

Buletin Nasabah Sequis
Terbit Setiap 6 Bulan

Edisi I | 2018

Quality link

Sequis

34th

ANNIVERSARY

Sequis Luncurkan
Aplikasi PolisKu untuk
Kemudahan Nasabah

Sequis Raih Penghargaan Best Unit Link 2018

Sequis Raih Penghargaan Contact
Center Service Excellence Award 2018



Content

| | | | |
|---|---|--|----|
| Letter From President Director | 1 | Social Media Sequis | 9 |
| Sequis Performance | 2 | ▲ <i>Manfaatkan Internet untuk Mendapatkan Tubuh Sehat</i> | |
| ▲ <i>Kinerja Sequis Tahun 2017 dan Kuartal 1/2018</i> | | Sequis Online | 10 |
| Sequis Product | 3 | ▲ <i>2 Produk Asuransi dari Sequis Online</i> | |
| ▲ <i>Asuransi Pendidikan Sequis untuk Buah Hati Tercinta</i> | | Sequis Claim | 11 |
| Sequis Social Activity | 5 | ▲ <i>Total Manfaat Klaim Kuartal 1/2018 PT Asuransi Jiwa Sequis Life</i> | |
| ▲ <i>Sequis Berikan Bantuan kepada Disabilitas & Persatuan Penyandang Disabilitas Indonesia di Surabaya</i> | | ▲ <i>Sequis Bayarkan Klaim Kesehatan untuk Hilton</i> | |
| Sequis Inside | 6 | Sequis Financial Knowledge | 12 |
| ▲ <i>Sequis Luncurkan Aplikasi PolisKu untuk Kemudahan Nasabah</i> | | ▲ <i>Membeli Asuransi Online</i> | |
| ▲ <i>Power Talk Power Your Money</i> | | Sequis Healthy Lifestyle | 13 |
| ▲ <i>AAJI Sportainment 2018</i> | | ▲ <i>Kehamilan Ektopik</i> | |
| ▲ <i>Partners Appreciation Gathering Sequis Tower</i> | | Sequis Family Tips | 14 |
| ▲ <i>Energy Based Selling Training Sequis Financial</i> | | ▲ <i>Sarapan Sehat, Keluarga pun Sehat</i> | |
| ▲ <i>Data Analytics and Storytelling Your Data</i> | | Sequis Leadership | 15 |
| ▲ <i>Sequis Asset Management Market & Investment Update 2018</i> | | ▲ <i>Kekuatan Empati dan Apresiasi</i> | |
| ▲ <i>Sequis Raih Penghargaan Contact Center Service Excellence Award 2018</i> | | Sequis Intermezo | 16 |
| ▲ <i>Sequis Berpartisipasi di "Social Media Workshop: Social Media, Friend or Foe?"</i> | | ▲ <i>Tak Cuma Fun, Travelling juga Membuat Hidup Lebih Berkualitas</i> | |
| ▲ <i>Sequis Conference 2018: "Creating Customer Experience Through Operational & Service Excellence"</i> | | Sequis Figure | 17 |
| ▲ <i>Sequis Raih Penghargaan Best Unit Link 2018</i> | | ▲ <i>Eko Sumurat, Bekerja Sepenuh Hati</i> | |
| | | Sequis Quiz | 18 |
| | | Sequis Payment | 18 |
| | | Sequis FAQ | 20 |

Dari Kami

Kami sangat senang karena dapat menjumpai Anda kembali melalui buletin Quality Linq. Tentu banyak pengalaman yang telah Anda dapatkan serta banyak mimpi yang telah dan masih ingin diraih selama menjalani tahun 2018. Demikian juga dengan kami yang selalu ingin dapat berbagi pengetahuan serta membantu Anda mencapai hari esok yang lebih baik. Salah satu yang kami lakukan di tahun ini adalah *refresh* beberapa rubrik buletin agar Sequis dapat semakin dekat dengan Anda.

Kami juga mengucapkan Selamat Idul Fitri 1439 H bagi Anda yang merayakan. Semoga Anda sekeluarga mendapatkan berkah dan pahala dari Yang Kuasa serta kesuksesan.

Tim Redaksi : Lana Christy | Ineke Sinaga | Linda Riana | Bernardus Gandos

PT Asuransi Jiwa Sequis Life | Sequis Center, Lt. 6

Jl. Jend Sudirman No. 71, Jakarta 12190, Indonesia

Ph. +62 21 5223 123 | Fax. +62 21 521 3579 | www.sequis.co.id

Letter From President Director

Sequis
34th
ANNIVERSARY



Nasabah yang Terhormat,

Di tahun 2018 ini, Sequis genap berusia 34 tahun. Artinya, selama 34 tahun Sequis telah hadir sebagai perusahaan asuransi jiwa dan kesehatan yang senantiasa melayani masyarakat Indonesia. Selama lebih dari 3 dekade Sequis senantiasa melakukan inovasi produk, layanan maupun teknologi untuk membantu para nasabah mewujudkan hari esok yang lebih baik.

