

NURSEMAGZ POLKESJATI

JUNI 2022 | VOL 02

A GLANCE OF OUR NEW HEAD
OF NURSING PROGRAM

N.U.R.S.E

NEW, UNPREDICTABLE, RECENT, SANE AND EFFICIENCY

GEDUNG OJO RADIAT



CONTENT

3

SALAM REDAKSI

Salam dari penyusun kepada pembaca

4

TIM REDAKSI

TIM Nursemagz Polkesjati

6

TENTANG KAMI

Visi dan Misi jurusan keperawatan

7

PRAKATA

Pengenalan Nursemagz Polkesjati

8

DOSEN KU

Wawancara dosen

12

KARYA TULIS DOSEN

Penelitian Dosen

16

BERKARYANYA DIRIKU

Capping Day Jurusan Keperawatan PKJ3

24

POJOK APRESIASI

Apresiasi kepada mahasiswa berprestasi

32

**A glance of our new
head of nursing
program**

Ketua jurusan keperawatan

34

PENA MAHASISWA

Lansia Sehat, Indonesia Kuat

37

NURSE

Hepatitis Akut Misterius ; Mimpi

Buruk Baru Bagi Kesehatan Dunia?

39

ENTERTAINMENT

Perawat : Cinta Kasih, Seni dan

Pengabdian Terhadap Keselamatan

Banyak Jiwa

42

**KISAH DIBALIK TRIWULAN
KEDUA HMJ**

46

ASAH OTAK

48

JUARA UMUM ASK ME XIII

Dokumentasi

50

CATATAN KAKI

REFERENSI

SALAM REDAKSI



HIDUP MAHASISWA, HIDUP POLTEKKES JAKARTA 3!

POLTEKKES JAKARTA 3, TERDEPAN DALAM KUALITAS!

Alhamdulillah ...

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat-Nya sehingga dapat terselesainya NurseMagZ Polkesjati terbitan kedua ini. Kami juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua anggota tim yang telah bekerja keras dalam pembuatan majalah digital dan seluruh pihak yang telah membantu dan mendampingi kami.

NurseMagZ Polkesjati adalah wujud kreativitas dari seluruh tim yang mendorong kami untuk senantiasa berbenah. Pada terbitan kedua ini, tim berharap dapat menghasilkan hal yang lebih menarik daripada terbitan sebelumnya. Lewat majalah ini juga kami berharap kami dapat menyampaikan informasi yang mesti disampaikan kepada seluruh pembaca. Serta kami akan terus berkarya meski selembar tulisan informasi, kami pantang untuk menyerah.

NurseMagZ Polkesjati tidak lahir begitu saja, ada banyak halangan dan rintangan yang konkret dan complicated yang terkadang mengundang problematika untuk terbitnya majalah ini. Tetapi dengan dukungan dari semua pihak dan kerja keras dari seluruh tim redaksi dan pembimbing akhirnya NurseMagZ Polkesjati terbitan kedua ini dapat terselesaikan.

Sebagai sebuah pengharapan dengan adanya NurseMagZ Polkesjati menjadi hal yang baik dan bermanfaat bagi seluruh pembacanya. Dapat berbincang dengan orang-orang hebat dan dapat memberikan informasi bagi seluruh pembaca, tentu kami selaku tim redaksi mengucapkan terima kasih bagi seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan terbitan kali ini. Akhir kata, satu lembar berisi pengetahuan lebih bermakna dibandingkan ribuan ucapan tak berisi.



ALAMAT REDAKSI

Jl. Arteri Jorr Jatiwarna Kec. Pondok Melati Kota Bekasi Jawa Barat
Indonesia. Telp. 021 84978693 Fax. 021 84978696

TIM REDAKSI

Pelindung



Yupi Supartini, S.Kp., M.Sc

Pemimpin Redaksi

Dr. Raden Siti Maryam, S.Kp.,
M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom



Penasihat



Dr. Pramita Iriana, S.Kp., M.Biomed

Penanggung Jawab

Ace Sudrajat, S.Kp., M.Kes.



