#SiapJalaniHidup

GREAT Reads

Vol. 23
June 2022

GREAT Health Article

- Berapa Lama Waktu yang Direkomendasikan untuk Berolahraga?
- Asupan yang Tepat saat Berolahraga

GREAT Health Promo

- Promo June Festive
- Priority Hospital di Beberapa Rumah Sakit Ternama

GreatEasternid GreatEasternLifeid GreatEastern_id

PT Great Eastern Life Indonesia terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Berapa Lama Waktu yang Direkomendasikan untuk Berolahraga?

Roberta Lei Easter

Nutritionist
Fullerton Health Group Indonesia

FULLERTON HEALTH INDONESIA

Fit dalam 150 menit
Berolahraga setidaknya 150 menit dalam satu minggu untuk olahraga aerobik dengan intensitas sedang atau 75 menit dalam satu minggu untuk olahraga dengan intensitas tinggi (atau dapat menggabungkan keduanya).

Lebih baik jika dapat dilakukan dalam satu kali waktu pendek dalam beberapa hari seminggu, misalnya 30 menit sehari selama 5 hari seminggu.

Meningkatkan intensitas
Olahraga dengan intensitas sedang hingga tinggi amat baik bagi jantung. Saat melakukannya, jantung kita kan berdetak lebih cepat dan kita akan bernafas lebih cepat daripada biasanya. Rutinitas seperti ini akan membuat kita terbiasa dengan kondisi yang aktif sehingga kita dapat meningkatkan waktu olahraga kita dan mendapatkan lebih banyak manfaat.

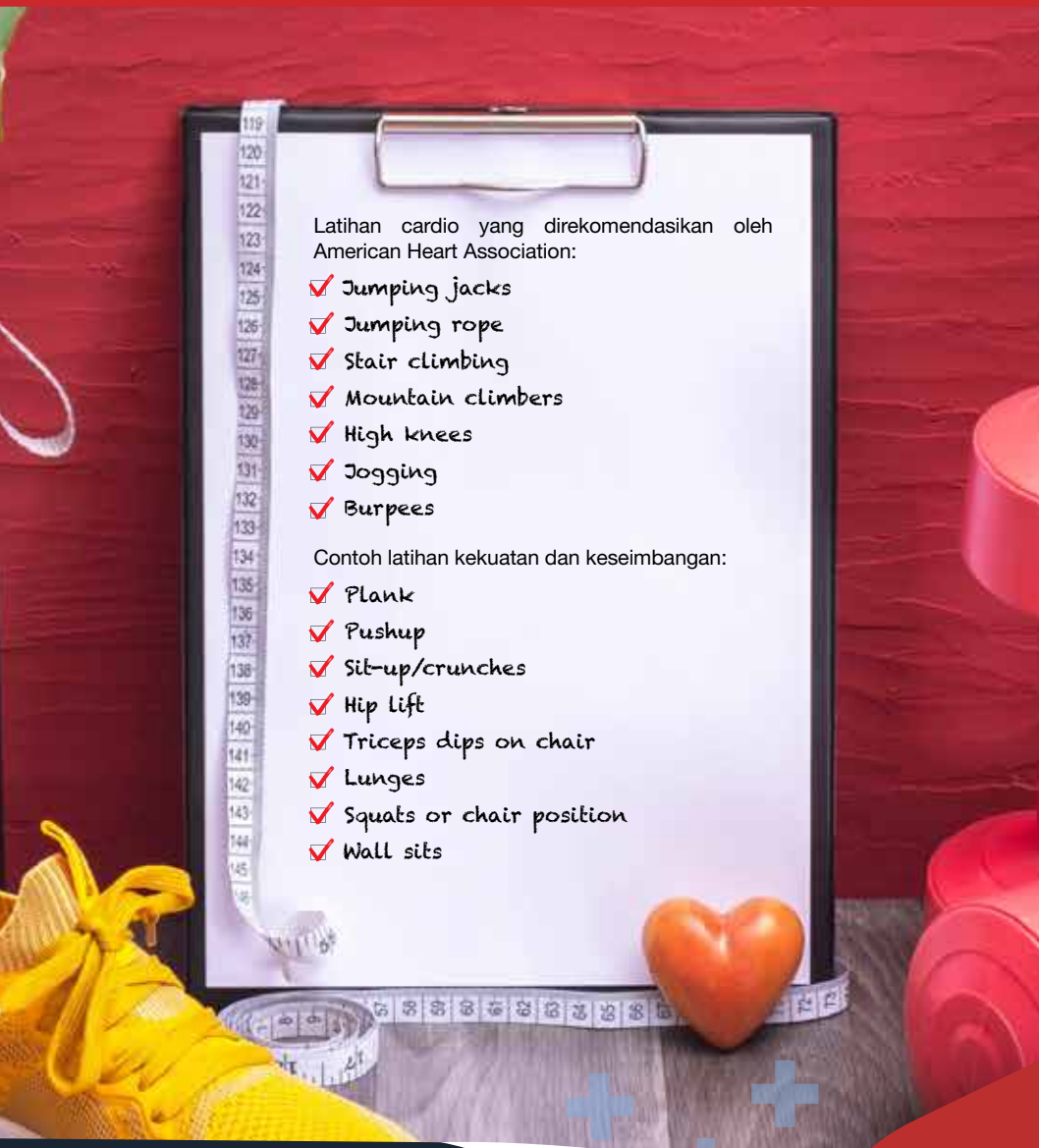
Menjadi lebih aktif untuk meningkatkan massa otot
Hindari duduk terlalu lama. Maksimalkan aktivitas bahkan hanya dengan berjalan santai seperti memilih datang langsung dibandingkan menggunakan telepon meja untuk menghubungi rekan kerja. Aktivitas intensitas rendah lebih baik daripada tidak sama sekali.