Sejak beberapa tahun ini, *fintech* tengah berkembang di Indonesia. Perkembangannya pun telah menyentuh industri asuransi. Sequis yang memiliki visi menjadi pemimpin perusahaan asuransi di industri asuransi jiwa dan kesehatan di Indonesia juga memanfaatkan kemajuan teknologi digital untuk menunjang pertumbuhan bisnis. Sejak tahun 2016, Sequis menunjukkan komitmen untuk beradaptasi di era digital dengan menghadirkan Sequis Online, Sequis eZ, dan layanan e-Claim. Kini di tahun 2018, Sequis kembali berinovasi dengan meluncurkan Sequis PolisKu, aplikasi *mobile* dan *website* untuk memudahkan nasabah dalam mengakses informasi polis dan melakukan berbagai transaksi.

Di tahun ini, Sequis juga meluncurkan kampanye *marketing* terbaru *Plan The Unplanned*, yang bertujuan menyadarkan setiap orang akan pentingnya membuat rencana cadangan (*back-up plan*) untuk mengantisipasi berbagai peristiwa yang tak terduga dalam hidup. Sequis senantiasa hadir sebagai pelindung untuk menjaga masa depan keluarga Indonesia dari risiko ketidakpastian hidup.

Komitmen kami untuk memberikan layanan yang terbaik kepada nasabah, telah membawa Sequis meraih sejumlah penghargaan di tahun 2018 ini seperti penghargaan *Contact Center Excellence Award (CCSEA) 2018* dan *Best Unit Link Award 2018*. Semua ini tidak lepas dari dukungan kerja sama dari tenaga pemasaran kami yang telah berjumlah lebih dari 14.700 agen dan kerja keras lebih dari 600 karyawan Sequis, dan juga karena kepercayaan Anda, para nasabah setia Sequis.

Semoga apa yang telah kami capai di tahun ini menjadi semangat agar Sequis terus berinovasi dan senantiasa mempertahankan reputasi yang solid. Akhir kata terima kasih atas dukungan Anda kepada Sequis.

Salam,

Tatang Widjaja
President Director and CEO PT Asuransi Jiwa Sequis Life

Kinerja Sequis Tahun 2017 dan Kuartal 1/2018

Hingga Mei 2018, volatilitas rupiah masih membayangi pasar finansial Indonesia. Hal ini menimbulkan kekhawatiran pada beberapa pihak. Namun, sebagai masyarakat Indonesia, kita diharapkan tidak terlalu panik dan tetap memberikan kepercayaan bahwa pemerintah akan terus menjaga fundamental ekonomi. Salah satu penyebab defisitnya neraca perdagangan Indonesia seperti yang terjadi pada April 2018 sebesar 1,63 miliar dollar AS ditengarai oleh angka impor yang tinggi sehingga permintaan terhadap dolar juga menjadi tinggi. Sebagai masyarakat, hal yang dapat kita lakukan adalah mengurangi pembelian barang konsumsi impor dan menggunakan produk dalam negeri. Setidaknya hal ini akan menjadi stimulus untuk menggalakkan produksi nasional.

Sequis sebagai salah satu perusahaan asuransi jiwa nasional di Indonesia juga optimis bahwa pemerintah akan terus menjaga suasana kondusif di dalam negeri dan optimis bahwa industri asuransi jiwa dan kesehatan akan tetap bertumbuh. Hal ini mengingat asuransi bukan investasi murni dan mengedepankan perlindungan terhadap

risiko finansial. Adapun kinerja keuangan Sequis sepanjang tahun 2017 mencatat hasil positif. Seperti pada **Total Pendapatan Premi Neto** senilai **Rp3,02 triliun** atau naik 4% dibanding tahun 2016. Pencapaian total Pendapatan Premi Neto ini adalah kontribusi dari total **Premi Bisnis Baru** sebesar **Rp665,10 miliar** terutama dari penjualan produk unit link yang berkontribusi sebesar 73%. Sedangkan 27% diperoleh dari produk tradisional. Sedangkan untuk **Labanya Neto** naik sebesar **27%** senilai **Rp1,00 triliun**. Begitu juga dengan **Total Laba Komprehensif 2017** naik **58%** dengan nilai **Rp1,35 triliun**. Sequis Life juga mencatat **Rasio Solvabilitas atau RBC** pada posisi **784%**.

Sedangkan pada kuartal 1 tahun 2018 ini, Sequis Life mencatat **Pendapatan Premi Bruto (Gross Premium Income)** senilai **Rp869,76 miliar** atau naik **8%** dari periode yang sama tahun lalu. Kenaikan ini ditopang oleh **Premi Lanjutan (Renewal Premium (Gross))** sebesar **Rp698,95 miliar** dan **Premi Bisnis Baru (New Business Premium Gross)** sebesar **Rp170,81 miliar**. Disusul **Asset Under Management (AUM)** yang naik **6%** sebesar **Rp18,22 triliun**.

Pertumbuhan positif dari Sequis ini tidak lepas dari kontribusi serangkaian program pelatihan dan pengembangan kualitas kinerja agen yaitu *Agency Excellence Program (AEP)* yang berhasil mengantarkan banyak dari agen Sequis meraih prestasi seperti MDRT, persistensi yang baik, pertumbuhan *investment income* yang positif, serta pengelolaan *expense management* yang terkendali.

Untuk tahun 2018 ini, Sequis masih optimis bahwa produk unit link masih berpotensi untuk berkembang. Demikian juga pertumbuhan premi bisnis baru yang ditargetkan meningkat 20%.



