25 YEARS #SiapJalaniHidup

GREAT Reads

Vol. 15
September 2021

GREAT Health Article

- Generasi Milenial Rentan Terserang Jantung Koroner, Bagaimana Cara Mencegahnya?
- Berencana Tubektomi? Pahami dulu Syarat dan Prosedurnya

GREAT Health Promo

- Promo The Great 25
- Free Room Upgrade di Beberapa Rumah Sakit Ternama
- Great Health Promo Menarik Lainnya

OJK OTORITAS JASA KEUANGAN
PT Great Eastern Life Indonesia terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

GreatEasternid
GreatEasternLifeid
GreatEastern_id

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Generasi Milenial Rentan Terserang Jantung Koroner, Bagaimana Cara Mencegahnya?

dr. Rachmat Hamonangan, Sp.PD-KKV, FINASIM,FACP, FICA
Dokter Spesialis Penyakit Dalam
di RS Omni Pekayon Bekasi

Contact Person
Mellytia - 0821 3496 1189

OMNI Hospitals

Penyakit jantung merupakan salah satu silent killer di dunia. Jika diketahui bahwa penyakit jantung banyak menyerang orang usia lanjut, namun kini tidak demikian.

Seseorang di usia produktif misalnya yang sebelumnya sehat-sehat saja, sering berolahraga bisa mengalami Penyakit Jantung Koroner (PJK) yang bermanifestasi sebagai terserang serangan jantung.

Ya, faktanya ternyata Penyakit Jantung Koroner (PJK) banyak menyerang kaum muda. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, diketahui bahwa prevalensi penderita jantung pada orang usia produktif (25-44) sebesar 2,1%.

Pada penduduk usia 25-34 tahun diketahui bahwa prevalensi yang menderita penyakit jantung sebesar 0,8%. Sementara usia 35-44 tahun prevalensinya sebesar 1,3%. Lalu pertanyaannya sekarang, hal apa yang menyebabkan generasi produktif rentan mengalami PJK?

Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular, dr. Rachmat Hamonangan, Sp.PD-KKV, FINASIM, FACP, FICA mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi dan berdampak buruk pada kesehatan, seperti:

- Pola hidup yang tidak sehat, seperti sibuk bekerja atau workaholic
- Tingkat stress yang tinggi serta beban hidup yang berat
- Kurangnya waktu istirahat dan berolahraga
- Konsumsi makanan tidak sehat, dan
- Merokok

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Generasi Milenial Rentan Terserang Jantung Koroner, Bagaimana Cara Mencegahnya?

Umumnya penderita PJK sering tidak sadar bahwa ada gangguan pada jantungnya. Salah satu gejala yang timbul dari PJK adalah nyeri dada atau sesak napas. Pada fase awal muncul saat beraktivitas.

Misalnya saat berolahraga otot jantung perlu nutrisi dan oksigen lebih banyak. Namun karena ada penyempitan pembuluh darah maka jantung mengalami kekurangan oksigen dan nutrisi yang menyebabkan gejala nyeri dada.

Agar lebih jelas, berikut beberapa gejala PJK yang harus kamu ketahui:

- Nyeri di bagian dada sebelah kiri dan terasa berat seperti tertekan
- Muncul sensasi rasa panas seperti terbakar yang menjalar di bagian dada
- Daerah bahu leher seperti tercekik
- Sesak napas dan keringat dingin
- Pusing, lemas, dan mual

Dari faktor risiko di atas, bagaimana cara mencegahnya? dr. Rachmat Hamonangan menyarankan agar orang-orang di usia produktif atau generasi milenial harus mulai menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol, termasuk menjaga berat badan ideal.

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Generasi Milenial Rentan Terserang Jantung Koroner, Bagaimana Cara Mencegahnya?

Selain itu, penting juga untuk memperbanyak konsumsi makanan sehat, seperti sayur dan buah, serta rutin berolahraga. Pastikan juga untuk mengurangi konsumsi kafein dan alkohol, berhenti merokok, dan mengelola stres dengan baik.

Nah, mulai sekarang jaga jantungmu tetap sehat terutama di masa pandemi. Ada baiknya mulai sekarang, kamu melakukan pemeriksaan diri ke rumah sakit yang menyediakan layanan medical check-up, seperti RS OMNI Pekayon untuk mengetahui status kesehatanmu.

Dengan melakukan medical check-up, kamu bisa mengetahui apakah ada masalah kesehatan yang tersembunyi bahkan jika tubuh belum menunjukkan gejala sekalipun. dr. Rachmat Hamonangan, Sp.PD-KKV, FINASIM, FACP, FICA dari RS OMNI Pekayon menyarankan, untuk mengendalikan faktor risiko di atas, ada baiknya kita sebagai generasi muda mulai melakukan skrining untuk deteksi dini.