Ns. Santun Setiawati, M.Kep.,
Sp.Kep.An.

Meviana Arahman



Ni Luh Putu Ekarini, M.Kep.,
Ns.Sp.Kep.M.B.

Annisa Nurul Jannah



Badan Pengurus Harian



Muhammad Syahrul Hajriyanto

Tim Visual

Tina Silviani



Farah Adriana Fauzi

Wiwit Puji Lestari



Dyahayu Retno Wulandari

Daffa Maharani Putri



Kaila Kamila

Vinny Alvionita



TIM REDAKSI

Tim Visual



Stevani Charolina



Hafidzah Rahmannisa Nabila H

Tim Visual



Salwa Putri Afifah



Aidatul Fitriyah

Tim Kreatif



Bismil Hanifah



Novia Setyaningsih



Fauziah Yusrinarti



Anufhi



Salsabilla

Tim Kreatif



Cristin Ayu Wulandari



Firda Alya Az-Zahra

TENTANG KAMI

When you're a nurse you know that every day you will touch a life or a life will touch yours

"Your work is going to fill a large part of your life, and the only way to be truly satisfied is to do what you believe is great work. And the only way to do great work is to love what you do. If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle." – Steve Jobs
- Steve Jobs -



Visi

Menjadi institusi Pendidikan Tinggi yang Unggul Berbasis IPTEK Kesehatan di Tingkat Asia Tenggara pada Tahun 2028

Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan tinggi berbasis IPTEK, berbudaya dan berkarakter untuk menghasilkan tenaga kesehatan berkualitas.
2. Mengembangkan IPTEK terkini melalui penelitian dan pengabdian masyarakat yang berkesinambungan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.
3. Membangun jejaring kerja dengan pemangku kepentingan pada tingkat Nasional dan International dalam pengembangan IPTEK kesehatan untuk menghadapi tantangan global.
4. Memperkuat tata kelola bidang akademik dan umum yang akuntabel, profesional dan transparan.

PRAKATA

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh
Salam sejahtera bagi kita semua.

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, keberkahanNya dan kesehatan kepada kita semua sehingga dewan redaksi e-majalah bisa mempersembahkan terbitnya e-majalah Jurusan Keperawatan.

Ucapan terima kasih kepada Ibu direktur beserta jajaran manajemen Poltekkes Jakarta 3 dan seluruh Civitas Akademika Jurusan Keperawatan, yang telah memberikan dukungan serta segenap dewan redaksi E-majalah yang telah bekerja keras dalam menerbitkan E-majalah jurusan keperawatan edisi ke-2.

E-majalah Jurusan Keperawatan ini merupakan wadah civitas akademik Jurusan Keperawatan untuk menebarkan ide, kreativitas dan karya ilmiah ke seluruh pembacanya. E-majalah ini diharapkan dapat menjadi media informasi berbagai kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan prestasi civitas akademik di bidang olah raga, seni, sains dan religi, agar dapat lebih tersosialisasi kepada seluruh warga kampus khususnya dan masyarakat luar pada umumnya.

Apresiasi yang tinggi diberikan kepada Tim Redaksi e-majalah atas kinerja dan kreativitasnya dalam mewujudkan penerbitan e-Majalah, yang kontinu dan pioner karena merupakan e-majalah mahasiswa pertama di Poltekkes Jakarta 3.

Harapan saya ke depan e-majalah dapat menjadi sarana yang dapat memacu dan menginspirasi civitas akademika untuk gemar menulis, menuangkan ide, pemikiran dan karyanya untuk dapat diterbitkan dalam e-majalah ini.

Tim redaksi semoga diberikan kekuatan untuk terus semangat menciptakan atmosfir akademik yang mendukung pengembangan profesi keperawatan di Jurusan Keperawatan dan memacu civitas untuk mau dan mampu menulis. Pertahankan dan tingkatkan apa yang telah diraih saat ini.