Kualitas hidup yang lebih baik
Olahraga berkaitan erat dengan kualitas tidur, memori, keseimbangan, serta fungsi kognitif yang lebih baik. Selain itu, risiko untuk mengalami kelebihan berat badan, kejadian penyakit kronis, demensia dan depresi juga berkurang.

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Berapa Lama Waktu yang Direkomendasikan untuk Berolahraga?



GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Asupan yang Tepat Saat Berolahraga

Roberta Lei Easter

Nutritionist
Fullerton Health Group Indonesia

Manfaat mengonsumsi makanan yang tepat saat berolahraga:

- ✓ Membantu performa olahraga yang lebih kuat dan tepat
- ✓ Mengurangi risiko cedera
- ✓ Membantu proses pemulihan setelah olahraga atau program latihan

SEBELUM BEROLAHRAGA

RENDAH LEMAK | MAKANAN BERPATI

Mengonsumsi makanan rendah lemak dan mengandung pati seperti bubur, pasta, atau kentang sekitar 2-3 jam sebelum berolahraga. Jika akan berolahraga pukul 17.00, sebaiknya mengasup makanan sekitar pukul 14.00.

Jika kita tidak sempat untuk makan sama sekali sebelum olahraga, kita berisiko untuk kekurangan energi dan pusing saat berolahraga. Pisang dan apel bisa menjadi opsi saat kita tidak punya banyak waktu sebelum berolahraga.

Menjaga status hidrasi dengan memenuhi kebutuhan cairan dengan cukup sesuai kebutuhan sebelum berolahraga.

SAAT BEROLAHRAGA

CAIRAN

Mengonsumsi karbohidrat selama olahraga memang dapat meningkatkan performa, namun biasanya kondisi ini diterapkan pada seseorang dengan olahraga ketahanan atau intensitas berat selama lebih dari 60 menit (contoh: marathon/lari jarak jauh, sepak bola atau kompetisi renang).

Asupan cairan yang cukup selama berolahraga juga merupakan faktor penting, terutama jika kita berolahraga dengan sangat berkeringat (digunakan juga untuk menggantikan elektrolit yang hilang melalui keringat) dan/atau saat suhu lingkungan sedang tinggi.

Cobalah untuk minum setidaknya 250ml per 15 menit. Jangan menunggu hingga merasa haus karena saat rasa tersebut muncul, kita sebenarnya sudah mengalami dehidrasi ringan.

