuat air terlihat biru cerah.



WHITE BALANCE

Fungsi white balance pada menu Tools memungkinkan pengguna Snapseed menyesuaikan suhu dan warna dalam satu posisi. Suhu positif akan membuat gambar terlihat lebih kuning dan suhu negatif akan membuat gambar terlihat lebih biru. Warna positif akan membuat foto ungu dan warna negatif akan membuat foto hijau. Suhu positif sangat bagus jika Anda ingin membuat gambar terlihat lebih cerah, namun dalam contoh kita di bawah warna biru sejuk terlihat sangat pas. Untuk mengedit foto Anda masuk ke menu Tools, pilih White balance dan gesek jari Anda ke atas dan ke bawah untuk memilih Temperature. Kemudian gesek jari Anda ke kiri untuk menambahkan nada biru yang keren ke foto. Pada foto di bawah -70 suhu ditambahkan agar terlihat biru, namun kemudian Tools sikat digunakan untuk menambahkan suhu positif kembali ke Model agar foto terlihat lebih alami.

Sumber : Oleh Burhan Bariton

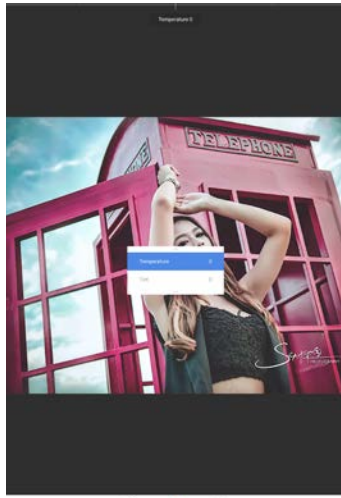
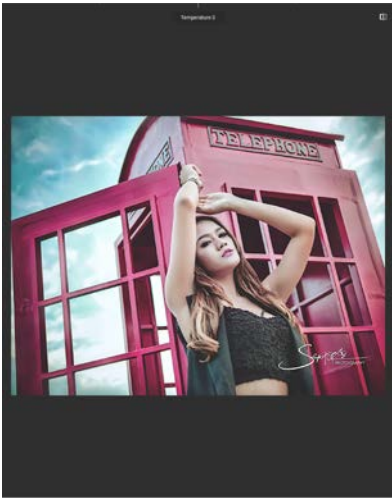


Foto : Burhan Bariton

BALI

K-24 Sesetan
Jl. Raya Sesetan No. 222
Denpasar, Bali. /
Telp. (0361) 724546

K-24 Teuku Umar
Jalan Teuku Umar No.
170 B, Denpasar 80113
Telp / Fax (0361) 237419

K-24 Ahmad Yani
Jl. Ahmad Yani No. 72 B,
Singaraja, Bali.
Telp (0362) 21620.

K-24 Uluwatu
Jl. Uluwatu li Komp.
Pertokoan Jimbaran
Arcade No. 4, Bali.
Telp. (0361) 8472165 /
8472178

K-24 Dalung
Jl. Raya Utama, Ruko B5,
Dalung Permai,
Kecamatan Kuta 80361.
Telp (0361) 3602424
Fax (0361) 9004218

K-24 Tabanan
Jl. By Pass Tabanan 999,
Delod Peken,
Tabanan, Bali 82111.
Telp (0361) 8941524,
Fax (0361) 8941624

K-24 Monang Maning
Jl. Gunung Rinjani Blok li A
No. 4, Denpasar.
Telp. (0361) 8232424,
Fax (0361) 488545

K-24 Bangli
Jl. Brigjen Ngurah Rai No.
88, Bangli, Bali.
Telp (0366) 92603

K-24 Nangka Utara
Jl. Nangka Utara 282 B,
Denpasar, Bali
Telp (0361) 8495270

K-24 Amlapura
Jl. Sudirman No. 24
Amlapura, Kel.subagan,
Kec.karangasem,
Kab.karangasem
Telp/Fax (0363) 21721

BANGKA

K-24 Masjid Jamik
Jl. Masjid Jamik No. 28,
Pangkal Pinang
Bangka

FLORES, NTT

K-24 Amagarapati
Jl. Herman Fernandes,
Amagarapati
Larantuka, Flores Timur
Telp/Fax : 0383-21650

BANTEN

K-24 Tol Boulevard Bsd
Jl. Pahlawan Seribu Ruko
Tol Boulevard Blok G, No.
26, Bsd
Serpong, Tangerang Telp.
(021) 53158291, 53158293
Fax. (021) 53150597

K-24 Merpati
Ruko Merpati Residence,
Kav. No. 1, Jl. Merpati
Raya Rt/Rw 02/01, Sawah
Baru, Ciputat,
Tangerang.
Telp. Delivery (021)
74633026 Fax. (021)
74632955

K-24 Letnan Sutopo
Jl. Letnan Sutopo Blok Rb.1
No.1 H Sektor 14, Perum
Bumi Serpong Damai. Kel.
Lengkong Gudang, Kec.
Serpong Tangerang 15310.
Telp.(021) 5378878

K-24 Jombang
Jl. Jombang Raya No. 29,
Pondok Kacang Timur,
Pondok Aren,
Tangerang Selatan
Telp (021) 7486 2424,
Fax. (021) 745 6861

K-24 Bintaro Sektor 9
Jl. Senayan Utama Blok Hj
2/2, Bintaro Jaya Sektor 9,
Tangerang Selatan.
Telp / Fax (021) 74860445

K-24 Poris Indah
Ruko Poris Paradise, C2/9,
Tangerang.
Telp / Fax (021) 86365666

K-24 Anggrek Cikarang Baru
Jl. Anggrek Kav. B.1 No. 23
Mekarmukti Cikarang Utara
Bekasi.
Telp (021) 89834155
Fax (021) 89835523

K-24 Graha Raya Bintaro
Komplek Graha
Bintaro, Jl. Graha Raya Blok
G-10 No. 2A, Tangerang
Selatan
Telp. : (021) 53127013
Fax. : (021) 53127014

K-24 Rempoa
Jl. Pahlawan No. 99,
Rempoa, Ciputat,
Tangerang
Telp/Fax : (021) 7341927

K-24 Wr. Supratman
Jl. Wr. Supratman 75 E, Ruko
No. 5. Kampung Utan,
Cempaka Putih,
Tangerang.
Telp. : (021) 74702009,
Fax. : (021) 7496976

K-24 Sukabakti
Jl. Raya Sukabakti No 75 Kav
5, Tangerang, Banten.
Telp: (021) 5984517
Fax: (021)5984518

**Kantor Yogyakarta:**

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

K-24 Raya Puspitek
Jl. Raya Puspitek No. 39 G
Rt 018 Rw004, Kel. Buaran,
Kec. Serpong.
Telp: (021) 7563755
Fax: (021) 7563756

K-24 Citra Raya
Jl. Citra Raya Boulevard
Ruko Rembrand Blok
R01/58R Perum Citra Raya
Cikupa, Tangerang

K-24 Ciputat
Ruko Pesona Ciputat No.
9 Jl. Ki Hajar Dewantara,
Ciputat, Tangerang
Selatan
Telp. 021-29511755
Fax. 021-29518357

K-24 Vienna Sektor 8A
Jl. Kelapa Dua Raya Ruko
Vienna Blok B No 6 Gading
Serpong, Tangerang
Telp : 021-29015257
Fax. : 021-29015259

K-24 Bintaro Utama 5
Jl. Bintaro Utama 5 Blok
Ea.01 No 7, Tangerang
Selatan
Telp. (021)27655891,
Fax. (021)27655892

DIY

K-24 Kadipiro
Jalan Wates Km 3,
Ngestiharjo, Bantul,
Yogyakarta
Telp. & Fax (0274) 379644

K-24 Jenderal Sudirman
Jl. Jenderal Sudirman No.
22, Bantul.
Telp / Fax. (0274) 367672

K-24 Kasongan
Jl. Bantul Km 6,
Nyemengan,
Tirtonirmolo, Kasihan,
Bantul, Diy.
Telp/Fax (0274) 6463679

K-24 Banguntapan
Jl. Wonosari no. 140
Km 7, baturetno,
Banguntapan, bantul
Telp/fax (0274) 4353739

K-24 Agus Salim
Jl. Kh. Agus salim no.80, Rt
05 rw 09, kepek ii, kepek,
wonosari, gunung kidul
telp. (0274) 391151

K-24 jl. Magelang*
Jl. Magelang no. 162
(0274) 542424

K-24 Gondomanan*
Jl. Brigjend. Katamso 117
(0274) 417240

K-24 Bhayangkara*
Jl. Bhayangkara 30 a
(0274) 546624

K-24 Kusumanegara
Jl. Kusumanegara no. 86
Yogyakarta
Telp. (0274) 7102424.
Fax (0274) 375001.