Wassalamu'alaikum Warrohmatussalam Wabarokatuh

DOSENKU

TUKAR PIKIRAN : PROSES PEMBELAJARAN DITENGAH PANDEMI COVID-19



Ns. Santun Setiawati, M.Kep., Sp.Kep.An. atau kerap dipanggil dengan Bu Santun selaku Ketua Program Studi Diploma III Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 sampai dengan sekarang, tim redaksi berkesempatan mewawancarai Beliau terkait Pembelajaran Belajar Mengajar Jarak Jauh atau secara daring selama pandemi Covid-19 mulai awal tahun 2020 sampai dengan pertengahan tahun 2022. Selama kurang lebih dua tahun pelaksanaan PBM dengan metode jarak jauh dilakukan, tentu dalam pelaksanaannya selalu mengikuti perkembangan keadaan pandemi. Beliau menuturkan dalam pemilihan metode pembelajaran ini melalui berbagai proses dan juga pertimbangan.

Pembelajaran jarak jauh prosesnya diawali dengan pembentukan program perencanaan pembelajaran, yakni dengan struktur mata kuliah kemudian penanggung jawab untuk masing-masing mata kuliah serta strategi yang akan dilaksanakan di satu semester, Kami juga saling berkoordinasi mengenai jadwal perkuliahan baik teori, praktikum, maupun klinik yang akan Kita selenggarakan. Proses ini akan Kita beritahukan juga kepada dosen tidak tetap dalam satu semester dan juga TENDIK.” Ujar Bu Santun.

Bu Santun menyatakan bahwa model pembelajaran jurusan keperawatan ini berpedoman dengan kurikulum pendidikan bertaraf nasional. Beliau juga menyatakan bahwa seluruh civitas akademika selalu berpedoman terhadap surat edaran yang terbitkan oleh pihak Direktorat Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 dan keputusan-keputusan dari pemerintahan terkait.

"Sejak ada edaran dari direktur terkait pandemi yang tidak memperbolehkan luring Kami pun serentak melaksanakan teori maupun praktikum secara daring, namun seiring jalannya waktu pemerintah pun mengizinkan tatap muka dengan tetap menggunakan pembatasan jarak" Beliau juga menambahkan selalu berusaha beradaptasi dan memodifikasi sistem sesuai kebutuhan mahasiswa dan permintaan lahan praktik.

"Karena hal tersebut, Kami berusaha memodif kebijakannya untuk mahasiswa, misalnya praktik klinik anak dengan waktu dua minggu 2 SKS, tetapi karena kondisi pandemi akhirnya Kita modifikasi yaitu mahasiswa praktik klinik menjadi satu minggu di ruangan praktik dan dua minggu dengan pasien standar di sekitar rumah mahasiswa, tetapi untuk mata kuliah KMB sudah bisa menerima *full* praktik mahasiswa, karena memang targetnya mahasiswa diharuskan klinik dengan kondisi nyata di lahan praktik"

Karena keterbatasan lahan praktik untuk melakukan dinas pada era pandemi Covid-19 ini, civitas akademika dilingkup jurusan keperawatan mencoba berbagai metode pembelajaran yang sekiranya efektif melatih keterampilan mahasiswa tanpa mengambil risiko tinggi terhadap kesehatan mahasiswa dan dampak ekonominya.