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Berencana Tubektomi? Pahami dulu Syarat dan Prosedurnya

dr. Dian Burhansah, SpOG, M.Kes, FMAS
Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi
di RS Omni Pekayon Bekasi

Contact Person
Mellytia - 0821 3496 1189

OMNI Hospitals

"Tubektomi merupakan salah satu pilihan metode KB, namun ini sifatnya permanen. Nah, makanya sebelum ketuk palu menjalankannya, pelajari dulu seluk beluknya, yuk!"

Tubektomi, masyarakat awam lebih mengenalnya dengan istilah "steril," di dunia medis dikenal dengan Vasektomi untuk laki-laki dan Tubektomi untuk perempuan. Jika pada laki-laki, tindakan Vasektomi dilakukan untuk mencegah transportasi sperma keluar dari testis, memutus jalur sperma tidak dikeluarkan, melainkan akan diserap tubuh tapi tidak menimbulkan efek berbahaya.

Sementara Tubektomi, mengintervensi bagian saluran indung telur, agar tidak bisa bertemu dengan sperma. Nah, sahabat saya sudah melakukan Tubektomi ini, lantaran dokter kandungan yang menanganinya menyarankan dirinya tidak bisa lagi menjalankan operasi caesar ke-4.

Bagi mommies yang sedang berpikir untuk melakukan Tubektomi, sebaiknya cari tahu dulu informasi seputar hal ini, yuk. Kali ini saya mewawancarai dr. Dian Burhansah, SpOG, M.Kes, FMAS dari OMNI Hospital Pekayon, Bekasi.

1. Apa yang dimaksud dengan Tubektomi, dok?
Tubektomi adalah pemotongan saluran indung telur (tuba fallopi) sehingga sel telur tidak bisa bertemu dengan sel sperma untuk dibuahi. Tubektomi bersifat permanen. Tubektomi adalah salah satu pilihan KB (Keluarga Berencana).

2. Adakah syarat yang harus dipenuhi calon pasien Tubektomi?
Sebenarnya tidak ada batasan mutlak syarat seorang wanita boleh atau tidak boleh atau belum boleh melakukan tubektomi. Syarat-syarat yang harus diperhatikan adalah kesiapan/kesepakatan seorang wanita dan pasangannya. Tidak ada batasan usia mutlak untuk melakukan tubektomi secara medis, tetapi lebih diperhatikan pada masalah sosial.

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Berencana Tubektomi? Pahami dulu Syarat dan Prosedurnya

3. Sebelum pasien menjalani Tubektomi, prosedur apa saja yang biasanya dilakukan untuk meminimalkan risiko?
Karena tindakan tubektomi merupakan tindakan operatif maka sama halnya dengan tindakan lainnya yang butuh prosedur persiapan praoperasi yang baik dan lengkap.

Macam metode tubektomi :
1. Metode Madlener
2. Pomeroy
3. Irving
4. Aldridge
5. Uchida
6. Kroener

Tujuan dari semua metode ini adalah sama yaitu mencegah sel telur untuk bisa bertemu dengan sel sperma yang masuk ke rahim. Adapun cara melakukan tindakan Tubektomi bisa secara laparotomi atau laparoskopi

Laparotomi yaitu operasi konvensional biasa dengan membuat sayatan kecil kurang lebih 4-5 cm di dinding perut (2-3 jari diatas tulang kemaluan atau di bawah pusar)

Laparoskopi dengan memakai alat yang terdiri dari kamera dan alat operasi kecil dimasukkan ke dalam perut dengan membuat dua sayatan atau lebih yang masing-masing 0,5-1 cm.

Berencana Tubektomi? Pahami dulu Syarat dan Prosedurnya

5. Pasca prosedur Tubektomi dijalankan, pasien biasanya recovery berapa lama?
Baik tubektomi dengan laparotomi maupun lapasroskopi (minimal invasif) dapat dilakukan perawatan 1 hari saja tanpa menginap di rumah sakit (one day care). Aktifitas sudah bisa dilakukan di hari ke-2 atau ke-3. Prosedur laparoskopi akan memberikan masa recovery yang lebih singkat karena luka sayatan operasi yang lebih kecil.

6. Selama pasca pemulihan, apa saja hal yang sebaiknya tidak dilakukan atau yang harus diingat pasien?
Tidak ada hal khusus yang perlu diperhatikan pasca pemulihan menjalankan prosedur tubektomi.

