

Listening. Understanding. Delivering.

# PRUSatellite

## TIPS

- > Panduan Layanan
- > Cara Bayar Premi

## UPDATES DARI PRUDENTIAL



**Program Wakaf**  
Selalu berbagi, selamanya berarti  
[Selengkapnya..](#)



**PRUCritical Benefit 88**  
Proteksi terjamin, uang pasti kembali  
[Selengkapnya..](#)

## ARTIKEL

### Saat Puasa Racun Tubuh Lenyap ke mana?

Toksin (zat racun berbahaya) yang ada di dalam tubuh bakal menyusut saat puasa  
[Selengkapnya..](#)

### Bolehkah Ibu Hamil Berpuasa Selama Ramadan?

Mengingat ibu hamil harus banyak menyerap nutrisi untuk sang janin di dalam kandungannya.  
[Selengkapnya..](#)

Nasabah yang terhormat,

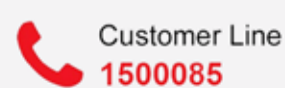
Tidak terasa bulan Ramadan hampir kita lalui. Sebentar lagi akan tibalah kita pada hari kemenangan yang dinanti. Hari kemenangan yang penuh kebahagiaan dan suka cita. Gema takbir, makanan khas, pakaian baru, serta silaturahmi ke sanak kerabat merupakan momen-momen paling menggembirakan saat Lebaran. Semua keseruan tersebut tidak berkurang nikmatnya jika kita mempersiapkan segalanya dengan baik. Untuk bisa membuat segala persiapan menjadi baik, kita harus jeli dalam memilah dan mengatur pendapatan serta kebutuhan-kebutuhan tersebut.

Sejalan dengan kampanye “WE DO”, Prudential Indonesia berkomitmen untuk meningkatkan fokus pada Anda dan mengantisipasi setiap kebutuhan Anda. Kami ingin meningkatkan kepuasan Anda dengan menyediakan kemudahan akses informasi dan layanan, memberikan produk yang komprehensif untuk proteksi, kesehatan dan masa pensiun, serta melakukan inovasi yang humanis.

Mari persiapkan segalanya dengan baik.

We are the people that DO!

Salam hangat,  
Prudential Indonesia.



PT Prudential Life Assurance terdaftar di dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan  
Hak Cipta © 2019 Prudential Indonesia. All rights reserved.



# Prosedur Singkat Layanan Pengaduan

Prudential Indonesia menyediakan beragam jalur bagi Anda untuk mengakses informasi Polis yang dimiliki serta untuk menyampaikan pengaduan.

Silakan memilih jalur layanan yang tersedia di bawah ini:



**PRUAccess**  
pruaccess.prudential.co.id

**Prudential Customer Line**  
1500085

**E-mail**  
customer.idn@prudential.co.id

**Website**  
www.prudential.co.id

**Walk in Customer Care Centre**  
Prudential Tower, lantai dasar  
Jl. Jend. Sudirman Kav. 79  
Jakarta 12910

**Faksimili**  
021-29958866

Dokumen yang diperlukan untuk penyampaian pengaduan secara tertulis:

1. Surat pengaduan yang menjelaskan permasalahan yang dilakukan;
2. Surat kuasa disertai dengan fotokopi Kartu Tanda Penduduk (KTP) pemegang polis, apabila pengaduan disampaikan oleh non-pemegang Polis;
3. Fotokopi KTP pemegang Polis dan/atau penerima kartu kuasa yang masih berlaku;
4. Nomor telepon pemegang Polis dan/atau penerima kuasa yang dapat dihubungi;
5. Dokumen pendukung atas pengaduan, yang dipandang perlu oleh kami.

Pengaduan secara tertulis akan ditindaklanjuti dan diselesaikan selambatnya 20 hari kerja sejak dokumen pengaduan diterima secara lengkap dan dapat diperpanjang dengan kondisi tertentu.

