

Care for Life

Care for Life

■ MENEMUKAN SEMANGAT
DALAM SETIAP LANGKAH

■ KISAH PERJUANGAN
PANGERAN DIPONEGORO

■ MENGENALI TANDA DAN GEJALA
PENYALAHGUNAAN NARKOBA

■ MENEMUKAN SEMANGAT
DALAM SETIAP LANGKAH

■ KISAH PERJUANGAN
PANGERAN DIPONEGORO

■ MENGENALI TANDA DAN GEJALA
PENYALAHGUNAAN NARKOBA



Teruskan PERJUANGAN

Teruskan PERJUANGAN



ISSN 977 247751099



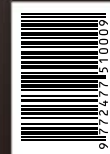
Khitan Rutin BSMI Kota Blitar



Khitan Massal Ceria BSMI
Kota Surabaya



Khitan Massal Ceria BSMI
Kab. Blitar



ISSN 977 247751099



Khitan Rutin BSMI Kota Blitar



Khitan Massal Ceria BSMI
Kota Surabaya



Khitan Massal Ceria BSMI
Kab. Blitar



Dr. Eko Agus Subagio dr. Sp.BS(K)
Ketua BSMI Jawa Timur

Majalah Care For Life diterbitkan oleh Bulan Sabit Merah Indonesia (BSMI) Jawa Timur

Penanggung Jawab

Dr. Eko Agus Subagio, dr., Sp.BS

Pimpinan Redaksi

M Lutvi Irvan Ansori, S.KM

Reporter

Nuzulul Zulkarnain Haq S.Kep.Ns.

Kuncoro Adi ST

Agus Khoirul Anam S.Kep.Ns

Mustamin

Arfandi S.Kep.Ns

Iklan dan Keuangan

Winardi

Prinsip Dasar BSMI

- Keikhlasan
- Amanah
- Profesionalitas
- Kemanusiaan
- Kesamaan
- Kenetralan
- Kemandirian
- Kesatuan
- Kesemestaan

Alamat Redaksi

Kantor BSMI Jawa Timur

Jl. Mojo III No. 33 Surabaya

Telp : 031-5952248

Humas : 0856-3232-503

Email : bsmijatim@gmail.com

Website: www.bsmijatim.org

www.twitter.com/bsmijatim

Nomor Rekening:

Bank Syariah Mandiri

7063416872 an BSMI Jawa Timur

Bank Jatim 0322766904

an Bulan Sabit Merah Indonesia



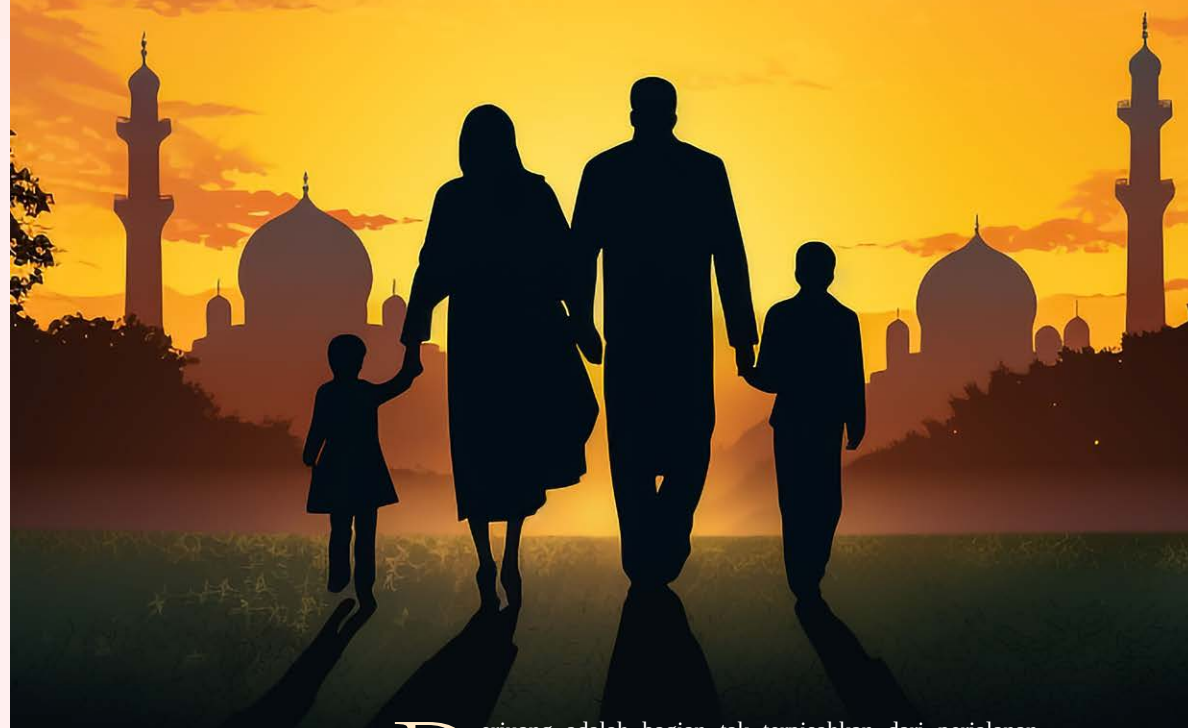
TERUSKAN Perjuangan

Tak terasa waktu sudah begitu cepat berputar, 22 tahun perjalanan BSMI di Indonesia. Pada tanggal 8 Juni 2002 adalah awal mulanya BSMI lahir di Indonesia. Waktu terasa cepat. Dan mungkin sudah banyak hal yang sudah dilakukan BSMI untuk Indonesia. Kemanfaatan BSMI di tengah masyarakat pastinya cukup terasa dari sabang samapai merauke.

“*Sesungguhnya orang-orang mukmin yang sebenarnya adalah mereka yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu, dan mereka berjihad dengan harta dan jiwanya di jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar*”. (Al-Hujarat :15). Walaupun sudah 22 tahun BSMI berkibar tetap perjuangan BSMI harus dijaga. Berjuang dengan tenaga dan harta untuk kemanfaatan dan kemakmuran Indonesia. Kita terus jaga dan teruskan sampai menghadap kepada Allah SWT. Karena kita yakin bahwa dengan sarana BSMI akan membuktikan keimanan kita.

Dan di momen yang bersejarah ini yaitu Bulan Milad BSMI (Mei-Juni) kami segenap pengurus BSMI Jawa Timur mengucapkan banyak terimakasih atas dukungan dan bantuannya selama 22 tahun perjalanan BSMI yang bersedia membantu dan mensupport kegiatan BSMI untuk Menyelamatkan Satu Jiwa, Menyambung Seribu Asa khususnya untuk masyarakat Indoensia tercinta. Semoga apa yang kita usahakan lewat BSMI benar-benar menjadi amal ibadah kepada Allah SWT dan semoga Indoensia semakin baik, sejahtera dan makmur. *Aamiin*

Menemukan Semangat DALAM SETIAP LANGKAH



Dr. Azhar Anwar MMRS, MM
Ketua Bidang Pembinaan SDM BSM
Jawa Timur Ketua BSMI Kota Blitar

Berjuang adalah bagian tak terpisahkan dari perjalanan hidup kita. Dalam menghadapi tantangan dan rintangan, semangat dan konsisten adalah kunci untuk terus maju. Konsistensi adalah kunci. Luangkan waktu setiap hari atau minggu untuk bekerja menuju tujuan. Bahkan jika itu hanya beberapa langkah kecil. Jadikan tujuan sebagai prioritas utama. Komitmen dan dedikasi diri akan membantumu tetap fokus dan melewati rintangan.

Yakinkan diri lakukan menambah rasa semangat dengan tandai kemajuan secara teratur. Hal ini dapat memberi kamu motivasi tambahan dan memberikan gambaran tentang sejauh mana kamu telah mencapai tujuan lebih baik. Jangan sampai kamu takut untuk beradaptasi jika diperlukan. Terkadang, perubahan arah atau penyesuaian strategi dapat diperlukan untuk mencapai tujuan kamu.

Selain itu jangan lupakan pentingnya keseimbangan dalam kehidupan. Pastikan kamu juga menyediakan waktu untuk istirahat, berkumpul dengan orang-orang terkasih, dan menjaga kesehatan fisik dan mental.

Menjadi orang baik sesuatu yang sangat penting dan berdampak positif tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga pada orang-orang disekitarmu dan masyarakat secara umum. Kebaikanmu menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat antara kamu dan orang-orang disekitarmu. Hal ini dapat membantu memperkuat hubungan interpersonal.



Kebaikanmu dapat juga menjadi bagian dari gerakan positif yang lebih besar, baik dalam skala lokal maupun global. Hal ini dapat membantu menciptakan perubahan yang lebih besar di dunia. Jadi, teruslah menjadi orang baik dan mempraktikkan kebaikan dalam kehidupan sehari-hari. Tindakan-tindakan kecil dapat memiliki dampak besar pada dunia disekitarmu.

Libatkan Allah SWT dalam setiap langkah hidup dan teruslah bersyukur atas semua nikmat yang diberikan-Nya. Berdoa, bersyukur, dan memohon petunjuk-Nya adalah langkah penting dalam perjalanan menuju kesuksesan dan kesejahteraan.

Dengan terus melibatkan Allah SWT dan bersyukur, kamu akan merasakan kedamaian dalam hati dan mendapatkan keberkahan dalam setiap aspek kehidupanmu. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk, keberkahan, dan perlindungan kepadamu dan kita semua.. *Aamiin*.

Setiap kali kamu meraih keberhasilan, jangan lupakan untuk bersyukur kepada Allah SWT dan mengakui bahwa segala hal berasal dari-Nya. Begitu juga jika kamu menghadapi cobaan atau kesulitan, tetaplah bersabar dan percayalah bahwa Allah SWT memiliki rencana yang lebih baik.

Berikut adalah beberapa panduan untuk menjaga semangat kita tetap menyala:

- **Tujuan yang Jelas:** Tentukan tujuan yang ingin dicapai. Ketika kita memiliki arah yang jelas, semangat kita akan lebih terfokus.
- **Doa dan Tawakal:** Berdoalah kepada Allah dan serahkan segala urusan-Nya. Tawakallah bahwa setiap perjuangan kita akan mendapatkan hasil yang terbaik.
- **Belajar dari Kegagalan:** Kegagalan bukan akhir dari segalanya. Justru dari kegagalan kita bisa belajar dan memperbaiki diri.
- **Dukungan dari Orang Terdekat:** Berbagi perjuangan dengan orang-orang terdekat dapat memberikan semangat dan dukungan.

Ingatlah bahwa setiap langkah kita adalah bagian dari perjuangan menuju kesuksesan. Teruslah berjuang dengan semangat dan keyakinan



Bdn. Sri Sunarsih, S.Tr.Keb
Ketua BSMI Kota Pasuruan

KISAH PERJUANGAN Pangeran Diponegoro

Pada Tanggal 11 November 1785 RA Mangkorowati istri dari Bendoro Raden Mas Surojo Bin Putra mahkota Yogyakarta Ketika itu yaitu Bendoro Raden Mas Sundoro Bin Raja yang sedang bertahta saat itu Sultan Hamengku Buwono I lahir seorang bayi yang diberi nama Bendoro Raden Mas Mustahar yang artinya orang yang memperjuangkan kesucian. Kakek beliau akan bertahta bergelar Sultan Hamengku Buwono Ke II, sedang ayahnya bertahta dengan gelar Sri Sultan Hamengku Buwono III. kakek buyutnya menyambut dengan dengan suka cita dan mempunyai firasat bahwa sang bayi akan membuat kerusakan bagi Belanda melebihi apa

yang dilakukan dalam perang Giyanti. Setelah khitan Raden Mas Mustahar berganti nama Raden Mas Ontowiryo. Selanjutnya setelah menikah bergelar Pangeran Diponegoro.

Apa yang menjadi firasat dari kakek buyutnya ternyata benar. Daya rusak yang ditimbulkan akibat perang Diponegoro sangat luar biasa. Perang yang berlangsung antara 1825 – 1830 kurang lebih selama 5 tahun. Kerusakan yang ditimbulkan bagi Belanda itu antara lain:

1. Belanda kehilangan serdadu sebanyak 15.000 serdadu tewas
2. Anggran yang di habiskan 20 juta Holden, pendapatan belanda dari jajahannya 2 Juta holden pertahun. Bisa dibayangkan pendapatan selama 10 tahun untuk membiayai perang selama 5 tahun



dengan membangun benteng 280 buah benteng untuk menyekat-nyekat wilayah geriya Pangeran Diponegoro

3. Belanda kehabisan anggaran untuk menghadapi Belgia sehingga Belgia bisa merdeka

Yang terpenting bahwa apa yang dilakukan Pangeran Diponegoro menjadi tendangan bola salju menuju kemerdekaan Indonesia. Pangeran Diponegoro berperang, Belanda bangkrut sehingga merubah penjajahan klasik dirubah menjadi penjajahan modern dengan mengembalikan kekayaan Belanda dengan memetakan tanah di sesuaikan tanaman yang cocok (tanam paksa). Di 40 tahun pertama penjajahan tanam paksa Belanda mendapatkan 850 juta golden. Kondisi ini menumbuhkan tanda tanya bagaimana dengan nasib petani sebagai produser? Kalau distributornya sedemikian kaya, tentu produsennya lebih makmur. Tapi pada kenyataannya kondisi petani sengsara. Maka lahirlah politik balas budi, dimana penjajah harus membangun fasilitas antara lain sekolah dan Rumah Sakit. Namun yang boleh sekolah hanya kaum bangsawan. Namun demikian hal ini cukup menjadi cikal bakal timbulnya Pergerakan Nasional menuju kemerdekaan.

Dalam perjuangannya Pangeran Diponegoro berhasil menghimpun pasukan dari berbagai kalangan. Mulai dari ulama, santri, priyayi maupun abangan bahu membahu berjuang melawan penjajah. Laskar pangeran diponegoro ada yang bernama laskar wong durjono yang termasuk preman-preman pada masa itu. Artinya pangeran Diponegoro mampu membina para preman untuk bergabung berjuang melawan penjajah. Membangun jejaring para ulama yang nantinya dengan menyebarnya para santri di berbagai daerah menjadi sarana dasar dakwah. Pada saat itu Belanda mewaspadai pondok-

pondok. Pangeran Diponegoro berperang melawan kolonial dunia, tidak hanya penjajahan di Indonesia. Selama perang tidak pernah kalah di medan perang. Yang menjadikan pangeran Diponegoro ditangkap karena kelicikan.

Ada beberapa hal yang bisa diambil hikmahnya dari perjuangan Pangeran Diponegoro antara lain:

1. Pribadi yang sholeh dekat dengan Allah, sering bertaqarub pada Allah ditempat-tempat yang sunyi
2. Tawadhu, dekat dengan rakyat jelata dan tidak gila jabatan
3. Haus akan ilmu, senantiasa mencari ilmu terutama ilmu agama dengan berkeliling nyantri dipesantren di pulau Jawa
4. Membangun jaringan dengan siapapun. Membangun hubungan baik, sering bersilaturahmi ke saudara dan para ulama di Jawa sehingga banyak yang mendukung perjuangan Pangeran Diponegoro
5. Mempunyai keyakinan bahwa sekalipun takdir tidak berpihak, tapi perjuangan harus tetap ditunaikan dengan sungguh-sungguh.

Menjadi tugas kita untuk menceritakan sejarah perjuangan Pangeran Diponegoro kepada anak-anak kita sebagai seorang pahlawan yang gigih, cinta tanah air, pemberani, jujur, mempunyai jiwa kepemimpinan, tekun belajar, taat dan rela berkorban untuk negerinya. Jangan sampai generasi kita melupakan sejarah sehingga orientasi hidup hanya pada kepentingan pribadi ataupun golongan.



MANFAAT TOILET TRAINING Pada Anak Dan Cara Melatihnya Part II



Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep.Ns.M.Kes

Dosen Keperawatan Anak Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto | BSMI Kabupaten Mojokerto

TOILET TRAINING PADA ANAK

Toilet training adalah proses penting dalam perkembangan anak. Ini adalah masa di mana anak belajar untuk buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) di toilet secara mandiri, layaknya orang dewasa. Melalui proses ini, anak akan menuju kemandirian dan kebersihan diri yang lebih baik.

Saat ini, banyak orang tua yang mungkin bingung kapan dan bagaimana cara yang tepat untuk memulai toilet training pada anak mereka. Panduan ini akan membahas berbagai aspek penting yang perlu dipahami orang tua seputar toilet training pada anak.

CARA MENGAJARKAN TOILET TRAINING PADA ANAK:

1) Persiapan:

- Pilih waktu yang tepat:** Hindari memulai toilet training saat anak sedang stres atau ada perubahan besar dalam hidupnya, seperti pindah rumah atau kelahiran adik.
- Siapkan peralatan:** Belilah dudukan toilet anak, celana dalam anak, dan buku cerita tentang toilet training.
- Bicaralah dengan anak:** Jelaskan kepada anak apa itu toilet training dan bagaimana cara menggunakan toilet.
- Buatlah rutinitas:** Bawalah anak ke toilet secara rutin, seperti setelah bangun tidur, makan, dan sebelum tidur.

- Puji anak:** Berikan pujian dan hadiah kecil kepada anak saat ia berhasil buang air di toilet.

2) Pelaksanaan:

- Pakaikan anak celana dalam:** Biarkan anak beraktivitas dengan celana dalam di rumah.
- Awasi anak:** Awasi anak dengan cermat untuk melihat tanda-tanda ia ingin buang air, seperti menggeliat, jongkok, atau memegang kemaluannya.
- Bawa anak ke toilet:** Saat anak menunjukkan tanda-tanda ingin buang air, bawalah ia ke toilet dan bantu ia untuk duduk di dudukan toilet anak.
- Berikan waktu:** Berikan waktu kepada anak untuk buang air. Jangan memaksanya jika ia belum ingin buang air.
- Bersihkan anak:** Jika anak buang air di toilet, bersihkan ia dengan lembut dan berikan pujian.
- Sabar dan konsisten:** Toilet training membutuhkan waktu dan kesabaran. Jangan mudah menyerah jika anak mengalami kecelakaan.



- g. **Hindari hukuman:** Jangan menghukum anak jika ia mengompol atau buang air besar di celana. Hal ini dapat membuat anak merasa malu dan takut untuk mencoba lagi.
- h. Libatkan anak dalam memilih dudukan toilet dan celana dalam anak.
- i. Bacakan buku cerita tentang toilet training kepada anak.
- j. Ajak anak ke toilet bersama orang dewasa lainnya.
- k. Buatlah suasana toilet menyenangkan bagi anak.
- l. Hindari membandingkan anak dengan anak lain.

MEMAHAMI IBU UNTUK MENGAJARKAN TOILET TRAINING PADA ANAK

Mengajarkan toilet training pada anak memang membutuhkan kerjasama dan kesabaran dari semua pihak, termasuk ibu. Berikut beberapa tips untuk memahami ibu dalam proses ini:

1. Pahami Perasaan Ibu:

- a. **Ibu mungkin merasa cemas atau khawatir:** Toilet training bisa menjadi proses yang penuh tantangan bagi ibu dan anak. Ibu mungkin merasa cemas tentang kesiapan anak, cara mengajar yang tepat, dan bagaimana menangani kecelakaan.
- b. **Ibu mungkin merasa tertekan:** Ada banyak ekspektasi dan tekanan sosial seputar toilet training. Ibu mungkin merasa tertekan untuk melatih anaknya sesegera mungkin atau untuk melakukannya dengan cara tertentu.
- c. **Ibu mungkin merasa lelah:** Toilet training membutuhkan waktu dan usaha. Ibu mungkin sudah lelah dengan mengurus anak dan mungkin merasa kewalahan dengan tambahan tanggung jawab ini.

2. Tunjukkan Dukungan dan Empati:

- a. **Dengarkan kekhawatiran ibu:** Berikan waktu kepada ibu untuk mengungkapkan

kekhawatirannya tentang toilet training. Dengarkan dengan penuh perhatian dan tunjukkan bahwa Anda memahami perasaannya.

- b. **Validasi perasaan ibu:** Biarkan ibu tahu bahwa perasaannya wajar dan normal. Beri tahu dia bahwa Anda ada untuknya dan Anda akan membantunya melewati proses ini.
- c. **Berikan pujian atas usaha ibu:** Akui dan hargai usaha ibu dalam melatih anaknya. Beri tahu dia bahwa Anda melihat kerja kerasnya dan Anda bangga dengannya.

3. Bekerjasamalah dengan Ibu:

- a. **Diskusikan strategi:** Bicarakan dengan ibu tentang strategi terbaik untuk melatih anaknya. Pertimbangkan gaya belajar anak dan apa yang berhasil untuknya di masa lalu.
- b. **Bagikan tanggung jawab:** Bekerjasamalah dengan ibu untuk berbagi tanggung jawab dalam melatih anak. Anda dapat membantu membawakan anak ke toilet, membantunya berpakaian, atau membersihkannya setelah kecelakaan.
- c. **Tetaplah positif:** Jaga agar sikap Anda tetap positif dan suportif. Hindari mengkritik atau menyalahkan ibu.

4. Berikan Sumber Daya dan Dukungan:

- a. **Berikan informasi:** Bagikan informasi tentang toilet training dengan ibu, seperti buku, artikel, atau situs web.
- b. **Tawarkan bantuan praktis:** Tawarkan untuk membantu ibu dengan tugas-tugas seperti mencuci pakaian kotor atau menyiapkan makanan ringan untuk anak.
- c. **Hubungkan ibu dengan sumber daya lain:** Beri tahu ibu tentang kelompok pendukung atau kelas toilet training di daerahnya.

5. Bersabarlah:

- a. Ingatlah bahwa setiap anak berbeda dan akan belajar dengan kecepatannya sendiri. Jangan bandingkan anak Anda dengan anak lain.
- b. Berikan waktu kepada ibu dan anak untuk menyesuaikan diri dengan proses toilet training.
- c. Rayakan setiap pencapaian, sekecil apa pun itu.

Qurban BSMI Sumenep

Senin, 17 Juni 2024. BSMI Sumenep berhasil mengumpulkan 6 ekor sapi dan 6 ekor kambing. Penjualan dilaksanakan serentak hari ini di dua tempat, di Masjid Baitul Hannan Marengan dan di Jl. Jati Emas, Pangarangan, di rumah Bendum BSMI Sumenep.



Khitan Rutin BSMI Kota Blitar

Jumat, 21 Juni 2024. BSMI Kota Blitar melaksanakan khitan rutin per bulan sebanyak 3 anak dhuafa di Markas BSMI Kota Blitar, Klinik Rahmat Medika Jl. Cemara 269 Kel. Karang Sari Kec. Sukorejo kota Blitar

Khitan Massal Ceria BSMI Kota Surabaya

Ahad, 23 Juni 2024. BSMI Kota Surabaya bersinergi dengan YDSF dan Masjid Al Falah Surabaya melaksanakan khitan massal ceria kepada 100 anak dhuafa di Masjid Al Falah Surabaya



Khitan Massal Ceria BSMI Kota Surabaya

Ahad, 23 Juni 2024. BSMI Kota Surabaya bersinergi dengan YBM PLN Utara melaksanakan khitan massal ceria kepada 41 anak dhuafa di Kantor PLN Utara Surabaya

Khitan Massal Ceria BSMI Kab Blitar

Senin, 24 Juni 2024. BSMI Kab Blitar melaksanakan khitan massal dalam rangka Milad BSMI ke 22 sebanyak 12 anak dhuafa di Klinik Mitra Medika Jl. Singajaya No 42, Jeblog, talun Kabupaten Blitar



Diet

SALAH-SALAH DIET

Pembaca yang budiman, kalau kita atau anda mendengar kata kata DIET, pasti yang ada dalam pikiran kita adalah menurunkan berat badan.

Sebenarnya yang dimaksud diet adalah pengaturan makan. Tidak harus melulu menurunkan berat badan. Ada yang menormalkan gula darah disebut Diet DM, menuju tekanan darah normal biasanya Diet rendah garam, menurunkan kolesterol biasanya pakai Diet rendah koleaterol atau Diet rendah lemak. Bahkan ada diet untuk mencegah kambuhnya batu ginjal, disebut Diet batu ginjal, baik batu ginjal asam urat atau batu kalsium.

Tapi yang umum, diet memang diartikan menurunkan berat badan. Jadi kalau ada kawan yang mengatakan “Aku lagi diet “, berarti diet menurunkan berat badan. Nah diet menurunkan berat badan pun ada beragam versi. Kalau yang saya sarankan adalah Diet Rendah Kalori Seimbang. Lebih alami, lebih stabil, lebih aman bagi organ tubuh vital lain.

Bagaimana itu diet rendah kalori seimbang silahkan colek ahli gizi anda.

Secara umum ada beberapa kealahan diet menurunkan berat badan yang dilaksanakan. Sehingga hasilnya tidak optimal.

10 Kesalahan Diet Turunkan Berat Badan Mau diet tapi malah mengalami naik? Mungkin ada yang salah.

1. Terlalu banyak Protein

Kadang mengurangi karbohidrat, lalu protein yang ditambah. Protein memang sangat diperlukan, tapi bila berlebih tetap saja akan dirubah menjadi lemak untuk disimpan. Jadi tetaplah perhitungkan, jangan TERLALU banyak protein.

2. Terlalu banyak karbohidrat

Sebaliknya ada yang sangat membatasi lemak bermaksud turunkan kadar lemak, lalu diganti karbohidrat. Tetap saja, karbohidrat yang berlebih akan disimpan jadi lemak.

3. Segelas besar jus sarapan

Mengonsumsi jus dalam jumlah banyak dapat memicu meningkatnya gula darah yang akan memproduksi banyak insulin. Yang dapat menimbulkan rasa lapar yang berlebihan.

4. Terlalu banyak tidur

Tidur menyerap energi, akan membuat rasa lapar dan nafsu makan datang ketika bangun. jangan hindari lapar dengan tidur karena bisa lebih banyak setelahnya.

5. Terlalu santai

Tidak ada diet berhasil bila yang melakukannya tidak serius. Semua jadwal makan, porsi seimbang, dan olahraga lakukan dengan fokus.

6. Rutinitas olahraga yang itu-itu

Rutinitas akan menimbulkan kejenuhan. Kejenuhan pengaruhi psikis. Cobalah variasikan bentuk olahraga Anda, dan dapatkan hasil optimal

7. Memilih olahraga yang ringan-ringan saja

Perlu dipahami ialah bahwa beban berat sangat dibutuhkan untuk pembentukan tubuh Anda. Agar tubuh tidak lemah dan kurus ketika bobot tubuh menyusut kelak.

8. Mengurangi frekwensi makan

Bioritme kita terbiasa dengan 3 kali makan, bila diubah jadi 2 kali akan berakibat perubahan ekskresi insulin dan juga asam lambung. Jadinya akan tidak baik. Tetaplah 3 kali makan, tapi yang porsi dan ragam dikurangi.

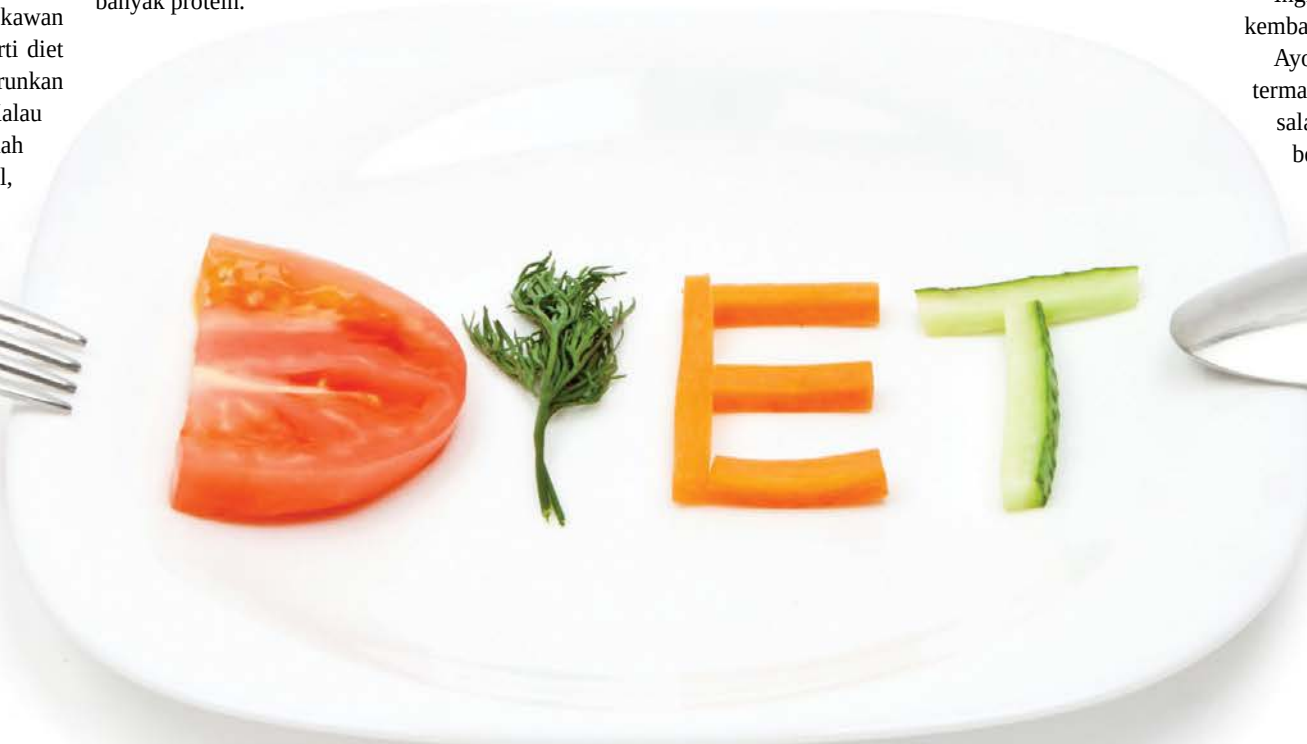
9. Tanpa protein

Darah dibentuk oleh protein, tanpa protein bisa akibatkan anemi.

10. Instan

Ingin segera turun ? Tapi segera pula kembali. Lebih baik turun alami, tapi stabil.

Ayo kita cek lagi diet kita. Iya kita itu juga termasuk saya. Apakah memang ada yang salah satu dari sepuluh di atas ? Semoga bermanfaat. *Allahu alam*



Agus Sri Wardoyo |
Ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia JATIM
Relawan BSMI Jawa Timur

PERAN KONSELING PADA COMMUNITY MENTAL HEATH NURSING (CMHN) Untuk Kesehatan Mental Remaja



Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes.
Dosen Stikes Dian Husada BSMI
Kabupaten Mojokerto

CMHN atau Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas (KKJK) merupakan salah satu upaya yang di gunakan untuk membantu masyarakat menyelesaikan masalah kesehatan jiwa akibat konflik, bencana alam, dan permasalahan sosial lainnya (Keliat et all, 2011).



CMHN adalah pelayanan keperawatan yang komprehensif, holistik dan paripurna, pengabdian ini dilakukan sebagai upaya pengoptimalan penanganan masalah kesehatan jiwa di masyarakat yang berfokus pada masyarakat yang sehat jiwa, rentan terhadap stress dan sedang dalam tahap pemulihan serta pencegahan kekambuhan agar pasien yang mengalami gangguan jiwa dapat menjadi mandiri dan produktif, mencegah terjadinya kekambuhan dan mendeteksi serta melakukan intervensi untuk kelompok yang rentan terjadi gangguan jiwa. Perawat bekerjasama dengan klien, keluarga dan tim kesehatan lainnya dalam melakukan tindakan (Keliat, B.A. Daulima & Nurhaeni, 2011).

Sejalan dengan perkembangan ilmu kesehatan jiwa maka perawat CMHN telah dibekali pelatihan (pengetahuan dan kemampuan) untuk menstimulasi perkembangan individu di masyarakat maupun mengantisipasi dan mengatasi penyimpangan yang menyertai perkembangan psikososial individu di masyarakat. Perawat CMHN sebagai tenaga kesehatan yang bekerja dimasyarakat dan bersama masyarakat harus mempunyai kemampuan melibatkan peran serta masyarakat terutama tokoh masyarakat dengan cara melatih para tokoh masyarakat untuk menjadi kader kesehatan jiwa (Depkes, 2009).

Remaja adalah seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (becoming) yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian, untuk mencapai kematangan tersebut, remaja memerlukan bimbingan tentang pemahaman atau wawasan tentang diri dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Di samping itu, terdapat suatu keniscayaan bahwa proses perkembangan peserta didik tidak selalu berlangsung secara mulus dan steril dari masalah, sehingga selain bimbingan remaja tentu juga membutuhkan konseling remaja untuk bisa mencapai kualitas karakter yang diharapkan. Perkembangan remaja tidak lepas dari pengaruh

lingkungan, baik fisik, psikis ataupun social. Perubahan yang terjadi dalam lingkungan dapat mempengaruhi gaya hidup remaja. Apabila perubahan yang terjadi sulit diprediksi, di luar jangkauan kemampuan, atau kekurangan (seperti mindset atau skill) dalam menghadapinya maka akan melahirkan diskontinuitas perkembangan perilaku remaja, seperti terjadinya stagnasi (kemandekan) perkembangan, masalah-masalah pribadi atau penyimpangan perilaku.

konseling remaja yang dimaksud adalah memberikan layanan bantuan kepada peserta didik (remaja) dalam upaya optimalisasi potensi perkembangan pada aspek pribadi. Pada aspek kepribadian, masa remaja merupakan saat berkembangnya self-identity (kesadaran akan identitas dan jati dirinya). Apabila remaja berhasil memahami dirinya, maka dia akan menemukan jati dirinya, dalam arti dia akan memiliki kepribadian yang sehat. Dan sebaliknya, apabila remaja gagal, maka dia akan mengalami kebingungan (confusion), sehingga dia cenderung memiliki kepribadian tidak sehat (maladjustment). Perlu dilakukan upaya advokasi dan fasilitasi perkembangan peserta didik (remaja) agar aktif mengembangkan potensi dirinya (arahan pasal 1 ayat 1 UU no 20 tahun 2003) sehingga dapat mencapai derajat perkembangan yang optimal. Perkembangan optimal merupakan sebuah kondisi perkembangan yang memungkinkan peserta didik (remaja) mampu mengambil pilihan dan keputusan secara sehat dan bertanggung jawab serta memiliki daya adaptasi tinggi terhadap dinamika kehidupan yang dihadapinya. Proses yang akan melibatkan serangkaian pemilihan dan pengambilan keputusan oleh remaja yang didasarkan pada pemahaman potensi diri dan peluang yang ada dilingkungannya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka bimbingan dan konseling adalah wilayah layanan yang bertujuan memandirikan individu yang normal dan sehat dalam menavigasikan perjalanan hidupnya melalui pengambilan keputusan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif dan sejahtera. (ABKIN 2007).

BANTUAN PALESTINA TAHAP 21 Hot Meal Untuk Palestina



Penyaluran Bantuan Palestina tahap 21 berupa Hot Meal ke kamp pengungsian di wilayah Khan Younis, Palestina. Alhamdulillah amanah masyarakat Indonesia bisa terus kita salurkan langsung ke warga Palestina yang sebagian besar masih berada di kamp-kamp pengungsi. Saat tinggal di kamp pengungsian, kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar warga Palestina sudah tercerabut termasuk kemampuan

menyediakan makanan untuk bertahan hidup. Alhamdulillah berkat dukungan masyarakat Indonesia kita salurkan paket makanan hangat dan bergizi kepada saudara-saudara kita di Palestina.

BANTUAN PALESTINA TAHAP 22 Penyaluran HYGIENE KIT dan Obat-Obatan



Di tengah blokade wilayah termasuk Rafah, Alhamdulillah BSMI dan Mitra berhasil menyalurkan bantuan ke tengah-tengah Kamp Pengungsian di Khan Younis, Gaza. Penyaluran Bantuan Palestina tahap 22 berupa Hygiene Kit dan Obat-obatan. Alhamdulillah amanah masyarakat Indonesia bisa terus kita salurkan langsung ke warga Palestina yang

sebagian besar masih berada di kamp-kamp pengungsi.

Terima kasih kami ucapkan kepada segenap donatur, mitra yang telah berkolaborasi dalam program bantuan Palestina.

MENGENALI TANDA DAN GEJALA Penyalahgunaan Narkoba



Dr. Fitria Dhani Ayuningtyas
Relawan BSMI Surabaya

Penyalahgunaan narkoba sudah bukan lagi fenomena baru di kalangan anak sekolah, dan tampaknya lebih menyebar luas daripada yang mungkin para ahli dan orang tua curigai. Ada bukti statistik bahwa kontak pertama anak dengan narkoba umumnya dimulai saat kelas 6 sampai 8 atau usia 12-14 tahun. Kebanyakan kontak pertama anak dengan narkoba dimulai dengan penggunaan obat eksperimental dalam situasi sosial. Beberapa faktor berperan dalam penyalahgunaan narkoba, termasuk masalah keluarga dan pengaruh teman sebaya, kesehatan mental secara keseluruhan, dan riwayat candu di keluarga.

Penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang mulai bereksperimen pada usia muda memiliki kesempatan lebih tinggi mengidap kecanduan di kemudian hari. Inilah sebabnya mengapa penting untuk melihat tanda-tanda dari penyalahgunaan narkoba pada remaja dan dewasa muda awal.

Tidak ada cara mudah untuk benar-benar mengetahui apakah anak anda menggunakan narkoba atau alkohol. Banyak tanda dan gejala penyalahgunaan narkoba memiliki karakteristik yang serupa dengan tipikal perilaku remaja pada umumnya. Banyak pula tanda dan gejala penyalahgunaan yang mirip dengan masalah kesehatan mental, misalnya depresi atau gangguan kecemasan.

Menyadari tanda-tanda awal memungkinkan orang tua untuk melakukan intervensi sebelum anak remaja mereka berkembang dari penyalahgunaan menjadi ketergantungan.

Berikut ini adalah beberapa tanda peringatan untuk anda waspadai:

1. Tanda fisik dan kesehatan

- Mata memerah, pupil mengecil atau membesar
- Mual dan muntah
- Pilek tanpa sebab
- Sering sakit
- Timbul bintik-bintik di sekitar mulut
- Sakit kepala
- Sering membasahi bibir atau rasa haus berlebihan
- Keringat berlebih
- Luka di kulit atau memar
- Sering mimisan
- Perubahan nafsu makan dan pola tidur

- Penambahan atau penurunan berat badan secara drastis
- Kejang tanpa riwayat epilepsi
- Kebersihan pribadi menurun
- Mudah cedera atau sering jatuh
- Gemetar
- Bicara melantur
- Bekas suntikan atau jeratan di lengan atau kaki

2. Tanda psikologis dan perilaku

- Membolos sekolah, nilai rapor menurun
- Motivasi menurun
- Menutup diri, berdiam diri
- Berontak dengan nilai dan prinsip keluarga
- Selalu terlibat dalam masalah (argumen, pertengkaran, kecelakaan)
- Ketidakstabilan emosi
- Terlihat murung dan tertekan
- Sulit fokus dan gugup
- Hiperaktif
- Terlihat sangat takut atau sangat gembira
- Depresi



PENYAKIT Cacingan



Oleh : Dr. Misbakhul Munir
Penanggung Jawab
Klinik BSMI-YDSF Surabaya

Penyakit cacingan adalah penyakit yang terjadi akibat infeksi cacing parasit pada tubuh manusia. Cacing parasit ini menumpang hidup pada tubuh manusia; makan dan memperoleh nutrisi dari orang yang dia tumpangi. Di antara spesies cacing parasit ini adalah cacing gelang (*Ascaris lumbricoides*), cacing tambang (*Ancylostoma duodenale*, *Necator americanus*), cacing kremi (*Enterobius vermicularis*) dan lain-lain.

Data di seluruh dunia menunjukkan bahwa prevalensi infeksi cacing cukup tinggi, terutama pada anak. Selain anak-anak, orang dewasa juga dapat mengalami infeksi cacing. Misalnya pada penduduk yang banyak makan daging, terutama yang dimasak setengah matang, infeksi cacing pita mudah terjadi. *Taenia saginata* ditemukan di daging sapi/kerbau, sedangkan *Taenia solium* dapat ditemukan di daging babi.

Infeksi cacing terkadang tidak menimbulkan gejala (terutama pada infeksi ringan), namun dapat juga menimbulkan gejala yang bervariasi, seperti nafsu makan yang menurun, lemah, pucat, berat badan menurun, mual, dan muntah. Pada infeksi berat, dapat terjadi gangguan penyerapan makanan sehingga menyebabkan gizi buruk, terutama pada anak-anak. Pada infeksi cacing tambah yang sudah berlanjut, pasien dapat kehilangan banyak darah sehingga menimbulkan gejala seperti pucat dan lemas.

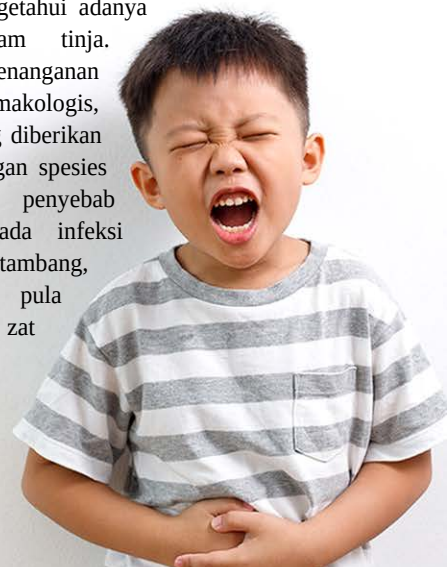
Faktor risiko infeksi cacing adalah kebiasaan tidak mencuci tangan, kurangnya penggunaan jamban, kebiasaan menggunakan tinja sebagai pupuk, kebiasaan tidak menutup makanan sehingga dihinggapi lalat, berjalan tanpa alas kaki, sering berkontak dengan tanah atau pasir,

mengonsumsi daging yang dimasak setengah matang/mentah, serta ternak yang tidak dijaga kebersihan kandang dan makanannya.

Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya cacingan, pola hidup bersih dan sehat harus diterapkan. Jagalah kebersihan diri dan lingkungan, yaitu dengan mencuci tangan dengan sabun, menutup makanan, menggunakan sarung tangan jika ingin mengolah limbah/sampah, mencuci tangan sebelum dan setelah melakukan aktivitas dengan menggunakan sabun, menjaga kondisi rumah dan lingkungan agar tetap bersih dan tidak lembab, menggunakan alas kaki dan sarung tangan pada saat melakukan aktivitas yang berkontak dengan tanah (misalnya berkebun), tidak menggunakan tinja sebagai pupuk, mengolah daging sampai matang dan menjaga kebersihan hewan ternak.

Gejala cacingan sering kali tidak khas. Jika ada kecurigaan infeksi cacing, segeralah memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Salah satu pemeriksaan yang dilakukan adalah dengan melakukan pemeriksaan tinja secara langsung untuk mengetahui adanya telur dalam tinja.

Untuk penanganan secara farmakologis, obat cacing diberikan sesuai dengan spesies cacing penyebab infeksi. Pada infeksi cacing tambang, diberikan pula suplemen zat besi.



KIPRAH RELAWAN JAWA TIMUR

Tim redaksi majalah Care For Life kali ini berbincang-bincang dengan salah satu pengurus BSMI Kota Pasuruan yang bernama Elen Lelyana sekarang diamanahi anggota divisi pelayanan kesehatan dan sosial bsmi kota pasuruan. beliau bekerja sebagai pns di kab pasuruan. beliau memiliki moto yang bisa dijadikan inspirasi bagi kita semua yaitu jika hidup diserahkan pada allah, hidup akan tenang dan semua akan baik-baik saja



kapan anda bergabung dengan BSMI?

sekitar tahun 2011 yang lalu

apa motivasi bergabung dengan BSMI?

agar bisa berguna bagi orang lain

pengalaman apa yang paling berharga ketika bersama BSMI?

bisa berjasama untuk kebaikan sesama

suka duka apa yang dirasakan ketika dengan BSMI?

suka banyak teman satu tujuan, duka tidak selalu bisa ikut kegiatan bsmi karena waktu berbarengan dengan pekerjaan atau acara di kampung

Apa kegiatan BSMI yang bisa di manfaatkan oleh masyarakat?

Cek kesehatan, bantuan korban banjir dan lainnya

Apa harapan anda untuk BSMI kedepan?

Agar BSMI bisa lebih bermanfaat kepada masyarakat Indonesia.

CARE FOR LIFE

Mari Berbagi

Dukung program-program BSMI untuk kemanusiaan

1. Pendidikan, Pemeliharaan dan Pelayanan Kesehatan Masyarakat Miskin (kode 2)
2. Penanganan Tanggap Bencana (kode 3)
3. Pelatihan dan Pembinaan SDM Relawan Kemanusiaan (kode 4)
4. Santunan dan Beasiswa Pendidikan (kode 5)
5. Pembinaan dan Pemberdayaan Ekonomi Kerakyatan (kode 6)
6. Program Indonesia Timur Sehat Sejahtera (kode 7)
7. Peduli Palestina (kode 8)

SALURKAN DONASI ANDA MELALUI BSMI JAWA TIMUR
 Sekretariat: Jalan Mojo III no 33 Surabaya Telp. 031-5952248
 Transfer : Bank Syariah Mandiri a.n BSMI JATIM no rek. 7063416872
 Konfirmasi dan CP : M. Lutfi Irwan Ansari, S.KM (WA/089-656-858-371)
 *Pengambilan donasi dapat dilakukan di 38 cabang di Kota Kabupaten se Jatim

bsmijatim
 BSMI Jatim
 bsmijatim

bsmijatim.org

Dr. Dan Arianto Mubandjo dr. Sp.BS
 Ketua Umum BSMI Jawa Timur



Bulan Sabit Merah Indonesia
BSMI



CARE for LIFE

selamatkan satu jiwa sambung seribu asa

SAFARI SEHAT



FORMULIR PENDAFTARAN DONATUR

Dengan ini, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : _____

Tempat Tanggal Lahir : _____

Alamat Rumah : _____

Telepon / Hp : _____

Email : _____

Pekerjaan : _____

Nama Perusahaan/instansi : _____

Alamat Perusahaan/instansi : _____

Penghasilan : < 1 juta 1-3 juta > 3 juta

Status Donasi : Rutin Insidental

Mulai Bulan Donasi : _____

Donasi : Rp 20.000,00 Rp 100.000,00 Rp 50.000,00 Rp

Cara Donasi : Transfer Ke Kantor BSMI Diambil di rumah Di ambil di kantor

Donasi Untuk : Kesehatan Kemanusiaan Ambulan Gratis Paket Sekolah
 Bina Kampung Sehat Bantuan Sembako Tanggap Bencana Pembinaan Relawan
 Khitan Dhuafa Operasi (Katarak, Hernia dll) gratis

No rek : **Bank Syariah Mandiri** 7063416872 an BSMI Jawa Timur
Bank Jatim 0322766904 an Bulan Sabit Merah Indonesia”:

Terima kasih atas kepercayaan anda, Semoga Allah menjadikan harta ini penuh berkah dan memasukkan kita dalam golongan orang-orang yang shalih. Aamiin”

Donatur, 20
 Petugas BSMI

(.....)
 (.....)

Contact Person : **Lutfi** 089-656-858-371 (WA), 031-5952248 atau Hubungi no kontak cabang terdekat

- Safari Khitan Masal
- Pelatihan Kebencanaan
- Pelatihan PPGD

- Pemeriksaan dan pengobatan umum
- Pemeriksaan dan Tindakan Gigi (Cabut, Tambal dan Pembersihan Karang Gigi)
- Cek Gula Darah Lengkap (Gula Darah, Asam Urat, dan Kolesterol)
- Penyuluhan Kesehatan

- Fasilitas Kerjasama Khitan Massal Meliputi**
1. Team medis khitan yang profesional
 2. Metode khitan
 - Bedah biasa
 - Laser
 - Smart klamp
 3. Mendapatkan Obat khitan
 4. Kontrol khitan satu kali
 5. Celana khitan

- Fasilitas kerjasama Pelatihan Kebencanaan meliputi**
1. Pemateri yang berkompeten dan berpengalaman langsung di bencana
 2. Simulasi kebencanaan dan pertolongan pertama kegawaduratan
 3. Forum Grup Discusion (FGD) peserta

- Fasilitas kerjasama Pelatihan PPGD meliputi**
1. Pemateri yang berkompeten
 2. Simulasi pertolongan pertama kegawaduratan
 3. Forum Grup Discusion (FGD) peserta

- Fasilitas kerjasama Cek Darah meliputi**
1. Dokter yang kompeten
 2. Asisten Dokter yang kompeten
 3. Obat
 4. Cek lengkap (Kolesterol, Asam Urat dan Gula Darah)

- Fasilitas kerjasama Pemeriksaan dan Pengobatan Umum meliputi**
1. Dokter yang kompeten
 2. Asisten Dokter yang kompeten
 3. Obat

- Fasilitas kerjasama Pemeriksaan dan Tindakan Gigi meliputi**
1. Dokter gigi yang kompeten
 2. Asisten Dokter Gigi yang kompeten
 3. Obat

- Fasilitas kerjasama Penyuluhan Kesehatan meliputi**
1. Tim Penyuluh yang kompeten
 2. Materi kesehatan sesuai permintaan
 3. Konsultasi

Sekretariat: Kantor BSMI Jawa Timur Jl Mojo III No. 33 Surabaya Hotline ☎ : 031-5952248 ☎ : 089-656-858-371

www.bsmijatim.org



Kantor BSMI Jawa Timur Jl Mojo III No 33 Surabaya 031-5952248, 089656858371



bsmijatim.org
[@bsmijatim](https://www.instagram.com/bsmijatim)