Asuransi Pendidikan Sequis untuk Buah Hati Tercinta

Memberikan pendidikan yang terbaik bagi buah hati tercinta merupakan dambaan semua orang tua. Tidak bisa dipungkiri bahwa pendidikan berkualitas membutuhkan biaya yang tinggi dan berkesinambungan. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, Sequis menyediakan dua produk asuransi pendidikan unggulan yang bisa menjadi pilihan untuk menyiapkan dana pendidikan anak Anda yaitu **New Scholar Plan** dan **Asuransi Cash Plan 75**.

New Scholar Plan memberikan manfaat Uang Pertanggungan (UP) atas risiko meninggal dunia dan dana pendidikan yang dijamin akan tetap dibayarkan walaupun tertanggung meninggal dunia. Adapun usia pertanggungan maksimal hingga 70 tahun.

Sedangkan Asuransi Cash Plan 75 memiliki manfaat atas risiko meninggal dunia dan manfaat hidup yang memberikan dana tunai terjamin baik untuk ahli waris maupun tertanggung serta ditambah dana sebesar 5% dari UP dengan maksimal pertanggungan hingga usia 75 tahun. Premi yang dibayarkan oleh nasabah juga tetap atau tidak mengalami kenaikan. Nasabah juga dapat menentukan sendiri masa pembayaran premi tergantung pada kemampuan dan kebutuhan.

Sequis Berikan Bantuan kepada Disabilitas & Persatuan Penyandang Disabilitas Indonesia di Surabaya



Pada 20 April 2018, Sequis hadir di perhelatan Festival Budaya dan Kuliner di Mall Pakuwon Surabaya untuk memperingati Hari Kartini dan mendukung literasi keuangan bagi perempuan Indonesia agar memiliki pengetahuan tentang asuransi jiwa dan kesehatan melalui *talkshow* dengan tema "Awan di Langit Tidak Selalu Biru" yang menghadirkan **Regional Head of Agency Development Sequis Fourrita Indah, CFP, CEC, Presenter** sekaligus **Brand Ambassador Sequis Donna Agnesia** serta **perancang busana Indonesia Anne Avantie**.

Pada kesempatan ini, Sequis menyerahkan **100 asuransi Personal Accident (PA)** atau asuransi perlindungan terhadap kecelakaan secara simbolis kepada sejumlah penyandang disabilitas. Selain itu, Sequis juga menyumbang **21 kruk, 21 unit kursi roda** dan **21 tongkat tunanetra** kepada Persatuan Penyandang Disabilitas Indonesia.

Dengan bantuan tersebut, diharapkan saudara-saudara kita yang kekurangan dapat melanjutkan aktivitas dan menjadi produktif untuk meningkatkan harkat hidup demi mencapai hari esok yang lebih baik.

Selain kegiatan tersebut, dalam rangka menyambut Bulan Suci Ramadhan dan Hari Raya Idul Fitri 1439 H, karyawan Sequis memberikan donasi untuk anak-anak yatim melalui kunjungan ke Yayasan Rumah Piatu Muslimin di Kramat Raya, Jakarta Pusat yang dilakukan pada 19 Mei 2018. Hal serupa juga dilakukan pada perayaan Natal 2017 lalu, karyawan Sequis berbagi kasih kepada lansia di Sasana Tresna Werdha Karya Kasih di Kwitang, Jakarta Pusat.



Manfaatkan Internet untuk Mendapatkan Tubuh Sehat

Memiliki tubuh yang ideal, sehat, dan kuat tentu menjadi dambaan semua orang. Namun, untuk mendapatkan kondisi tubuh demikian dibutuhkan pengorbanan dan komitmen seperti asupan yang sehat, pola makan yang benar dan teratur serta didukung dengan olah fisik, dan istirahat yang cukup.

Bagi mereka yang sangat menginginkan hal tersebut biasanya akan melakukan diet, langganan *catering* sehat, dan mengikuti olah tubuh di pusat kebugaran. Tentu sangat baik karena selain mendapatkan tubuh yang sehat, Anda pun mendapatkan kesempatan untuk menambah teman dan relasi. Namun, sudah pasti ada biaya yang harus dikeluarkan misalnya biaya *catering*, biaya keanggotaan, dan biaya lainnya. Selain itu Anda harus benar-benar komitmen untuk latihan. Otomatis perlu menyediakan waktu khusus untuk datang ke pusat kebugaran.

Lalu bagaimana jika ingin memiliki tubuh ideal, sehat, dan kuat namun tidak memiliki cukup dana atau tidak memiliki banyak waktu ke pusat kebugaran? Jangan khawatir, di era digital sekarang ini, hal tersebut tidak lagi menjadi masalah. Asalkan terkoneksi dengan internet dan memiliki *smartphone* maka mimpi Anda dapat terpenuhi.

Manfaatkan saja internet dan berbagai *digital platform* untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan kesehatan dan olah raga. Anda cukup membuka, membaca atau memperhatikan tutorialnya kemudian mengikuti gerakan yang diberikan. Melakukannya pun tidak terikat waktu dan dapat dilakukan kapan saja dan pastinya tidak perlu mengeluarkan uang banyak. Cukup menyediakan *space* yang mumpuni di rumah maka Anda dapat mempraktekkan hidup sehat. Bahkan Anda bisa seru-seruan berolah raga bersama keluarga, teman-teman arisan atau komunitas.