Jika terjadi sengketa antara nasabah dengan Prudential Indonesia, penyelesaian sengketa diharapkan dapat diselesaikan antara kedua belah pihak terlebih dahulu. Apabila kesepakatan tidak tercapai, nasabah dan Prudential Indonesia dapat menyelesaikannya melalui Badan Mediasi dan Arbitrase Asuransi Indonesia (BMAI), Lembaga Alternatif Penyelesaian Sengketa (LAPS) yang ditunjuk oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK).

Nasabah dapat menghubungi BMAI di:  
Jl. H.R. Rasuna Said Kav. B-9, Menara Duta lantai 7 Wing A, Jakarta Selatan 12910, Indonesia  
021-527 4145, 021-527 4146  
www.bmai.or.id

PT Prudential Life Assurance terdaftar di dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

[Back](#)

# Cara Bayar Premi Asuransi



## Auto Debit Rekening Bank

- BCA • BNI • BRI
- Bank Mandiri • Bank Permata
- CIMB Niaga

### Untuk Polis Syariah:

- Bank Mandiri Syariah (BSM)
- BNI Syariah



## Auto Debit Kartu Kredit

- BCA Card • JCB
- Master • Visa



## ATM

- BCA • BNI • BRI
- Bank Mandiri • Bank Mega
- Bank Panin • Bank Permata
- OCBC NISP

### Untuk Polis Syariah:

- Bank Muamalat
- Bank Permata



## Internet Banking

- BCA • Bank Mandiri
- OCBC NISP
- Bank Permata

### Untuk Polis Syariah:

- Bank Permata

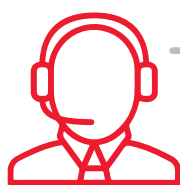


## Mobile Banking

- BCA • BRI • Bank Mandiri
- Bank Mega • OCBC NISP
- Bank Permata

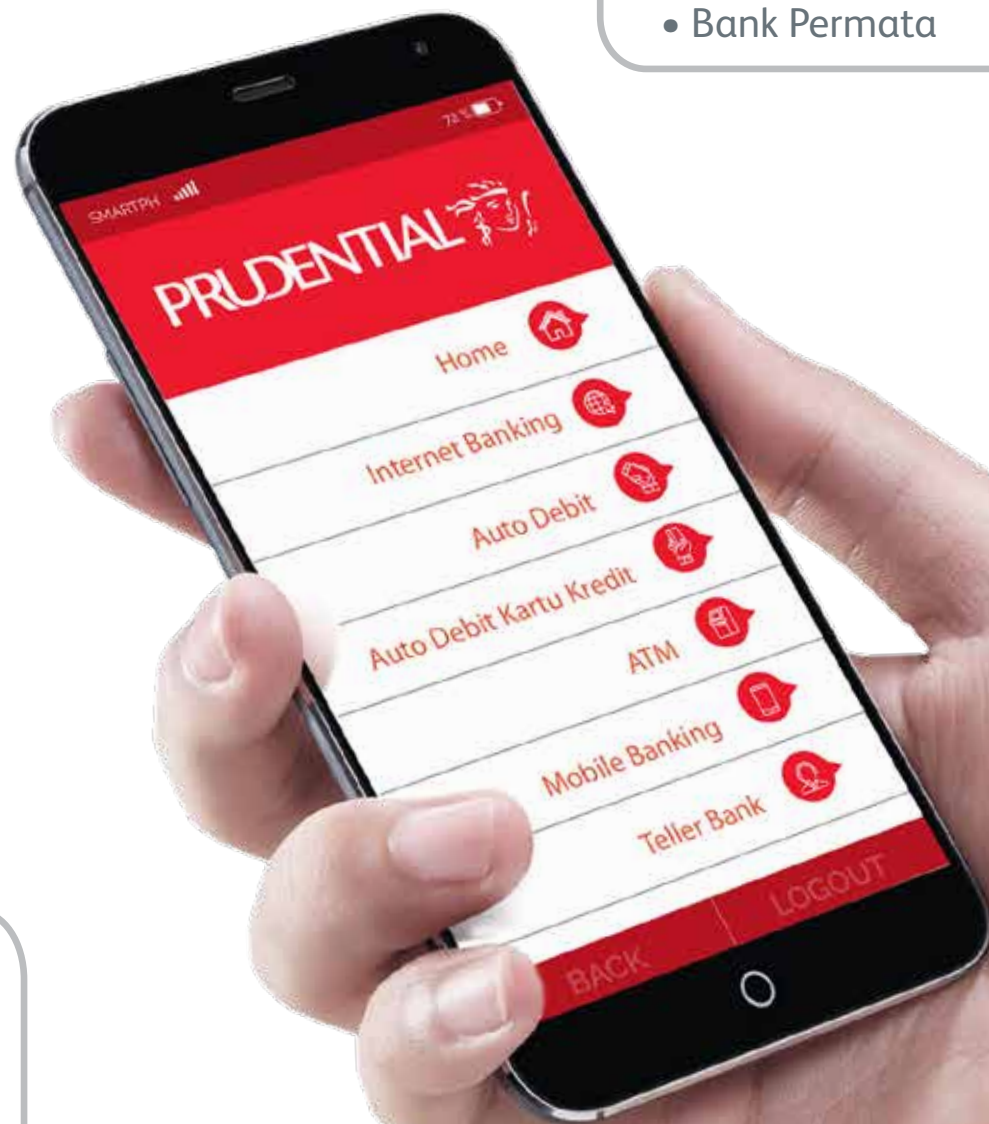
### Untuk Polis Syariah:

- Bank Permata



## Teller Bank/ Gerai

- BRI • Bank Mandiri
- Bank Permata
- Gerai Indomaret
- PT Pegadaian
- PT POS Indonesia



Info lebih lanjut ↘

<https://www.prudential.co.id/id/Informasi-untuk-Anda/Cara-Bayar-Premi-Asuransi/Polis-Asuransi-Konvensional/cara-pembayaran/>

PT Prudential Life Assurance terdaftar di dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

Back





# Saat Puasa Racun Tubuh Lenyap ke mana?



Puasa memberikan organ tubuh kesempatan untuk memperbaiki dirinya sendiri. (iStock)

Mungkin kamu pernah dengar pernyataan bahwa zat racun berbahaya tubuh (toksin) saat berpuasa akan hilang. Tapi ke mana perginya toksin tersebut?

Konsultan Gastroenterologi Hepatologi Pengurus Besar Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam, Prof. DR. dr. Ari Fahrial Syam, Sp.PD KGEH. MMB. mengatakan bahwa detoksifikasi tubuh terkait dengan upaya tubuh dalam menghancurkan sel-sel rusak.

Tidak adanya makanan yang dikonsumsi selama 13-14 jam membuat tubuh harus menyediakan makanan bagi sel-selnya. Prof. Ari juga menambahkan, sel-sel tubuh yang rusak dikonsumsi oleh tubuh. Sehingga, antiracun meningkat, toksin menurun.

Selain itu, puasa bukan hanya menurunkan racun berbahaya, namun tubuh juga ikut beristirahat dan memberikan kesempatan organ tubuh untuk memperbaiki dirinya sendiri.

Contohnya, pankreas yang menghasilkan enzim pencernaan akan istirahat selama puasa. Jadi, pankreas sedang memperbaiki diri sendiri dan juga menghindari seseorang terkena kencing manis.

Hormon insulin yang mengatur kadar glukosa dalam darah dihasilkan pankreas. Jika hormon insulin terganggu. Ketika pankreas beristirahat, hormon insulin juga terjaga dengan baik.