7. Ada kemungkinan komplikasi setelah Tubektomi-kah dok?
Tubektomi sebenarnya adalah prosedur yang aman dengan risiko komplikasi yang jarang terjadi. Meski demikian, apapun jenis prosedur operasi yang dilakukan, tetap ada risikonya. Risiko yang dapat terjadi pada prosedur tubektomi yakni perdarahan, kerusakan organ (misalnya luka pada usus, kandung kemih, atau pembuluh darah) bila terjadi perlengketan pada saat tindakan, efek samping dari obat bius, dan infeksi pasca tindakan.

Selain itu, jika tuba falopi tidak menutup dengan sempurna pada saat tubektomi kehamilan yang berisiko menjadi kehamilan ektopik dapat terjadi. Kehamilan ektopik terjadi ketika sel telur yang dibuahi tidak menempel di rahim, melainkan di tempat lain seperti pada tuba falopi. Hal ini tergolong berbahaya dan harus segera mendapat penanganan.

Ada beberapa kondisi yang dapat meningkatkan risiko komplikasi tubektomi, seperti :

– Pernah menjalani operasi panggul atau perut sebelumnya
– Obesitas
– Diabetes
– Penyakit radang panggul

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Konsultasi Dokter Melalui Aplikasi GoodDoctor

Kini Konsultasi Dokter dan Pembelian Obat Bisa Melalui Aplikasi GoodDoctor CASHLESS!

GREAT NEWS

Mulai Juli 2021

Kini peserta asuransi kumpulan Great Eastern Life Indonesia, bisa memanfaatkan layanan telemedicine dari GoodDoctor

Syarat dan ketentuan:

- Konsultasi dokter umum akan memotong manfaat limit rawat jalan dokter umum.
  Biaya per konsultasi dokter umum: Rp 17.000
- Konsultasi dokter spesialis akan memotong manfaat limit rawat jalan dokter spesialis.
  Biaya per konsultasi dokter specialis: Rp 80.000
- Pembelian obat-obatan dan biaya pengantaran akan memotong manfaat limit obat.
- Layanan dari GoodDoctor ini hanya bisa digunakan oleh Peserta asuransi kumpulan dengan jaringan TPA AdMedika Total Health Solution by Telkom Indonesia
- Peserta asuransi kumpulan yang memiliki manfaat Rawat Jalan.

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Vaccine Fund

PERIODE: 10 FEBRUARI-31 DESEMBER 2021

GREAT VACCINE FUND

DAPATKAN SANTUNAN TUNAI HINGGA RP 2 JUTA / HARI*

jika mengalami risiko komplikasi pasca vaksinasi Covid-19

***Syarat & Ketentuan:**

Untuk seluruh nasabah Great Eastern Life Indonesia akan mendapat santunan sebesar **Rp 1 Juta / hari**.

Khusus untuk nasabah yang memiliki produk asuransi **Great Optima Link + Great Health Cover** atau **Great Health Guard a**kan mendapat santunan sebesar **Rp 2 Juta / hari**.

Maks. santunan atas perawatan di RS adalah untuk **10 hari** berturut-turut.

Syarat & Ketentuan lengkap klik:
id.gelife.co/GreatVaccineFund

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Pro Assurance

RENCANAKAN WARISAN Untuk KELUARGA TERCINTA Bersama Great Pro Assurance

3 KEUNGGULAN GREAT PRO ASSURANCE

SIMPEL
Cukup **1X Pembayaran Premi** untuk Perlindungan jiwa seumur hidup[1]

MENGUNTUNGKAN
Uang Pertanggungan sampai dengan **40X** dari Premi Tunggal[2].

PREMI KEMBALI 100%
Jaminan Premi Kembali 100% di usia 65 tahun yang dapat digunakan saat pensiun[3].

1 Sampai dengan Usia Tertanggung 99 tahun.
2 Faktor pengali Premi Tunggal untuk menghitung Uang Pertanggungan adalah tergantung Usia masuk Tertanggung.
3 Khusus untuk Tertanggung yang masuk pada usia 14 hari-50 tahun. Manfaat Hidup yang dibayarkan akan mengurangi Uang Pertanggungan.

Usia Masuk*	Uang Pertanggungan
14 hari-24 tahun	40x Premi Tunggal
25-34 tahun	20x Premi Tunggal
35-44 tahun	10x Premi Tunggal
45-54 tahun	5x Premi Tunggal

**Definisi usia mengikuti ulang tahun terakhir*

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

id.gelife.co/gogreat

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Heart Attack Protection

GREAT HEART ATTACK PROTECTION

PERLINDUNGAN TERHADAP PENYAKIT KRITIS SERANGAN JANTUNG

3 KEUNGGULAN GREAT HEART ATTACK PROTECTION

PENGAJUAN APLIKASI MUDAH

Tanpa Medical Check-Up. Pengajuan aplikasi hanya dengan menjawab 2 pertanyaan kesehatan sederhana.