GREAT Health Article

Asupan yang Tepat Saat Berolahraga

SETELAH BEROLAHRAGA

CAIRAN | KARBOHIDRAT | PROTEIN RENDAH LEMAK

Setelah berlari atau pun mengikuti kelas olahraga, cadangan karbohidrat kita akan menurun sehingga sangat penting untuk menggantinya, terutama jika kita akan berolahraga kembali di hari tersebut.

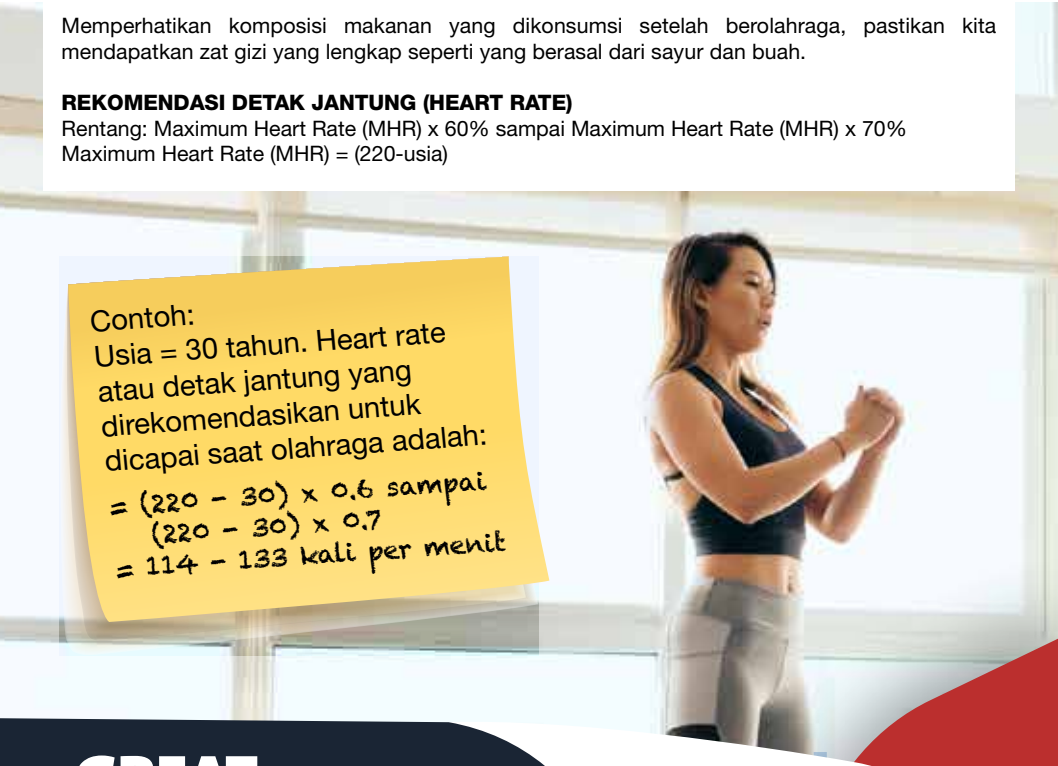
Makanan setelah berolahraga sebaiknya merupakan makanan berpati (nasi merah, singkong, ubi) dan mengandung protein rendah lemak (putih telur, tahu, tempe, ikan, ayam tanpa kulit). Mengonsumsi jenis makanan ini sesegera mungkin setelah berolahraga akan sangat bermanfaat untuk pemulihan, mengembalikan tingkat glikogen dan protein otot.

Jika kita tidak mempunyai banyak waktu untuk makan segera setelah berolahraga, usahakan untuk tetap mengasup makanan kecil yang mengandung karbohidrat dan protein, seperti pisang dan segelas susu rendah lemak selama 30-60 menit pertama setelah berolahraga untuk memulai proses pemulihan, terutama jika akan ada aktivitas olahraga lain pada 8 jam ke setelahnya.