## UPDATES DARI PRUDENTIAL



**Program Wakaf**  
Selalu berbagi, selamanya berarti  
*Selengkapnya..*



**PRUCritical Benefit 88**  
Proteksi terjamin, uang pasti kembali  
*Selengkapnya..*

## ARTIKEL

### Saat Puasa Racun Tubuh Lenyap ke mana?

Toksin (zat racun berbahaya) yang ada di dalam tubuh bakal menyusut saat puasa  
*Selengkapnya..*

### Bolehkah Ibu Hamil Berpuasa Selama Ramadan?

Mengingat ibu hamil harus banyak menyerap nutrisi untuk sang janin di dalam kandungannya.  
*Selengkapnya..*



PT Prudential Life Assurance terdaftar di dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan  
Hak Cipta © 2019 Prudential Indonesia. All rights reserved.

# Bolehkah Ibu Hamil Berpuasa Selama Ramadan?

Ada beberapa orang mengatakan bahwa ibu hamil tidak perlu berpuasa penuh di bulan ramadan karena ada janin atau bayi yang harus diberikan nutrisi setiap hari. Tapi, ada juga yang mengatakan boleh.

Nah, sekarang ibu hamil tidak perlu khawatir lagi. Dilansir dari CNN Indonesia, Spesialis Kebidanan dan Kandungan, dr. Riyan Hari Kurniawan mengatakan bahwa ibu hamil dapat berpuasa namun dengan beberapa syarat.

Ibu hamil harus sehat, mampu, tidak membahayakan janin yang dikandung dan memenuhi nutrisi dan kalori yang dibutuhkan.

dr. Riyan menambahkan, nutrisi yang harus ibu hamil konsumsi sebesar 2.500 kilo kalori per hari. Sedangkan nutrisi terdiri dari 1/2 karbohidrat, 30% protein hewani dan nabati, dan 20% lemak seperti kacang-kacangan. Nah, selain itu ibu hamil juga harus mengonsumsi vitamin seperti asam folat, kalsium dan zat besi.

Terkadang 50% ibu hamil sering mengalami anemia. Maka dari itu sangat disarankan untuk makan makanan yang mengandung zat besi seperti daging dan sayuran hijau.

## Trimester pertama



morning sickness ini biasa terjadi pada usia kehamilan yang masih sangat muda. Atau pada trimester pertama (Ilustrasi/iStockphoto)

Pada masa ini, ibu hamil sering merasakan mual dan muntah-muntah, maka dari itu disarankan untuk tidak berpuasa. Kenapa? Karena masa ini adalah pembentukan pertama organ termasuk otak, sehingga nutrisi ibu dan janin harus benar-benar terpenuhi.

## Trimester Kedua dan Ketiga

Untuk trimester kedua dan ketiga, biasanya ibu hamil tidak terlalu merasa mual dan muntah-muntah. Biasanya, pada janin dan kondisi hamil sehat, ibu sudah diperbolehkan puasa oleh dokter.

Namun, jangan lupa untuk mengonsumsi susu khusus ibu hamil saat sahur, buka puasa dan sebelum tidur serta konsumsi makanan yang tinggi protein.

## UPDATES DARI PRUDENTIAL



**Program Wakaf**  
Selalu berbagi, selamanya berarti

[Selengkapnya..](#)



**PRUCritical Benefit 88**  
Proteksi terjamin, uang pasti kembali

[Selengkapnya..](#)

## ARTIKEL

### Saat Puasa Racun Tubuh Lenyap ke mana?

Toksin (zat racun berbahaya) yang ada di dalam tubuh bakal menyusut saat puasa

[Selengkapnya..](#)

### Bolehkah Ibu Hamil Berpuasa Selama Ramadan?

Mengingat ibu hamil harus banyak menyerap nutrisi untuk sang janin di dalam kandungannya.

[Selengkapnya..](#)



PT Prudential Life Assurance terdaftar di dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan  
Hak Cipta © 2019 Prudential Indonesia. All rights reserved.

Back