Banyak video tutorial mengolah makanan sehat atau olah raga yang dapat kita temukan di internet. Gunakan fasilitas *search engine* dengan kata kunci

tertentu maka Anda akan menemukan berbagai informasi tersebut. Misalnya saja jika Anda mengetik tutorial senam, *zumba dance*, *body pump video*, *muay thai tutorial for beginners*, *pound sport*, dan masih banyak lagi. Selain itu Anda juga dapat memanfaatkan ponsel Anda untuk mengunduh aplikasi olah raga yang banyak tersedia di iOS dan Play Store. Cukup dengan mengetik kata kunci *sport*, *sport tutorial*, *fitness*. Demikian juga dengan You Tube ada ribuan video tutorial olah raga yang dapat Anda temukan. Bahkan, video musik pun dapat dimanfaatkan untuk olah tubuh seperti musik dangdut, *rock* atau *electro house*.

Pada akhirnya, semua akan tergantung niat dan disiplin dari diri sendiri. Selalu ingat mencapai hari esok yang lebih baik hanya bisa dilakukan jika tubuh kita sehat dan kuat. Untuk itu, tidak ada alasan lagi soal biaya dan waktu karena di rumah pun Anda tetap bisa melatih diri untuk hidup sehat dan berolah raga. Selamat mencoba!

Demi membantu para nasabahnya, Sequis pun menyediakan berbagai tips hidup sehat. Kunjungi kami di www.sequis.co.id dan Facebook *Fan Page Sequislife OFFICIAL*, Twitter *@SequisOFFICIAL*, dan Instagram *@sequisofficial*.





Total Manfaat Klaim Kuartal 1/2018 PT Asuransi Jiwa Sequis Life

Kinerja positif Sequis Life di kuartal 1 tahun ini juga disertai dengan komitmen perusahaan untuk melaksanakan pembayaran klaim kepada nasabahnya. Jumlah pembayaran **Klaim Kematian** nasabah Sequis Life sebesar **Rp29 miliar** sedangkan **Klaim Kesehatan** yang telah dibayarkan mencapai **Rp63 miliar**.

Death Claim*

29,829

Health Claim*

63,342

* Dalam jutaan rupiah

Sequis Bayarkan Klaim Kesehatan untuk Hilton

Sequis menyerahkan santunan kepada nasabah Sequis di Bandung pada April 2018 yang diwakili oleh **Yohana Lukardie, VP Agency Bandung Giant 7** kepada **Selly** yang memiliki polis asuransi **SequislinQ Protector Plus 100 (Sp)** dengan Tertanggung yaitu putranya yang baru berusia 10 tahun. SequislinQ Protector Plus 100 adalah produk unit link yang merupakan kombinasi antara proteksi asuransi jiwa dan investasi dengan imbal hasil yang optimal.

Akibat mengalami kecelakaan saat bermain, menyebabkan Hilton anaknya, mengalami patah ruas tulang tangan kanannya. Hilton harus dirawat medis dan membutuhkan biaya hingga Rp55 juta.

“Saya bersyukur punya polis Sequis. Saya baru menjadi nasabah sekitar 1 bulan dengan polis *issued* di 28 Februari 2018. Namun, saya langsung bisa merasakan manfaatnya. Apalagi klaim patah tulang karena kecelakaan yang dialami anak saya dibayar penuh oleh Sequis dan proses klaimnya sangat mudah dan cepat dengan menggunakan kartu *cashless*. Saat ini Hilton sedang melakukan perawatan fisioterapi dan biaya kontrol ke dokter untuk proses pemulihannya juga masih *discover* oleh Sequis dengan memanfaatkan sistem *reimburse* melalui *e-claim* via WA yang prosesnya juga sangat mudah dan cepat sekali,” ujar Selly.

Finansial keluarga dapat berjalan sebagaimana mestinya karena semua biaya medis untuk patah tulang tangan Hilton sudah dibayarkan oleh Sequis. Semoga Hilton cepat sembuh dan dapat kembali beraktivitas ya!



Membeli Asuransi *Online*



Seiring dengan perkembangan *financial technology (fintech)*, membeli asuransi kini dapat dilakukan dengan cara *online*. Adanya asuransi *online* tentu akan memudahkan karena lebih praktis dan tidak membutuhkan waktu lama.

Setidaknya ada beberapa manfaat yang dapat Anda rasakan ketika memutuskan membeli asuransi secara *online*. Seperti misalnya dari sisi harga, **lebih murah** karena tidak membutuhkan dokumen yang banyak dan semua dilakukan secara *online* sehingga biaya pun lebih hemat. Bagi Anda yang tidak punya banyak waktu, membeli asuransi secara *online* dapat **menghemat waktu**. Hanya cukup membuka situs atau aplikasinya, Anda dapat mempelajari manfaat yang ditawarkan, proses klaim, informasi produk, dan sebagainya.

Anda pun **tidak perlu repot** mengisi berbagai formulir dan mengirimkannya ke kantor asuransi. Semua telah tersedia secara digital. Mulai dari formulir hingga proses *underwriting* sehingga polis pun dapat sampai ke Anda dengan lebih cepat.