PERLINDUNGAN OPTIMAL SESUAI KEBUTUHAN

Memberikan Uang Pertanggungan sebesar Rp 500 juta serta dapat diperpanjang setiap tahunnya sampai dengan usia Tertanggung mencapai 65 tahun.

MANFAAT ASURANSI MAKSIMAL SEJAK DIAGNOSA AWAL

100% Uang Pertanggungan akan dibayarkan jika Tertanggung terdiagnosa Penyakit Kritis Serangan Jantung, walaupun sudah memiliki asuransi lainnya.

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

id.gelife.co/gogreat

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Heart Attack Protection

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Great Saver Assurance

RENCANAKAN PERLINDUNGAN & KEUANGAN JANGKA PANJANG DENGAN

GREAT SAVER ASSURANCE

INVESTASI MAKSIMAL DALAM MATA UANG USD

3 KEUNGGULAN GREAT SAVER ASSURANCE

SIMPEL
- Cukup **1x Penempatan Dana**
- Cukup menjawab pertanyaan kesehatan sederhana

STABILITAS ASET
Investasi pada mata uang USD untuk menjaga stabilitas aset jangka panjang.

MENGUNTUNGKAN
IMBAL HASIL TETAP selama 10 tahun pertama

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

id.gelife.co/gogreat

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

i-Great Heritage Assurance

i-GREAT HERITAGE ASSURANCE

UNTUK HIDUP YANG PENUH BERKAH KINI DAN NANTI

SIMPEL

Hanya **1x** pembayaran Kontribusi (minimal Rp 10 juta) untuk perlindungan jiwa sampai dengan usia 99 tahun.

KESEMPATAN UNTUK AMAL JARIYAH

Kesempatan beramal jariyah melalui Wakaf sampai dengan **45%** dari Manfaat Asuransi.

KETENANGAN UNTUK KELUARGA

Manfaat Asuransi hingga **48x** Kontribusi (sesuai usia masuk) dan tambahan Manfaat Asuransi 100% jika meninggal saat beribadah haji dengan usia maksimal 70 tahun.

TERTARIK?

Hubungi kami untuk info lebih lanjut:

Sangkut - **0812 9299 910**

Micky - **0817 0117 333**

Dimas - **0811 1999 210**

GREAT Reads

Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Merawat Kesehatan Mata Sang Buah Hati

OPTIK MELAWAI

Merawat Kesehatan Mata Sang Buah Hati

Mata adalah organ vital yang sering disebut sebagai jendela dunia. Dengan mata, anak dapat melakukan berbagai macam aktivitas, terutama belajar secara optimal. Namun, Tanpa disadari, anak-anak sering melakukan kebiasaan-kebiasaan yang bisa memberi dampak buruk terhadap kesehatan mata mereka. Misalnya seperti mengucek mata, nonton tv terlalu dekat, atau main gadget selama berjam-jam.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan mata anak merupakan hal yang penting dan tidak bisa disepelekan karena berperan penting dalam proses tumbuh kembangnya. Dalam proses tumbuhnya, ada beragam dampak yang dapat dirasakan anak apabila anak mengalami gangguan kesehatan mata. Mulai dari kesulitan membaca, hingga hambatan dalam mempelajari berbagai hal. Maka, berikut adalah berbagai cara yang dapat dilakukan oleh Anda sebagai orang tua dalam menjaga kesehatan mata sang buah hati, diantaranya sebagai berikut:

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Merawat Kesehatan Mata Sang Buah Hati

Stimulasi Penglihatan Anak

Ada banyak cara yang bisa Anda lakukan sebagai orang tua untuk menstimulasi penglihatan sang buah hati agar dapat berkembang dengan baik.

Salah satunya adalah memberikannya mainan yang menarik dengan berbagai bentuk dan warna. Tetap pastikan mainan yang diberikan aman untuk anak.

Berikut Asupan Makanan yang Bergizi

Cara pertama membantu menjaga kesehatan mata anak adalah dari dalam yakni dengan cara memberinya makanan sehat dan bernutrisi tinggi. Beberapa nutrisi yang sangat penting dan bermanfaat untuk kesehatan mata antara lain antioksidan, vitamin C, vitamin E, seng, asam lemak omega-3 dan lutein. Biasakan anak untuk mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan seperti wortel, tomat, stroberi, serta makanan bernutrisi lainnya seperti udang, ikan salmon, dan ikan tuna agar anak memiliki penglihatan yang sehat dan terang.

Batasi Penggunaan Gadget pada Anak

Saat ini, gadget sudah sulit dipisahkan dari anak. Padahal, penggunaan gadget yang berlebihan tentu memberikan dampak negatif pada mata, seperti mata lelah, mata minus, dan mata kering. Untuk mencegahnya, orangtua disarankan membatasi penggunaan gadget pada pada anak. Batasi

Merawat Kesehatan Mata Sang Buah Hati

penggunaan gadget menjadi 1-2 jam per hari. Jelaskan pada anak mengenai porsi waktu penggunaan gadget, dengan konsep yang mudah dimengerti. Pastikan waktu penggunaan gadget tidak mengganggu kewajiban di sekolah, waktu untuk keluarga, waktu makan, dan waktu tidur anak ya.

Sering Ajak Anak Bermain Di Luar Rumah

Daripada membiarkan anak bermain gadget atau menonton tv seharian di dalam rumah, ibu dianjurkan untuk sering-sering mengajak anak bermain di luar rumah. Cara ini dapat menjaga kesehatan mata anak dari rabun dekat atau myopia akibat terlalu sering bermain gadget.

Pakaikan Anak Kaca Mata Hitam Jika Matahari Terik

Meski sering mengajak anak bermain di luar namun jangan lupa beri perlindungan pada mata mereka. Lindungi mata anak dari sinar UV yang bisa merusak penglihatan, terutama jika mata anak kalian berwarna terang. Anda dapat melindungi mata anak dengan memakaikan kacamata hitam atau topi saat beraktivitas di siang hari yang terik. Anda juga perlu mencegah sang buah hati beraktivitas di luar ruangan saat sinar matahari sedang sangat terik, yaitu pada pukul 11.00 hingga 15.00.

Paparan sinar UV intensitas tinggi, seperti pada sinar matahari, lampu halogen, dan lampu di studio foto dapat langsung menyebabkan kerusakan serius pada mata. Bukan hanya dalam intensitas tinggi, paparan radiasi UV sehari-hari yang berlebihan dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan berbagai kelainan pada mata loh.

GREAT Health Article

Merawat Kesehatan Mata Sang Buah Hati

Hindarkan Anak Dari Resiko Cedera Mata

Jauhkan anak dari cairan kimiawi berbahaya yang bisa merusak matanya, seperti kosmetik semprot (spray), sabun, sampo, karbon, dan bahan kimiawi lainnya. Saat mengajak anak beraktivitas atau bermain di luar ruangan pun, sebisa mungkin lindungi mata anak dari terpaan debu. Saat anak berenang pun, sebaiknya anak mengenakan kacamata renang agar matanya terlindungi dari air kolam renang yang berkaporit. Beritahu juga si kecil agar tidak mengucek-kucek mata bila terasa gatal agar kornea mata tidak tergores.

Sering Ingatkan Anak Tak Melakukan Kebiasaan Yang Merusak Mata

Menurunnya ketajaman penglihatan (visus) anak seringkali disebabkan karena kebiasaan-kebiasaan tidak baik yang ia lakukan. Membaca buku terlalu dekat, membaca dengan penerangan yang temaram, membaca buku sambil tiduran, dan menonton TV terlalu dekat merupakan beberapa kebiasaan yang menyebabkan anak harus memakai kacamata di usianya yang masih kecil. Oleh karena itu, ingatkanlah anak untuk tidak melakukan kebiasaan-kebiasaan tidak baik tersebut. Ajari anak memberik jarak antara matanya dengan buku sekurang-kurangnya 30 sentimeter. Beri cahaya yang cukup jika si kecil ingin membaca. Begitu juga saat menonton TV, anak setidaknya harus duduk sejauh lima kali lipat lebar diagonal ukuran televisi.

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Merawat Kesehatan Mata Sang Buah Hati

Periksakan Mata Anak Secara Rutin

Pemeriksaan mata sebaiknya dilakukan sebelum muncul keluhan pada penglihatan anak, setidaknya dua tahun sekali. Hal ini dilakukan untuk mendeteksi adanya masalah pada mata si kecil dan memastikan bahwa mata mereka tetap sehat. Semakin cepat gangguan kesehatan mata anak terdeteksi, maka akan semakin optimal hasil pengobatan yang dilakukan. Dukung juga kesehatan mata dan fungsi penglihatannya dengan memastikan Si Kecil mendapat istirahat yang cukup. Jika kalian curiga bahwa Si Kecil mengalami gangguan penglihatan, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter.