K-24 Ambarketawang
jl. Wates km.5, Pasar sentral
umum amberketawang,
yogyakarta.
Telp (0274) 6599244
Fax. 626209

K-24 Kotabaru
Jalan a. Jajuli no. 1,
Kotabaru, yogyakarta
Fax. (0274) 566944
Telp (0274) 7112424

K-24 Gajah mada
Jl. Gajah mada no. 4,
Yogyakarta
Telp. (0274) 543606, 562240
Fax (0274) 562272

K-24 Demangan Baru Ruko
Demangan Baru
No. 7, Yogyakarta
Telp. (0274) 564386
Fax (0274) 3012161

K-24 Herman Yohanes
Jalan Prof. Herman
Yohanes No. 1034 A,
Yogyakarta
Telp/Fax. (0274) 581432,
513970

K-24 Pugeran
Jl. Bantul 46B,
Gedongkiwo, Yogyakarta
Telp. (0274) 450358

K-24 Jl. Parangtritis Jl.
Parangtritis 172 B,
Mantrijeron, Yogyakarta.
Telp. (0274) 414589

K-24 Jl. Pramuka
Jl. Pramuka No. 43 A,
Kotagede, Yogyakarta.
Telp. 8390023, 377343

K-24 Wirosaban
Jl. Sorogenen No. 19, Kp
240, Nitikan, Sorosutan,
Umbulharjo,
Yogyakarta
Telp/Fax (0274) 450893

K-24 Karanglo
Jl. Karanglo No. 5 C,
Kotagede, Yogyakarta
55172. Telp (0274) 452121

K-24 Taman Siswa
Jl. Tamansiswa No. 101,
Wirogunan, Mergangsan,
Yogyakarta.
Telp (0274) 389477

K-24 Terban
Jalan Prof. Dr. Sardjito
Kav. D Rt 002 Rw 001
Terban Gondokusuman
Yogyakarta
Telp. (0274)4469841

K-24 Hos Cokroaminoto
 Jl. Hos Cokroaminoto
 No 57, Pakuncen,
 Wirobrajan, Yogyakarta.
 Telp.fax: 0274-5012321

K-24 Khudori
 Jl. Khudori No. 7 B,
 Karangnangka, Kota
 Wates, Diy.
 Telp (0274) 7818008

K-24 Jl. Gejayan, Sleman*
 Jl. Gejayan No. 19 /
 (0274) 552244 Pindah Ke
 Jl. Affandi (Gejayan) No 29
 Sleman

K-24 Jl. Kaliurang, Sleman*
 Jl. Kalurang Km5 / 94
 (0274) 520510

K-24 Seturan
 Jl. Seturan Raya No. 101
 A, Catur Tunggal, Depok,
 Sleman
 Telp/Fax (0274) 485940

K-24 Kentungan
 Jl. Kaliurang Km. 6.5 A-15,
 Condongcatur, Depok,
 Sleman.
 Telp. (0274) 887034

K-24 Jalan Godean
 Jl. Godean Km.4 No.
 179, Kenteng, Nogotirto,
 Gamping, Sleman
 Delivery (0274) 562424
 Fax. 550032

K-24 Jalan Monjali
 Jl. Monjali No. 60, Sinduadi,
 Mlati, Sleman Telp. (0274)
 624795

K-24 Condong Catur
 Jalan Nusa Indah 408,
 Perumnas Rt/Rw 17/17,
 Dero, Condong Catur,
 Depok, Sleman. Telp. :
 (0274) 887024

K-24 Jombor
 Jl. Magelang Km 7,
 Jombor Lor Sia 8, Sinduadi,
 Mlati, Sleman, Diy.
 Telp.(0274) 4362233 /
 4362244

K-24 Sorogenen
 Jl. Solo Km.10, Sorogenen,
 Purwomartani, Kalasan,
 Sleman.
 Telp. (0274) 496655

K-24 Ambarukmo
 Jl. Laksda Adisutjipto No.
 100, Yogyakarta.
 Telp / Fax (0274) 489233

K-24 Murangan
 Jl. Magelang Km 13,5,
 Murangan, Triharjo,
 Sleman.
 Telp / Fax. (0274) 865453

K-24 Jenderal Sudirman
 Jl. Jenderal Sudirman
 No. 22, Bantul.
 Telp / Fax. (0274) 367672

K-24 Kasongan
 Jl. Bantul Km 6,
 Nyemengan, Tirtonirmolo,
 Kasihan, Bantul, Diy.
 Telp/Fax (0274) 6463679

K-24 Jl. Pramuka
 Jl. Pramuka No. 43 A,
 Kotagede, Yogyakarta.
 Telp. 8390023, 377343

K-24 Stan
 Mustokorejo Rt/Rw 02/43,
 Maguwoharjo, Depok,
 Sleman.
 Telp/Fax (0274) 4462506

K-24 Banguntapan
 Jl. Wonosari No. 140
 Km 7, Baturetno,
 Banguntapan, Bantul
 Telp/Fax (0274) 4353739

K-24 Wirosaban
 Jl. Sorogenen No. 19, Kp
 240, Nifikan, Sorosutan,
 Umbulharjo,
 Yogyakarta
 Telp/Fax (0274) 450893

K-24 Pasar Godean
 Jl. Godean Km. 10,
 Geneng 2,
 Kel.sidoagung, Kec.
 Godean, Sleman.
 Telp. /Fax : (0274) 797572

K-24 Khudori
 Jl. Khudori No. 7 B,
 Karangnangka, Kota
 Wates, Diy.
 Telp (0274) 7818008

K-24 Karanglo
 Jl. Karanglo No. 5 C,
 Kotagede, Yogyakarta
 55172.
 Telp (0274) 452121

K-24 Agus Salim
 Jl. Kh. Agus Salim No.80, Rt
 05 Rw 09, Kepek li,
 Kepek,
 Wonosari, Gunung
 Kidul
 Telp. (0274) 391151

K-24 Taman Siswa
 Jl. Tamansiswa No. 101,
 Wirogunan, Mergangsan,
 Yogyakarta.
 Telp (0274) 389477

K-24 Besi
 Jl. Kaliurang Km 13,5, Besi,
 Sleman
 Telp. (0274) 896608

K-24 Babarsari
 Jl. Babarsari No.12,
 (Depan Upn Babarsari),
 Rt/Rw 07/02, Padukuhan
 Ngentak, Caturtunggal,
 Depok, Sleman.
 Telp. (0274) 484502

**Kantor Yogyakarta:**

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

K-24 Terban
Jl. Prof. Dr. Sardjito Kav. D
Rt 002 Rw 001 Terban
Gondokusuman
Yogyakarta
Telp. (0274)4469841

K-24 Nologaten
Jl. Wahid Hasyim, Dabag
Rt. 08 Rw 27,
Kel. Condong Catur, Kec.
Depok
Sleman, Yogyakarta Telp.
fax: 0274-4333215

K-24 Wedomartani
Jl. Amarta B28 Talangrejo
Malangrejo
Rt/Rw 003/034
Wedomartani, Ngemplak,
Sleman
Tlp : 0274-4477828

K-24 Gito Gati
Jl. Gito Gati,
Grojogan,
Pandowoharjo,
Sleman
Telp. /Fax: 0274-4360853

K-24 Hos Cokroaminoto
Jl. Hos Cokroaminoto No
57, Pakuncen,
Wirobrajan,
Yogyakarta.
Telp.fax: 0274-5012321

DKI JAKARTA

K-24 Rawamangun
Balai Pustaka
Jl. Balai Pustaka Timur 16
Rawamangun /
Telp.(021)4705724, 4703996.
Fax: (021) 4700788.