Asuransi *online* biasanya menyediakan info seputar alamat, *e-mail*, dan nomor telepon untuk memudahkan Anda berkomunikasi. Hal ini juga menjadi salah satu cara untuk memberikan kepastian kepada Anda bahwa perusahaan asuransi tersebut memiliki **reputasi baik dan layak dipercaya**.

Membeli asuransi secara *online* lebih praktis yang meliputi cara membeli, jenis, dan manfaat yang diperoleh. Misalnya saja pada asuransi penyakit kritis, pada beberapa asuransi *online*, Anda tidak perlu harus membeli asuransi dasar dulu untuk mendapatkan perlindungan penyakit kritis. Namun tentunya manfaat yang diperoleh juga hanya meliputi sejumlah penyakit tertentu.

Selain itu, pada asuransi *online*, Uang Pertanggungan dapat Anda pilih menyesuaikan dengan kemampuan membayar premi namun tentunya pada jumlah yang telah ditentukan oleh sistem secara *online*.

Dengan kemudahan dan pengetahuan di atas tentu akan membantu Anda untuk segera memiliki perlindungan asuransi bagi Anda dan keluarga. Sequis menyediakan asuransi yang dapat Anda beli secara *online*. Anda dapat mengunjungi kami di <https://online.sequis.co.id> yang pada tahun ini telah menambah cara pembayaran premi yang memudahkan konsumen yaitu melalui *credit card*, *transfervirtual account* (Bank Mandiri & Bank Permata) Mandiri Click pay, e-Pay BRI, CIMB Clicks, dan akan terus melengkapi cara pembayaran dengan sistem lainnya demi memudahkan nasabah Sequis.

Kehamilan Ektopik

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) masih cukup tinggi di Indonesia. Kematian ibu antara 5-1000 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian prenatal berkisar antara 25-750 per total kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia Kemenkes 2016). Tingginya angka ini menggambarkan rendahnya kualitas kesehatan ibu dan anak.

Salah satu masalah kehamilan yang kerap terjadi adalah kehamilan ektopik yaitu kehamilan dengan kondisi sel telur yang dibuahi berimplantasi dan tumbuh di luar rongga rahim (*endometrium kavum uteri*). Terjadinya kehamilan ektopik dapat menyebabkan keguguran kandungan (*abortus spontaneous*) atau robekan (*ruptur*) pada dinding tuba. Kondisi ini dapat menyebabkan pendarahan besar (*bleeding*), bahkan kematian pada ibu. Ada beberapa penyebab kehamilan ektopik. Namun, sebagian besar terjadi karena terdapat gangguan pada tuba yang disebabkan oleh infeksi sehingga perjalanan pembuahan menuju rahim mengalami gangguan. Risiko jika terjadi kehamilan ektopik adalah hasil pembuahan mati dini, terjadi abortus, dan tuba falopi pecah. Hal ini dapat membahayakan nyawa ibu hamil tersebut.

Gejala kehamilan ektopik pun bermacam-macam diantaranya siklus datang bulan yang lebih panjang dari normal (*amenorea*) dalam hitungan hari atau bulan. Kondisi ini biasanya menandakan hamil muda dan diikuti gejala *morning sickness*, mual, dan muntah serta perasaan ngidam. Pada masa reproduksi, perempuan perlu memperhatikan gangguan atau keterlambatan haid yang disertai dengan nyeri perut bagian bawah. Ini adalah tanda kemungkinan terjadinya kehamilan ektopik. Gejala lainnya adalah sering terjadi nyeri pada perut (*abdomen*), hal ini biasanya terjadi karena kehamilan tuba yang pecah. Perasaan nyeri tersebut dapat menjalar ke seluruh perut dan diafragma serta pada bahu. Rasa nyeri juga dapat terasa pada bagian tubuh bawah terutama saat buang air besar jika terjadi timbunan perdarahan di bagian celah antara

rahim dengan usus (*cavum douglas*). Dapat juga terjadi pendarahan karena sirkulasi darah terganggu akibat darah tertimbun di rongga yang terletak dalam rongga perut (*cavum abdomen*). Pendarahan juga dapat terjadi setelah abortus/kematian janin, selaput lendir rahim di keadaan hamil (*desidua*) dalam rongga rahim (*kavum uteri*) dikeluarkan dalam bentuk perdarahan hitam seperti menstruasi.

Ada 3 pemeriksaan yang perlu dilakukan jika terjadi kehamilan ektopik, yaitu **pemeriksaan fisik** jika penderita tampak sakit dan pucat kurang darah (*anemia*), kesadaran bervariasi dari baik sampai koma-tidak sadar, daerah ujung pada anggota tubuh terasa dingin, pemeriksaan nadi meningkat, tekanan darah turun sampai kondisi kritis (*shock*), pemeriksaan abdomen: perut kembung, terdapat cairan bebas-darah, nyeri saat perabaan. Ada juga **pemeriksaan vaginal** jika terjadi nyeri hebat pada pemeriksaan leher rahim (*serviks*), *cavum douglas* menonjol dan nyeri, terasa ada benjolan (tumor) dan kelainan pada bentuk rahim (*uterus*). Selain itu ada juga **pemeriksaan kehamilan abdominal**, hal ini dilakukan untuk kehamilan ektopik yang berlanjut.