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

Merawat Kesehatan Mata Calon Sang Buah Hati dari Dalam Kandungan.

Bagi Anda seorang Ibu, anda bisa merawat kesehatan mata si buah hati sejak masih dalam kandungan. Pentingnya menjaga asupan nutrisi ibu hamil, akan sangat berpengaruh pada tumbuh kembang janin. Tidak hanya otak dan jantung, tapi ke semua anggota tubuh lain, salah satunya mata.

Banyak mengonsumsi makanan bernutrisi seperti buah, sayur, kacang dan rutin mengonsumsi 12 ons ikan setiap seminggu sekali, bisa membantu menjaga kesehatan mata anak yang masih berada dalam kandungan melalui ibu. Makanan-makanan tersebut mengandung antioksidan dan nutrisi seperti vitamin C, E, zinc, asam lemak omega-3 dan lutein, yang sangat baik untuk menjaga kesehatan mata anak.

Ada banyak jenis ikan yang bisa dikonsumsi oleh ibu hamil sebagai cara menjaga kesehatan mata anak sejak dalam kandungan, seperti salmon, tuna, lele, dan Pollock. Kesalahan memilih makanan ketika hamil dapat mempengaruhi kesehatan mata anak ketika ia sudah lahir.

GREAT Promo

GoGREAT!
Made by You

25 YEARS #SiapJalaniHidup

SPECIAL OFFER
Periode: 1 Agustus - 30 September 2021

Celebrating our 25th Anniversary
THE GREAT 25 YEARS

Cashback 25%

Hanya untuk 25 pembeli pertama*
untuk pembelian produk **Great Cancer Protection**
atau **Great Heart Attack Protection**

*maks. Cashback Rp 250.000

Cashback 2,5%

Hanya untuk 25 pembeli pertama*
untuk pembelian produk **Great Pro Assurance**
atau **Great Saver Assurance**

*maks. Cashback Rp 250.000

Voucher Discount

mayapada hospital
Experience Better Care

Discount MCU Basic
senilai **Rp 750rb**

(untuk 25 orang pertama yang membeli produk Great Cancer Protection atau Great Heart Attack Protection di GoGREAT!)

Discount Screening Jantung
senilai **Rp 1,2jt**

Special September Offer

(untuk 50 orang pertama yang membeli produk Great Heart Attack Protection di GoGREAT!)

Shopping Voucher 20% dari ZALORA

(untuk pembelian seluruh produk di GoGREAT!)

Free XtraGreat Package dari YesDok

1 Paket Konsultasi Dokter Online selama 1 tahun atau 10x untuk 5 orang anggota keluarga
(untuk pembelian seluruh produk di GoGREAT!)

Scan QR Code

Dapatkan **Sekarang!**

klik: **id.gelife.co/gogreat**

OJK OTORITAS JASA KEUANGAN
PT Great Eastern Life Indonesia terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

Syarat & Ketentuan Promo: id.gelife.co/TheGreat25

GREAT Reads

Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

Dapatkan Berbagai Promo Special untuk Setiap Pembelian Produk Great Eastern Life Indonesia di OPTIK MELAWAI

UNTUK PEMBELIAN
GREAT SAVER ASSURANCE
ATAU **GREAT PRO ASSURANCE**

DAPATKAN VOUCHER
DISCOUNT 40%[1]
BUY 1 GET 1 FREE[2]

UNTUK PEMBELIAN
GREAT CANCER PROTECTION
ATAU **GREAT HEART ATTACK PROTECTION**

DAPATKAN VOUCHER
RP 100.000[3]

Syarat & Ketentuan:
- Promo akan menyesuaikan dengan promo yang sedang berjalan di Optik Melawai
- [1]Dapat digunakan di Optik Melawai untuk transaksi kedua setelah pembelian frame/lensa yang pertama
- [2]Free berlaku hanya untuk frame senilai 80% dari nilai total transaksi pertama atas pembelian frame/lensa
- [3]Voucher Optik Melawai Rp 100.000 dapat digunakan untuk transaksi pembelian produk Optik Melawai
- Silakan hubungi Crew Cabang Optik Melawai untuk penjelasan lebih lanjut

Great Saver Assurance, Great Pro Assurance, Great Cancer Protection dan Great Heart Attack Protection adalah produk asuransi jiwa PT Great Eastern Life Indonesia. Great Eastern Life Indonesia bertanggung jawab sepenuhnya atas produk dan isi polis yang diterbitkan untuk produk Great Saver Assurance, Great Pro Assurance, Great Cancer Protection dan Great Heart Attack Protection