K-24 Kelapa Gading
Jl. Bulevard Raya Pa 11 /
6 Kelapa Gading, Jkt-Ut. /
Telp (021) 4504339

K-24 Slipi
Jl. Angrek Garuda D-li
No. 1 B Slipi, /
Fax. (021) 53690043.
Telp. (021) 70609206
Fax : (021) 4209871

K-24 Pondok Kelapa
Jl. Raya Pondok Kelapa
Blok E 10 No. 3, Kavling Dki
Jakarta Timur.
Telp. (021) 86902918

K-24 Sunter Jl,
Danau Sunter Utara Blok
J12 No. 5,
Jakarta Utara
Telp. (021) 6511567

K-24 Pondok Kopi Jl.
Pondok Kopi Raya Blok A1
No. 7, Rt/Rw 06/10,
Jakarta Timur
Telp. (021) 8626938,
8619714

K-24 Condet Raya
Jl. Condet Raya No. 103 A,
Rt/Rw 004/03,
Kel. Batuampar,
Kec. Kramat Jati
Jakarta Timur
Telp/Fax. (021) 8006151/
8006129

K-24 Utan Kayu
Jalan Utan Kayu Raya No.
19A, Jakarta Timur T/F.
(021) 8515195/ 8515668

K-24 Tanjung Duren
Jl. Tanjung Duren Raya No.
431 B, Jakarta Barat Telp.
(021) 56942424 Fax. (021)
56981240
Telp. (021) 56981254

K-24 Tebet
Jl. Tebet Timur Dalam
Raya No.71 Rt 01/ Rw 6,
Tebet, Jakarta Selatan
Telp/Fax. (021) 83785596
Ganti (021) 8296105

K-24 Pondok Pinang
Jalan Ciputat Raya No.17
C, Pondok Pinang, Jakarta
Selatan Telp. 021-7290981
& 021-7293656
Fax. 021-7292935

K-24 Lapangan Tembak
Jl. Lapangan Tembak No.
14 K, Ruko Cibubur Indah,
Jakarta Timur Telp. (021)
8711831

K-24 Salemba
Jl. Salemba Raya No. 20,
Jakarta Pusat.
Telp (021) 3145222
Fax. (021) 3900728

K-24 Buaran
Jl. Buaran Raya No. 9,
Klender, Duren Sawit,
Jakarta Timur
Telp / Fax (021) 86602736

K-24 Pondok Gede
Jalan Raya Pondok Gede
No. 69, Jakarta Timur.
Telp. (021) 8404835
Fax. (021) 87782856

K-24 Cipinang Jaya
Jl. Cipinang Jaya, No.
456, Blok I A, Kelurahan
Cipinang Besar
Selatan, Jakarta Timur.
Telp. (021) 85901324
Fax. (021) 85908125.

K-24 Curug Kalimalang
Jl. Curug Raya No.11
Rt.001/08, Kelurahan
Pondok Kelapa,
Kecamatan Duren
Sawit, Jakarta Timur 13450.
Telp/Fax. (021) 86906016

- K-24 Cilandak Kko Jl. Cilandak Kko No. 8, Jakarta Selatan 12550. Telp. (021) 78839412, Fax. (021) 78839417
- K-24 Otista Raya Jl. Otto Iskandardinata Raya No. 54, Kel. Bidara Cina, Jakarta Timur 13330. Telp. (021) 85914224, 85914324
- K-24 Bangka Raya Jalan Bangka Raya No. 40 D, Kemang, Jakarta Selatan Telp / Fax. (021) 7198041
- K-24 Pesanggrahan Jl. Pesanggrahan Raya No. 35 B, Meruya Utara, Kembangan, Jakarta Barat. Telp (021) 5853571 / 021 5846927
- K-24 Cempaka Putih Jl. Cempaka Putih Raya No. 104 B, Jakarta Pusat. Telp: (021) 4250233, Fax (021) 4250232.
- K-24 Sawah Besar Jl. Sukarjo Wiryono Pranoto No. 57 B, Rt/Rw 05/01, Maphar, Tamansari, Jakarta Barat. Fax. (021) 6248847 / Telp. (021) 6120809
- K-24 Raden Saleh Jl. Raden Saleh No. 39 G, Cikini, Jakarta Pusat. Telp (021) 3140142 Fax (021) 3925513.
- K-24 Alur Laut Jl. Alur Laut No.3, Plumpang, Jakarta Utara. Telp (021) 43906218 Fax (021) 43906219
- K-24 Rawasari Jl. Rawasari Selatan C 3B, Jakarta Pusat. Telp (021) 42804210 Fax (021) 42804207
- K-24 Matraman Jl. Raya Matraman No. 36, Jakarta Timur. Telp (021) 856002 / Fax (021) 856003
- K-24 Cikajang Jl. Cikajang No. 23, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Telp / Fax. (021) 7227276
- K-24 Percetakan Negara li Jl. Percetakan Negara li Blok J No. 14 Rt. 002 Rw. 003 Kel. Johar Baru. Kec. Johar Baru Jakarta-Pusat Telp: (021) 42800812.
- K-24 Pasar Minggu Jl. Raya Ragunan No. 10 P, Rt/Rw 009/010, Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Telp (021) 78846820 / Fax (021) 78846825.
- K-24 Wisma Kentjana Jl. Kalisari Raya li No.5/6, Rt.013/01, Kelurahan Pekayon, Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta Timur. Telp./Fax. : (021) 87711167
- K-24 Pisangan Baru Jl. Pisangan Baru Tengah No.16, Jakarta Timur Telp. : (021) 45450808 Fax. : (021) 8508479, Hp. 08881807009
- K-24 Cililitan Besar Jl. Cililitan Besar No. 72-D, Rt/Rw 007/01, Kramat Jati, Jakarta Timur Telp. : (021) 80873852 Fax. : (021) 80873856
- K-24 Meruya Jl. Raya Meruya Selatan No. 103-104, Rt/Rw 004/01, Joglo-Kembangan, Jakarta Barat Telp. : (021) 5864396 Fax. : (021) 5862567
- K-24 Cilangkap Ruko Cilangkap Indah Rg 5, Jl. Raya Cilangkap No. 55, Jakarta Timur Telp/Fax. : (021) 29468496, (021) 29377284
- K-24 Cipete Jl. Cipete Raya No. 55, Rt/Rw 006/04, Kel. Cipete Selatan, Kec. Cilandak, Jakarta Selatan Telp/Fax. : (021) 75916136 / (021) 75916147
- K-24 Cipinang Muara Jl. Hh Cipinang Muara lii No.14, Rt/Rw 12/08 Jatinegara, Jakarta Timur Telp./Fax : (021) 8502080
- K-24 Bambu Apus Jl. Bambu Apus Raya No. 4, Rt/Rw 003/001, Bambu Apus, Cipayung, Jakarta Timur 13890 Telp : (021) 84310527 Fax. : (021) 8452725, Hp 081314853158
- K-24 Moi Ruko Kelapa Gading Square Blok I No.8, Jl. Boulevard Barat, Kelapa Gading, Jakarta Utara Telp. : (021) 29364037

**Kantor Yogyakarta:**

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

K-24 Gunung Sahari
Jl. Gunung Sahari Raya No.
13 Blok A2, Jakarta Utara
Telp (021) 6459701,
6459702

K-24 Muara Karang
Raya
Jl. Muara Karang Blok A7.
U/185, Jakarta Utara 14450
Telp : (021) 6631920
Fax : (021) 6603759

K-24 Duren Tiga
Jl. Duren Tiga No. 29 D,
Kel. Duren Tiga, Kec.
Pancoran, Jakarta
Selatan.
Telp. (021) 79190576

K-24 Tekun
Jl. Muwardi li No. 3 Grogol,
Jakarta Barat 11450

K-24 Pos Pengumben
Jl. Raya Pos Pengumben
No 3A, Kel. Kelapa Dua,
Kec Kebon Jeruk, Jakbar.
Telp. 021-53675897,
087782546424,
Pin Bb 2Abd5612

K-24 Mediterania
Apartemen Mediterania
Jl. Boulevard Bukit Gading
Raya Rk/011/J Kel. Kelapa
Gading Barat Kec Kelapa
Gading, Jakarta Utara
Telp. (021) 30042085
Fax (021) 30042086

K-24 Peta Selatan
Jl. Peta Selatan, Ruko
Kalideres Indah I Blok D No.
3A, Kel. Kalideres, Kec.
Kalideres, Jakarta Barat
11840
Telp./Fax: 021-5500318

K-24 Kramat Jaya
Jalan Kramat Jaya No.
22 F Blok A Kav.no.7, Rt/
Rw 006/017, Tugu Utara,
Koja, Jakarta Utara.
Telp. (021) 43912565.

