



Klik untuk menuju website

### Sobat IHC,

Newsletter Edisi 10 Tahun 2023 menyajikan berbagai informasi mengenai aktivitas terkait program CSR yang diimplementasikan oleh RS IHC Group. Implementasi tersebut diwujudkan sebagai bentuk memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

Antusiasme dari beberapa RS IHC Group dalam memeriahkan HUT Pertamedika IHC, seperti RS PHC Surabaya dan RS Wonolangan menggelar lomba dokter kecil. Selain itu, redaksi juga memuat artikel kesehatan mari tingkatkan kualitas hidup penderita diabetes.

Selamat membaca.

Salam redaksi.

## Perkuat Mutu Layanan Unit, PT Krakatau Medika Gelar Festival Kaizen 2023

PT Krakatau Medika menyelenggarakan Festival Kaizen pada 3-4 Oktober 2023. Festival yang melibatkan semua unit di bawah PT Krakatau Medika ini merupakan upaya memperkuat mutu pelayanan.



Selama dua hari pelaksanaan Festival Kaizen 2023, sebanyak 28 tim yang mewakili unit pelayanan saling berlomba. Ada tiga kategori lomba pada Festival Kaizen tahun ini, yakni penulisan makalah, yel-yel, dan best costume. Pada hari pertama, lomba diikuti oleh 13 tim kemudian di hari kedua ada 15 tim yang ikut lomba.

Pembukaan festival disaksikan langsung oleh Plt. Direktur PT Krakatau Medika, Masyaul

Ato, SEVP Business Support Ahmad Furqon, dan Direktur RS Krakatau Medika, dr. Yan Hardi Luthan.

"Kaizen merupakan cara atau metode untuk perbaikan berkesinambungan, bahwa kita hendaknya fokus pada perbaikan terus menerus pada perusahaan, kaizen mencakup pengertian perbaikan berkesinambungan yang melibatkan seluruh karyawan mulai dari manajemen tingkat atas sampai dengan manajemen tingkat bawah,"

ucap Masyaul Ato dalam sambutan pembukaan festival.

Di kategori lomba penulisan makalah ilmiah, tim Monitor Unit Cempaka meraih Juara 1 berkat makalah berjudul "Shortcut Dokumen Internet Tanpa Copy", Juara 2 jadi milik tim Funtastic 4 Perkantoran Lantai 4 dengan judul makalah "Sentralisasi Dokumen", lalu Juara 3 diberikan kepada tim Flamboyan Hebat Unit Flamboyan yang mengajukan judul makalah "5 Pelayanan di Ruang Rawat Inap".

Sedangkan di kategori yel-yel terbaik, tim BPJS Unit Seruni jadi pemenang, sementara pada kategori lomba kostum terbaik tim Unit Cempaka terpilih sebagai juara.



(Kontributor: Agus Wirawan - RS Krakatau Medika)

## Atasi Stunting, PT Krakatau Medika Beri Makanan Tambahan bagi Masyarakat Cilegon

PT Krakatau Medika menaruh perhatian besar pada isu stunting di masyarakat Indonesia. Hal ini diwujudkan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan dan pemberian makanan tambahan (PMT) kepada masyarakat Cilegon.



Kegiatan tersebut bertempat di lingkungan Penyairan Bawah RT 02/RW 07, Kelurahan Kotabumi, Kota Cilegon, Banten. Materi edukasi kesehatan berjudul "Pemberian Makanan Bergizi untuk Mencegah Anak Stunting"



disampaikan oleh Ayu W. Agustina, S.Gz, ahli gizi RS Krakatau Medika.

Selain materi edukasi, program tanggung jawab sosial lingkungan PT Krakatau Medika ini juga memberikan pelayanan

kesehatan gratis kepada 42 anak dari 65 sasaran yang meliputi pengukuran tinggi, berat badan, dan pemberian makanan tambahan.

Hadir dalam kegiatan tersebut Manager Marketing PT Krakatau Medika, Ali Yulianto, SKM, Kepala Puskesmas Kecamatan Purwakarta, dr. Eli Sugiana, Lurah Kotabumi, Hj. Baety Tety Sugiharty, S.Ag, RT dan RW serta tokoh masyarakat.

Dalam sambutannya, Ali Yulianto menjelaskan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan anak-anak di sekitar lingkungan RS Krakatau Medika dan membantu pemerintah daerah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat serta mencegah stunting pada anak-anak.

"Kegiatan ini sangat membantu peran Dinas Kesehatan, khususnya PKM Purwakarta dalam memberikan layanan kesehatan masyarakat di posyandu sehingga dapat merasakan langsung layanan kesehatan," ujar dr. Eli Sugiana, Kepala Puskesmas.