OJK OTORITAS JASA KEUANGAN
PT Great Eastern Life Indonesia terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

OPTIK MELAWAI

Selain Cashless dan Discount up to 20%

PEMBELIAN KACAMATA JADI SEMAKIN MUDAH

- Mulai per tanggal **1 Februari 2021**, untuk pembelian kacamata **tidak memerlukan** lagi surat rujukan dokter dari Dokter Mata
- Pemeriksaan mata dapat dilakukan di semua cabang Optik Melawai
- Ketentuan ini berlaku khusus di Optik Melawai

GREAT Reads

Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

Diskon Semakin Besar

- Discount diberikan untuk peserta dan keluarga yang memiliki benefit cashless kacamata
- Peserta membawa kartu Great Eastern Life Indonesia dan ID Card/KTP
- Pihak Outlet Optik Melawai akan melakukan verifikasi data
- Berlaku 2 Juni 2021 sd 1 Juni 2023

OPTIK MELAWAI

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

BRAWIJAYA
HOSPITAL - Antasari

FREE ROOM UPGRADE*

Berlaku untuk semua jenis kelas kamar

Berlaku mulai April 2021 sampai 30 April 2022

brawijayahospital.com | brawijaya.healthcare | RS_BWCH | +6221 7211 337

GREAT Reads

Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

RS Premier Jatinegara

NIKMATI PROGRAM AUTOMATIC ROOM UPGRADE DI RS PREMIER JATINEGARA

- Berlaku mulai dari kelas kamar II
- Khusus untuk Peserta Asuransi Kumpulan Great Eastern Life Indonesia
- Sesuai dengan ketersediaan kamar
- Berlaku sampai 31 Oktober 2021

Untuk Reservasi, Hubungi:
Wasilah - 0821 1537 5466

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

mayapada hospital
Experience Better Care

Free **Room Upgrade**

Layanan antar jemput dari dan ke bandara

Syarat & ketentuan

- Berlaku secara otomatis untuk kelas II dan kelas I
- Berlaku hanya di unit Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) dan Mayapada Hospital Bogor BMC
- Selama kamar tersedia
- Berlaku hingga April 2022
- Layanan antar jemput tersedia untuk pasien yang akan menjalani rawat inap di Mayapada Hospital Tangerang (MHTG), Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS), dan Mayapada Hospital Bogor BMC

Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS)
Jl. Lebak Bulus I Kav. 29, Cilandak, Jakarta Selatan
Hotline 021-2921-7777
Emergency 021-2921-5555

Mayapada Hospital Tangerang (MHTG)
Jl. Honoris Raya Kav. 6, Modernland, Tangerang
Hotline 021-5578-1888
Emergency 021-5578-1999

Mayapada Hospital Bogor BMC
Jl. Pajajaran Indah V No. 97, Baranangsiang, Kota Bogor
Hotline 0251-8307-900
Emergency 0251-8344-386

Mayapada Hospital Kuningan (MHKN)
Jl. H. R. Rasuna Said Blok C No.17, Karet Kuningan
Hotline 021-5091-2929
Emergency 021-5091-2911

www.mayapadahospital.com

@MayapadaHospital | Mayapada Hospital | Mayapada Hospital

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

TERAKREDITASI PARIPURNA KARS

EMC PRIORITY SERVICE

Bagi peserta Asuransi Great Eastern Life Indonesia yang berobat di **RS EMC Group (RS EMC Tangerang & RS EMC Sentul),** akan mendapatkan pendampingan oleh

EMC Priority Liaison Officer (EPLO)

- **RS EMC SENTUL**
  Jl. MH. Thamrin Kav. 57, Sentul City, Bogor, Telp. 021-2967 2977
  PIC: 0819 2018 278 (Siska)

- **RS EMC TANGERANG**
  Jl. KH. Hasyim Ashari No. 24, Buaran Indah, Tangerang.
  PIC: 0878 8599 0707 (Endah)