JAWA BARAT

K-24 Jatiwaringin
Jl. Jatiwaringin 227A
Pondok Gede, Bekasi.
Telp/Fax. (021) 84978954

K-24 Pekayon
Jl. Raya Pekayon No. 55 B,
Bekasi
Telp. (021) 82428043

K-24 Kemakmuran Raya
Jl. Kemakmuran Raya No.
9 C, Kel. Mekar Jaya,
Kec. Sukma Jaya, Depok
Telp. (021) 77835372

K-24 Bintara Raya
Jalan Bintara Raya, Komp.
Ruko Mas Naga 1 D,
Bekasi Barat
Telp. (021) 88860066,
Fax (021) 88860013

K-24 Raya Hankam
Jl. Raya Hankam No. 380,
Pondok Melati, Bekasi,
Jawa Barat
T/F (021) 84306367,
84592807

K-24 Veteran
Jl. Veteran No. 34, Bekasi,
Ja-Bar. Telp Apotek (021)
88963904
Telp Holding
(021) 88963903

K-24 Cihideung
Jl. Cihideung No. 91,
Tasikmalaya, Jabar.
Telp. (0265) 310798,
Fax (0265) 332985

K-24 Tuparev
Jalan Tuparev No. 38 B,
Cirebon (Samping Indo
Mobil Finance)
T/F (0231) 221344

K-24 Cikarang - Cibarusah
Jl. Industri No. 19, Cikarang,
Cibarusah, Bekasi
Telp. (021) 89842002

K-24 Bintang Farma
Jl. Jatibening li No. 17-C
(Kincan), Pondok Gede,
Bekasi Conversion Franchise :
Apotek Bintang Farma
Delivery (021) 8651318
Telp/Fax (021) 8650469

K-24 Taman Galaxy
Kompleks Taman Galaxy
Indah, Jl. Taman Galaxy
Raya Blok A/40, Kalimalang,
Jaka Setia, Bekasi 17147
Telp (021) 8203210

K-24 Sarimanah
Jl. Sarimanah No. 23,
Sarijadi, Bandung
Telp. (022) 2008535
Fax (022) 2008543

K-24 Kopo Sayati
Jl. Kopo Sayati No.103 C,
Bandung
Telp/Fax. (022) 5419065

K-24 Jatiasih
Jl. Raya Pasar Rebo No.1, Rt/
Rw 005 / 004 Kel. Jati Rasa,
Kec. Jatiasih, Bekasi 17424
Telp/Fax. (021) 82426807

K-24 Kejayaan
Jalan Kejayaan X
No. 10, Depok
Telp/Fax. (021) 7704143

K-24 Ciremai Perumnas
Jl. Ciremai Raya Blok
Larangan Selatan - No. 11E
Rt 2 Rw 18, Kecapi Harja
Mukti, Cirebon
Telp.fax: 0231-8227198

K-24 Ters Jakarta
Jl. Ters Jakarta No. 37,
Bandung
Telp (022) 7210466

K-24 Moch. Toha
Jl. Moch. Toha 355
B - C, Bandung.
Fax: (022) 5226477,
Delivery: 5226482

K-24 Gunung Putri
Jl. Raya Gunung Putri No.
39, Bogor.
Telp. (021) 86862614 /
Fax. 86860829

K-24 Cikaret-Cibinong
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

K-24 Jl. Merdeka
Jl. Merdeka No. 178,
Pangandaran, Jawa
Barat. Telp (0265) 639095

K-24 Pramuka Raya
Jl. Pramuka Raya No. 3-4,
Blok VIII A Kav No 45,
Pengasinan,
Rawalumbu, Bekasi Timur.
Telp. (021) 82415641 / (021)
82415642

K-24 Mekarsari
Jl. Mekarsari Raya Blok U
No. 12 B, Cimanggis,
Depok.
Telp (021) 8715738

K-24 Kartini
Jl. Citayam Raya No 3B Rt
001/002 Kel. Depok Kec.
Pancoran Mas, Kota
Depok.
Telp. (021) 77218101
Fax. (021) 77217944.

K-24 Laswi
Jl. Laswi No. 1 A, Bandung.
Telp (022) 78217000 / (022)
7215992

K-24 Kiara Condong Jl.
Ibrahim Aji No. 304, Band-
ung.
Fax. (022) 87342149 /
Telp. (022) 87342150

K-24 Akses Ui
Jl. Akses Ui No. 21, Tugu,
Cimanggis, Depok.
Delivery Telp. (021) 8724033
/ Fax. 87720049

K-24 Jatirasa
Jl. Wibawa Mukti li, Rt02
Rw 007, Kel. Jatiasih, Kota
Bekasi.

K-24 Mochtar
Sawangan
Jl. Raya Mochtar No. 88,
Sawangan, Depok.
Telp / Fax (0251) 8603535

K-24 Perjuangan
Jl. Perjuangan 66, Bekasi
Utara.
Telp / Fax 021-8872722

K-24 A.h. Nasution
Jl. A.h. Nasution Km 6,7,
Cikadut, Bandung.
Telp (022) 72211747 /
Fax (022) 7234528

K-24 Nusantara
Jl. Nusantara Raya No.
7, Rt/Rw 03/01, Kel. Aren
Jaya,
Perumnas Iii, Bekasi Timur
Telp (021) 88353402

K-24 Antapani Ruko
Arcade, Jl. Terusan Jalan
Jakarta No. 220-G,
Antapani, Bandung Fax
(022) 7277785 / Telp (022)
7277783 / 7277784

K-24 Mangunjaya
Jl. Mangun Jaya, Tambun
Selatan, Bekasi (Disewa)
Telp/Fax (021) 88368128

K-24 Pulo Ribung
Jl. Pulo Ribung Blok Bb 46 No.
17, Bekasi Selatan. Telp./Fax :
(021) 82407601

K-24 Bale Endah
Jl. Cikarees
Mekarsari No.9, Bale Endah,
Rt/Rw 05/22,
Dayeuh Kolot, Bandung
40375
Telp. : (022) 88882818
Fax. : (022) 88882618

K-24 Di. Panjaitan
Jl. Di. Panjaitan No. 21,
Indramayu, Jawa Barat.
Telp. : (0234) 5278723,
Fax: (0234) 5278734

K-24 Padalarang
Jl. Raya Padalarang
No. 108 B, Rt/Rw 04/15,
Padalarang, Bandung Barat
Telp. : (022) 87786021

K-24 Gegerkalong
Jl. Gegerkalong Hilir No. 58,
Kec. Sukasari,
Kel. Sukarasa, Bandung
40153
Telp. : (022) 2011806

K-24 Gadobangkong Perum.
The Awani
Residence, Ruko No. 5,
Jl. Raya Gadobangkong,
Cimareme, Bandung Barat
Telp. : (022) 87774582

K-24 Cileungsi
Jl. Raya Cileungsi -
Jonggol Km.2, Cileungsi,
Bogor 16820
Telp. (021) 82482721

**Kantor Yogyakarta:**

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

K-24 Letda Nasir
Ruko Kirana Mas No. 8-9,
Jl. Letda. Nasir,
Kel. Bojong Kulur, Kec.
Gunung Putri, Bogor
Telp. : (021) 91305650

K-24 Otista
Jl. Otto Iskandardinata No.
273, Subang, Jawa Barat.
Telp./Fax. : (0260) 416361

K-24 Bojongsoang
Jl. Raya Bojongsoang No.
286, Kab. Bandung
Telp./Fax. : (022) 7530910

K-24 Suwarto Jl. Raya
Letjend. Suwarto No. 74,
Banjar, Jawa Barat
Telp. : (0265) 747101

K-24 Cinunuk
Jl. Raya Cinunuk No.450,
Cileunyi, Bandung
Telp. : (022) 7830270

K-24 Karawitan
Jl. Karawitan No. 60 A,
Kel. Turangga, Kec.
Lengkong, Kota
Bandung
Telp (022) 7307878,
Fax (022) 7306201

K-24 Cibaduyut
Jl. Terusan Cibaduyut No.
22C (Situ Terate), Rt/Rw
06/01, Kel. Cangkuang
Kulon, Kec.dayeuh Kolot,
Kab. Bandung
Telp/Fax : (022) 87802113

K-24 Villa Mutiara
Ruko Cifest Blok T No. 9B,
Villa Mutiara,
Cikarang, Bekasi
Telp. : (021) 8970828
Fax. : (021) 8970830

K-24 Teluk Jambe
Perum Bumi Teluk Jambe
Blok W No.5, Desa
Sukaluyu,
Kec. Teluk Jambe Timur,
Kab. Karawang
Telp : (0267) 8458099
Fax. : (0267) 8458098

K-24 Pemda Bambu
Kuning
Ruko Graha Kartika
Pratama
Jl. Pemda - Bambu
Kuning, Ruko C-5 Kel.
Bojong Baru Kec.
Bojong Gede - Kab. Bogor
Jawa Barat
Telp. : (021) 29333843
Fax. : (021) 29333842

K-24 Cibubur Country
Perumahan Cibubur
Country Blok Rbod No. 1
C, Cikeas, Gunung Putri,
Bogor, Jawa Barat
Telp. : (021) 29098499,
(021) 29098496 Fax. : (021)
29098508

K-24 Grand Wisata
Ruko Celebration Lake
Blok Ba1 No 10 - 11,
Perum. Grand Wisata,
Bekasi
Telp (021) 33070451

K-24 Bekasi Timur
Regensi
Perumahan Bekasi Timur
Regensi I, Blok B5 No.2,
Ruko Amethyst. Kel.
Cimuning, Kec. Mustika
Jaya, Bekasi.
Telp. Fax : (021) 29367360,
29367361