(Kontributor: Agus Wirawan - RS Krakatau Medika)

## Ramaikan HUT Pertamina, RS Wonolangan Gelar Lomba Dokter Kecil

RS Wonolangan menggelar serangkaian lomba yang melibatkan anak usia sekolah dalam rangka HUT ke-26 Pertamina. Adapun jenis lomba yang diselenggarakan, yakni lomba penyuluhan dokter kecil, lomba membuat poster, dan lomba menulis dengan tema "Andai Aku Menjadi Dokter".

Lomba ini diikuti oleh siswa-siswa sekolah dasar (SD) di Kabupaten dan Kota Probolinggo, Jawa Timur. Selain mengikuti lomba, para siswa SD juga diberikan materi edukasi kesehatan anak-anak oleh dr. Fauziah Pratiwi, Sp.A., M. Ked. Klin yang kemudian dilanjutkan dengan *hospital tour*.

Pemenang Juara 1 Tingkat Nasional Lomba Menulis Andai Aku Menjadi Dokter ialah Ayu Kusuma Putri berasal dari MI Muhammadiyah 1, Probolinggo yang berjudul "Dik di Masa Depan Nanti Kakak akan Punya Rumah Sakit yang Besar. Lalu Menjadi Dokter yang Hebat".

Edukasi dan lomba ini sebagai upaya RS Wonolangan memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada anak-anak usia sekolah dasar mengenai perilaku hidup sehat, seperti menjaga kebersihan, makanan sehat, aktivitas fisik, dan bagaimana tubuh berfungsi.



Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu mendorong minat anak-anak pada bidang kedokteran dan ilmu kedokteran, dengan memperkenalkan profesi dokter, perawat, atau ahli kesehatan lainnya sebagai pilihan karir di masa depan.



(Kontributor: Firda Tenova - RS Wonolangan)



# Sambut Hari Pelanggan Nasional, RS Krakatau Medika Beri Hadiah bagi Pasien

Senin pagi, ada suasana berbeda di beberapa unit RS Krakatau Medika. Jajaran manajemen RS hadir dan menyapa langsung para pengunjung. Kegiatan ini merupakan bentuk kepedulian manajemen dalam rangka Hari Pelanggan Nasional 2023.

Direktur RS Krakatau Medika, dr. Yan Hardi Luthan, secara khusus menyapa dan berbincang dengan pengunjung yang tengah berobat di Poliklinik Ibu dan Anak. Sementara itu, Direktur PT Krakatau Medika, Masyaul Ato, menyapa pasien rawat inap di Ruang Edelweis, dan SEVP Business Support Ahmad Furqon, mengunjungi pasien di Ruang Melati.

Selain menyapa dan berbincang ringan dengan pasien dan pengunjung, jajaran direksi rumah sakit juga memberikan hadiah sebagai ungkapan terima kasih atas kepercayaan kepada RS Krakatau Medika sebagai tempat mendapatkan layanan kesehatan.

RS Krakatau Medika, sebagai salah satu Rumah Sakit Tipe B, kini berperan

sebagai penyedia layanan kesehatan komprehensif dengan kapasitas 212 tempat tidur, dilengkapi dengan sarana dan prasarana lengkap, termasuk alat pemeriksaan berteknologi canggih dan terkini seperti MSC12 Tesla, MRI, dan ESWL.



(Kontributor: Agus Wirawan - RS Krakatau Medika)





# RS Umum Kaliwates Raih Penghargaan Mitra Bidang Kesehatan Terbaik

RS Umum (RSU) Kaliwates meraih penghargaan Mitra Bidang Kesehatan Terbaik dalam Stakeholder Forum 2023 yang diselenggarakan Kantor Perwakilan Bank Indonesia Jember (KPW BI Jember).



Pemberian penghargaan berlangsung di Ballroom Koon Hotel, Banyuwangi, Selasa (31/10/2023). Penghargaan tersebut diberikan atas dedikasi dan komitmen RSU Kaliwates dalam meningkatkan pelayanan kesehatan serta pertumbuhan perekonomian.

Penghargaan ini diharapkan makin memotivasi RSU Kaliwates dalam mewujudkan sistem kesehatan yang lebih baik dan ikut berpartisipasi dalam menggerakkan roda perekonomian di wilayah Jember dan sekitarnya.



(Kontributor: Noviana P - PT Rolas Nusantara Medika)



# Meriahkan HUT Pertamedika IHC, RS PHC Surabaya Selenggarakan Lomba Dokter Kecil

Dalam rangka memperingati Hari Ulang Tahun (HUT) ke-26 Pertamedika IHC, RS PHC Surabaya menggelar Lomba Sahabat Dokter Kecil pada Selasa (31/10) di Gedung PHC Medical Center. Lomba ini diikuti oleh 49 siswa-siswi dari tujuh sekolah dasar (SD) di wilayah Kota Surabaya dan sekitarnya.

