



STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



FIGHTERS **IN THE PANDEMIC**

VOL. 6

MARET 2022





SAMBUTAN KETUA STIKES PANTI RAPIH

Ibu Yulia Wardani, MAN

Pandemic Fighters.....

Salam semangat dan salam sejahtera untuk kita semua....

Ungkapan syukur layak kita haturkan ke hadirat Tuhan YME karena atas limpahan berkatNya, kita semua saat ini sehat dan dapat terus berkarya dan berkegiatan pada tugas perutusan kita masing-masing dan kita dapat bersua pada buletin kita edisi kali ini.....

Kita baru saja memasuki gelombang ketiga serangan Covid – 19 “Omicron” dengan kekuatan gelombang yang lebih besar daripada gelombang sebelumnya. Tetapi dengan keyakinan dan bekal yang cukup kita tetap tegar karena sebagian besar dari kita sudah divaksin 2 kali bahkan sudah booster. Seluruh civitas dan mitra di rumah sakit sudah lebih paham bagaimana menangani Omicron ini dengan lebih baik sehingga walaupun berguncang, kita tetap tegar...

“*Learn from home*” atau “*work from home*” dan segala aktivitas kita selama pandemi ini memungkinkan kita untuk memaknai “*our journey in pandemic era*” ini dengan benar dan bermakna. Mahasiswa semua yang karena pandemi ini harus melewati pembelajaran teori daring, praktik laboratorium dan praktik klinik luring menjadi lebih bijak memaknai proses pembelajaran di masa pandemi ini. Refleksi selama pembelajaran di masa pandemi ini membuat kita menjadi seorang pejuang tangguh... *a fighter*yang lebih responsive, adaptive, creative dan productive.... (atau sebaliknya?)

Pandemic Fighters ...

Kita tidak bisa menghindari situasi ini.... untuk waktu yang lama, mau tidak mau, suka tidak suka, kita semua adalah garda terdepan layanan kesehatan di manapun kita berada... dan ketika waktunya tiba di masa pandemi atau tidak.... anda adalah orang yang karena profesinya sebagai tenaga kesehatan harus ada dan berkarya di layanan kesehatan di manapun nanti anda akan ditugaskan/ diutus.

Maka mari kita berjuang bersama-sama ...mengalahkan musuh-musuh kita dalam proses pembelajaran di masa pandemi ke depan. Tetap semangat, meyakini kita semua dikuatkan dalam karya kita ke depan. Kalahkan musuh kita di masa pandemi yakni rasa takut, tidak proactive, tidak produktif, tidak creative....bergeraklah untuk menjadi pribadi yang terus beradaptasi, berubah dan berkembang, terus belajar...mencoba hal-hal baru, memberikan apa yang bisa kita berikan, melakukan apa yang bisa kita lakukan ...dengan sepenuh hati... bertindak untuk berkarya di masa pandemi ini. Masa-masa sulit selama proses pembelajaran ini, keterbatasan-keterbatasan selama pandemi ini moga-moga justru menghantar dan membentuk kita semua menjadi pribadi yang lebih kuat, proaktif, kreatif dan produktif sambil terus menjaga dan merawat kesehatan anda, keluarga anda dan masyarakat di sekitar anda.

Semoga rahmat kesehatan, kegembiraan dan kasih Tuhan selalu mengiringi anda semua dalam belajar, berkarya dan bermakna di masa pandemi ini

Seperti pelaut tangguh hanya lahir dari gelombang laut yang besar,...maka jadilah pembelajar tangguh yang lahir di tengah gelombang pandemi.....

Bravo untuk anda semua ..

Pandemic Fighters

Yogyakarta, 24 Februari 2022

Yulia Wardani, MAN

Person In Charge

Bernadhea Agnes



Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena rahmat dan kehendaknya, majalah periode 6 yang dikelola oleh UKM Buletin ini bisa tersaji di hadapan kalian semua, para pembaca yang budiman.

Seperti kata pepatah, tak kenal maka tak sayang. Maka, izinkan saya memperkenalkan diri dulu yaa. Perkenalkan nama saya Bernadhea Agnes sebagai penanggung jawab UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Buletin periode 2021/2022. Saya mengucapkan terima kasih banyak kepada semua anggota Buletin karena telah meluangkan waktu, bekerja keras, dan bekerja sama dengan baik, sehingga majalah periode 6 yang berjudul *Fighters in The Pandemic* dapat diterbitkan.

Dilihat dari artinya, *Fighters in The Pandemic* ini berarti pejuang pada masa pandemi. Majalah ini ingin menunjukkan para pejuang dan perjuangannya dalam masa pandemi. Seperti yang kita tau bahwasannya penyebaran virus Corona yang masih terjadi di berbagai negara, memaksa kita untuk melihat kenyataan bahwa dunia sedang berubah. Kita bisa melihat bagaimana perubahan-perubahan, baik di bidang teknologi, ekonomi, politik maupun pendidikan di tengah krisis akibat Covid-19. Perubahan itulah yang mengharuskan kita untuk bersiap diri, merespon dengan sikap dan tindakan sekaligus selalu belajar hal-hal baru. Oleh karena itu, majalah ini ingin mengingatkan kalau kita tidak berjuang sendirian. Masih ada banyak pejuang lainnya diluar sana. Jadi, jangan putus asa dan tetap semangat ya!~

Pada majalah periode keenam yang diterbitkan oleh UKM Buletin ini tidak hanya mewartakan para pejuang dan perjuangannya selama masa pandemi, namun juga kegiatan yang ada di STIKes Panti Rapih, seperti Parafest. Selain itu, dalam majalah ini juga terdapat berbagai macam karya, serta kesan dan pesan dari mahasiswa STIKes Panti Rapih. Jadi, pastikan untuk baca dari awal sampai akhir yaaa!~

Saya berharap semoga majalah ini bisa mendapatkan dukungan positif dari para pembaca dan bisa menemani kalian di kala gabut, bosan, atau sedang merasa sendirian dalam menghadapi masa pandemi ini yaa. Kalau kalian sedang merasa lelah karena harus terus berjuang melawan pandemi, coba deh baca lagi majalah ini. Siapa tau majalah ini bisa ngingetin kalian lagi kalau kalian nggak sendiri,

masih banyak teman seperjuangan yang ikut berjuang pada masa pandemi ini. Selain itu, saya berharap dengan terbitnya majalah ini bisa menambah daya tarik UKM Buletin, sehingga lebih banyak lagi yang tertarik dan berminat untuk bergabung dalam UKM Buletin. Tahun depan join UKM Buletin yuk, asik loh bisa belajar dan berbagi ilmu di bidang kepenulisan, editing, fotografi, dan masih banyak ilmu berharga lainnya. Jadi, pastiin untuk join UKM Buletin periode selanjutnya yaa!



Selamat membaca majalah *Fighters in The Pandemic*, hasil kerja keras dari UKM Buletin. Akhir kata, saya mau bilang kalau tidak ada kesempurnaan kecuali milik Tuhan. Kekurangan dan kesalahan selalu ada pada manusia. Demi perbaikan, kebaikan dan kemajuan, dengan kerendahan hati masukan pembaca kami nantikan <3



Pergi mendaki ke gunung kerinci

Di tengah gunung ada gua

Terima kasih sudah membaca majalah periode ini

Sampai jumpa di periode selanjutnya!

Dont give up and keep fighting
cause we got ur back!~!

SUCCESS TEAM

SUCCESS TEAM

SUCCESS TEAM

Buletin STPR 2021/2022

Ketua & Percetakan:

- Maria Dwi Rindawati

Sekretaris & Promosi:

- Indira Dwi Kusnanto

Penanggung Jawab:

- Bernadhea Agnes

Dokumentasi:

- Stefano Arya Kurnia Verdana
- Dionisius Rajasa Getar
Adhi Pradana

Reporter/ Penulis/ Tema:

- Rossiana Asri Pancarani
- Florensia Viska Prima Sari
- Lidwinna Essy Listyasari
- Petronila Yohana Sekar P.S
- Josephine Margaretha B.

Editor:

- Nevi'ah Mahadewi Sadukh
- Antonia Arista Utami
- Gabriella Rinneyogma Kinanti

Content ✨

Sambutan Ketua STIKes Pantip Rapih Yogyakarta	01
Person In Charge	03
Buletin Success Team	05
Content	06
Wawancara Alumni Covid-19	07
Beradaptasi Untuk Terus Melangkah Maju	08
Inovasi Mengajar Demi Mahasiswa Berprestasi	09
Si Pejuang Kemanusiaan dari RS Pantip Rapih	11
Suka Duka Parafest #3	13
Artikel kesehatan: Omicron	15
Puisi: Sang Pembawa Terang	18
Pantun	19
Puisi: Garuda kala Kelabu	20
Kesan dan Pesan Mahasiswa	21
Wawancara Artis: Lebih Dekat Bersama Pakdhe Sri	26
Teka Teki Silang	28



Hai...Sobat Buletin STPR, lama tak jumpa. Kali ini, Tim Buletin mewawancarai salah satu mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang pernah berjuang melawan bencana dunia yaitu Covid-19. Narasumber kami kali ini yaitu Theresia Deby dari prodi S1 Gizi angkatan 2019. Usaha dan perjuangannya untuk sembuh dari Covid-19 sangat menginspirasi kita semua. Nah, daripada penasaran, yuk kita simak hasil wawancara kami dengan narasumber kami.



“ Stress sih, karena saturasi pernah di angka 83 dan tetangga-tetangga menjauh karena takut dengan kami. ”

Jika boleh tahu, awal mula bisa terjangkit virus Covid-19 itu bagaimana?

Jadi, hari Jumat bapak saya pulang sudah batuk, pilek, dan demam. Kemudian hari Sabtu, saya pergi ke pasar sudah dengan menerapkan protokol kesehatan dan menggunakan masker double, namun sesampainya di pasar, banyak pedagang tidak menggunakan masker. Kemudian pada sore hari, saya pergi ke salah satu gereja yang ada di Jogja, kondisi badan masih fine-fine saja, setelah dari gereja, langsung kembali pulang dan tidak pergi kemana-mana. Pada hari Rabu, mulai tidak enak badan dan sakit seperti tanda-tanda Covid-19

Selama sebelum terjangkit Covid-19, apakah tetap menerapkan protokol kesehatan sesuai dengan yang sudah dicanangkan?

Iya, selalu protokol kesehatan

Selama isolasi karena dinyatakan positif Covid-19, bagaimana perasaannya dan hal apa saja yang dilakukan?

Sewaktu dinyatakan positif, ya jelas panik, bingung, gelisah. Waktu dinyatakan positif ya lebih rajin berjemur, makan makanan bergizi biar cepet sembuh, lalu menjaga jarak, rajin minum obat, dan tentu selalu cek saturasi oksigen setiap hari.

Tekanan-tekanan apa saja yang dirasakan selama dinyatakan positif Covid-19?

Stress sih, karena saturasi pernah di angka 83 dan tetangga-tetangga menjauh karena takut dengan kami.

Tanggapan keluarga, teman, dan tetangga setelah mengetahui bahwa dinyatakan positif Covid-19 bagaimana?

Kalau keluarga support sih, membantu. Tetangga awalnya takut dan menjauh, namun akhirnya mereka juga membantu kami menyediakan makanan dan hal-hal yang kami perlukan.

Tipsnya apa sampai bisa dinyatakan negatif Covid-19?

Tipsnya ya jangan stress, jangan terlalu dipikirkan, mikir diri sendiri aja dulu, yang penting saya sembuh, lalu makan makanan bergizi seperti buah dan ditambah dengan mengonsumsi vitamin dan obat, berjemur dan melakukan aktivitas fisik.

Reporter & Penulis : Petronila Yohana Sekar (Gizi 2019)

Beradaptasi Untuk Terus Melangkah Maju

Reporter & penulis : Josephine M B
(S Kep 2020)



Febriana Chindhy Kurnia Putri mahasiswi semester 3 prodi Sarjana Keperawatan Reguler menceritakan pengalamannya dari awal masuk kuliah bahwa ikut test wawancara di kampus 2 yang berada di Pringwulung, ketika itu ia sudah membayangkan betapa asiknya kuliah dan menjadi mahasiswi hingga akhirnya terjadi pandemi Covid-19, saat itu ia belum mengetahui apa itu virus Covid dan pada akhirnya ia mencari tahu tentang apa itu virus Covid. Ia sempat kecewa karena ternyata kuliah hanya online dan yang membuat kendala yaitu boros kuota, canggung untuk beradaptasi dengan teman-teman kuliahnya karena baginya beradaptasi secara langsung saja ia masih merasa canggung apalagi hanya lewat *chatting* dan ketika berkomunikasi dengan dosen pun hanya sebatas *chatting* yang seharusnya jika kuliah offline bisa berkonsultasi secara langsung. Kesulitan mengikuti perkuliahan pun dirasakan ketika harus mencari referensi kuliah secara mandiri dan memodifikasi alat ketika praktik, ia pun harus menghadapi kendala-kendala kuliah, seperti saling berbagi record kuliah dengan teman jika terjadi kendala sinyal, namun jika kendala literature maka ia harus ke kampus dan ke Gramedia untuk mencari buku yang ia butuhkan, sedangkan jika kendala beradaptasi maka ia harus melawan rasa takutnya bahwa ia harus bisa beradaptasi. Kemudian cara ia untuk beradaptasi yaitu dengan mengikuti kegiatan yang diadakan kampus seperti mengikuti relawan covid yaitu dengan menjadi tensimeter, hal yang menjadi tambahan ilmu baginya, tentang bagaimana cara yang benar menggunakan tensimeter dan beradaptasi bagaimana bertemu dengan pasien.



PERJUANGAN DOSEN

INOVASI MENGAJAR DEMI MAHASISWA BERPRESTASI

Ibu Emmelia Ratnawati,
M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom

Ibu Emmelia Ratnawati, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom yang biasa disapa Bu Ratna adalah salah satu Dosen Prodi S1 Keperawatan & mengampu mata kuliah Keperawatan Komunitas dan Keluarga. Beliau menyesuaikan diri, dan mengupayakan supaya mahasiswa memahami materi yang beliau sampaikan secara daring. Selama pembelajaran daring atau secara online berlangsung memerlukan penyesuaian dikarenakan yang awalnya secara tatap muka mungkin lebih mudah karena dapat berinteraksi secara langsung.

Secara teori pembelajaran daring masih mudah untuk menyesuaikan diri karena bisa membaca buku, refrensi lainnya, PPT bersuara atau menggunakan zoom untuk pertemuan pembelajaran. Tetapi terdapat banyak kendala dan kesulitan untuk menyesuaikan saat pembelajaran praktikum lapangan berlangsung. Pembelajaran teori secara daring dianggap sudah cukup efektif dan mahasiswa mampu paham dengan apa yang dosen sampaikan meskipun dengan daring.

Sedangkan untuk pembelajaran praktikum lapangan, beliau mengupayakan supaya mahasiswa mampu menerima materi pembelajaran praktik lapangan dengan mudah, dengan cara praktik dengan keluarga, teman kos atau teman asrama. Kurang maksimalnya karena dosen tidak mampu memberi contoh video pembelajaran, karena untuk membuat video tersebut harus melibatkan banyak masyarakat secara langsung tetapi masih bisa di gantikan dengan memberikan lampiran foto contoh kegiatan.

Selain itu mahasiswa dituntut untuk membayangkan kegiatan praktikum yang melibatkan banyak orang di masyarakat, tidak semua mahasiswa mampu membayangkan seperti yang seharusnya di lakukan di lapangan sehingga menjadi tidak maksimal. Praktik di dalam keluarga juga tidak mudah dilakukan, misalnya larangan merokok, atau mengurangi merokok masih sulit untuk memberi pengarahan lebih ke anggota keluarga untuk memahami bahayanya rokok. Menjadikan mahasiswa kurang tertarik dan kurang paham mengenai pembelajaran praktikum lapangan ini, sehingga dirasa kurang efektif bila praktikum dilakukan secara daring.

Selain memberi referensi buku, juga di sertai video – video saat pembelajaran teori dengan zoom untuk menarik minat mahasiswa dan menambah pemahaman. Untuk penugasan praktik menjadi menarik karena mahasiswa di minta untuk melibatkan lingkungan sekitar untuk memenuhi penugasan mata kuliah, menambah keakraban antar keluarga, kerabat dan tetangga.

Harapan Bu Ratna bagi mahasiswa selama daring mampu lebih aktif lagi, dan mampu mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari, minimal di dalam keluarga. Mahasiswa lebih meningkatkan minat baca dengan banyak membaca referensi yang dosen berikan dan tambahan dari sumber-sumber lain yang terpercaya untuk menambah pengetahuan dan pemahaman untuk mendukung pembelajaran daring.



Penulis & Reporter:

Rossiana Asri Pancarani
(Gizi 2020)



SI PEJUANG KEMANUSIAAN DARI RS PANTI RAPIH

REPORTER & PENULIS: JOSEPHINE MB (S KEP 2020)



Vincentya Tiffany Trismaya atau biasa dipanggil Tiffany, merupakan salah satu mahasiswi RPL tahun 2021 sekaligus salah satu perawat yang pernah merawat di bangsal Covid-19 di RS Panti Rapih Yogyakarta. Mbak Tiffany mengaku menjadi perawat di bangsal Covid-19 mulai dari akhir bulan Juli 2020-Februari 2021 kemudian bertugas lagi di bulan Juli 2021-Agustus 2021 karena keadaan Covid yang sempat melonjak. Awal mula mbak Fany ingin menjadi seorang perawat karena berawal dari keadaan keluarga, yang mana pada saat itu ayahnya mengidap penyakit jantung dan awal mula ayahnya terkena penyakit jantung hingga akhir ayahnya

menghadap Allah Bapa pun mbak Fany mengetahuinya maka hal tersebutlah yang membuat mbak Fany untuk masuk keperawatan karena ingin menjadi penolong kesehatan bagi keluarga. Hingga mbak Fany menjadi perawat pun, ia tetap menganggap pasien adalah keluarganya sendiri. Pada saat bertugas di bangsal Covid pun mbak Fany merasakan perasaan yang sangat teramat sedih dan melakukan tindakan yang sebaik-baiknya agar pasien-pasien yang terkena Covid cepat kembali sembuh dan dapat bertemu kembali dengan keluarga, hal yang membuat mbak Fany sedih dan merasakan perasaan yang amat teramat terenyuh yaitu ketika ia mendapatkan pasien yang tidak hanya mengalami Covid tetapi juga mengalami penyakit komplikasi seperti jantung, hipertensi, dan komplikasi lainnya. Karena ketika merawat pasien mengalami Covid dan penyakit lainnya maka perawatannya pun harus semakin hati-hati, contohnya ketika menemani pasien jantung, maka BAB tidak boleh mengejan karena akan berakibat fatal, selain itu hal yang membuat sedih yaitu ketika mendengar bahwa pasien yang ia rawat ternyata meninggal dunia.

Mengorbankan jiwa demi mereka yang terkena Covid merupakan hal yang sudah mbak Fany lakukan kala itu dan harus bolak-balik isolasi mandiri

dan menjauhi lingkungan ramai agar orang-orang sekitarnya tidak terkena virus yang bisa saja ia bawa. Dari kejadian Covid tersebut membuat mbak Fany untuk terus melakukan tindakan namun terus berdasarkan ilmu kesehatan atau *Evidence Based* maka ia menuliskan target bahwa ia harus melanjutkan pendidikannya, dan ia mengikuti seleksi psikotest namun ia pun sempat berpasrah untuk mundur karena ia merasa bahwa saingannya sangat berat termasuk ia harus bersaing dengan para seniornya dan mengurus masa ikatan dinasnya.



Namun, ternyata mbak Fany lolos dan diberi kesempatan oleh atasannya untuk kembali melanjutkan pendidikannya, kemudian mbak Fany masuk ke dalam jalur RPL, ia kuliah setelah sepulang kerja. Setelah menjadi mahasiswi program RPL tentunya memiliki tantangan kembali, yaitu ia ternyata untuk menjalankannya tidak semudah yang ia bayangkan, terlebih karena kuliah online. Baginya kuliah online sangat membosankan dan mudah depresi karena ia hanya dapat fokus sebentar saja, ia lebih senang jika bertemu dan berinteraksi langsung, ia berharap agar kuliah kembali offline seperti sewaktu ia masih kuliah D3, mbak Fany takut jika tidak fokus kuliah maka akan membuat nilainya menurun. Prinsip yang membuat Mbak Fany agar tidak terus kepikiran nilainya jauh yaitu ia terus melakukan yang terbaik saja dan jangan terlalu berambisi karena jika kita terlalu berambisi maka akan membuat mental kita capek dan bukan melakukan yang terbaik.

SUKA DUKA PARAFEST #3



Pada kesempatan kali ini, kami tim Buletin STPR mewawancarai salah satu mahasiswi aktif STIKes Panti Rapih tingkat 2, yaitu Patricia Dya Adrika Dy atau sering disapa Cia, lahir di Baturaja, 5 September 2002. Kak Cia merupakan Ketua Panti Rapih Festival 2021 atau disingkat Parafest. Parafest merupakan acara malam puncak Dies Natalis STIKes Panti Rapih. Pada tahun 2021, Parafest diadakan untuk memperingati Dies Natalis ke 28. Parafest ini menampilkan pentas seni berupa teater, tarian tradisional, dance, dan juga band. Parafest 2021 ini mengusung tema yaitu “Senandika Renjana”. Diusung tema tersebut sebagai bentuk perwujudan ekspresi kerinduan terutama kerinduan akan kehidupan sebelum pandemi Covid-19. Parafest ini dilaksanakan kembali setelah 1 tahun vakum dikarenakan pandemi Covid-19 sedang menggila-gilanya pada tahun 2020.

Pada wawancara kali ini, Kak Cia menjelaskan banyak sekali mengenai Parafest 2021, mulai dari kepanitiaannya, persiapannya, dan juga saat hari H pelaksanaan. Kisah ini dimulai dari pembentukan kepanitiaan, open recruitment dan pembentukan panitia yang dilaksanakan pada bulan September, kepanitiaan ini berasal dari Mahasiswa/Mahasiswi STIKes Panti Rapih berbagai tingkat. Tentu saja saat persiapan banyak terjadi kendala, apalagi di tengah pandemi seperti ini. Namun, Kak Cia menjelaskan bahwa pandemi Covid-19 ini tidak menjadi penghalang utama panitia untuk mempersiapkannya. Justru kendala yang terasa sekali yaitu karena kurangnya komunikasi antar panitia dan waktu persiapan yang terlalu singkat. Persiapan-persiapan yang dilakukan oleh panitia seperti mencari talent untuk pentas seni, membantu talent dalam latihan, mencari dana, membuat perlengkapan-perengkapan, dan masih banyak lagi. H-2 minggu, panitia mulai mendekor aula STPR yang akan digunakan dan juga mengadakan gladi kotor untuk penampil pentas seninya. Mendekati hari H, panitia menyelesaikan dekoran dan menyiapkan peralatan yang digunakan serta juga gladi bersih para penampilnya.

Tibalah hari H Parafest yaitu tanggal 27 November 2022, Kak Cia mengatakan bahwa panitia sudah berusaha memberikan yang terbaik untuk Parafest ini, saat hari H itu mereka hanya bisa pasrah kepada Tuhan untuk bagaimana berjalannya acara tersebut. Kak Cia menyebutkan bahwa segala persiapan dirasa belum matang dan belum maksimal. Namun, Puji Tuhan tidak banyak kendala yang disebutkan saat evaluasi, itu berarti Parafest ini berjalan dengan lancar dan sukses. Kak Cia merasa lega juga saat Bu Nina dan Bu Dani memberikan kata selamat dan sukses saat akhir acara. Menjadi ketua Parafest #3 ini membuat Kak Cia memiliki pengalaman baru yang tak akan terlupakan.



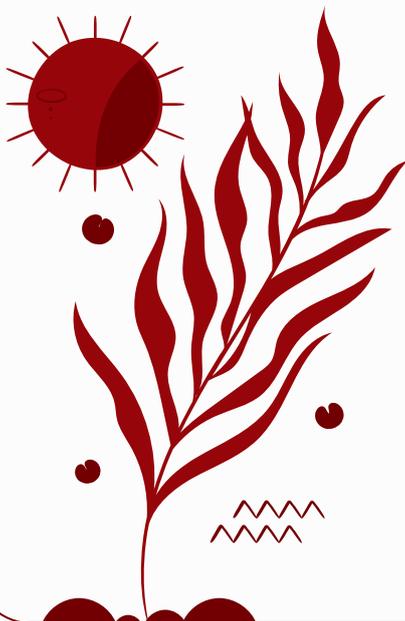
Kak Cia berpesan untuk generasi yang memegang Parafest selanjutnya untuk mempersiapkan Parafest jauh-jauh hari. Untuk siapapun yang tergabung dalam kepanitiaan diminta untuk memaksimalkan tanggung jawabnya, masuk kepanitiaan jangan hanya semata-mata untuk mendapat poin keaktifan. Lalu untuk teman-teman yang belum masuk kepanitiaan, diharapkan untuk mencoba keluar dari zona nyaman dan masuk kepanitiaan agar menambah relasi dan pengalaman.

“Jangan terlena dengan kuliah karena ikut kepanitiaan itu seru dan asik, pastinya juga bermanfaat”

PATRICIA DYA ADRIKA DY

REPORTER & PENULIS: LIDWINNA

ESSY (S KEP 2021)



OMICRON ?

Munculnya varian baru Covid-19 B.1.1.529 atau yang dikenal dengan Omicron, menyebabkan Pemerintah Republik Indonesia menerbitkan peraturan terbaru mengenai pembatasan pemberian izin masuk dan izin tinggal bagi Warga Negara Asing yang dalam kurun waktu 14 hari terakhir pernah mengunjungi 11 negara yang telah terpapar varian Covid-19 Omicron untuk masuk ke Wilayah Indonesia. Omicron menjadi salah satu varian Covid-19 dengan tingkat penyebaran yang sangat cepat. Pada awal November, para ilmuwan di Afrika Selatan mengidentifikasi varian pada pasien COVID-19 dari Botswana, negara yang berbatasan dengan Afrika Selatan. Selanjutnya, varian tersebut terdeteksi di Afrika Selatan. Identifikasi varian baru diharapkan. Varian adalah bagian alami dari siklus hidup virus dan muncul sebagai akibat dari kesalahan (mutasi) yang terjadi ketika virus menyalin kode genetiknya saat bereplikasi di dalam sel orang yang terinfeksi.



Untuk mencegah semakin cepatnya penyebaran varian Omicron di seluruh dunia, sejumlah negara telah melakukan berbagai upaya pencegahan. Dengan semakin banyaknya bukti yang berkembang, para ahli mengatakan mungkin perlu menyesuaikan diri kembali, tetapi untuk saat ini, tetap menerapkan 5 M. Langkah-langkah yang disarankan untuk membatasi penyebaran dalam menghadapi varian virus baru yang harus dilakukan adalah mendapatkan vaksinasi lengkap, termasuk vaksinasi booster. Tindakan pencegahan tambahan termasuk menghindari mobilitas jarak jauh, pertemuan dengan jumlah orang yang banyak terutama di dalam ruangan, mengenakan masker, tetap di rumah jika merasa tidak enak badan dan menjalani tes, sebagaimana mestinya.

Sedangkan untuk kasus omicron sendiri di Indonesia Kementerian Kesehatan (Kemenkes) melaporkan kasus COVID-19 varian Omicron sejak pertama kali terdeteksi di tanah air pada 15 Desember 2021 hingga 5 Februari 2022 mencapai 4.415 kasus. Diketahui, setengah dari jumlah kasus Omicron itu terjadi karena transmisi lokal. Adapun kasus dalam tahap verifikasi itu kemungkinan besar masuk kategori transmisi lokal sebab terjadi pada orang yang tak punya riwayat perjalanan luar negeri.

Gejala umum yang timbul jika seseorang terpapar Covid-19 varian Omicron yaitu seperti demam tinggi mencapai 38 derajat celsius ke atas, sakit tenggorokan yang biasanya ditandai dengan rasa nyeri seperti tersayat pada tenggorokan, badan pegal-pegal, batuk kering yang susah berhenti, hilangnya indra penciuman dan indra perasa, serta banyak lainnya, namun gejala yang dialami satu orang dengan lainnya bisa saja berbeda. Namun, tak perlu khawatir berlebihan karena jika terpapar virus Covid-19 varian ini sebenarnya masih bisa ditangani sendiri dengan isolasi di rumah. Tetapi kita semua tetap wajib menaati protokol kesehatan. Sebenarnya gejala yang ditimbulkan tidak begitu bahaya tetapi varian omicron ini sangat mudah menular dari satu individu ke individu lainnya.



Ada beberapa cara yang dapat dilakukan kita semua untuk mencegah terpaparnya varian ini seperti mendapatkan vaksin dengan dosis lengkap, mematuhi peraturan karantina saat berpergian selalu mencuci tangan, meningkatkan kekebalan tubuh, memakai masker dengan baik dan benar, meningkatkan ventilasi didalam ruangan, serta menjaga jarak dan menghindari kerumunan.

Berikut cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekebalan dalam tubuh yaitu mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang mengikuti pedoman Isi Piringku, memperbanyak konsumsi vitamin C, istirahat yang cukup, mengelola stres dengan baik, rajin berolahraga, menjaga kebersihan diri, berjemur, dan menjaga kebersihan lingkungan.

Menaati protokol kesehatan dengan baik dan benar dapat melindungi diri kita sendiri dan tentu orang-orang disekitar kita pula. Mengurangi mobilitas dengan tidak keluar rumah kecuali dalam keadaan yang mendesak dapat memutus rantai penularan Covid-19, dengan begitu kita dapat berkontribusi agar pandemi ini segera berakhir dan kita dapat beraktivitas seperti sedia kala meskipun dengan adaptasi baru di era new normal ini.

Penulis :

Rossiana Asri Pancarani (Gizi 2020)
dan Lidwinna Essy Listyasaki (S Kep 2021)



Referensi

Suci Risanti Rahmadania. 2022. Catat! Ini Tanda Gejala Omicron yang Perlu Diwaspadai. Artikel Kesehatan.

Suc. 2022. Antisipasi Gelombang Ketiga, Ini 7 Cara Mencegah Varian Omicron. Artikel Kesehatan

Kompas. 2020. 10 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Arrasyid, K. H. Jurnalisme Konstruktif dalam Berita Varian Baru Covid-19 (Analisis Semiotika Roland Barthes terhadap Berita di Okezone. com). 2021.

Widyanto, G., & Putri, N. A. (2021). REPORTING TENDENCIES RESTRICTIONS ON WNA ENTRY PERMITS TO INDONESIA DUE TO THE EMERGENCE OF NEW VARIANT COVID-19 OMICRON. Jurnal Ilmiah Kajian Keimigrasian, 4(2), 137- 155.



Sang Pembawa Terang

Karya : Bonaventura Ardinata Hary Witokojati, D3 Kep Tingkat 1

Dikala mentari terbit di ufuk timur
Begitu juga semangat yang tak pernah luntur
Masa pandemi dilalui dengan penuh perjuangan
Meskipun lelah dengan keadaan

Rasa hati ingin menyerah
Namun tidak ingin korban melimpah
Bekerja tanpa putus asa
Memberikan yang terbaik untuk dunia

Tenaga kesehatan
Menjadi terang ditengah kegelapan
Mengalahkan kepentingan pribadi
Supaya keadaan normal kembali

Rasa lelah di badan
Tak pernah kau hiraukan
Terus melayani
Dengan ketulusan hati



**Pagi hari berlarian di lapangan
Siangnya makan bakso di pinggir jalan raya
Kalau malam minum es cendol dawet
Teruntukmu para tenaga kesehatan
Terimakasih atas perjuanganmu yang tiada henti nya
Berkatmu semua menjadi selamat**

**~ Yohana Wulandari F
(D3 Kep 2021)**



**Nampak bulan bercahaya
Cahayanya yang putih merona
Para dosen luar biasa
Tetap berjuang walau dihadang pandemi corona**

**~ Delfia Feby Maharani,
(S Kep 2021)**



Garuda kala Kelabu

KARYA : AGNES LARASATI SP, S KEP TINGKAT 1

Kelabu menyelimuti buana
Tak terasa telah ribuan purnama
Kelabu itu menyiksa bangsa
Butala yang menjadi saksinya

Kelabu yang datang menghadirkan Garuda
Garuda yang terbang melaju, melawan kelabu nestapa
Garuda yang rela meninggalkan griyanya
Garuda yang berjuang demi harsa bersama

Garuda yang sebenarnya ada di sisi kita
Para dosen dan para nakes yang tercinta
Mereka lah sang Garuda
Yang rela mengawal arunika demi arunika
Gagah melaju dengan segala dinamika yang tercipta
Oleh karena si kelabu, pandemi corona

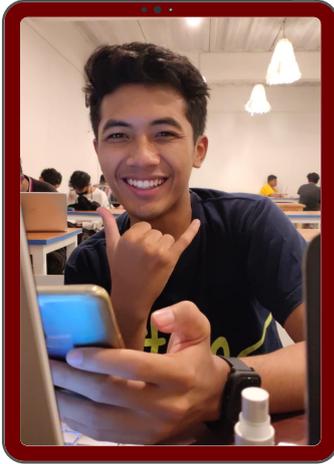
Teruntuk Sang Garuda
Kami haturkan segala suksma
Untuk segala pengorbanan yang tercipta
Sehat dan saras kami haturkan pula dalam doa

Semoga kelabu ini segera sirna

KESAN & PESAN

MAHASISWA





YOHANES DENI DEBRILIAN

Mahasiswa D3 Keperawatan

Tingkat 1

KESAN

Awal kuliah seneng iya susah juga iya, senangnya bisa kuliah tanpa harus berangkat ke kampus, ngirit bensin juga haha, kalo susahnya waktu jam kuliah jaringan atau device bermasalah :)

PESAN

Untuk bapak dan ibu dosen tolong kalau pas libur kuliah jangan diberi beban tugas, yang ada ngga jadi liburan, dan kalau bisa secepatnya luring karena uang saya habis buat beli kuota :(



YACHINTA PRAMESTI

Mahasiswa Sarjana Gizi

Tingkat 2

KESAN

Banyak banget senang dan sedihnya. Bisa dibilang fifty-fifty. Yang pertama senangnya itu lebih santai dan nyaman kuliahnya maupun ngerjain tugasnya, selain itu lebih banyak quality time sama keluarga. Sedihnya suka ga fokus dan ga paham sama materi kuliah, juga ga bisa kenal deket, main bareng, nugas bareng temen-temen sekelas.

PESAN

Untuk bapak/ibu dosen sebaiknya perbanyak media belajar lewat ppt bersuara biar kami para mahasiswa/i lebih paham materi dan ga boros kuota atau waktu kalau harus buka record zoom :”



YUDHA MANGGALA JAYA

**Mahasiswa sarjana Keperawatan
Tingkat 3**

KESAN

Senang banget, karena saya tidak perlu pergi ke kampus dan jika ada tugas tidak perlu keluar untuk kerja kelompok. Kuliah menggunakan zoom sangat membantu karena walau di masa pandemi seperti sekarang kita tetap masih bisa beraktifitas seperti biasa walau tidak keluar rumah. Namun kuota yang harus dikeluarkan cukup banyak dan jika pasang wifi kita menambah pengeluaran.

PESAN

Bapak Ibu Dosen PA yang terhormat mohon untuk sering melakukan pertemuan dengan mahasiswa dan tetap semangat untuk mengajar kami para mahasiswa yang ngeyel. Untuk teman-teman seperjuangan tetap semangat yah walau kuliah memang sulit namun kalian orang-orang hebat yang akan berguna esok hari. Sekian dari Yudha CHAWW



AGUSTIN IPEK SWASTATI D

**Mahasiswa RPL
Tingkat I**

KESAN

Pagi bekerja, kemudian siang - malam kuliah, kadang ada rasa capek & putus asa mengikuti program daring dimana semua berbasis digital, tetapi rasa itu bisa hilang ketika saya kembali pada motivasi awal. Kunci utama adalah memanage waktu, antara bekerja, kuliah dengan segala tugas-tugasnya dan juga mengurus rumah. Signal /jaringan internet ketika pembelajaran atau bahkan ujian ketika jaringan unstable maka jadi kewer-kewer ketinggalan, dan karena di usia yang tidak lagi muda ini tentu saya sudah ketinggalan di era digital sehingga menuntut saya untuk belajar untuk beradaptasi kembali dengan digital teknologi.

PESAN

Karena kami mahasiswa yang sambil bekerja mohon dipahami waktu kami sangat terbatas maka tugasnya jangan banyak-banyak ya bapak / ibu dosen.

Kepada bagian pengurus seragam, karena seragamnya diukur secara 'online' maka banyak yang tidak sesuai sehingga tidak bisa dipakai, semoga bisa jadi bahan evaluasi.

lebih dekat bersama pakdhe Sri



Hai... Sobat Buletin STPR!! Kali ini, kami mempunyai rubrik baru yaitu wawancara artis. Artis pertama yang kami wawancarai adalah Bapak Eko atau Pakdhe Sri. Mie Sabendino adalah nama yang dibuat oleh beliau untuk membuat sebuah karya. Pandemi Covid-19 tidak menghalangi sang penerus Rumah Makan Mie Sabendino di Jagalan, Solo untuk tetap dan terus berkarya. Ia berniat untuk membuat pengalaman-pengalamannya selama meneruskan usaha keluarganya menjadi sebuah komedi berseri. Menurutnya, pengalaman-pengalamannya itu sangat lucu sehingga ingin banyak orang juga mengikuti pengalamannya yang menurutnya sangat lucu.

Selain itu lagu yang bergenre Jawa Koplo dengan judul “Mie Sabendino” yang diciptakan oleh Ndarboy dan dinyanyikan oleh Pakdhe Sri sendiri untuk mendukung dalam pembuatan komedi berseri. Yuk, untuk lengkapnya kita simak wawancara kami terhadap Pakdhe Sri.

1. Apa yang memotivasi Pakdhe untuk menciptakan komedi webseries?

Komedi Berseri “Mie Sabendino” terinspirasi dari Mie Ayam Pakdhe Sri di Jagalan, Solo dimana telah dikelola turun temurun dari generasi ke generasi dan saat ini diteruskan oleh Pakdhe. Harapan terbesar orang tua adalah keberadaan Mie Ayam Pakdhe Sri, sehingga Pakdhe dapat menjaga resep mie ayam turun temurun. Harapan Pakdhe semoga saja resep kuliner Nusantara ini tetap bertahan ditengah kemajuan jaman.

2. Apa saja tantangan yang dihadapi pakdhe dalam pembuatan komedi webseries?

Tantangan terbesar adalah ditengah pandemi ini cukup sulit untuk melakukan pengambilan gambar dimana kita harus sesuai dengan standar protokol kesehatan, karena untuk pemain sendiri sekitar 10-12 orang belum lagi crew dan tim produksi

sehingga kita berusaha untuk memperkecil supaya tidak ada kerumunan.

3. Bagaimana strategi Pakdhe dalam menarik perhatian penonton agar banyak yang berminat untuk menonton?

Untuk strategi dari pakdhe sendiri, salah satunya adalah melakukan promosi selain lewat media sosial juga beberapa waktu lalu Mie Sabendino diajak oleh Ndarboy untuk Tour Jawa Bali di lebih dari 15 kota.

4. Menurut Pakdhe sendiri, pandemi Covid-19 apakah sangat menghambat Pakdhe dalam berkarya?

Itu pasti, karena kita tetap mengutamakan kesehatan seluruh yang terlibat di dalam pembuatan komedi berseri Mie Sabendino.



5. Apa pengalaman berkesan Pakdhe dalam berkarya?

Pengalaman yang menarik adalah bisa berkolaborasi dengan teman-teman seprofesi sebagai pekerja seni, antara lain Ndarboy Genk (pencipta lagu Mie Sabendino dan penyanyi yang viral menyanyikan Mendung Tanpo Udang ciptaan Kukuh Kudamai), Lek Dahlan (pencipta Los Dol & Ndas Gerih), Owah Gerr Band (Band komedi yang sudah 9 tahun berkarya)

6. Apa pesan dari Pakdhe untuk anak-anak muda agar tetap mau berkarya?

Pesan untuk anak-anak muda agar tetap berkarya, tentu dijalan yang sudah maju ini, karya-karya kita saat ini mudah disampaikan dimana dengan adanya platform digital antara lain YouTube, Facebook, Instagram, Twitter, dan lain-lain sehingga kita dapat hidup dari karya-karya kita karena mudah di monetisasi, dan jika karya kita memang berkualitas akan mudah sampai ke masyarakat.

7. Apa pesan dari Pakdhe untuk STIKes Panti Rapih Yogyakarta?

Pakdhe dulu pernah belajar di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, kebetulan mengambil Jurusan Promosi Kesehatan. Apa yang hari ini Pakdhe hasilkan merupakan salah satu hasil saat duduk dibangku kuliah. Pesan Pakdhe untuk STIKes Panti Rapih Yogyakarta, jangan henti-hentinya memberikan wawasan kepada para mahasiswa.

8. Apa pesan dari Pakdhe untuk mahasiswa/i STIKes Panti Rapih Yogyakarta?

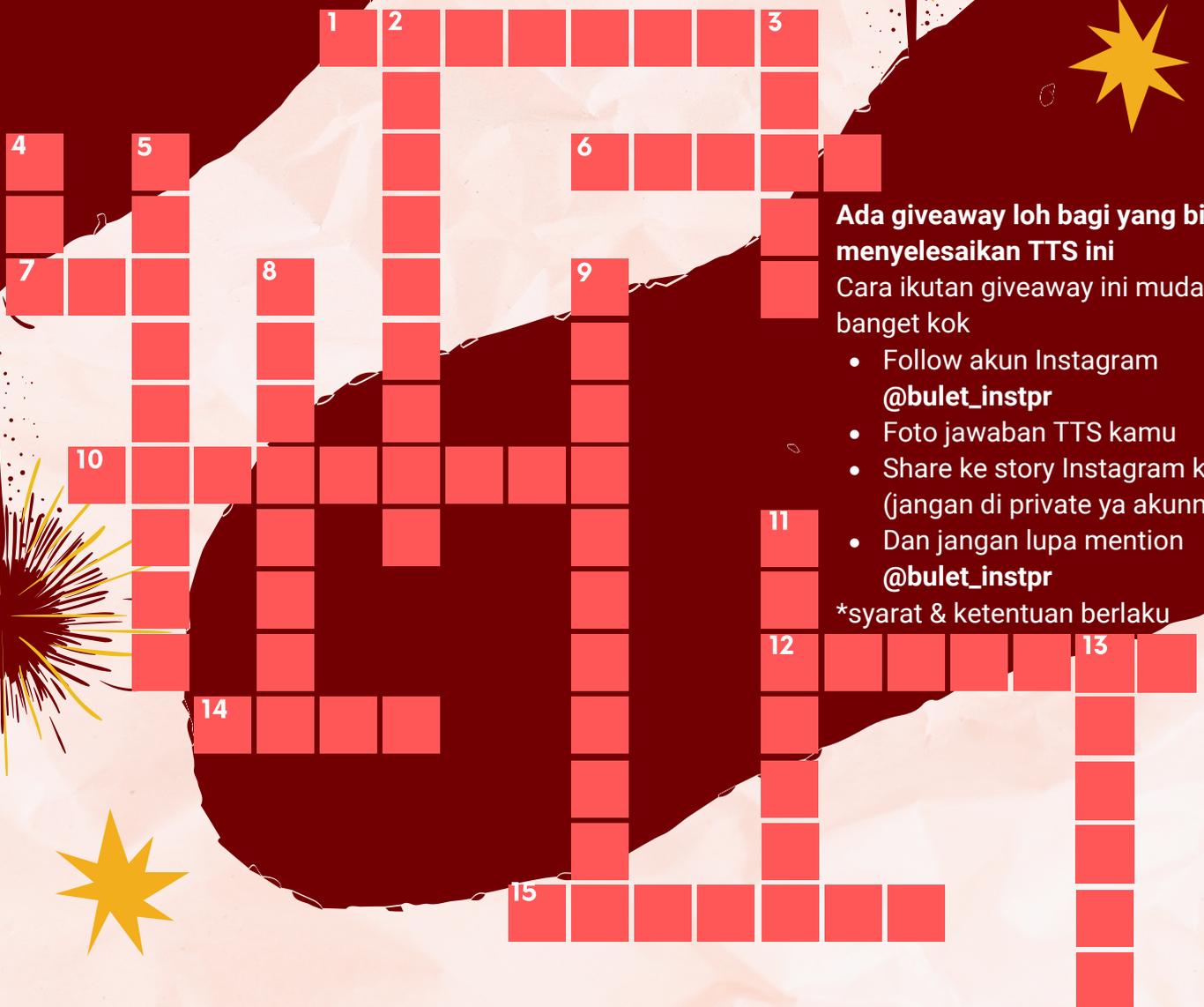
Untuk mahasiswa/i STIKes Panti Rapih, jangan pernah putus asa, kejar setiap apa yang menjadi mimpimu. Pakai ilmu apa saja yang didapatkan untuk mewujudkan cita-cita.

9. Apa pesan dari pakdhe untuk tim Buletin STIKes Panti Rapih?

Untuk tim Buletin STIKes Panti Rapih, pakdhe berpesan berikan wawasan sebanyak-banyaknya kepada pembaca-pemirsa dan percayalah informasi itu akan sangat berguna saat sudah ada di luar sana tidak hanya saat duduk dibangku perkuliahan.

REPORTER & PENULIS : PETRONILA YOHANA SEKAR (GIZI 2019)

TTS



Ada giveaway loh bagi yang bisa menyelesaikan TTS ini

Cara ikutan giveaway ini mudah banget kok

- Follow akun Instagram @bulet_instpr
- Foto jawaban TTS kamu
- Share ke story Instagram kamu (jangan di private ya akunnya)
- Dan jangan lupa mention @bulet_instpr

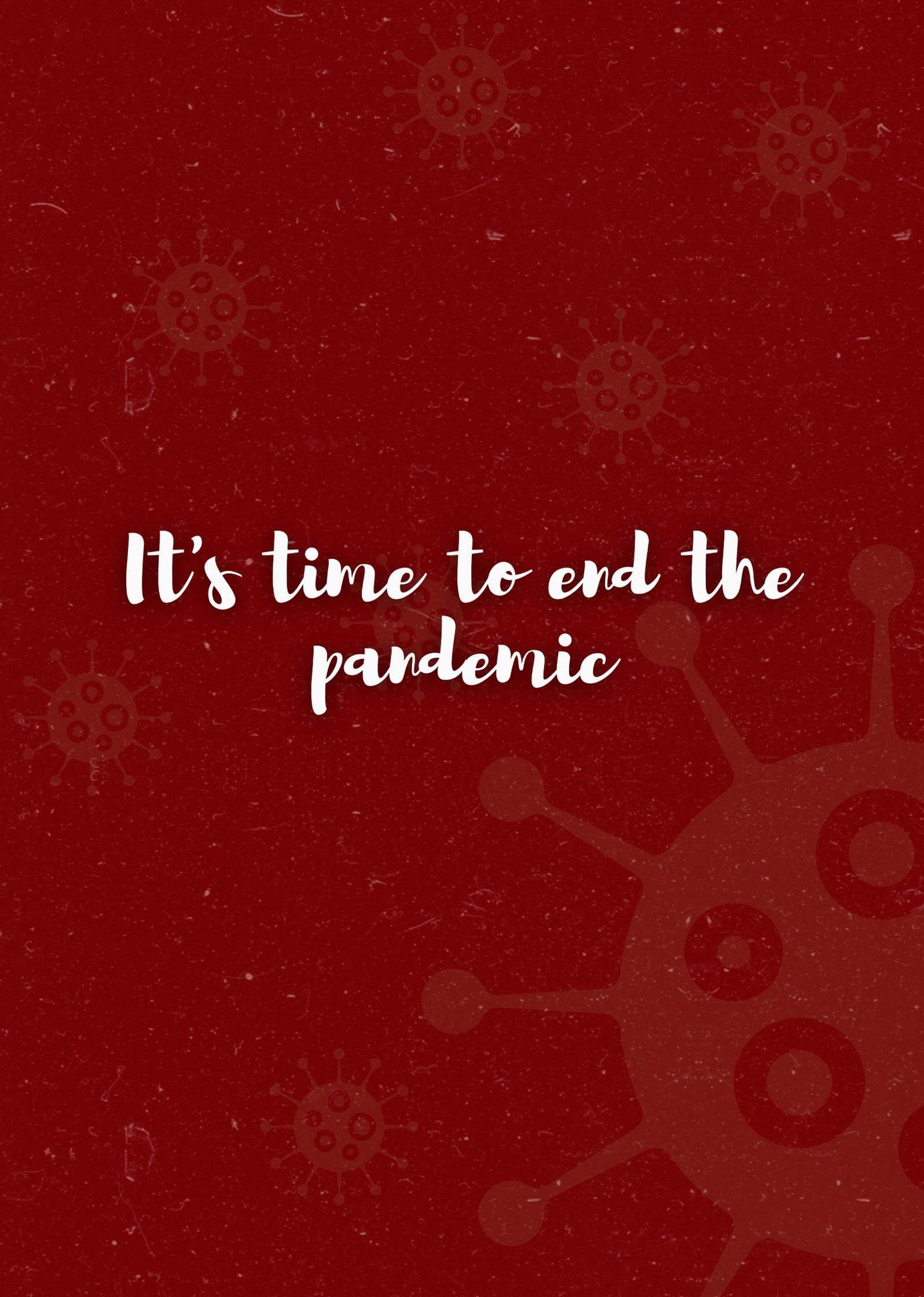
*syarat & ketentuan berlaku

Mendatar :

1. Si manis
6. Kalau lelah harus
7. Tidur tahap mimpi
10. Jaga jarak dulu ya
12. Temennya capricorn
14. Garam dapur
15. Kalo didiemin bikin buta

Menurun :

2. Paling butuh kalau nyeri
3. Masker penyelam
4. 50% lebih kandungan tubuh manusia
5. Kembarannya kunyit
8. Tambang korupsi bansos
9. Vaksin honda
11. Suntikan ketiga
13. Infus jepang



*It's time to end the
pandemic*