K-24 Perumnas I Bekasi
Jl. Nangka Raya Kav 2,
Rt 003 Rw 017, Kayuringin
Jaya, Bekasi Selatan
Telp. 021 - 89454074

K-24 Cinere
Jl. Cinere Raya No. 19,
Cinere, Depok.
Telp. : (021) 7549263
Fax. : (021) 7549265

K-24 Ciangsana
Jl.cikeas Ilir Rt.02 Rw.30
Ciangsana, Gunung Putri,
Bogor
Telp: (021) 84933687

K-24 Asmawi
Jl. H. Asmawi No. 72, Rt/Rw
003/005, Kel./Kec. Beji, Kota
Depok, Jabar

K-24 Dr. Ratna Utama
Jl. Dr. Ratna No. 29 A, Bekasi
Barat, Jawa Barat.
Telp: (021) 32292929

K-24 Simpang Lima
Jl. Kh. Mas'ud No 1 Rt 003 Rw
04 Tridaya Sakti Tambun
Selatan Kab Bekasi.
Telp (021) 88373567,
Fax (021) 88373563

K-24 Krukut
Perum Royal Matoa Blok A5.
Jl. Raya Krukut, Depok.
Telp/Fax. 021-29409733

K-24 Ujung Berung
Jl. Alun - Alun Utara No 187,
Cigending, Ujung Berung,
Bandung

K-24 Ciwastra
Jl. Ciwastra No 74 C,
Kel. Mekar Jaya Kec.
Rancasari Bandung
Telp. (022) 87301715
Fax (022) 87301714

K-24 Gunung Batu
Jl. Gunung Batu No. 57
Kel. Sukaraja, Kec. Cicendo,
Bandung
Telp./Fax 022-82520946

K-24 Pekapuran
Jl. Raya Pekapuran No. 1
C Rt 003/005, Kel.
Sukamaju Baru, Kec.
Tapos, Kota Depok
Telp./Fax : 021-87743636

K-24 Amalia
Jl. Sa Tirtayasa No. 7
Cilegon. Telp. (0254)
391307 Fax (0254) 390670

K-24 Pameungpeuk
Jl. Banjaran Raya No. 941
Rt 01 Rw 11 Desa
Langonsari, Kec.
Pameungpeuk,
Kab Bandung
Telp.fax : 022-87799954

K-24 Batujajar
Jl. Raya Batujajar,
Batujajar Regency No
R. 16 Bandung
Telp. / Fax 022 - 87773934

K-24 Rengas Bandung
Jl. Raya Rengas
Bandung Rt 002 Rw 005
Karang Sambung,
Kedung Waringin, Bekasi
Telp. 021 - 28511475 Fax:
021 - 22160021

K-24 Jatibening Raya
Jl. Jatibening Raya No 60
Kel. Jatibening Kec
Pondok Gede Kota Bekasi
Telp./Fax : 021 - 8460793

K-24 Cibarusah
Jl. Cibarusah, Kel.
Cibarusah, Kec Cibarusah
Kab Bekasi
Telp. 021-89952111
Fax. 021-89953338

K-24 Cihanjuang
Jl. Cihanjuang No 69 Rt 02
Rw 02 Kel. Cibabat Kec
Cimahi Utara Kota Cimahi
Telp./Fax : 022 - 6653344
20663242

K-24 Cikutra
Jl. Cikutra Barat No 7C Rt
001 Rw 007 Kel. Sukaluyu
Kec. Cibeunying Kaler,
Kota Bandung
Telp./Fax: 022-2516928

K-24 Rancabolang
Jl. Rancabolang No 50 A
Rt 005 Rw 01 Kel. Sekejati,
Kec. Buah Batu, Bandung
No Tlp (022) 87306210

K-24 Kuningan
Jl. Raya Sadamantra Rt
01 Rw 01, Padamenak,
Jalaksana,
Kuningan – Jawa Barat
Telp./Fax: 0232 - 8910257

K-24 Green Market
Green Market Kav No. 23,
Blok PoPONCOL,
Simpangan,
Cikarang Utara, Bekasi.
Telp.fax: 02189323039

K-24 Kordon
Jl. Terusan Margacinta No.
124, Bandung
Telp.fax.: 022 - 87309950

JAWA TENGAH

K-24 Gajah Mada,
Semarang *
Jl. Gajah Mada 63 / (024)
3552596

K-24 Sugiopranoto,
Semarang *
Jl. Mgr. Sugiopranoto 32 /
(024) 3561560

K-24 Banyumanik
Jl. Sukun Raya No.29
Banyumanik, Semarang
Telp. (024) 7463871

K-24 Rungkut Madya Jl.
Rungkut Madya No. 85
Rt.001, Rw 011, Rungkut
Kidul, Rungkut , Kota
Surabaya, Jawa Timur

K-24 S. Parman
Jl. S. Parman No. 30, Cilacap.
Telp. (0282) 535492, 521687

K-24 Sriwijaya
Jl. Sriwijaya No. 46,
Semarang.
Telp/Fax (024) 8417516

K-24 Diponegoro
Jl. Diponegoro No. 186,
Kel. Gedang Anak,
Kec. Ungaran Timur,
Ungaran, Jawa Tengah
Telp/ Fax (024) 6925645

K-24 Ngaliyan
Jl. Ngaliyan Raya No. 100,
Semarang
Telp. (024) 7622286, 7623449

K-24 Veteran
Jalan Veteran No. 22,
Pekalongan.
Telp.: (0285) 413000
Fax. : (0285) 431349

K-24 Pemuda
Jl. Veteran 134 A, Klaten,
Jawa Tengah
Telp. (0272) 329389

K-24 Sultan Fatah
Jalan Sultan Fatah No. 62,
Demak Jawa Tengah
Telp/ Fax. (0291) 685439,
(0291) 3429724

K-24 Fatmawati
Jl. Fatmawati No. 75,
Semarang.
Telp. (024) 6732424

K-24 Muh. Yamin
Jl. Muh. Yamin 91, Solo.
Telp (0271) 638598 /
Fax (0271) 653538.

K-24 Dr. Wahidin
Jl. Dr. Wahidin No. 163,
Semarang (Sewa).
Telp (024) 8507224,
Fax (024) 8506769.

**Kantor Yogyakarta:**

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

K-24 Kedungmundu
Jl. Kedungmundu No. 153
A, Semarang.
Fax (024) 76738208 /
Telp (024) 6715287

K-24 Prambanan
Jl. Jogja - Solo Km 17,
Prambanan, Klaten,
Jateng.
Telp (0274) 497134

K-24 Letjend. Suprpto
Jalan Letnan Jendral
Suprpto No. 18,
Kebumen.
Telp/Fax (0287) 383785

K-24 Gatot Subroto
Jl. Cawang Baru No.1,
Bulurejo, Mertoyudan,
Magelang
Telp (0293) 367602

K-24 Muntilan
Jl. Raya
Jogja-Magelang, Kios Pjka
B-3, Muntilan
Telp (0293) 587552

K-24 Pudak Payung
Jl. Perintis Kemerdekaan
24, Pudakpayung,
Semarang
Telp (024) 76482888,
Delivery: 76484888

K-24 Anjasmoro
Jl. Anjasmoro Raya No. 41,
Semarang.
Telp/Fax (024) 7615876

K-24 Sampangan
Jl. Kelud Raya No. 7,
Sampang, Semarang.
Tel: (024) 7692 0707
Fax: (024) 7692 0708

K-24 Kartasura
Jl. Jenderal Ahmad Yani
No. 77 A, Kartasura,
Sukoharjo
Telp (0271) 781317

K-24 Comal
Ruko Emerald No
Ea-7, Grand Comal
Residence, Comal
Pemalang, Jateng
(Milik Sendiri)
Telp. (0285) 577990

K-24 Pemuda
Jl. Pemuda No. 27,
Purwokerto.
Telp (0281) 631804

K-24 Simpang Lima
Jl. R. Suprpto, Purwodadi,
Grobogan, Jateng.