Penanganan kehamilan ektopik pada umumnya dengan melakukan operasi pada daerah abdomen (*laparotomi*). Operasi ini sifatnya darurat yaitu jika kondisi pasien dalam keadaan kritis. Namun dapat juga dijadwalkan setelah mendapatkan hasil pemeriksaan yang akurat. Untuk itu, sangat penting memiliki asuransi yang mempunyai manfaat tambahan untuk risiko kehamilan ini (*dr. Yosef Fransiscus, Health Claim Senior Manager Sequis*).



Sarapan Sehat, Keluarga pun Sehat

Jika anggota keluarga selalu sehat dan bugar tentu menyenangkan karena kita memiliki waktu lebih banyak untuk beraktivitas dan lebih produktif. Selain itu, finansial keluarga pun terjaga karena sakit hingga harus mendapatkan perawatan medis tentu akan menggerus keuangan Anda.

Untuk itu, mulai dari saat ini jadikan gaya hidup sehat sebagai pilihan. Salah satunya dengan membiasakan diri untuk sarapan sebelum berangkat kerja atau sekolah. Kebiasaan yang sering terjadi adalah karena kesibukan atau tidak cukup waktu sehingga sarapan terlewatkan dan digantikan dengan jajan di luar yang kelihatannya enak namun tidak bergizi dan tidak terjamin kebersihannya.

Sarapan sebaiknya dijadikan kebiasaan rutin. Namun, bukan sekadar sarapan tetapi sarapan yang bergizi dan porsinya pun cukup untuk menjaga stamina dan menjaga rasa lapar hingga waktu makan siang. Sarapan yang sehat selain penting untuk memberi suplai energi bagi tubuh dalam memulai aktivitas, sarapan juga bisa membantu mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit.

Menurut Mark Pereira, peneliti dari *Harvard Medical School*, sarapan bisa mengurangi risiko obesitas, diabetes, dan serangan jantung. Studi dari Harvard juga menunjukkan bahwa sarapan pagi secara teratur mampu mencegah kegemukan. Seseorang yang sarapan akan cenderung 50% tidak mengalami kegemukan daripada mereka yang melewatkan sarapan. Selain untuk menjaga kesehatan, sarapan yang dilakukan bersama keluarga juga dapat mempererat hubungan dan komunikasi dalam keluarga.

Di pagi hari, utamakan asupan karbohidrat kompleks seperti *oatmeal*, *muesli* serta buah-buahan sebagai sumber energi yang memberikan rasa kenyang lebih lama namun tidak akan membuat rasa lapar yang berlebihan menjelang makan siang. Jangan lupa juga mengonsumsi sayur dan buah setiap hari agar kebutuhan vitamin terpenuhi dan kesehatan pencernaan tetap terjaga.

Jadi meski pun sibuk, jangan sampai melupakan nilai nutrisi pada sarapan Anda dan keluarga ya!



Kekuatan Empati dan Apresiasi

Ketika mendapatkan pujian atau hadiah dari seseorang yang berarti atau yang Anda hormati tentu Anda akan merasa bangga dan mungkin akan menceritakannya kepada orang lain atau meng-*upload* pemberiannya ke media sosial. Apalagi jika pujian atau hadiah itu sangat Anda harapkan. Tentu rasanya Anda merasa istimewa jadi timbul keinginan menjadi pribadi yang lebih baik lagi agar tetap diingot dan dihargai.

Namun, jika sebaliknya yang terjadi adalah harapan Anda tidak kesampaian? Misalnya, Anda terlibat dalam suatu *project* dan terus dijejali perintah, tidak ada ucapan terima kasih atau penghargaan ketika berhasil atau saat Anda berulang tahun, pasangan, anak atau sahabat Anda tidak mengucapkan selamat. Bisa jadi rasanya kesal atau sedih.

Jika Anda adalah seorang pemimpin, hal sederhana seperti di atas jangan sampai terlewatkan oleh Anda. Mengenal orang yang Anda pimpin sangat penting karena keberhasilan dapat terjadi jika tim sinergis. Ketika ada anggota tim yang mengalami masalah dalam keluarga atau sakit tentu akan mengganggu kinerjanya, tidak ada salahnya Anda mengulurkan bantuan atau menunjukkan rasa empati. Ketika orang yang Anda pimpin merasa diperhatikan, niscaya mereka tidak akan keberatan bekerja atau mengabdikan diri lebih dari yang Anda harapkan.

Demikian juga ketika anggota tim berprestasi, jangan lupa memberikan ucapan terima kasih dan penghargaan. Jika jumlah anggota tim Anda sedikit, akan lebih baik sebutkan masing-masing nama dan peran mereka. Bersikap adil pada prestasi anggota tim sama saja dengan Anda memberikan penghargaan kepada mereka. Bagi mereka yang memberikan kontribusi lebih banyak, berikanlah apresiasi, sedangkan yang tampaknya tidak acuh, berikan motivasi sehingga di waktu mendatang akan lebih terpacu untuk mengembangkan diri. Di sini diperlukan kejelitan Anda untuk memperhatikan

A close-up photograph of two hands shaking in a firm grip. The hands are positioned in the center-right of the page, with the background being a soft, out-of-focus light blue. The person on the left is wearing a grey sweater, and the person on the right is wearing a blue and white checkered shirt.

setiap anggota tim, kemampuan untuk mendorong dari belakang, dan tentunya sikap positif serta kemampuan memimpin yang baik sehingga Anda dianggap layak untuk diteladani.