"Dari segi keterampilan Kita menginginkan untuk praktik klinik selalu terjun ke rumah sakit supaya mahasiswa bisa menerapkan keperawatan di kehidupan yang sebenarnya, jadi modifikasi yang pertama yang perlu kita lakukan dengan memanggil pakar yang ada di bidangnya secara webinar, kemudian didalamnya ada ruangan dan narasumber yang langsung menerapkan suatu tindakan ke pasiennya"

"Kemudian mempelajari *skill* di media lainnya dan menganalisis apa saja yang dipelajari. Jika ada hal-hal yang masih menjadi pertanyaan nantinya kita akan membuka diskusi dalam kegiatan via zoom. Lalu mahasiswa mencoba membuat video sendiri di rumah dengan studi kasus yang dibuat oleh pembimbing dengan memodifikasi beberapa alat yang bisa didapat di rumah atau pinjam ke kampus atau bahkan beli di klinik terdekat. Kemudian hasil video yang dibuat dibagikan kepada pembimbing untuk dilakukan diskusi dalam kelompok, setelah itu pembimbing dapat memberikan masukan seperti apasih poin-poin penting dari hal tersebut" Tambah Bu Santun.

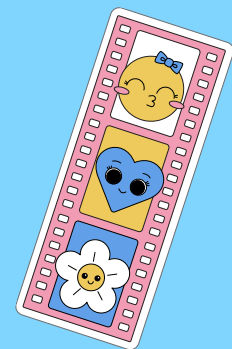
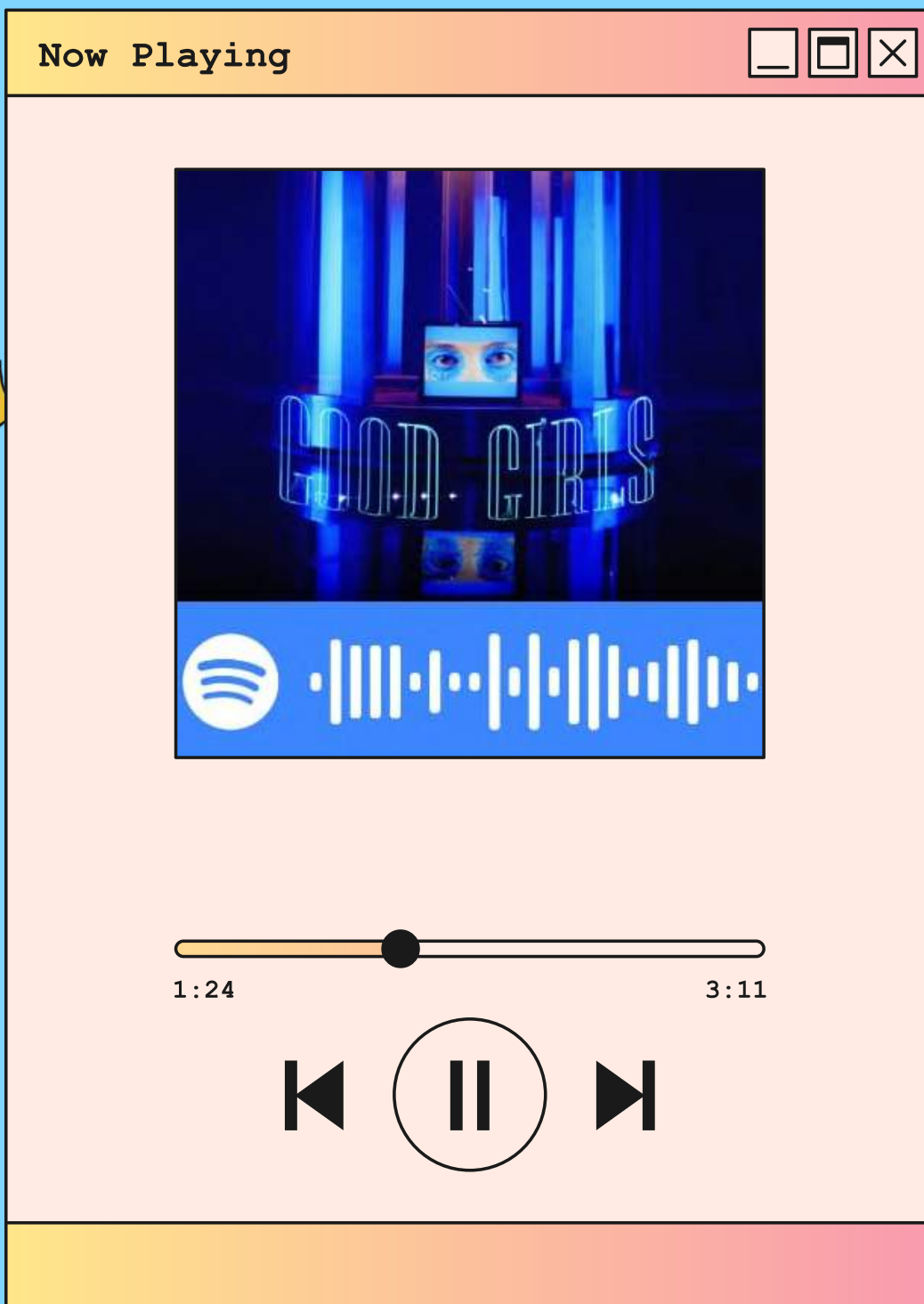
Tentu selain mempertimbangkan pemahaman mahasiswa, civitas akademika juga mempertimbangkan dari segi kesehatan mahasiswa, keluarga bahkan dari segi ekonomi juga turut dipertimbangkan, dari jurusan keperawatan sendiri untuk setiap mahasiswa memiliki dosen pembimbing akademik. Bu Santun menekankan untuk selalu berkabar dengan dosen pembimbing, pembimbing akademik bukan hanya pendamping dilingkup akademik saja, beliau adalah orang tua mahasiswa saat berada dikampus.