Memperhatikan komposisi makanan yang dikonsumsi setelah berolahraga, pastikan kita mendapatkan zat gizi yang lengkap seperti yang berasal dari sayur dan buah.

REKOMENDASI DETAK JANTUNG (HEART RATE)

Rentang: Maximum Heart Rate (MHR) x 60% sampai Maximum Heart Rate (MHR) x 70%
Maximum Heart Rate (MHR) = (220-usia)



Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Tips Pencegahan Penularan COVID19

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Panduan Protokol Kesehatan Karyawan Era New Normal

PANDUAN PROTOKOL KESEHATAN KARYAWAN ERA NEW NORMAL

Setelah melewati masa pandemi dan kembali bekerja di dalam ruang kerja tentu saja kita harus menjaga protokol kesehatan untuk mencegah terkena COVID19. Ikuti panduan berikut agar aman bekerja di kantor

- Sudah vaksin dan unduh aplikasi **Peduli Lindungi** sebagai akses
- Melakukan **test COVID19** secara periodik
- Melakukan **pemeriksaan suhu tubuh** di setiap akses masuk
- Wajib **menggunakan masker** dan rumah hingga ke tempat kerja
- Hindari **menyentuh wajah** dengan tangan
- **Jaga jarak** & tidak berkerumun
- **Cuci tangan** pakai sabun setibanya di tempat kerja
- **Ganti masker** setiap 4 jam sekali
- Tiba di rumah langsung **mandi, cuci baju dan cuci masker**

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

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. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Health Article

Fenomena Benda Melayang pada Penglihatan

OPTIK MELAWAI

Pernahkah anda melihat benda seperti benang atau cacing kecil yang melayang pada penglihatan anda? Lalu anda mulai bertanya-tanya, apakah itu? Apakah berbahaya? Ada apa dengan mata saya? Itu yang disebut dengan floaters.

Seiring dengan bertambahnya usia cairan di dalam mata (Vitreous) yang strukturnya seperti gel akan berkurang kekentalannya,sehingga ada celah antara dinding retina dengan vitreous,hal inilah yang menyebabkan adanya seperti bayangan yang beterbangan pada penglihatan atau disebut floaters.

Floaters akan jelas terlihat saat kita melihat langit yang cerah atau objek berwarna putih polos,semakin kita perhatikan floaters akan terus bergerak mengikuti arah pandangan kita.Pada orang normal terkadang juga melihat adanya floaters,selama jumlahnya tidak banyak Anda tidak perlu khawatir karena itu bagian dari proses penuaan.

Floaters tidak berbahaya tetapi bisa menjadi suatu tanda dari kondisi yang serius yaitu sobekan pada retina. Yang perlu diwaspadai adalah apabila jumlah floaters yang tiba-tiba banyak tidak seperti biasanya apalagi diikuti dengan adanya kilatan cahaya pada penglihatan bila hal itu terjadi segeralah konsultasi ke dokter mata untuk penanganan lebih lanjut. Periksakan mata Anda secara rutin paling tidak setahun sekali untuk deteksi dini agar terhindar dari kerusakan yang lebih serius.

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Product

Fitur Baru Aplikasi Great Eastern Corporate

NEW FEATURES!

GREAT EASTERN CORPORATE

KINI PENGALAMAN ANDA MENGGUNAKAN GREAT EASTERN CORPORATE SEMAKIN LENGKAP DENGAN **4 FITUR BARU** YANG MEMBERIKAN PENGALAMAN BERASURANSI LEBIH BAIK DAN MUDAH

- Registrasi Aplikasi Great Eastern Corporate untuk anggota keluarga
- Mengajukan dan melihat surat jaminan
- Melihat data ekses dan bayar ekses klaim secara online
- Buat janji temu dengan dokter

DOWNLOAD SEKARANG DAN NIKMATI BERBAGAI KEMUDAHAN BERASURANSI DALAM GENGGAMAN TANGAN ANDA!