K-24 Diponegoro
Jl. P. Diponegoro Rt 02, Rw
09, Cacaban, Magelang
Tengah, Kota Magelang.
Telp (0293) 362900

K-24 Pemuda
Jl. Pemuda No. 67, Cepu,
Jateng. Telp. (0296) 421981

K-24 Jendral Soedirman
Jl. Jend. Soedirman No.
259 Purwokerto.
Telp (0281) 635385

K-24 Capgawen
Jl. Capgawen No. 11,
Kedungwuni Timur,
Kedungwuni, Kab.
Pekalongan
Telp. (0285) 785212,
Fax (0285) 4483378

K-24 Gunandar
Jl. Gunandar No. 13,
Blora, Jateng.
Telp (0296) 4319042

K-24 Mejasem Jl. Pala
Raya Selatan Rt 06/18,
Mejasem Barat, Kramat,
Kab. Tegal.
Telp (0283) 6145218,
6145452

K-24 Setia Budi
Jl. Setia Budi No. 113,
Sidorejo, Rt/Rw 002/001,
Kelurahan Mangkubumen,
Kecamatan Banjarsari, Solo,
Jateng.
Telp. (0271) 719123

K-24 Kertek
Jl. Parakan No. 125, Kertek,
Wonosobo, Jateng (Milik
Sendiri)
Telp (0286) 5832963
Delivery/Fax (0286) 3320077

K-24 Kapten Sudibyo
Jl. Kapten Sudibyo No. 34,
Kota Tegal.
Telp. (0283) 354882

K24 Mertoyudan
Ruko Magnolia, Jl. Mayjend.
Bambang Sugeng No. 9 - 10,
Mertoyudan, Kab. Magelang
Telp (0293) 326627

K-24 Jenderal Sudirman
Jl. Jend. Sudirman No. 103
B, Pangenjuru Tengah, Kec.
Purworejo, Purworejo

K-24 Majapahit
Ruko Saka Square Blok A12,
Jl. brigjen Sudiarto
(Majapahit), Pandean
Lamper, Gayam Sari,
Semarang.
Telp/Fax 024-76928601

K-24 Raya Delanggu
Jl. Raya Delanggu No.163,
Rt.01, Rw.07, Dukuh Rejosari,
Desa Sabrang,
Kec. Delanggu, Kab. Klaten
(0272) 551385

K-24 Asmara
Ruko Ungaran Centre
Jl. Ahmad Yani No. 5 Kel.
Sidomulyo Kec. Ungaran
Timur, Kab. Ungaran
024-76510666

K-24 Wedi
Jl. A.yani No.7,
Krangkungan, Rt.017 Rw.
006, Pandes, Wedi, Klaten
Telp. (0272) 3359565

K-24 Suratmo
Jl. Suratmo No. 319 A
Semarang (024) 76433169

K-24 Setia Budi
Jl Setia Budi No. 115,
Sron dol Kulon, Banyumanik
Semarang Jawa Tengah
Tlp : (024) -7643637

K-24 Ketileng Raya
Jl.ketileng Raya No.18
Sendangmulyo,
Tembalang, Semarang
Telp.fax: 024-6702924

K-24 Batang
Jl. Jenderal Sudirman Ruko
Mutiar a No. 7, Batang
Telp. 0285 - 4496449, Hp.
085700050118

JAWA TIMUR

K-24 Mulyosari,
Surabaya
Jl. Mulyosari No. 99B
Surabaya / (031) 5991059

K-24 Kapas Krampung,
Surabaya
Jl. Kapas Krampung 220/1
Surabaya / (031) 5012421

K-24 Boulevard
Jl. Bukit Darmo Boulevard
No. 8F Surabaya /
Telp/Fax. (031) 7348283
Telp. (031) 7349181,
72457067

K-24 Dharmahusada
Jl. Dharmahusada
No.121, Surabaya
Telp. / Fax : (031) 5939751

K-24 Jend. Sudirman
Jl. Jend. Sudirman No. 8
B, Bondowoso, Jawa Timur
Delivery (0332) 433424

K-24 Manyar
Jl. Raya Manyar No. 53
C, Menur Pumpungan,
Surabaya Delivery (031)
5962717
T/F. (031) 5994880

K-24 La
Jl. Lamongrejo 28,
Lamongan, Ja-Tim
Telp. (0322) 322888

K-24 Wiyung
Ruko Taman Pondok Indah
Blok A No. 31, Wiyung,
Surabaya
Telp. (031) 7663885

K-24 Tropodo
Jl. Raya Tropodo No. 29 C,
Tropodo, Sidoarjo,
Telp (031) 8686864,
8686865,
Fax (031) 8686839

K-24 Pahlawan
Jalan Pahlawan No.82,
Sidoarjo, Jawa Timur
Telp/Fax. (031) 8928102,
8071069

K-24 Mojokerto
Ruko Jl. Pahlawan No. 10.E,
Mojokerto, Jawa Timur
Telp. (0321) 332424 /
392424

K-24 Situbondo
Jalan P.b. Sudirman No.25,
Situbondo.
Telp (0338) 671880

K-24 Adipura
Jl. Diponegoro 10
Bojonegoro 62115.
Telp/Fax. (0353) 881919

K-24 Ngronggo
Jl. Kapten Tendean No.
139 Kediri.
Telp. (0354) 683971

K-24 Gajayana
Jl. Sumbersari Kav 4,
Ketawang Gede, Lowok
Waru, Malang
Telp (0341) 5022922, 5022687

K-24 Panglima Sudirman
Jl. Panglima Sudirman No.
116, Kel. Sidomoro,
Kec. Kebomas, Gresik.
Telp/Fax (031) 3977711

K-24 Kutisari
Jl. Kutisari Selatan No. 130,
Surabaya.
Telp / Fax (031) 8491284

K-24 Pucang
Jl. Pucang Anom Timur No.
35, Surabaya.
Telp. (031) 5026070,
Fax (031) 5038982

K-24 Letjend. Suprpto
Jl. Letjend Suprpto No.24,
Tulungagung, Jawa Timur.
Telp & Fax (0355) 326800

K-24 Deltasari
Deltasari Indah Blok
Ap-12, Waru, Sidoarjo.
Telp/Fax (031) 8532093

K-24 Jemursari
Jl. Raya Jemursari 205 Blok
A-10, Surabaya

K-24 Gkb
Jl. Jawa No. 34, Gresik Kota
Baru, Gresik.
Telp/ Fax (031) 3953383.

K-24 Klampis Ruko Klampis
Square Blok A.9,
Jl. Klampis Jaya
Surabaya.
Telp (031) 5913527 /
Fax (031) 5913526.

K-24 Pandugo Jl. Raya Pan-
dugo No. 109, Surabaya. Fax
: (031) 8713853, Telp : (031)
8720642

**Kantor Yogyakarta:**

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

K-24 Sepanjang
Jl. Raya Bebekan 21 A,
Sepanjang-Taman,
Sidoarjo Daya Listrik 10600
W Telp.
(031) 7879446
Fax (031) 7883447

K-24 Kalibutih
Jl. Kali Butuh 132,
Surabaya.
Telp/Fax (031) 5310034

K-24 Jati
Jl. Raya Jati No.34,
Sidoarjo.
Telp. : (031) 8964273

K-24 Manukan Tama
Jl. Manukan Tama
Blok 44R/05 Surabaya
Telp/Fax (031) 7403522

K-24 Wage
Jl. Raya Aryo Bebangah
244, Rt16 Rw03, Bangah,
Sidoarjo
Telp. (031) 8546362,
Fax (031) 8530575

K-24 Menanggal
Jl. Cipta Menanggal
Vi/D-1, Gayung Sari,
Surabaya
Telp. : (031) 8281775

K-24 Kebonsari
Jl. Manunggal No. 9 A,
Jambangan, Surabaya.
Telp/Fax : (031) 8270724

K-24 Bangkalan
Jl. trunojoyo No. 14,
Bangkalan, Madura.
Telp. : (031) 3095501

K-24 Sunandar,
Malang
Jl. Sunandar
Priyo Sudarmo 10,
Malang, Jawa Timur
Telp./Fax : (0341) 413411

K-24 Dr. Sutomo
Jl. Dr. Sutomo 71 A,
Madiun
Telp/Fax : (0351) 457361

K-24 Pamekasan
Jl. Jokotole No. 37,
Pamekasan.
Telp/Fax (0324) 336785

K-24 Driyorejo
Jl. Raya Batu Mulia Blok
12E/J - 2A, Kota Baru
Driyorejo, Gresik, Jatim
Telp/Fax (031) 7591832

K-24 Kedungsari
Jl. Kedungsari No. 31-A,
Surabaya

K-24 Caruban
Jl. Panglima Sudirman 144
Caruban, Madiun. Telp
(0351) 387779

K-24 Merdeka
Jl. Presiden Kh.
Abdurrahman Wahid (Jl.
Merdeka) No. 118, Kel.can-
dimulyo, Kec.jombang,
Kab.
Jombang.
Telp (0321) 855800,
Fax (0321) 855900

K-24 Mauni
Jl. Mauni No. 12, Kediri.
Telp. (0354) 7418080

K-24 Betro
Jl. Garuda No. 17, Rt 09,
Rw 05, Kel. Betro, Kec.
sedati, Sidoarjo.
Telp Delivery (031)
92399038

K-24 Gubernur Suryo
Jl. Gubernur Suryo No. 1 A,
Gresik, Jatim.
Telp. (031) 3980004,
Telp/Fax. 031-3977799