"Dari kampus ada pemberian kuota untuk mahasiswa, Kita berikan terkait dengan PBM kemudian terkait prokes seperti baju APD, masker, swab antigen/PCR secara gratis atau memberikan vitamin jika ada mahasiswa yang jatuh sakit, tergantung kondisi dari mahasiswa saja." Ujar Bu Santun.

Setelah pelaksanaan metode pembelajaran PBM Jarak Jauh kurang lebih empat semester ini, beliau dan civitas akademika selalu melakukan evaluasi atas apa yang sudah dijalani. Bu Santun menuturkan sejauh ini penghambat dalam pelaksanaan proses belajar mengajar jarak jauh yang banyak dikeluhkan oleh mahasiswa dan seluruh civitas academica yaitu masalah teknis.

"Salah satu penghambat yang pertama mungkin kendala jaringan internet karena wilayah tempat mahasiswa yang berbeda-beda, yang penting saat itu kita sama-sama komunikasi antara mahasiswa dan dosen. Kedua, biaya kuota pandemi ini memang harus kita lalui bersama semoga saja mulai kesini semua akan menjadi normal."

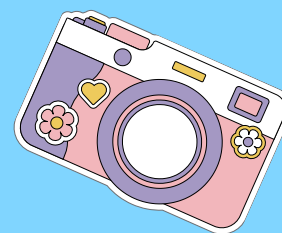
Pada akhir sesi wawancara, Bu Santun menyampaikan beberapa pesan yang diperuntukan untuk seluruh mahasiswa jurusan keperawatan. Pesan Bu Santun untuk seluruh mahasiswa/i kedepannya dapat lebih memahami kondisi pandemi ini dengan baik dan positif, kemudian Bu Santun juga berharap mahasiswa tetap semangat walaupun di masa apapun, karena mahasiswa diharapkan bisa menjalankan kewajibannya. Mahasiswa juga diharapkan menerapkan keahlian sesuai dengan keilmuannya, untuk tetap menjadi seorang perawat bukan menjadi orang lain dan jadilah perawat yang profesional dan bermanfaat bagi sesama.



on the
road
again



GIRL
POWER



THE GOOD GIRL

She never cared for the **CROWN**
She preferred **A SWORD**



KARYA TULIS DOSEN

Masalah Psikososial pada Lansia di Masa Pandemi COVID 19

Oleh : Ns. Nurhalimah, SKM., M.Kep.Sp.Kep.J
Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 3



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pertama kali melaporkan kasus Covid-19, pada tanggal 30 Januari 2020 pada 2 orang pasien yang terkonfirmasi positif (PDP) di Depok. Sejak itu jumlah PDP terus bertambah, dan pada tanggal 10 April 2020 PDP telah menyebar diseluruh provinsi dan hampir 340 kota serta kabupaten di Indonesia telah terjangkit Covid-19. Badan Kesehatan Dunia pada tanggal 11 Maret 2020, menetapkan Covid-19 sebagai Pandemi.