SCAN QR CODE ATAU KUNJUNGI LINK DIBAWAH INI UNTUK DOWNLOAD

ANDROID APP ON Google play

id.gelife.co/GEC-PlayStore

Download on the App Store

id.gelife.co/GEC-AppStore

UNTUK PERTANYAAN MENGENAI APLIKASI GREAT EASTERN CORPORATE SILAKAN MENGHUBUNGI:

021-2554 3800 / WECAREGROUP-ID@GREATEASTERNLIFE.COM

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Product

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
18-24 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!

gogreat.greateasternlife.co.id

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Product

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!

gogreat.greateasternlife.co.id

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Product

Great Cancer Protection

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Product

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!

gogreat.greateasternlife.co.id

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Product

Asuransi Great Pro Solution

ASURANSI GREAT PRO SOLUTION

TELAH HADIR

SEKARANG KAMU BISA PILIH ASURANSI SEMUDAH PILIH TOPPING SANDWICH FAVORIT KAMU

MUDAH

Cukup menjawab pertanyaan kesehatan sederhana dan **tanpa cek medis**

LENGKAP

Dilengkapi berbagai Asuransi Tambahan:

- **Asuransi Tambahan Great Pro Life**: Manfaat meninggal dunia karena sebab apapun
- **Asuransi Tambahan Great Pro Critical**: Manfaat Penyakit Kritis
- **Asuransi Tambahan Great Pro Medical**: Manfaat Rawat Inap, Rawat Jalan dan Rawat Gigi

TERJANGKAU

Premi mulai dari **Rp 2 Juta** dan dapat dipilih sesuai kebutuhan dan kemampuan

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greateasternlife.co.id

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GoGREAT! Made by You

Dapatkan Promo **June Festive** untuk pembelian produk asuransi di GoGREAT!

Made by You

Periode: 1-30 Juni 2022

CASHBACK 10%*

Cashback 10% untuk **25** orang pertama yang membeli produk **Asuransi Great Pro Solution**

GREAT PRO SOLUTION

E-VOUCHER DISCOUNT 20%*

E-voucher Discount sebesar 20% untuk pembelian paket makanan dari **Yellow Fit Kitchen** untuk Nasabah yang melakukan pembelian produk asuransi di GoGreat!

Yellow Fit Kitchen

E-VOUCHER DISCOUNT 20%*

E-voucher Discount sebesar 20% untuk pembelian produk atau program pendidikan online anak dari **Mungilmu** untuk Nasabah yang melakukan pembelian produk asuransi di GoGreat!

mungilmu

E-VOUCHER UP DISCOUNT TO 20%*

E-voucher Discount sampai dengan 20% untuk pembelian paket Personal Trainer dan Free Body Assessment dari **Level Up Exercise** untuk Nasabah yang melakukan pembelian produk asuransi di GoGreat!

LX

E-VOUCHER UP DISCOUNT TO 20%*

E-voucher Discount sebesar 20% untuk Jasa Design Interior dan Discount sebesar 10% untuk Jasa Pembangunan dari **Dekorkamu** untuk Nasabah yang melakukan pembelian produk asuransi di GoGreat!

DEKORKAMU

Masukkan kode referral

SIAPJALANIHIDUP

sebelum checkout

Yuk, dapatkan promo dan produknya di:

gogreat.greateasternlife.co.id

*Syarat & Ketentuan lengkap:

www.greateasternlife.com/id/in/asuransi-individu/promogogreat

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 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 Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022
Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo
FULLERTON
HEALTH
FULLERTON CLINIC CILANDAK
CIBIS Nine, Lantai Dasar
Jl. TB. Simatupang No. 2 Jakarta 12560
LAYANAN
Medical Checkups
Konsultasi Dokter
Konsultasi Ahli Gizi
Pusat Vaksinasi
Klinik Gigi
Skrining Diagnosa
*termasuk vaksinasi untuk Umroh dan Haji
Senin – Jumat 07.30 – 17.30
Sabtu 07.30 – 15.00
Buat perjanjian di sini:
nurse@global-assistance.net
081510109930 (WA)

GREAT Promo

BRAWIJAYA
HOSPITAL - Antasari

FREE ROOM UPGRADE*

Berlaku untuk semua jenis kelas kamar

Berlaku sampai dengan 31 Desember 2022

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

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

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 2023
- 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. 23
June 2022