Mengekspresikan empati dan memberikan apresiasi ternyata memberikan implikasi yang kuat pada terciptanya produktivitas dan menciptakan *mood* positif. Dapatkah Anda bayangkan ketika la akan memulai hari dan membaca pesan *WhatsApp* Anda mengucapkan selamat ulang tahun? Tidak peduli bagaimana Anda melakukannya, apakah melalui ucapan, *e-mail* atau memberikan sesuatu, selama dilakukan dengan tulus akan membuat mereka merasa dihargai dan bersemangat. Demikian juga sebaliknya, ketika pasangan atau tim yang Anda perhatikan memberikan umpan balik yang positif tentunya akan membuat Anda tersenyum dan merasa senang.

Sebagai pemimpin, sadar atau tidak, sikap Anda akan membentuk masa depan Anda dan mereka. Ketika Anda disukai maka karir pun akan berjalan lebih mulus ketimbang menjadi *public enemy*. Orang yang Anda pimpin juga akan membawa dampak positif ke dalam hidup Anda. Sudah menjadi hal biasa bahwa ketika seseorang diperlakukan baik, la akan berupaya untuk membalas kebaikan dan budi baik yang la rasakan. Jika ini terjadi maka hubungan menjadi lebih harmonis dan membuka peluang pada terciptanya ide baru dan inovasi.

Terbiasa memberikan empati yang tulus dan apresiasi yang natural akan membuat Anda menjadi pribadi yang positif. Anda akan menjadi magnet bagi lebih banyak orang untuk datang kepada Anda!

Tak Cuma *Fun*, *Travelling* juga Membuat Hidup Lebih Berkualitas

Anda menyukai *travelling*? Ya, siapa pun akan senang jika mendapatkan kesempatan bisa *travelling* keliling Indonesia atau ke mancanegara. Dengan *travelling*, kita dapat mengenal budaya dan lingkungan baru, banyak kenangan yang dapat kita ceritakan. Bahkan tidak sedikit yang meng-*upload* nya ke media sosial, *blog* bahkan menjadi seorang *blogger*, *youtuber* dan membuat buku.

Selain soal pengalaman, *travelling* juga bermanfaat bagi kesehatan karena selama *travelling* tentunya kita banyak aktif bergerak dan suasana hati pun senang. Dalam konteks liburan, *travelling* memang berguna untuk “melarikan diri sejenak” dari rutinitas, *refreshing* dan menghilangkan stres. Jika Anda memiliki kelebihan dana cobalah ambil waktu untuk *travelling* atau siapkan dana dari jauh hari demi membuat hidup Anda kembali produktif.

Travelling juga bermanfaat untuk membuat hidup lebih berkualitas karena berkesempatan bertemu dengan orang yang berbeda yang dapat memperkaya wawasan. Tidak hanya itu, semakin banyak hal yang diketahui dan dicoba pada setiap perjalanan akan menambah pengalaman dan terbiasa dengan tantangan.

Travelling akan semakin mengesankan dan bisa menjadi kenangan yang indah jika dapat dilakukan dengan keluarga, sahabat atau pasangan. Namun, untuk dapat menikmati *travelling* yang aman dan nyaman, kita perlu melindungi diri dari risiko terjadinya kecelakaan atau sakit. Oleh sebab itu, sebelum bepergian jauh lengkapi diri Anda dan keluarga dengan asuransi jiwa dan kesehatan. Jika telah terlindungi, pastinya momen *travelling* akan sangat menyenangkan.

Sequis siap membantu memberikan perlindungan untuk Anda dari berbagai risiko yang tak terduga dengan menyediakan beragam produk asuransi jiwa, kesehatan, dan investasi.



Sequis

Sequis Figure

LIFE. HEALTH. INVESTMENT.

National Service Center



Eko Sumurat, Bekerja Sepenuh Hati

Eko Sumurat, VP and Head of Life Operation Sequis telah bekerja di Sequis sejak November 2010 hingga saat ini. Sebelumnya, Eko menjabat sebagai Head of Administration Claim Sequis kemudian menjadi Head of Health Claim Sequis. Setelah itu, berkat kegigihan dan prestasinya, ia dipercayakan menduduki posisi baru pada akhir 2017 dengan menakhodai 411 karyawan yang terbagi dalam 5 departemen di bawah koordinasi *Life Operation*.

Apa dan bagaimana cara ayah dua anak yang memiliki hobi olah raga badminton dan *jogging* ini menyiapkan strategi untuk meningkatkan performa sejumlah departemen yang ia pimpin? Berikut kutipan wawancara kami dengan beliau.

Apa tantangan terbesar pada posisi sebagai VP and Head of Life Operation?

"Tantangan pertama adalah kompleksitas pekerjaan dengan 5 departemen yaitu *Health Claim, Major Claim, Policy Owner Services, Underwriting, New Business & Document Imaging Management* yang memiliki fungsi dan cara kerja yang berbeda. Tantangan kedua adalah penyebaran anggota tim di kantor pusat dan di daerah. Artinya, kita harus menyamakan visi, misi, dan pencapaian kinerja yang maksimal untuk mencapai target yang telah ditentukan.