K-24 Krian
Jl. Imam Bonjol No. 88, Krian,
Sidoarjo.
Telp Delivery (031) 91211138

K-24 Demak
Jl. Demak No. 274, Surabaya.
Telp (031) 3552620

K-24 Sananwetan
Jl. Kalimantan No. 16,
Sananwetan, Blitar, Jatim.
Telp (0342) 6817217

K-24 Rungkut Asri
Jl. Rungkut Asri Tengah No.
16B, Surabaya.
Telp. (031) 8781935, (031)
8781936, Fax (031) 8781937

K-24 Sukodono
Jl. Raya Sukodono No. 21, Rt
3 Rw 1, Sidoarjo.
Telp (031) 58833011,
Fax (031) 58833013

K-24 Dukuh Kupang
Jl. Dukuh Kupang Barat
16/24, Tempel Rt 04/Rw04,
Kel. Dukuh Kupang, Kec.
Dukuh Kupang, Surabaya.
Telp (031) 5683371,
Fax (031) 5677084

K-24 Merr Kalijudan
Jl. Dr. Ir. H. Soekarno No. 193
E, Kav.i, Kalijudan,
Mulyorejo, Surabaya (Sewa)
Telp. (031) 38 24 111
Fax (031) 3810511

K-24 Benowo
Jl. Raya Ngasinan No.8,
Kepatihan, Menganti, Gresik.
(Sebelah Toko Bangunan
Berkat/ Depan Benowo
Trade Centre).
Hp. 08233 2424242
Telp (031) 7442682

K-24 Kapasari
Jl. Kapasari No. 110,
Surabaya.
Telp (031) 3772088

K-24 Ngagel
Rejo
Jl. Ngagel Rejo Kidul No.
48, Surabaya
Telp. 031-99441224

K-24 Kwanyar
Jl. Raya Pesanggrahan
No.100, Kwanyar,
Bangkalan, Madura (031)
3166262

K-24 Citra City
Jl. Raya Sarirogo, Komplek
Ruko Citra City R-3,
Sarirogo, Sidoarjo (031)
99700431

K-24 Panglima Sudirman
Jln. Jendral Sudirman No
93 Surabaya
Telp: 031-5326000,
Fax: 031-5314400

K-24 Ploso
Jl. Raya Ploso Baru No. 46
Surabaya
Tlp : 031 – 99921767

K-24 Darmo Indah

K-24 Menganti
Jl. Raya Menganti No. 544,
Babatan, Wiyung ,
Surabaya
(031) 99421555

K-24 Indragiri,
Jl. Indragiri No.9 Surabaya

K-24 Bungah
Jl. Raya Dukuh , Rt 22 Rw
08, Kec.bungah, Kab.
Gresik (031)99112101

K-24 Rewwin
Ruko Graha Niaga Blok
M1, Jl Brigjen Katamso 19,
Sidoarjo

KALIMANTAN

K-24 Ahmad Yani
Jalan A. Yani, Ruko Mitra
Mas 8 No.9 Samarinda
Telp/ Fax. (0541) 770967

K-24 Soekarno Hatta
Jl. Soekarno-Hatta Rt. 02
No.08, Muara Rapak,
Balikpapan, Kalimantan
Timur

Telp. (0542) 416092
K-24 Sehat Sejahtera
Jl. R.t.a.milono Km 2,5,
Komp. Pertokoan Trijaya /
Toko Paloma,
Palangkaraya.
Telp. (0536) 3223973

K-24 Tanjung Tabalong
Jl. Mabu'un Raya (Sebelah
Bank Mandiri Mabu'un)
Rt/Rw 04/02, Murung
Pudak, Tanjung,
Tabalong, Kalsel.
Telp. (0526) 2025145

K-24 Sehat Jaya Mandiri
Komplek Balikpapan
Baru, Ruko Sentra Eropa 3
Blok Ac1 No 16,
Balikpapan Selatan,
Balikpapan.
Telp/Fax: (0542) 8510028,
Fax : (0542) 8510027

K-24 Banua Anyar
Jl. Pangeran
Hidayatullah No.4 Rt.15,
Rw.01, Banjarmasin.
Telp . (0511) 3201348

K-24 Karang Rejo
Jl. Dr. Sutomo, Karang
Rejo, Balikpapan Tengah.
Telp. (0542) 792944

K-24 Martapura
Jl. Sekumpul Rt 01/ 01,
Kel Sekumpul, Kec.
Martapura, Kab Banjar,
Kalimantan Selatan
Telp/Delivery : (0511)
4720999,
Fax. (0511) 4720820

K-24 Delta Pawan
Jl. R. Suprpto No 88D Kel.
Tengah Kec Delta Pawan
Ketapang Kalimantan
Barat
Telp./Fax : 0534 - 3030195

K-24 Rajawali Sejahtera
Jl Rajawali Induk No 43 Km
3.5 Rt/Rw 002/003 Kel Bukit
Tunggal Kec Jekan Raya
Palangkaraya
Telp.fax: 0536 - 4215622

KEP. RIAU

K-24 Batam
Komplek Centre Park Blok
A No. 2-3
(Ruko Kara - Junction),
Batam, Kepri
Telp : (0778) 478954
Fax. : (0778) 478952

LEMBATA, NTT

K-24 Kotabaru
Lewoleba, Nubatukan,
Lembata, Ntt

LOMBOK, NTB

K-24 Pejangik
Jl. Pejangik No. 109,
Cilinyaca-Cakranegara,
Kota Mataram, Ntb.
Telp / Fax. 638951

**Kantor Yogyakarta:**

Jl. Magelang, Karangwaru kidul PR 24
Yogyakarta 55241
Telp. (0274) 542 024, 542 025

K-24 Nusatenggara
Jl. Nusatenggara No. 1,
Dok V, Jayapura,
Papua.
Telp. (0967) 550275 /
550276

K-24 Merauke
Jl. Raya Mandala Muli 293,
Merauke.
Telp: (0971) 325107, 325108

K-24 Abepura
Jl. Raya Abepura No. 11 A,
Sentani, Jayapura, Papua
Telp: (0967) 585583

K-24 Tmp Polder
Jl. Tmp Polder, Merauke.
Telp. (0971) 325108,
Fax (0971) 325109.

K-24 Kotaraja
Jl. Raya Abepura,
Kotaraja, Papua (Sewa)
Telp. (0967) 588950

K-24 R.e.
Martadinata
Jl. Re. Martadinata, Nabire
- Papua.
Telp (0984) 24742,
Fax (0984) 24756

K-24 Basuki Rahmat
Jl. Basuki Rahmat Km 9,
Sorong, Papua.
Telp (0951) 332063

K-24 Sentani
Jl. Raya Sentani Hine-
kombe,
Sentani, Jayapura.
Telp (0967) 593696,
Fax (0967) 593659

K-24 Hasanudin
Jl. Hasanudin, Timika,
Papua.
Telp (0901) 3127040

K-24 Tanah Hitam
Jl. Raya Abepantai, Tanah
Hitam, Kel. Awiyo,
Kec. Abepura,
Jayapura - Papua
Telp (0967) 587493

K-24 Seringgu
Kompleks Niaga Semesta,
Kel. Seringgu, Merauke
(0971)3330900

SULAWESI

K-24 Pengayoman
Jl. Pengayoman Ruko
Permata Sari No.3,
Makassar
Telp: 0411 456624

K-24 Perintis
Kemerdekaan
Jl. Perintis Kemerdekaan
Km.09, Tamalanrea,
Makassar.
Telp (0411) 580282 /
Fax (0411) 883717

K-24 Poros
Pallangga Jl. Poros
Pallangga No. 27 D,
Sungguminasa, Kel.
Mangalli, Gowa.
Telp (0411) 8218274

K-24 Sangir
Jl. Sangir 120/59,
Makassar
Telp (0411) 3613062

K-24 Manuruki
Jl. Manuruki Raya No.14,
Makassar No
Telp / Fax 0411-8981449

K-24 Jl. Diponegoro
Jl. P. Diponegoro,
Kelurahan Lere, Kec. Palu
Barat, Kota Palu (0451) 41
34542

K-24 Bawakaraeng
Jl. Gunung Bawakaraeng
No.219 Makassar
Telp : 0411 – 4673664

SUMATERA

K-24 M. Yamin
Jalan Prof. H. M. Yamin Sh
No. 216-C, Medan 20234
Telp / Fax (061) 4555542

K-24 Sudirman
Jalan Jend. Sudirman Km.
3,5, No. 504 Palembang
Telp. (0711) 351995

K-24 Sipin
Jalan Kapten Pattimura
No. 75 Rt 001, Sipin, Jambi
Telp.(0741) 61568
Fax. (0741) 61588

K-24 Burlian
Jl. Kolonel Haji Burlian Km.
6,5 No. 754, Rt/Rw 02/01,
Palembang.
Telp. (0711) 413208.

K-24 Iskandar Muda
Jl. Iskandar Muda No. 150
C, Medan.
Telp. (061) 4151939

K-24 Pangkal Pinang
Jalan Soekarno - Hatta No.
2, Pangkal Pinang,
Bangka.
Telp. 4256666 / Fax.
4256681

K-24 Kapten Muslim
Jl. Kapten Muslim No. 76,
Medan.
Telp / Fax. (061) 8462093.

K-24 Setiabudi
Jalan Setia Budi, No. 115A,
Medan.
Telp (061) 8222424,
Fax (061) 8227548

K-24 Moh. Hatta
Jl. Dr. Moh. Hatta No. 24,
Baturaja Timur, Kab.
Oku- Sumatera Selatan.
Telp / Fax (0735) 325424

K-24 Arief Rahman Hakim
Jl. Arief Rahman Hakim No.
36, Rt 05 Lk.ii, Kel.
Jagabaya, Kec.
Sukabumi, Kota Bandar
Lampung
Telp (0721) 706808 /
Fax (0721) 788080

K-24 Plaju
Jl. Jend. Ahmad Yani,
Komplek Bumi Patra
Sriwijaya Blok G-19,
Palembang
Telp. : (0711) 513424
Fax. : (0711) 513524

K-24 Dempo Luar
Jl. Lingkaran I No. 393 C,
Palembang
Telp. : (0711) 318339
Fax. : (0711) 365199

K-24 Mangkunegara
Jl. M. P. Mangkunegara
No. 10-11, Bukit Sangkal,
Kalidoni, Palembang
Telp : (0711) 825431

K-24 Pancing Komplek
Ruko Mmtc Blok Aa7,
Jl. Willem Iskandar, Deli
Serdang, Sumatera Utara
20371
Telp. : (061) 80017024
Fax. : (061) 80016924

K-24 Simpang Majapahit
Jl. Yos Sudarso, Kel.
Majapahit, Kec.
Lubuklinggau Timur I, Kota
Lubuk Linggau Telp. :
(0733) 7329312
Fax. : (0733) 7329839

K-24 Sudirman
Jl. Jend. Sudirman No.
8D, Rt/Rw 01/01, Kel. Tugu
Kecil, Prabumulih Timur,
Sumatera Selatan 31111
Telp./Fax. : (0713)
3300623/3300624

K-24 Tanjung Api-Api
Jl. Letjend. Harun Sohar
No. 24A, Tanjung
Api-Api, Palembang, Telp./
Fax : (0711) 421376 / (0711)
421279

K-24 Wahid Hasyim
Jl. Kh. Wahid Hasyim Rt/Rw
029/006, 5 Ulu,
Seberang Ulu I,
Palembang 30254
Telp. : (0711) 517622, (0711)
8848484

K-24 Parameswara
Ruko Grand Hill No. 2, Rt/
Rw 03/01,
Jl. Parameswara, Kel.
Bukit Baru, Kec. Ilir Barat I,
Palembang
Telp. : (0711) 5640154

K-24 Cemara Asri
Jl. Cemara, Medan
Telp: (061)6616568

K-24 Pulau Legundi
Jl. Pulau Legundi No. 194
Sukarame Bandar
Lampung.
Telp (0721) 8030126,
Fax (0721) 8030126

K-24 Pondok Kelapa
Jl. Asrama No. 25-I Kel.
Dwikora Kec Medan
Helvetia, Medan.
Telp. 061-8459080

K-24 Di. Pandjaitan
Jl. Di. Pandjaitan Km 7,
Kelurahan Kotapiring, Kec.
Tanjung Pinang Timur, Kota
Tanjungpinang.
Telp : 0771 8081090
Fax : 0771 8081080

K-24 R.e Martadinata
Jl. R.e Martadinata Rukan
B-6 Phb I/Gbr Rt 01 Rw 01
Kel. Kalidoni Kec. Kalidoni,
Palembang
Telp/Fax. 0711-5625314

K-24 Sakinah Manna
Jl. Jendral Sudirman No.
232 Manna Bengkulu
Selatan Telp. 0739-21078
Fax. 0739-21430 /
0739-2360341

K-24 Sumpah Pemuda
Jl. Sumpah Pemuda K-4C
Rt 032 Rw 09 Lorok Pakjo,
Ilir Barat I, Palembang,
Sumatera Selatan.
Telp./Fax: (0711) 5630365

K-24 Merdeka
Jl. Merdeka No 19B,
Tanjung Pandan, Belitung
Telp. : 0719-24364
Fax: 0719-9301191

K-24 Bukit Besar
Jl. Jaksa Agung R Suprpto
No. 120/8, Kelurahan 26 Ilir
D.i Kecamatan Ilir Barat I,
Palembang
Telp/Fax : 0711-5730958

K-24 Celentang
Jl. Saptamarga Ruko No.
3 Rt 004 Rw 002 Kel. Bukit
Sangkal, Kec. Kalidoni,
Palembang
Telp./Fax: 0711-5701027

K-24 Angkatan 66
Jl.angkatan 66 No. 28C Rt
011 Rw 005, Pipa Reja,
Kemuning, Palembang
Telp.fax: 0711-5702832

K-24 Sekip
Jl. Mayor Salim Batubara
Ruko B Rt 001 Rw 001 Kel
20 Ilir D li Kec Kemuning
Palembang
Telp.fax: 0711 5731995

K-24 Kebun Bunga
 Jl. Kol. H. Burlian Km 9 Rt 35
 Rw 10 Kel. Karya Baru Kec
 Alang-Alang Lebar,
 Palembang
 Telp.fax: 0711-5613939



LOMBOK, NTB

K-24 Dili
 (Grand Diocese Properti
 Block A-14) Rua Avenida
 Presidente Nicolau Dos
 Reis, Labato, Dili-Timor
 Leste.
 Telp. +670 7312 1111



SATELIT

Lo Hos.
 Cokroaminoto, Jogja
 Jl. H.o.s.
 Cokroaminoto No. 135,
 Tegalrejo, Yogyakarta Telp.
 (0274) 5305224

Lo Brosot, Kulonprogo
 Jl. Raya Brosot No. 23,
 Galur, Kulonprogo
 Telp. (0274) 6990224

K-24 Satelit Sidoarum
 Jl. Bantulan, Gamping,
 Sidoarum, Sleman.
 Telp/Fax (0274) 6496106

K-24 Satelit Patriot
 Jl. Patriot Raya Kavling
 No.3 Rt 004 Rw 003, Kel.
 Jakasampurna, Kec.
 Bekasi Barat, Kota Bekasi
 Telp/Fax. 021 – 88969286

K-24 Satelit Cebongan
 Jl. Kebon Agung Km.3,
 Cebongan Lor, Rt.004 ,
 Rw.005, Desa Tlogo Adi,
 Kec. Mlati, Kab. Sleman

K-24 Satelit Pucang
 Gading
 Jl. Pucang Gading Raya
 No 14 C, Kompl. Ruko
 Pucang Gading, Kel.
 Batusari, Kec. Mranggen,
 Kab. Demak, Jawa
 Tengah, 59567
 Telp . +62 24 6747315,
 024-6747480

K-24 Satelit Patriot
 Jl. Patriot Raya Kavling
 No.3 Rt 004 Rw 003, Kel.
 Jakasampurna, Kec.
 Bekasi Barat, Kota Bekasi
 Telp/Fax. 021 – 88969286

K-24 Satelit Mutiara
 Gading 3
 Ruko Palazzo Villa Mutiara
 Gading 3 Blok C2 No 17-19
 Kel. Kebalen Kec. Babelan,
 Bekasi Telp: 021 - 29450559

K-24 Satelit Jatingaleh
 Jl. Karang Rejo Raya,
 No.58, Jatingaleh,
 Semarang
 Telp. 024-76920581

Facebook: Sobatsehatkita
 Instagram: K24sobatsehatkitakita
 Twitter: @Sobatsehatkita
 YouTube: Tips Sehat Dokter 24
 Website: www.apotek-k24.com | www.k24klik.com








Medi-Call



DIRGAHAYU KEMERDEKAAN RI KE-72

17 AGUSTUS 2017

*Dengan berkibarnya Merah Putih,
mari tumbuhkan kepedulian kita
untuk Kerja Bersama menuju
Indonesia yang lebih sehat!*



Dapatkan Info Promo Spesial Apotek K-24

Cari ID dan Add :

@xca6560k

Sehat Jadi Lebih Hemat!



Kunjungi situs Apotek K-24 : www.apotek-k24.com