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 Desember 2022

Untuk Reservasi, Hubungi:
Wasilah - 0821 1537 5466

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

emc HEALTHCARE

We Care with Passion

TERAKREDITASI PARIPURNA KARS

EMC HEALTHCARE PRIORITY SERVICE

Bagi peserta Asuransi Great Eastern
yang berobat di **EMC Healthcare**
akan mendapatkan pendampingan oleh

EMC Priority Liaison Officer (EPLO)

- **RS EMC SENTUL**
  Jl. MH. Thamrin Kav. 57. Sentul City
  Bogor - Jawa Barat 16810
  PIC: 0819 2018 278 (Siska)

- **RS EMC Pulomas**
  (d.h OMNI Hospital Pulomas)
  Jl. Pulomas Barat VI No. 20
  Pulo Gadung - Jakarta Timur 13210
  PIC: 0813 2925 1124 (Martharina)

- **RS EMC Cikarang**
  (d.h OMNI Hospital Cikarang)
  Komp. The Oasis Kav No. 1
  Jl. Raya Cikarang. Cibarusah Selatan
  Cikarang - Bekasi 17530
  PIC: 0812 1256 8870 (Triana)

- **RS EMC TANGERANG**
  Jl. KH. Hasyim Ashari No. 24. Buaran Indah
  Tangerang - Banten 15119
  PIC: 0878 8599 0707 (Endah)

- **RS EMC Alam Sutera**
  (d.h OMNI Hospital Alam Sutera)
  Jl. Alam Sutera Boulevard Kav 25
  Tangerang Selatan - Banten 15325
  PIC: 0821 6324 2613 (Cindy)

- **RS EMC Pekayon**
  (d.h OMNI Hospital Pekayon)
  Pulo Ribung No.1. Pekayon Jaya
  Bekasi Selatan - Jawa Barat 17148

  PIC: 0812 8227 8582 (Vanny)

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

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

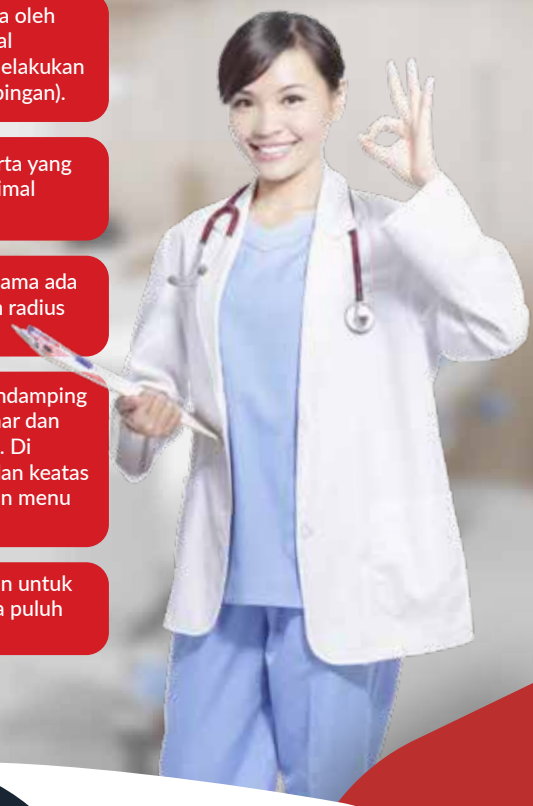
GREAT Promo

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. 23
June 2022

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 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. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group

GREAT Promo

KPJ HEALTHCARE

RUMAH SAKIT MEDIKA BSD
BSD City

NIKMATI LAYANAN FREE ROOM UPGRADE 1 TINGKAT KELAS KAMAR DI RS MEDIKA BSD

- Peserta dengan hak kamar kelas 3 naik kelas 2
- Peserta dengan hak kamar kelas 2 naik ke kelas 1
- Peserta dengan hak kamar kelas 1 naik kelas VIP

*Selama kamar masih tersedia

GREAT Reads
Vol. 23
June 2022

Great Eastern
A member of the OCBC Group