Jenis lomba yang dilaksanakan yakni yel-yel semangat dan unik, cerdas cermat, menggambar poster kesehatan, penyuluhan kesehatan, hingga video reels *hospital tour* oleh perwakilan siswa-siswi SD.

Dalam pembukaan acara, Direktur RS PHC Surabaya, dr. Pudji Djanuartono, M.Kes, menekankan pentingnya melatih siswa untuk sadar akan kesehatan sejak dini.



"Melalui lomba ini, kami berharap para peserta didik dapat membiasakan praktik perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), baik di sekolah maupun di rumah," ucapnya.

Salah seorang guru pendamping SD Muhammadiyah 16 Baratajaya, Surabaya, Abdul Rozaq, S.Pd, mengapresiasi lomba ini karena memberikan kesan yang baik dan menjadi pengalaman berharga bagi peserta didik. "Tidak hanya fokus pada aspek akademis dan kesehatan saja, namun juga melatih *public speaking* peserta didik dihadapan banyak orang. *Hard skill* dapat, *soft skill* juga dapat," paparnya.



(Kontributor: Irvan Prayogo -  
RS PHC Surabaya)

## RS Pertamina Balongan Beri Layanan Kesehatan Gratis bagi Karyawan BPBD dan PUPR

RS Pertamina Balongan menggandeng lembaga kemanusiaan kilau dalam kegiatan pengobatan gratis untuk *stakeholder* kebencanaan daerah Indramayu.



Pengobatan gratis diperuntukan bagi pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD), Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang (PUPR), Kamis (2/11/2023), yang bertempat di Kantor BPBD Kabupaten Indramayu.

Sebanyak 25 pegawai mengikuti pemeriksaan kesehatan (MCU) mencakup cek gula darah, kolesterol, asam urat, dan pemberian obat. Kegiatan ini diharapkan mampu mendeteksi keluhan kesehatan secara dini sehingga mengurangi risiko kesehatan yang mungkin dialami.

(Kontributor: Humas  
RS Pertamina Balongan)

# Tips Tingkatkan Kualitas Hidup Penderita Diabetes



Diabetes menjadi salah satu pemicu penyakit kronis yang menyebabkan kerusakan organ tubuh. Setiap tanggal 14 November, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menentukannya sebagai Hari Diabetes Sedunia.

**H**ari Diabetes Sedunia diharapkan menjadi pengingat serta menggugah kesadaran mengenai pentingnya mencegah diabetes untuk meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, pada peringatan Hari Diabetes Sedunia juga memuat pesan kepada warga dunia untuk peduli terhadap mereka yang mengalami diabetes.

Bagi penderita diabetes, selain dukungan moral mereka juga memerlukan pemahaman dalam melewati masa-masa sulit. Terutama dalam mengatur pola makan dan perilaku yang mengarah pada perbaikan tingkat kesehatan. Berikut tips yang bisa diterapkan dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes.

## Memahami Penyakit Diabetes



Diawali dengan mempelajari jenis diabetes yang dialami, memahami mekanisme kerja gula darah, insulin, dan metabolisme tubuh. Ditambah dengan memperluas pengetahuan seputar diabetes, seperti perkembangan pengobatan diabetes, teknologi perangkat medis, dan lain-lain.

## Menerapkan Pola Makan Sehat



Pastikan untuk berkonsultasi dengan ahli gizi atau dokter untuk merancang pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh Anda. Selain itu, kontrol asupan karbohidrat, hindari makanan tinggi gula, dan lemak jenuh.

## Olahraga Teratur



Rajin berolahraga memberikan dampak positif yang signifikan, termasuk meningkatkan sensitivitas insulin, mengontrol berat badan, dan menjaga kesehatan jantung. Pilihlah aktivitas yang Anda sukai, seperti berjalan santai di pagi atau sore hari, berenang, atau yoga, dan jadikan aktivitas tersebut sebagai rutinitas sehari-hari.

## Memantau Gula Darah



Memantau gula darah secara teratur merupakan kunci untuk memahami bagaimana makanan, olahraga, dan obat-obatan mempengaruhi kadar gula darah. Pastikan mencatat setiap hasilnya dan gunakan informasi sebagai dasar dalam pengambilan keputusan optimal.

## Konsultasi Ahli Kesehatan



Rutin konsultasi dengan dokter atau ahli kesehatan untuk merencanakan perawatan, mengatur dosis obat, dan mendapatkan saran mengenai perubahan gaya hidup yang perlu dilakukan.

## Mengelola Stres



Mengelola stres dapat dilakukan dengan meditasi, yoga, atau hobi yang bisa membantu menjaga kadar gula darah. Selain itu, senantiasa berpikir positif juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup.

*(Disunting dari IHC Telemed)*