Dengan posisi baru saat ini apa target yang ingin dicapai?

Saya berharap bersama tim yang saya pimpin, kami dapat membantu perusahaan untuk menjadi perusahaan yang memiliki *Excellent Customer Experience in Process & Service* pada setiap *touchpoint*. Sementara untuk jangka pendek di tahun 2018 ini, kami menargetkan adanya proses yang berkesinambungan antar 5 departemen ini. Dimulai dengan memperbaiki beberapa prosedur yang ada di *Life Operation* sehingga kedepannya kami dapat bekerja lebih mudah dan lebih cepat.

Pengalaman berkesan serta menyenangkan apa yang pernah dialami selama bekerja di Sequis?

Pengalaman yang paling berkesan adalah ketika saya mendapatkan promosi. Saya menilai bahwa apa yang saya kerjakan selama ini tidak pernah sia-sia karena Sequis adalah perusahaan yang sangat menghargai kerja keras dan prestasi para karyawannya. Ditambah lagi saya pun telah menciptakan 3 *leaders* baru yang akan meneruskan tongkat estafet yang telah saya bangun. Secara pribadi ini membanggakan saya dan menjadikan motivasi bahwa benih baik (kerja keras) yang kita tabur suatu hari kelak akan berbuah baik asal terus dipupuk dan dirawat (menghasilkan karya dan keberhasilan).

Apa quote yang menjadi favorit Anda?

Quote favorit saya yaitu "*Ad Majorem Dei Gloriam*" artinya segala karya dan usaha adalah demi kemuliaan Tuhan. Saya berkarya semata-mata untuk kemuliaan Tuhan. Untuk itu, saya selalu berusaha melakukan yang terbaik di setiap pekerjaan.

FAQ

Nasabah dapat bertanya mengenai produk dan layanan dari Sequis melalui *Sequis Care* di **+6221-29942929**, atau melalui *e-mail*: **care@sequislife.com**. Anda juga dapat mengakses kami di Facebook *Fan Page*: **Sequislife OFFICIAL**, Twitter: **@SequisOFFICIAL** dan Instagram: **@sequisofficial**.

Apakah pencairan klaim asuransi dapat dilakukan pada hari libur?

Pengajuan klaim dapat dilakukan pada hari kerja Senin-Kamis pada pukul 08.15-17.00, Jumat pukul 08:15-16:00, dan Sabtu pukul 08:15-12:00 melalui Regional Service Center (RSC) atau setiap hari kerja Senin–Jumat, pukul 08:15-17:00 WIB melalui Kantor National Service Center (NSC) Sequis.

Sequis

Your Better Tomorrow

LIFE
HEALTH
INVESTMENT

Layanan asuransi mudah dan cepat untuk nasabah Sequis

Karena waktu Anda sangat berharga

Polisq

Download aplikasinya

SEKARANG!



atau kunjungi *website*

polisku.sequis.co.id/download.html

OMNI Hospitals

Sayangi jantung Anda Buatlah hidup lebih sempurna

| | | |
|---|--|---|
| PAKET KATERISASI JANTUNG EMANOSIS-PROCEEDURES ON HEART AND PERICARDIUM / HEART CATHETERIZATION (HCA) | PAKET (PCI) INSERTION OF DRUG-ELUTING CORONARY ARTERY STENT PAMASANGAN STENT PEGAS/PEMULUTAN JANTUNG | PAKET (CABG) CORONARY ARTERY BYPASS GRAFT BILAJI JANTUNG |
| Rp. 11.000.000,- | Rp. 67.000.000,- | Rp. 210.000.000,- |

*Syarat dan Ketentuan :

- Berlaku sampai dengan 31 Desember 2018 • Promo tidak dapat digabungkan dengan promo lain
- Hanya berlaku untuk pasien jaminan Asuransi & Perusahaan yang bekerjasama • Waifu melakukan perjalanan 1 hari sebelumnya
- Paket tidak termasuk konsultasi awal, penyuluhan medis & kontrol post operasi • Paket tidak termasuk biaya ICU

OMNI HOSPITALS PULOMAS
Jl. Pondok Baru 1116, 30
JARANU TENGAH 13119

☎ 0813 8418 2238

OMNI HOSPITALS ALAM SUTERA
Jl. Wali Songo Boulevard No. 21
SIMPANG UTARA, TANGKUNG BARAT, 11225

☎ 0813 8642 4693

OMNI HOSPITALS CIKARANG
Wings 11A, Cendek Blok. No.1
Jl. Raya Cikarang Cikarang Selatan, Bekasi 17129

☎ 0811 1031 117

☎ 021 2977 1999 📍 1 500 1081 🌐 omni-hospitals.com 📺 📺 omnihospitalgroup

We Care with Passion

Sequis

Your Better Tomorrow

LIFE
HEALTH
INVESTMENT

ANAK MULAI ABG, ISTRI HAMIL LAGI

Hidup selalu punya kejutan
Plan the unplanned



Kunjungi kami di www.sequis.co.id



Sequislife OFFICIAL



@sequisofficial



@SequisOFFICIAL

PT Asuransi Jiwa Sequis Life, PT Asuransi Jiwa Sequis Financial, dan PT Sequis Aset Manajemen terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK)