

Care for Life

■ INGIN BAHAGIA
MENIKAHLAH

■ PENDAMPINGAN
ANAK AUTIS

■ MENGENALI
GINJAL KITA



Keutamaan MENJAGA SILATURAHMI DALAM ISLAM



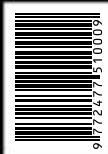
Gebyar Milad BSMI di Kab Pasuruan



Gebyar Milad BSMI di Jember



Gebyar Milad BSMI di Sampang



ISSN 977 2477510099

Care for Life

■ INGIN BAHAGIA
MENIKAHLAH

■ PENDAMPINGAN
ANAK AUTIS

■ MENGENALI
GINJAL KITA



Keutamaan MENJAGA' SILATURAHMI DALAM ISLAM



Gebyar Milad BSMI di Kab Pasuruan



Gebyar Milad BSMI di Jember



Gebyar Milad BSMI di Sampang



ISSN 977 2477510099



Dr. Azhar Anwar MMRS, MM
Ketua BSMI Jawa Timur Periode 2025-2030

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

Penanggung Jawab

Dr. Azhar Anwar MM, MMRS

Pimpinan Redaksi

Tutus Fibri Ajimas Budi, S. Kep, Ns
Reporter

Nuzulul Zulkarnain Haq S.Kep.Ns.

Tegar Prahara Gumai, SS

Muhammad Ishomuddin, S.K.M

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



Silaturrahmi

M menjaga silaturrahmi dalam Islam dapat menjauhkan seorang hamba dari neraka, memanjangkan umur, memperluas rezeki, sampai dimuliakan di dunia dan akhirat. Agama Islam mengatur hubungan antara manusia dengan manusia dan manusia dengan Tuhannya.

Allah SWT pun mengutuk orang-orang yang memutuskan tali silaturrahmi antar sesama. Sesungguhnya seseorang yang memutuskan tali silaturrahmi maka dianggap sebagai perusak bumi. Disebutkan pula mereka yang memutuskan tali silaturrahmi tidak akan masuk surga.

Rasulullah SAW bersabda:

“Tak akan masuk surga pemutus tali silaturrahmi.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Itulah keutamaan menjaga silaturrahmi yang menegaskan bahwa keseimbangan bumi sangat bergantung dengan hubungan penghuninya. Allah SWT dan Rasulullah SAW telah menegaskan keutamaan menjaga silaturrahmi berulang kali dalam Al-Qur'an dan Hadis.

Allah SWT berfirman:

“Maka apakah kiranya jika kamu berkuasa kamu akan membuat kerusakan di muka bumi dan memutuskan hubungan tali silaturrahmi (kekeluargaan)? Mereka itulah orang-orang yang dilaknati Allah dan ditulikan telinga mereka dan dibutakan penglihatan mereka.” (QS. Muhammad: 22-23)

Keutamaan MENJAGA SILATURAHMI DALAM ISLAM



dr Azhar Anwar, MM, MMRS
Ketua BSMI Kota Bilitar
Ketua Bidang Pembinaan SDM

Dijauhkan dari Neraka

Keutamaan menjaga silaturrahmi dalam Islam adalah dijauhkan dari neraka. Seseorang muslim yang menjalin kembali tali silaturrahmi maka akan dijauhkan dari neraka. Sebagaimana dalam salah satu hadis yang menjelaskan keutamaan menjaga silaturrahmi dalam Islam berikut ini, yang artinya:

“Engkau menyembah Allah SWT dan tidak menyekutukan sesuatu dengan-Nya, mendirikan salat, menunaikan zakat, dan menyambung tali silaturrahmi.” (HR Bukhari dan Muslim).

Dekat dengan Allah SWT

Keutamaan menjaga silaturrahmi dalam Islam adalah bagian dari mendekatkan diri pada Allah SWT. Menjalinkan silaturrahmi dengan sesama menjadi salah satu sarana kita untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Pasalnya saat kita mau menyambung silaturrahmi dan memperlakukan manusia dengan baik, berarti kita telah menjalankan perintah Allah SWT. Dalam hadis keutamaan menjaga silaturrahmi dalam Islam yang diriwayatkan dari Abu Hurairah ra:

“Sesungguhnya Allah SWT menciptakan makhluk, hingga apabila Dia selesai dari (menciptakan) mereka, rahim berdiri seraya berkata: ini adalah kedudukan orang yang terlindung dengan-Mu dari memutuskan. Dia

berfirman: “Benar, apakah engkau ridha jika Aku menyambung orang yang menyambung engkau dan memutuskan orang yang memutuskan engkau?” Ia menjawab: iya. Dia berfirman: “Itulah utukmu.”

Dipanjangkan Umur dan Dilancarkan Rezekinya

Keutamaan menjaga silaturrahmi dalam Islam adalah dapat memperpanjang umur dan melapangkan rezeki. Mengunjungi anggota keluarga dan sanak saudara merupakan salah satu cara untuk menciptakan kerukunan dan keharmonisan.

Selain itu silaturrahmi merupakan amalan yang memiliki nilai pahala besar. Seseorang yang senantiasa menjaga tali silaturrahmi maka Allah akan melapangkan rezeki dan memperpanjang umurnya.

Keutamaan menjaga silaturrahmi dalam Islam ini sebagaimana yang tercantum dalam sebuah hadis berikut, Rasulullah SAW bersabda:

“Barangsiapa yang ingin diluaskan rezekinya dan dipanjangkan umurnya, maka sambunglah tali silaturrahmi.” (HR. Bukhari – Muslim).

Menjaga dan memperkuat silaturrahmi sangat penting dilakukan oleh setiap muslim. Hal ini bukan hanya bermanfaat di dunia saja, akan tetapi keutamaan menjaga silaturrahmi dalam Islam ini sekaligus untuk kebaikan di akhirat nanti.

Menjaga Keharmonisan

Keutamaan menjaga silaturahmi dalam Islam adalah mampu menjaga keharmonisan. Momentum saling memaafkan saat bersilaturahmi dapat membuat hubungan menjadi rukun.

Pasalnya setiap manusia tidak akan pernah lepas dari kesalahan dan dosa, sehingga sudah barang tentu seseorang akan minta maaf dan saling memaafkan. Sesungguhnya seseorang yang memutuskan tali silaturahmi maka dianggap sebagai perusak bumi.

Bahkan ia juga akan menerima kutukan dari Allah SWT. Keutamaan menjaga silaturahmi dalam Islam ini sebagaimana yang tertuang dalam salah satu hadis berikut, Rasulullah SAW bersabda:

“Tak akan masuk surga pemutus tali silaturahmi.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Dimuliakan di Dunia dan Akhirat

Keutamaan menjaga silaturahmi dalam Islam adalah menjadikan seorang hamba makhluk yang dimuliakan. Menyambung silaturahmi dengan orang yang telah memutuskan tali silaturahmi merupakan akhlak terpuji yang dicintai oleh Allah.

Keutamaan menjaga silaturahmi dalam Islam ini sebagaimana sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ali bahwa Rasulullah SAW bersabda:

“Maukah kalian saya tunjukkan perilaku akhlak termulia di dunia dan di akhirat? Maafkan orang yang pernah menganiayaimu, sambung silaturahmi orang yang memutuskanmu dan berikan sesuatu kepada orang yang telah melarang pemberian untukmu.”

Sedangkan seseorang yang suka memutuskan tali silaturahmi maka dianggap sebagai perusak kehidupan. Hal ini sebagaimana yang termaktub dalam salah satu surah Al-Quran berikut ini, Allah SWT berfirman:

“Maka apakah kiranya jika kamu berkuasa kamu akan membuat kerusakan di muka bumi dan memutuskan hubungan tali silaturahmi (kekeluargaan)? Mereka itulah orang-orang yang dilaknati Allah dan ditulikan telinga

mereka dan dibutakan penglihatan mereka.” (QS. Muhammad: 22-23)

Menyehatkan Mental

Keutamaan menjaga silaturahmi dalam Islam adalah bisa kembali kepada diri kita sendiri. Bersilaturahmi baik untuk kesehatan mental. Bercengkerama, saling bertanya kabar, dan bertukar cerita dengan orang-orang terdekat kita bisa meningkatkan mood.

Menghadirkan kembali rasa bahagia dan perasaan positif, baik untuk kesehatan mental seseorang. Maka dari itu, keutamaan menjaga silaturahmi dalam Islam ini patut dijaga. Tak hanya ke saudara dan sanak keluarga saja, tapi juga ke para sahabat, teman, hingga orang-orang yang lama tak dijumpai.

Memperluas Ukhuwah Islamiyah

Keutamaan menjaga silaturahmi dalam Islam adalah dapat memperluas persaudaraan antar sesama. Dalam Islam, kita semua adalah saudara. Perbedaan agama tidak bisa dijadikan alasan untuk kita saling membenci dan menjauh satu sama lainnya.

Silaturahmi akan memperluas persaudaraan dan menambah teman atau sahabat yang bisa berbagi informasi dan saling bertukar pikiran. Semakin luas ukhuwah yang dilakukan, maka akan semakin berkah kehidupannya.

Menambah Ilmu

Keutamaan menjaga silaturahmi dalam Islam adalah dapat menambah ilmu. Luasnya hubungan persaudaraan dan senantiasa menjaga tali silaturahmi akan menambah ilmu tentang dunia dan akhirat.

Ilmu dari keutamaan menjaga silaturahmi dalam Islam ini bisa didapat melalui cerita, pengalaman hidup, bahkan pengetahuan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Kerabat atau sanak saudara bisa dijadikan sebagai seseorang yang dapat membantu kita untuk menambah ilmu.

Saat silaturahmi terjalin, tentu berbagai ilmu pun akan tercurah satu sama lain. Hal ini bisa menambah ilmu pengetahuan, wawasan bahkan cerita pengalaman hidup saat ini.

INGIN BAHAGIA Menikahlah.....



Bdn. Sri Sunarsih, S.Tr.Keb
Bidang Layanan Kesehatan
dan Sosial BSMI Jawa Timur

Keluarga merupakan bangunan yang sangat penting. Asasnya terdiri dari laki – laki dan perempuan , suami dan istri. Keduanya merupakan asas terbentuknya keluarga dan berkembangnya keturunan. Allah SWT berfirman “ Hai sekalian manusia , bertaqwalah kepada Rabb mu yang telah menciptakan kamu dari yang satu dan daripadanya Allah menciptakan istrinya dan daripada keduanya Allah mengembangbiakan laki-laki dan perempuan yang banyak.” (QS An –Nisaa : 1)

Islam memberikan petunjuk yang luar biasa, mengatur hubungan laki –laki dan perempuan , memberikan jalan keberkahan bukan kehinaan. Islam menetapkan cahaya petunjuk agung dalam

keluarga, mensyariatkan aturan lengkap dan melindungi hak dan kewajiban masing – masing individu , mengatur hubungan perkawinan , nafkah , warisan , pendidikan anak, hk – hak bapak ,sebagaimana curahan cinta dan kasih sayang serta rahmat diantara mereka.

Rasulullah dalam khutbahnya menyampaikan , “ Hai para pemuda, siapa diantara kalian sanggup menikah ,maka nikahlah. Nikah itu menundukkan pandangan dan memelihara kemaluan. Barang siapa yang belum sanggup , maka hendaklah berpuasa. Sesungguhnya puasa itu obat.” Sehingga dalam pernikahan itu ada pemeliharaan individu dan masyarakat dari segala kehinaan dan dekandensi akhlaq. Pemuda yang shaleh tentu akan siap menikah dari pada

sekedar pacaran.

Sebagaimana pula tujuan islam di balik pernikahan adalah untuk mendapatkan ketentraman jiwa bagi individu, yang bisa menjadikan berpaling dari apa yang diperbuat dalam jiwanya berupa perasaan – perasaan kerinduan yang tersalurkan dengan adanya pemenuhan nalurinya. Menikah juga bisa memnuhi segala bentuk kenikmatan pada suami istri, adanya penyaluran kebutuhan alami dari satu pihak ke pihak lain sehingga menjadi kenikmatan yang manis dalam suatu saat, yang dikecapsaat mersa terasing. Firman Allah SWT :“ Dan Diantara tanda –tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri – istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya dan di jadikan-Nya diantaramu kasih dan sayang . sesungguhnya pada yang demikian itu benar – benar terdapat tanda – tanda bagi kamu yang berfikir.” (QS Ar Rum : 23)

Jelaslah bahwa cinta sejati memberikan ketentraman karena dihalalkan melalui proses akad nikah yang sah. Dalam ayat diatas disebutkan ketenangan, kasih sayang dan rahmat, merupakan kebahagiaan suami istri yang dikehendaki dalam islam. Sedangkan cinta yang salah akan membuat hati resah, gundah dan merana.

Islam memerintahkan dalam pernikahan agar berbuat atau memilih secara sukarela, tidak ada paksaan, sebagaimana firman Allah “ Dan Kawinkanlah orang – orang yang sendirian diantara kamu dan orang – orang yang patut (kawin) dari hamba – hamba sahayamu yang perempuan.” (QS An –Nur : 32).

Nabi juga memerintahkan memilih istri yang solehah atas dasar agamanya, “ Wanita itu dinikahi karena empat perkara : hartanya, kedudukannya, kecantikannya dan agamanya. Maka pilihlah yang baik agamanya, niscaya kamu akan selamat.”

Begitu pula seorang istri nabi

memerintahkan untuk memilih suaminya atas dasar kerelaan dan pilihannya sendiri, “ apabila ada yang meminang salah satu diantara kalian oleh orang yang diridhai agama dan akhlaqnya maka nikahkanlah. Jika tidak, maka akan menjadi fitnah di bumi dan kerusakan yang nyata.”

Dari pernikahan yang baik maka akan tumbuh generasi yang sholeh. Kemudian sesudah itu berkembanglah suatu keluarga yang berkasih sayang dan saling mencintai, hidup dalam naungan dasar- dasar perilaku yang islami.

Ikatan pernikahan didalam islam mremberikan jaminan yang kuat dan kokoh, yang menaungi kebahagiaan suami istri, mendatangkan kebaikan bagi keluarganya, menjadikan laki – laki pemimpin para wanita yang masing – masing keduanya di berikan tempat kedudukan dan kemampuan. Allah berfirman, “ Kaum laki – laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (wanita) dan mereka laki – laki telah menafkahkan sebagian dari harta mereka.” (QS. An Nisaa : 34). Lantaran kepemimpinan ini islam mewajibkan memberikn mahar dari suami dan menjadikan hak bagi sang istri. Firman Allah, “ Berikanlah maskawin (mahar) kepada wanita (yang kamu nikahi) sebagai pemberian dengan peuh kerelaan . “ (QS An Nisaa : 4)

Demikianlah, islam menjadikan masing – masing suami istri memiliki hak bagi sebagian yang lain. Kewajiban yang dilaksanakan menuntut keduanya untuk berbuat baik terhadap keluarga dan bersikap adil dalam berinteraksi. Tolong menolong dalam kehidupan bersama antara keduanya, memetakan jalan lurus bagi solusi atas berbagai masalah dan perselisihan. Menjadi ladang pahala dalam setiap aktifitas di dalam rumah tangga. Sungguh berbeda dengan hubungan cinta yang bernama pacar. Jika anda jadi pemuda yang ingin bahagia maka menikahlah jangan berpacaran. Menikah



Oleh :
Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep., Ns., M.Kes.
Relawan BSMI Kabupaten Mojokerto

Pendampingan ANAK AUTIS

Apakah Autis itu ?

Orang yang mengidap autis akan tampak berbeda jika di bandingkan dengan orang pada umumnya. Sekarang ini, autisme lebih umum dikenal dengan sebutan gangguan spektrum autis (GSA). Istilah GSA juga memayungi gangguan perkembangan lain dengan karakteristik serupa, seperti sindrom Heller, gangguan perkembangan pervasif (PPD-NOS), dan sindrom Asperger.

Secara peluang, anak laki-laki umumnya 5 kali lebih mungkin memiliki autisme daripada anak perempuan. Berdasarkan laporan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di Amerika Serikat (CDC), 1% anak di dunia ini tergolong autis (sebutan lama bagi anak pengidap autisme, -red). Itu artinya 1 dari 100 anak di dunia sudah diketahui memiliki gangguan perkembangan ini.

Apa penyebab autisme?

Hingga kini penyebab pasti kelainan neurologi dan perkembangan ini tidak diketahui secara pasti. Namun, pada autis memiliki perkembangan beberapa area otak yang berbeda. Gangguan pada perkembangan otak ini yang menyebabkan adanya masalah pada kinerja sel otak satu sama lain.

Apa yang meningkatkan risiko menjadi autisme?

1. Jenis kelamin. Autisme terjadi 4 kali lebih sering pada laki-laki dibanding wanita.
2. Riwayat keluarga. Keluarga yang memiliki anak autis mungkin akan memiliki anak autis lain.
3. Penyakit lain. Autis cenderung terjadi lebih sering pada anak dengan genetik atau kondisi kromosom tertentu, seperti sindrom fragile X atau sklerosis tuberosus.
4. Bayi prematur. Autisme lebih sering terjadi pada bayi prematur dengan berat badan yang rendah. Biasanya bayi lebih berisiko jika lahir sebelum 26 minggu.
5. Paparan bahan kimia dan obat tertentu. Paparan logam berat, obat valproic acid (Depakene) atau thalidomide (Thalomid) pada janin dapat meningkatkan risiko terjadinya autis.

Gejala autisme pada bayi dan anak yang lebih muda

1. Tidak memberi respons ketika namanya dipanggil
2. Menghindari kontak mata dengan orang lain
3. Tidak tersenyum, meskipun Anda memberikan senyum pada mereka
4. Melakukan gerakan berulang, seperti mengepakkan tangan, menjentikkan jari, atau mengayunkan tubuh
5. Cenderung pendiam, tidak banyak berceloteh seperti bayi kebanyakan
6. Sering mengulang kata atau frasa yang sama.

Gejala autisme pada anak yang lebih besar

1. Sulit mengungkapkan perasaan dan mengekspresikan emosi

2. Sulit mengerti apa yang diucapkan, dipikirkan, dan dirasakan orang lain
3. Memiliki minat tinggi pada suatu kegiatan sehingga terkesan obsesif dan melakukan suatu perilaku secara berulang (stimming)
4. Menyukai rutinitas yang terstruktur dan sama. Jika rutinitas terganggu, ia akan sangat marah.
5. Sulit untuk menjalin pertemanan dan lebih suka menyendiri
6. Sering kali menjawab sesuatu yang tidak sesuai dengan pertanyaan. lebih sering mengulang apa yang dikatakan orang lain.

Gejala autisme pada orang dewasa

1. Sulit memahami apa yang dipikirkan atau dirasakan orang lain
2. Sangat cemas dengan berbagai situasi sosial atau kegiatan di luar rutinitas
3. Sulit berteman atau lebih suka menyendiri
4. Sering kali berbicara blak-blakan dan kasar dan menghindari kontak mata dengan orang lain
5. Sulit menunjukkan perasaan pada orang lain
6. Saat berbicara dengan orang lain, posisi tubuhnya akan sangat dekat dengan Anda. Bisa juga sebaliknya, tidak suka orang lain berada terlalu dekat atau melakukan kontak fisik, seperti menyentuh atau memeluk
7. Sangat teliti pada suatu hal yang kecil, berpola, dan mudah terganggu oleh bau atau suara yang dianggap normal oleh orang lain.

Masalah pada anak Autis

1. Mengalami masalah sosial
2. Susah berkomunikasi
3. Menunjukkan minat atau perilaku yang tidak biasa

Terapi Autis

1. Terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavioral Therapy)

Terapi perilaku kognitif merupakan terapi yang dapat di aplikasikan untuk anak-anak dan orang dewasa dengan autis. Dalam terapi CBT, orang akan diajari untuk memahami dan mengidentifikasi pikiran, perasaan perilaku

mereka. Terapi CBT membantu mereka untuk mengelola kecemasan, mengenali emosi orang lain dan mengatasi situasi sosial dengan lebih baik.

2. Applied Behavior Analysis (ABA)

ABA atau analisis perilaku terapan adalah terapi yang dapat diterapkan untuk anak-anak dan orang dewasa pengidap autis. Terapi ini dirancang untuk memunculkan atau mengubah perilaku positif pada orang tersebut. Teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan sistem penghargaan. Setiap perubahan atau perilaku positif yang muncul, akan diberikan penghargaan.

3. Social Skills Training (SST)

Terapi SST bagi sebagian orang pengidap autis tidak mudah. Sebab, dalam terapi ini mengharuskan mereka untuk banyak berinteraksi dengan banyak orang. Sedangkan, tidak semua pengidap autis dapat berinteraksi dengan orang.

Ada beberapa cara mendampingi dan mengatasi anak autis yang mudah diaplikasikan oleh orang tua seperti berikut:

1. Jangan kucilkan dalam keluarga
2. Lebih Sabar Menghadapinya
3. Saling Tukar Informasi Dengan Orang Tua Lain
4. Melakukan Fiksasi Pada Anak
 - a) Palingkan pandangan anak agar tidak menghadap kita.
 - b) Lalu jepit kakinya dengan menggunakan kedua paha.
 - c) Peluk anak dari belakang dengan posisi tadi.
 - d) Silangkan kedua tangan anak ke depan.
 - e) Pegang erat kedua siku anak sambil tangan kanan memegang bagian siku kiri, dan tangan kiri memegang siku kanannya.
 - f) Peluk erat anak hingga dia kembali tenang dan berhenti menangis.
5. Tidak Pernah Memaksakan Anak
6. Temukan Cara Berkomunikasi Yang Efektif
7. Gunakan Bantuan Profesional

Gebyar Milad BSMI di Kab Pasuruan

Jumat, 12 Juni 2026. BSMI Kab Pasuruan mengadakan aksi sosial dalam rangka gebyar Milad BSMI ke 24 th dengan memberikan santunan dan bingkisan kepada anak yatim di Bastcamp BSMI Kab Pasuruan



Gebyar Milad BSMI di Jember

Ahad, 14 Juni 2026. BSMI Jember mengadakan aksi safari sehat dalam rangka gebyar Milad BSMI ke 24 th dengan memberikan layanan kesehatan di Alun-Alun Jember

Gebyar Milad BSMI di Kota Pasuruan

Senin, 15 juni 2026. BSMI Kota Pasuruan mengadakan aksi safari sehat dalam rangka gebyar Milad BSMI ke 24 th dengan memberikan layanan cek Kesehatan di Rumah Ibu Lilik (Kader Posyandu Puskesmas Sekargadung Kota Pasuruan)



Gebyar Milad BSMI di Sumenep

Kamis, 25 Juni 2026. BSMI Sumenep bekerja sama dengan BPRS Bhakti Sumekar Sumenep dan BAZNAS Kab. Sumenep mengadakan santunan anak yatim sebanyak 35 anak dalam rangka memperingati tahun baru hijriyah dan Milad BSMI ke 24 th

Gebyar Milad BSMI di Sampang

Ahad, 28 Juni 2026. BSMI Sampang menagadakan aksi safari sehat dalam rangka gebyar BSMI ke 24 th dengan mengadakan aksi berupa senam Bersama, santunan anak yatim, dan pemeriksaan Kesehatan di secretariat BSMI Sampang.



Kholesterol



Agus Sri Wardoyo
Ketua DPD Persatuan Ahli Gizi Indonesia JATIM

Setelah Iedul Adha atau hari raya qurban, yang penuh hidangan daging baik sapi maupun kambing, sesuatu yang akan sering diingat adalah Kholesterol. Dia menjadi bahan pembicaraan bahkan kadang jadi sesuatu yang nampak menakutkan. Benarkah? Nanti kita lihat.

Kemudian seorang kawan mengeluh sering nyeri hingga tak kuat berdiri. Dari hasil pemeriksaan diketahui kadar kolesterolnya tinggi. Keluhan secara umum dari tingginya

kadar kolesterol adalah nyeri di beberapa anggota tubuh, badan terasa berat terutama bangun tidur. Namun sebenarnya yang harus diwaspadai adalah bila berkelanjutan akan berpengaruh kepada penyempitan pembuluh darah baik jantung, stroke dll. Dan dari survey menunjukkan kejadian ini masih sangat tinggi.

Apa itu kolesterol itu?

Kolesterol sebenarnya merupakan sejenis zat lunak mirip lemak. Selain diperoleh dari makanan, kolesterol juga dihasilkan oleh hati. Merupakan suatu substansi kristal berwarna putih yang biasa ditemukan dalam jaringan tubuh, berperan penting dalam produksi hormonal dan proses penting lainnya. Pada dasarnya kolesterol bukanlah suatu bahan yang tidak diinginkan oleh tubuh kita, dan diproduksi oleh tubuh, kurang dari 1000 mg setiap hari. Selain digunakan dalam pembuatan vitamin D, kolesterol ditemukan pula di dalam otak dan sel-sel syaraf serta merupakan bagian penting dari membran sel dan hormon tertentu juga digunakan untuk membuat garam empedu yang penting untuk mencerna lemak. Di dalam tubuh, kolesterol diangkut ke dalam darah oleh suatu jenis lemak yang disebut lipoprotein.

Ada beberapa jenis lipoprotein, antara lain High Density Lipoprotein (HDL) dan Low Density Lipoprotein (LDL).

HDL dikenal sebagai kolesterol "baik", karena membawa kolesterol yang berlebihan dari sel kembali ke hati untuk dieksekresi dalam tubuh.

Sedangkan LDL membawa kolesterol dari hati ke jaringan lainnya dan jika jumlahnya berlebihan akan didepositkan pada dinding arteri yang dapat membentuk plak. Inilah yang dapat menyumbat arteri dan menghalangi, aliran darah dan oksigen ke jantung atau otak sehingga dapat terjadi serangan jantung atau stroke. LDL ini dikenal sebagai kolesterol "jahat". Kadar HDL dapat ditingkatkan dengan jalan mengurangi konsumsi lemak dan kolesterol, melakukan latihan aerobik, tidak merokok dan mempertahankan berat badan ideal.

Hindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi : Kuning telur, udang, kepiting, kerang, cumi-cumi, kupang, susu, daging berlemak, semua jeroan (limpa, otak, ginjal, jantung, usus), kelapa / santan, margarine, coklat, gajih / lemak. Ada cara mudah untuk menghafalkan bahan makanan yang dilarang untuk ini yaitu TeK-KUK-CS2 : Telur, Keju, Kepiting Udang Kerang Cumi Susu Santan

Sedang yang dibatasi, boleh dalam jumlah tertentu : Gula pasir (3 sdm/hr), daging ayam/kambing/sapi (100 gr/hr), putih telur (2 butir/mgg). Konsumsi karbohidrat juga harus dibatasi. Gunakan minyak jagung / minyak biji bunga matahari. Bila terpaksa menggoreng minyak jangan terlalu panas dan jangan dipakai berulang.

Konsumsi buah dan sayur sangat membantu untuk menurunkan kadar kolesterol, karena serat yang ada pada keduanya dapat menghambat penyerapan kolesterol dalam tubuh. Intinya dalam menurunkan kolesterol : olah raga, perbanyak sayur dan buah, kurangi nasi, hindari TeK KUK CS2. Dan tentunya dengan exercise / olahraga / aktifitas fisik.

Allahu a'lam



Oleh :
Dr. Gamal Albinsaid, M.Biomed
(CEO Indonesia Medika)

Model Bisnis WIRAUSAHA SOSIAL

Model Bisnis Sosial (Social Business Model)

Model bisnis sosial adalah struktur, desain, atau kerangka kerja yang diikuti oleh wirausaha sosial untuk membawa perubahan positif sambil mempertahankan hasil keuangan yang sehat.

Untuk menjelaskan konsep tersebut, pada tahun 2012 Wolfgang Grassi mengidentifikasi jenis model bisnis sosial antara lain :

Low Income Client (Klien Berpenghasilan Rendah)

Low Income Client sebagai model pasar dari wirausaha sosial adalah variasi pada model fee for service, yang melayani kelompok masyarakat sasaran dengan menjual barang atau jasa. Penekanan model ini adalah menyediakan akses masyarakat miskin dan berpenghasilan rendah ke produk dan layanan di mana harga tidak terjangkau oleh kelompok masyarakat tersebut. Contoh produk dan layanan yang termasuk pada layanan ini, antara lain layanan kesehatan (vaksinasi, obat, operasi), produk kesehatan dan

kebersihan (garam beriodium, sabun, kacamata, alat bantu dengar), layanan kebutuhan sehari-hari seperti (listrik dan air), dan lain sebagainya.

Masyarakat berpenghasilan rendah ini dilihat sebagai target dalam pasar digambarkan sebagai mereka yang tinggal di „pangkalan piramida.“ Segmen ini mewakili kondisi sosial-ekonomi dari 4 miliar orang yang hidup terutama di negara-negara berkembang dan yang pendapatan per kapita setiap tahun di bawah \$1500 Purchasing Power Parity (PPP) dan pendapatan per hari kurang dari \$5. Orang-orang dalam kelompok pendapatan ini ironisnya dapat membayar hingga 30% lebih besar untuk produk dan layanan yang sama jika dibandingkan dengan konsumen berpenghasilan menengah.

Model wirausaha sosial ini diterapkan dalam kegiatan yang menyediakan akses terhadap produk dan layanan yang meningkatkan kesehatan, pendidikan, dan kualitas hidup. Penghasilan diperoleh dari penjualan produk dan layanan, kemudian digunakan untuk

menutupi biaya operasional, biaya pemasaran dan distribusi. Namun, karena rendahnya pendapatan kelompok masyarakat sasaran dalam “Low Income Client sebagai model bisnis”, pencapaian aspek keuangan dapat menjadi tantangan tersendiri. Wirausaha sosial ini harus mampu melakukan pengembangan sistem distribusi kreatif, menurunkan biaya produksi dan pemasaran, mencapai efisiensi operasional yang tinggi, mensubsidi silang pasar berpendapatan tinggi ke pasar yang memerlukan subsidi. Layanan kesehatan, pendidikan, dan penyedia teknologi sering menggunakan konsep ini.