Setiap bencana pasti menimbulkan masalah kesehatan jiwa tidak terkecuali dengan Covid-19. Meskipun pandemi Covid-19 termasuk ke dalam bencana non alam. Masalah kesehatan jiwa yang timbul adalah masalah psikososial yang dapat terjadi pada setiap individu, keluarga maupun masyarakat. Masalah psikososial timbul dikarenakan hampir seluruh roda kehidupan berubah setelah pandemi Covid-19 seperti kebijakan bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah, menjaga jarak fisik maupun sosial ketika berinteraksi dengan orang lain serta menggunakan masker jika keluar rumah, dan meminimalkan keluar rumah. Kebijakan tersebut bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 di masyarakat.

Kebijakan yang diterapkan memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang dirasakan antara lain meningkat hubungan dan relasi antar anggota keluarga. Adapun dampak negatifnya adalah meningkatnya tekanan psikologis. Sejumlah ahli sudah lama mengetahui kesepian atau perasaan terisolasi dapat menyebabkan kecemasan, depresi dan demensia pada orang dewasa. Selain itu akibat informasi yang terus menerus dan simpang siur di masyarakat akan menimbulkan perasaan was-was, khawatir, cemas, takut dan gelisah, apabila masalah ini tidak segera dapat diatasi akan mengakibatkan menurunnya imunitas tubuh. Semakin cemas seseorang individu, maka tubuh akan mengalami kegagalan dalam menghasilkan antibodi untuk melawan virus yang masuk sehingga individu akan mudah terserang penyakit. Dampak lainnya akibat menurunnya imunitas akibat dampak psikologis adalah individu tidak mampu berpikir secara rasional, gelisah, sulit tidur, tidak mau makan hingga menangis berlebihan dan tidak mampu memperhatikan serta mempertahankan pola hidup yang sehat.

Lansia merupakan kelompok rentan yang paling banyak merasakan dampak pandemi Covid 19. Sebuah penelitian baru yang dilakukan *McMaster University* menemukan bahwa pandemi Covid-19 telah berdampak signifikan pada kesehatan mental lansia, terutama yang kesepian. Data dari *Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA)*. peneliti menemukan 43% orang dewasa berusia 50 tahun atau lebih mengalami gejala depresi tingkat sedang hingga tinggi pada awal pandemi Covid-19, dan meningkat seiring waktu. Menurut *Medical Xpress*, kesepian merupakan prediktor paling signifikan dari memburuknya gejala depresi, dengan stres yang disebabkan oleh masalah lainnya, seperti konflik keluarga, juga meningkatkan kemungkinan depresi.

peneliti CLSA Permainder, Raina menyatakan "Mereka yang terisolasi secara sosial, mengalami kesehatan yang lebih buruk dan status sosial ekonomi yang lebih rendah, lebih mungkin mengalami depresi dibandingkan sebelum pandemi".



Relasi yang terdampak akibat pandemi bukan hanya antara orang tua dengan anak tetapi juga ikatan kakek-nenek dan cucu. Sebuah jajak pendapat mendalami bagaimana krisis kesehatan setahun belakangan berdampak bagi mereka. Studi yang digagas oleh operator pelatihan Megabus melibatkan lebih dari 2000 orang tua dan kakek nenek di Inggris yang memiliki anak serta cucu berusia 0-18 tahun. Mereka menyimpulkan bahwa selama 14 bulan masa pandemi, tiga perempat dari kakek-nenek yang terlibat survei sangat menginginkan waktu kembali bersama cucu mereka. Pasalnya, rata-rata waktu 30 jam yang biasanya dihabiskan dalam sebulan bersama cucu tidak bisa didapatkan. Sebagian kakek-nenek kecewa karena kehilangan momen penting seperti melihat langkah pertama atau mendengar kata pertama cucu mereka.