www.emc.id rs.emc rumahsakit.EMC RS EMC

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

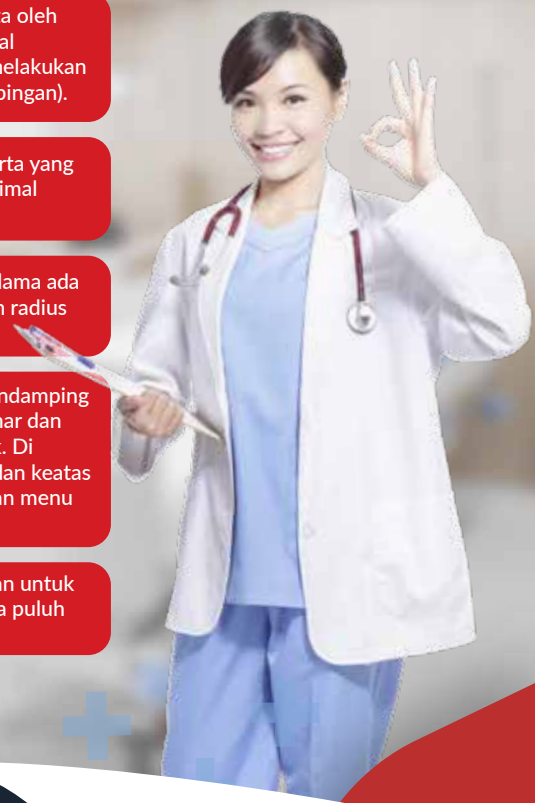
GREAT Promo

Siloam Hospitals

Siloam Special Benefit

Special Benefits Seamless Service
(in-room admission/discharged) untuk Peserta dengan benefit kamar mulai dari kelas setara VIP dan keatas.

- Escort Service atau Pendampingan Peserta oleh Petugas Rumah Sakit terkait untuk Medical Check-Up minimal Rp 2.500.000 (harus melakukan reservasi h-3 untuk mendapatkan pedampingan).
- VIP lounge atau waiting room untuk Peserta yang melakukan Medical Check-Up (MCU) minimal Rp 2.500.000.
- Free ambulance (penjemputan) service selama ada indikasi Rawat Inap dengan jarak maksimum radius 30 km (tiga puluh kilometer).
- Free 1x (satu kali) meals untuk 1 (satu) pendamping atau keluarga peserta dengan benefit kamar dan free 3x (tiga kali) meals untuk pasien anak. Di khususkan untuk kelas kamar setara VIP dan keatas (berupa voucher makan atau setara dengan menu Peserta).
- Free delivery service atau jasa pengantaran untuk obat dengan maksimum radius 20 km (dua puluh kilometer.



GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

Siloam Hospitals

Paket Maternity

Mulai dari

Normal : 9 Jutaan | Sectio Caesaria : 16 Jutaan

Berlaku di seluruh Siloam Hospitals Group

Prime Area (PA)

Siloam Hospitals Kebon Jeruk
Siloam Hospitals Lippo Village
MRCCC Siloam Hospitals Semanggi
Siloam Hospitals TB Simatupang
Siloam Hospitals ASRI
RS Jantung Diagram Depok

Secondary Area (SA)

Siloam Hospitals Lippo Cikarang
Siloam Hospitals Kupang
Siloam Hospitals Yogyakarta
Siloam Hospitals Surabaya
RS Siloam Dhirga Surya Medan
Siloam Hospitals Bekasi Sepanjang Jaya (RS Hosana Medica Bekasi)
Siloam Hospitals Jambi
Siloam Hospitals Buton
RS Putera Bahagia Cirebon
Siloam Hospitals Balikpapan
Siloam Hospitals Labuan Bajo
Siloam Silampari (Lubuklinggau)
Siloam Hospitals Manado
BIMC Hospital Nusa Dua
Siloam Hospitals Jember
Siloam Hospitals Makassar
Siloam Hospitals Bekasi Timur
Siloam Hospitals Semarang
Siloam Sriwijaya Palembang
Siloam Hospitals Sentosa Bekasi
Siloam Hospitals Palangka Raya
Siloam Hospitals Bali (Denpasar)
Siloam Hospitals Mataram (RS Grha Ultima Medika)
RSU Syubbanul Wathon Tegalrejo (Magelang)
Siloam Hospitals Purwakarta
Siloam Hospitals Bangka Belitung
Siloam Hospitals Paal Dua Manado

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

Siloam Hospitals

Paket MCU Corporate Health Index

Mulai dari MCU, Rekapitulasi Hasil hingga program wellness setelah kegiatan MCU

Berlaku harga corporate dengan minimum 100 peserta

Berlaku di seluruh Siloam Hospitals Group

GREAT Reads

Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

FREE ROOM UPGRADE*

1 Tingkat dari limit penjaminan di RS MMC

Berlaku sampai dengan 11 Oktober 2021

*Dengan ketentuan pelayanan dan tindakan lainnya tetap mengikuti batas maksimum biaya kelas rawatan yang ditanggung

rsmmc.co.id | mmchospital | MMC Hospital | MMC Hospital

GREAT Reads
Vol. 15
September 2021

Great Eastern
A member of the OCBC Group