Contohnya adalah Klinik Asuransi Sampah kami yang menyediakan layanan kesehatan untuk masyarakat dengan pendapatan rendah. Masyarakat yang tidak mampu cukup membayar premi asuransi sampah senilai 10.000 rupiah. Disisi lain, klinik – klinik kami juga melayani masyarakat yang mampu untuk menggunakan layanan kesehatan di klinik. Pola tersebut memungkinkan kami memberikan subsidi dari layanan umum masyarakat yang berpenghasilan tinggi kepada masyarakat yang kurang mampu yang menjadi member klinik asuransi sampah.

Cooperative (Koperasi)

Cooperatif Model wirausaha sosial memberikan manfaat langsung kepada masyarakat sasaran atau anggota koperasi melalui layanan anggota, seperti informasi pasar, bantuan teknis, layanan perpanjangan, kekuatan tawar kolektif, bulk purchasing atau pembelian massal yang memungkinkan menekan biaya produksi, akses ke produk dan layanan, akses ke pasar eksternal untuk produk dan layanan yang dihasilkan anggota, dan lain sebagainya.

Model bisnis ini pada umumnya menyediakan keuntungan untuk anggota melalui layanan kolektif. Sebagai contohnya adalah pembelian massal atau purchasing bersama. Misalnya koperasi peternak susu menjualkan harga susu semua anggotanya dengan harga yang bersaing sehingga mampu menjaga kestabilan harga dan meningkatkan keuntungan untuk semua

peternak. Sebagai contoh lain, belasan klinik melakukan pengadaan alat kesehatan pada satu distributor yang memungkinkan mereka mendapatkan harga terendah yang mereka bisa.

Cooperative model dari wirausaha sosial termasuk koperasi pemasaran pertanian yang memasarkan dan menjual produk-produk anggotanya dan koperasi supply pertanian yang memberikan pasokan ke dalam proses pertanian anggotanya. Organisasi perdagangan yang adil sering bekerja dengan pertanian dan koperasi produsen komoditas seperti kopi, coklat, teh anggur, serta produk non pertanian seperti kerajinan tangan. Contohnya adalah Self-help Groups (SHGs) yang terdiri dari wanita berpenghasilan rendah dan organisasi yang populer di Asia Selatan, sering terorganisir dalam koperasi untuk mendukung berbagai kepentingan anggota mereka yang terkait dengan perdagangan, kesehatan, dan pendidikan. Credit Union adalah contoh lain dari koperasi yang terkait dengan program pengembangan ekonomi dan layanan keuangan yang populer di kawasan Afrika Barat, Amerika Latin, dan Balkan.

Contoh lainnya adalah tabungan dan sistem kredit masyarakat yang dikelola dan dijalankan dengan model Cooperative “Rotating Savings and Credit Associations” (Amerika Latin), Tontins (Afrika Barat), Zadrugas (Balkan) adalah bentuk serikat kredit pribumi yang telah lama diimplementasikan di seluruh dunia untuk menyediakan akses ke layanan keuangan. Sistem tabungan dan kredit komunitas yang dikelola sendiri dikapitalisasi melalui investasi dan simpanan anggota, yang kemudian dimobilisasi sebagai pinjaman berbunga juga kepada anggota. Kepemilikan bersifat komunal dan setara dengan semua anggota yang memiliki saham dalam organisasi. Sistem tabungan dan kredit masyarakat diatur secara demokratis oleh dewan anggota terpilih yang bertanggung jawab untuk pengawasan keuangan dan persetujuan dan administrasi pinjaman. Sistem tabungan dan kredit masyarakat mandiri melalui pendapatan bunga yang diperoleh dari pinjaman.



Oleh:
Titiek Idayanti, S.ST., M.Kes
BSMI Kabupaten Mojokerto

“Detoks Digital” APAKAH BENAR BISA MENYEHATKAN OTAK ?

Pernahkah Anda tanpa sadar membuka media sosial hanya “sebentar”, tetapi ternyata satu jam telah berlalu? Atau merasa tangan refleks mengambil ponsel begitu bangun tidur, bahkan sebelum sempat mencuci muka? Jika jawabannya ya, Anda tidak sendiri. Di era digital saat ini, kehidupan manusia nyaris tidak pernah lepas dari layar. Mulai dari bekerja, belajar, mencari hiburan, hingga bersosialisasi, semua dilakukan melalui perangkat digital. Namun di balik kemudahan tersebut, muncul pertanyaan penting: apakah otak kita masih mendapatkan waktu untuk beristirahat?

Belakangan ini, istilah digital detox atau detoks digital semakin populer. Banyak orang mulai mencoba “puasa” media sosial, membatasi penggunaan ponsel, hingga mengambil jeda dari internet untuk menjaga kesehatan mental. Fenomena ini muncul karena meningkatnya kesadaran bahwa terlalu banyak paparan digital dapat memengaruhi fungsi otak, emosi, bahkan kualitas hidup secara keseluruhan. Tetapi benarkah detoks digital dapat menyehatkan otak? Ataukah ini hanya tren sesaat?

Hidup di Tengah Banjir Informasi

Tanpa disadari, otak manusia saat ini bekerja lebih keras dibanding beberapa dekade lalu. Setiap hari kita menerima ratusan bahkan ribuan informasi: notifikasi pesan, email pekerjaan, video pendek, berita, promosi, hingga unggahan media sosial. Semua informasi tersebut diproses secara bersamaan oleh otak.

Kondisi ini dikenal sebagai information overload atau kelebihan informasi. Ketika otak

terus-menerus dibanjiri stimulus, kemampuan fokus dapat menurun. Tidak heran jika banyak orang merasa sulit berkonsentrasi, mudah terdistraksi, cepat lupa, bahkan merasa lelah meskipun tidak melakukan pekerjaan fisik berat.

Fenomena lain yang mulai banyak dibahas adalah doomscrolling, yaitu kebiasaan menggulir layar secara terus-menerus untuk melihat berita atau konten negatif tanpa sadar. Aktivitas ini dapat membuat seseorang merasa cemas, stres, dan sulit menghentikan kebiasaan tersebut. Ditambah lagi, algoritma media sosial dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin, sehingga seseorang sering kehilangan kontrol terhadap waktu yang dihabiskan di depan layar.

Apa yang Terjadi pada Otak Saat Terlalu Lama Terpapar Layar?

Paparan digital yang berlebihan dapat memengaruhi cara kerja otak. Ketika seseorang menerima notifikasi, melihat likes, atau menemukan konten menarik, otak melepaskan dopamin, yaitu zat kimia yang berhubungan dengan rasa senang dan penghargaan. Inilah sebabnya mengapa membuka media sosial terasa menyenangkan dan sulit dihentikan.

Namun, stimulasi dopamin yang terus-menerus dapat membuat otak terbiasa mencari kepuasan instan. Akibatnya, seseorang menjadi lebih sulit fokus pada aktivitas yang membutuhkan konsentrasi panjang seperti membaca buku, belajar, atau bekerja secara mendalam. Otak seakan “terlatih” untuk selalu mencari hal baru dalam waktu singkat.

Selain itu, penggunaan gawai terutama pada malam hari juga dapat mengganggu kualitas tidur. Cahaya biru (blue light) dari layar ponsel dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang membantu tubuh merasa mengantuk. Akibatnya, seseorang menjadi sulit tidur, tidur kurang berkualitas, dan bangun dalam kondisi tidak segar. Padahal, tidur merupakan salah satu proses terpenting bagi otak untuk memperbaiki diri, menyimpan memori, dan mengatur emosi.

Lalu, Apa Itu Detoks Digital?

Detoks digital bukan berarti harus membuang ponsel atau berhenti menggunakan teknologi sepenuhnya. Sebaliknya, detoks digital adalah upaya sadar untuk mengurangi paparan perangkat digital secara sementara atau lebih terkontrol, agar tubuh dan pikiran mendapatkan ruang untuk beristirahat.

Bentuk detoks digital dapat berbeda pada setiap orang. Ada yang memilih tidak membuka media sosial selama akhir pekan, ada yang menerapkan aturan tanpa ponsel sebelum tidur, atau membatasi waktu layar (screen time) hanya beberapa jam per hari. Intinya adalah menciptakan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.

Benarkah Detoks Digital Menyehatkan Otak?

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengurangi penggunaan media digital dapat memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental dan fungsi kognitif. Orang yang mengurangi penggunaan media sosial cenderung melaporkan tingkat stres lebih rendah, kualitas tidur lebih baik, suasana hati lebih stabil, dan kemampuan fokus yang meningkat.

Ketika otak tidak terus-menerus menerima stimulus digital, sistem perhatian memiliki kesempatan untuk “mengatur ulang” diri. Seseorang dapat menjadi lebih hadir dalam aktivitas sehari-hari, lebih mudah menikmati percakapan langsung, dan lebih fokus menyelesaikan pekerjaan.

Bahkan, beberapa orang mengaku merasa lebih tenang setelah melakukan detoks digital. Mereka tidak lagi merasa harus selalu merespons

pesan dengan cepat, membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di media sosial, atau merasa tertinggal dari tren yang terus berubah.

Namun demikian, detoks digital bukan solusi ajaib untuk semua masalah kesehatan mental. Jika seseorang mengalami kecemasan berat, stres kronis, atau depresi, bantuan profesional tetap diperlukan. Detoks digital lebih tepat dipandang sebagai bagian dari pola hidup sehat, bukan pengobatan tunggal.

Bagaimana Cara Memulai Detoks Digital?

Memulai detoks digital tidak harus ekstrem. Perubahan kecil justru sering lebih efektif dan mudah dipertahankan. Misalnya, cobalah menerapkan aturan “30 menit tanpa layar” setelah bangun tidur atau sebelum tidur. Waktu tersebut dapat digunakan untuk membaca buku, berjalan santai, atau sekadar menikmati sarapan tanpa distraksi.

Langkah lain yang dapat dilakukan adalah mematikan notifikasi yang tidak penting, menetapkan jam bebas gawai saat makan bersama keluarga, atau menggunakan fitur pembatas waktu aplikasi di ponsel. Beberapa orang juga memilih memiliki satu hari khusus tanpa media sosial untuk memberi jeda pada pikiran.

Aktivitas pengganti juga penting. Ketika waktu layar berkurang, isi dengan kegiatan yang merangsang kesehatan otak seperti olahraga ringan, berbincang langsung dengan orang lain, berkebun, menulis jurnal, atau melakukan hobi kreatif.

Menjadi Pengguna Teknologi yang Lebih Sehat

Teknologi bukan musuh. Ponsel, internet, dan media sosial telah memberikan banyak manfaat dalam kehidupan modern. Tantangannya bukan menghindari teknologi, melainkan menggunakannya secara lebih bijak.

Di tengah dunia yang terus terhubung selama 24 jam, memberi jeda pada otak ternyata sama pentingnya dengan menjaga tubuh tetap sehat. Sebab, otak juga membutuhkan waktu untuk diam, memproses pengalaman, dan memulihkan energi mental.

Mengenali GINJAL KITA



Ginjal adalah sepasang organ yang berbentuk seperti kacang dan terletak di dalam rongga perut. Organ ini berukuran sekitar satu kepalan tangan dan memiliki berat sekitar 300 gram. Sebagai salah satu organ tubuh, ginjal memiliki peran penting dalam kehidupan. Salah satu peran pentingnya adalah menghasilkan urin. Ginjal menyaring darah dan kemudian membuang zat-zat limbah metabolisme melalui urin.

Ginjal ikut berperan dalam mengatur keseimbangan fungsi-fungsi dalam tubuh. Melalui produksi urin, ginjal mengatur jumlah cairan tubuh. Hal ini penting karena sebagian besar tubuh kita terdiri dari air. Ginjal juga turut serta dalam pengaturan kadar zat-zat dalam darah dan cairan ekstraseluler (cairan di luar sel). Konsentrasi ion-ion penting, seperti natrium dan kalium, diatur melalui fungsi ginjal. Sebagai contoh, ketika seseorang makan keripik kentang, kadar natrium dalam darah akan naik karena keripik tersebut mengandung garam. Natrium yang berlebihan ini akan dibuang oleh ginjal melalui urin.

Ginjal juga turut berperan dalam menjaga keseimbangan asam-basa. Keasaman (pH) dalam darah merupakan hal yang krusial untuk kehidupan. Jika darah terlalu asam, ginjal turut berperan untuk menormalkan kembali yaitu dengan membuang keasamaan tersebut melalui urin. Ginjal juga merupakan organ endokrin, yang berarti organ yang memproduksi hormon. Hormon yang dihasilkan oleh ginjal adalah hormon yang mengatur tekanan darah (renin) dan mengontrol produksi sel darah merah (erythropoietin). Ginjal juga berperan mengaktifkan vitamin D yang membantu tubuh dalam penyerapan kalsium.

Fungsi yang sudah banyak diketahui adalah bahwa ginjal membuang produk sisa metabolisme, seperti urea, asam urat, dan kreatinin. Selain itu, senyawa-senyawa asing, seperti obat-obatan, zat kimia, pestisida

dan lainnya juga dibuang melalui ginjal.

Melihat banyaknya dan pentingnya fungsi ginjal, gangguan pada organ ini dapat menghasilkan gangguan yang serius. Tanda dan gejala yang muncul adalah akibat dari fungsinya terganggu. Kerusakan yang ringan pada ginjal umumnya tidak menimbulkan gejala yang berarti. Tanda dan gejala baru muncul ketika kerusakan sudah cukup berat. Oleh karena itu, sering kali pasien baru periksa ketika gangguan ginjal sudah cukup berat. Pada kondisi di mana kerusakan ginjal sudah parah, dapat terjadi gagal ginjal yang mengharuskan pasien untuk cuci darah (menggantikan fungsi ginjal dengan mesin).

Tulisan ini mengingatkan kita pada pentingnya menjaga kesehatan ginjal. Langkah-langkah yang dapat kita lakukan adalah mencukupi kebutuhan air, makan makanan yang sehat, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, serta menjaga pola hidup sehat. Bagi yang memiliki penyakit seperti kencing manis dan tekanan darah tinggi, harus berobat teratur agar tidak menimbulkan komplikasi pada ginjal.



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

SISTEM KEKEBALAN TUBUH

Manusia memiliki sistem pertahanan terhadap infeksi virus, bakteri maupun zat asing yang berbahaya. Sistem ini disebut sebagai sistem imun (sistem kekebalan). Sistem imun berperan untuk menolak atau melawan material asing yang berpotensi berbahaya atau sel-sel abnormal yang muncul dalam tubuh. Secara umum, sistem imun dapat dibagi menjadi sistem imun bawaan yang tidak spesifik dan sistem imun adaptif yang spesifik.

Sistem imun bawaan meliputi pertahanan fisik, sel-sel dan protein tertentu. Imunitas bawaan mencakup fungsi penghalang seperti kulit dan selaput lendir, yang mencegah masuknya patogen (penyebab penyakit). Selain itu, terdapat juga penghancuran bakteri secara nonspesifik, misalnya oleh asam di lambung, atau sel darah putih yang berfungsi memakan bakteri yang menginfeksi tubuh. Imunitas bawaan juga dilengkapi oleh komponen lain yang ada dalam darah.

Saat ada serangan patogen penyebab penyakit, misalnya bakteri, sel tubuh mengeluarkan zat yang memberi tahu sel-sel imun bahwa pertempuran telah dimulai dan menyebabkan sel-sel ini keluar dari darah untuk membantu melawan bakteri. Proses ini akan merekrut "tentara" (sistem imun lainnya) ke lokasi pertempuran untuk membantu melindungi tubuh dari infeksi. Proses ini dapat memicu demam, merangsang produksi komponen lain dari respons imun, dan memicu peradangan.

Peradangan (inflamasi) adalah reaksi imun bawaan dan non spesifik. Peradangan bertujuan untuk mempertahankan diri dengan mengisolasi patogen, menghilangkan debris, menyiapkan penyembuhan dan pemulihan. Tanda-tanda radang meliputi pembengkakan, kemerahan, hangat di area radang, dan rasa nyeri.

Jenis kedua dari sistem imun adalah sistem imun adaptif. Sistem imun adaptif bekerja secara



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



spesifik menyerang patogen penyakit yang sudah dikenali. Sistem ini melibatkan jenis sel darah putih yang disebut sebagai limfosit. Jenis limfosit yang disebut sebagai limfosit B berperan menghasilkan antibodi, sedangkan limfosit T berperan menyerang antigen secara langsung. Antigen adalah zat yang dapat menginduksi respon imun ketika masuk ke dalam tubuh. Antigen dapat bereaksi dengan antibodi yang dihasilkan dari respon tersebut, sedangkan antibodi merupakan golongan protein yang dibentuk sebagai akibat adanya kontak dengan antigen. Reaksi antigen dan antibodi ini menjadi prinsip dasar pada imunisasi.

Mengingat sangat pentingnya sistem imun, kita perlu menjaga fungsinya dengan menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Hal ini dapat dilakukan dengan pola makan bergizi seimbang, istirahat, mengelola stres, olahraga rutin, minum air yang cukup, menjaga kebersihan (seperti mencuci tangan dengan sabun) dan hindari merokok.

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. Lutvi 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. Azhar Anwar MMRS, MM
Ketua BSMI Jawa Timur Periode 2025-2030

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,

Petugas BSMI

(.....)

(.....)

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

Bulan Sabit Merah Indonesia

BSMI

PROGRAM KERJASAMA KESEHATAN

CARE for LIFE

selamatkan satu jiwa sambung seribu asa

SAFARI SEHAT

Safari Khitan Masal

Pelatihan Kebencanaan

Pelatihan PPGD

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 kegawadaruratan
3. Forum Grup Discusion (FGD) peserta

Fasilitas kerjasama Pemeriksaan dan Pengobatan Umum meliputi

1. Dokter yang kompeten
2. Asisten Dokter yang kompeten
3. Obat

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 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