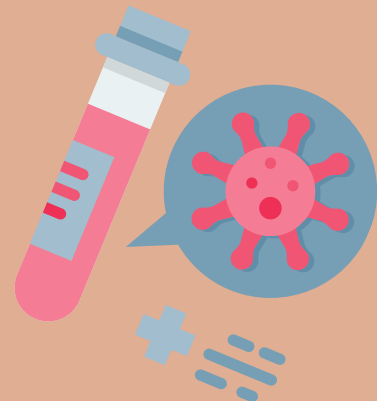
Hasil studi ini juga menyimpulkan bahwa responden mengatakan mereka melewatkan rata-rata 27 kali waktu bermain, 24 kali waktu bercerita, dan 18 kali jemputan sekolah. Selain itu responden juga mengatakan kehilangan rata-rata 19 kali waktu tidur bersama cucu, melewatkan 49 pelukan, 47 ciuman, 40 percakapan, dan 25 kali waktu makan bersama cucu-cucu mereka sejak awal pandemi.

Direktur Pelaksana Megabus, Mark Venables, mengatakan bahwa pada tahun lalu, 6 dari 10 orang tua mengungkapkan anak mereka kehilangan kakek-nenek. Banyak kesulitan dan kesedihan yang dirasakan karena jauh dari orang terkasih. "Tahun lalu memang berat bagi semua orang, tetapi yang jelas dari penelitian ini adalah kakek-nenek memainkan peran penting dalam kehidupan cucu-cucu mereka," ujar Venables, dikutip dari laman Independent, Senin (14/6). Venables ikut senang karena anak dan orang tua akan segera bisa bersatu kembali dengan kakek-nenek setelah meluasnya program vaksinasi. Ia berharap kakek-nenek bisa terus terhubung dengan cucu dan kehidupan lebih normal segera terwujud.

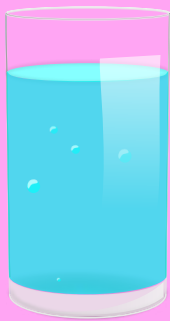
Berdasarkan penjelasan diatas, terlihat bahwa dampak Covid-19 terhadap kesehatan jiwa atau mental terjadi secara global, dan juga terjadi di Indonesia. Menyadari dampak terhadap kesehatan jiwa atau mental, Kementerian Kesehatan RI telah menerbitkan Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (DKJPS) pada pandemi dalam rangka penanganan cepat COVID-19. Hal ini diperlukan mengingat adanya risiko peningkatan masalah kesehatan jiwa dan gangguan kejiwaan akibat COVID-19 di masyarakat. Tindakan pencegahan harus diambil untuk mengurangi reaksi stres traumatis sekunder, termasuk peningkatan kesadaran akan gejala, istirahat dari pekerjaan, terlibat dalam pelayanan diri,

istirahat dari liputan media dan meminta bantuan. Hal ini akan membantu untuk mengelola kebutuhan gangguan kesehatan mental lebih lanjut selama pandemi untuk masa adaptasi dan kebiasaan baru.

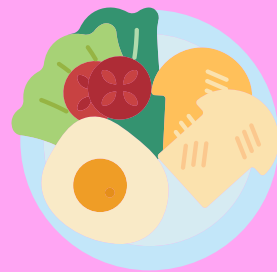
Melalui tulisan ini, penulis mengajak pembaca untuk menyadari bahwa masalah kesehatan jiwa dan gangguan kesehatan jiwa akibat Covid-19 menjadi urusan dan tanggung jawab kita bersama. Pandemi COVID-19 telah menjadi beban sosial ekonomi ekstra pada layanan kesehatan mental di dunia. Oleh karena itu, penulis mengajak semua pihak untuk juga memberikan fokus pada masalah kesehatan jiwa ini. Salam sehat jiwa.



6 healthy habits for WEIGHT LOSS



drink water
when you wake
up



don't skip
breakfast



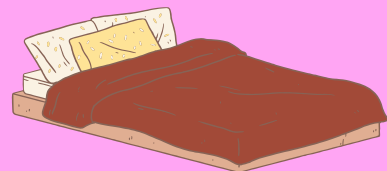
move everyday



make lunch your
biggest meal



only eat
when hungry



prioritise
good sleep

BERKARYANYA DIRIKU



Capping Day Jurusan Keperawatan PKJ3 : Momentum Mahasiswa Menghayati Peran Sebagai Calon Tenaga Kesehatan.

Kegiatan *Capping Day* atau Ucap Janji Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 telah sukses diselenggarakan pada tanggal 14 Juni 2022 di Aula Gedung Ojo Radiat. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh mahasiswa tingkat 1 baik yang berasal dari program studi D-III dan juga Profesi Ners. Acara ini merupakan kegiatan wajib sebelum mahasiswa melakukan praktik klinik di lapangan rumah sakit ini juga merupakan kegiatan yang diselenggarakan dengan harapan menjadi titik balik agar Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 menghayati perannya sebagai calon perawat.



Acara dibuka dengan proses seluruh mahasiswa memasuki ruangan ucap janji dan menempati tempat yang sebelumnya telah ditentukan setelah itu dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Himne Poltekkes Jakarta 3, seluruh hadirin dengan khidmat mengikuti sesi ini. Untuk sesi selanjutnya dipimpin oleh Bapak Heru, seluruh hadirin menundukan kepala dan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing agar setiap sesi acara pada pagi hari itu dapat berjalan dengan lancar tanpa kendala apapun.



Memasuki susunan acara selanjutnya, dilakukan pemaparan laporan pendidikan oleh Ketua Jurusan Keperawatan 2022, Dr. Pramita Iriana, S.Kp., M.Biomed. Beliau melaporkan total mahasiswa yang mengikuti kegiatan ucap janji ini berjumlah 255 mahasiswa dengan rinciannya 131 mahasiswa berasal dari program studi D-III Keperawatan, 84 mahasiswa dari Program Studi Profesi Ners Kelas Regular dan 40 mahasiswa dari Program Studi Profesi Ners Kelas Internasional. Beralih ke bagian inti acara yakni proses pelaksanaan ucap janji mahasiswa yang dilanjutkan dengan penanda tangan dan penyerahan naskah ucap janji yang dilaksanakan pada perwakilan mahasiswa dari tingkat 1.

Suasana haru terasa ketika seluruh mahasiswa yang telah melaksanakan sesi ucap janji menyanyikan beberapa lagu persembahkan yakni *Heal The World*, Mars Poltekkes Kemenkes Jakarta 3, serta Bagimu Negeri. Suasana makin menghangat ketika salah satu perwakilan orang tua mahasiswa memberikan sambutannya.



Sambutan yang terakhir disampaikan oleh direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta 3, Ibu Yupi Supartini, S.Kp., M.Sc. Pada kesempatan kali ini Bu Yupi, begitu sapaan karib beliau mengapresiasi pelaksanaan acara yang berjalan baik dan teratur sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku. Beliau berpesan mahasiswa harus dengan bijak memanfaatkan kesempatan turun ke lapangan rumah sakit ini dengan sebaik mungkin, mengambil pengalaman dan pemahaman selama proses dinas dan terus aktif dalam belajar. Diakhir sambutan, beliau juga menyampaikan harapan kedepannya bagi mahasiswa khususnya di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 untuk senantiasa menjaga nama baik dan citra yang telah dibangun oleh mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 sebelumnya. Sebelum acara *capping day* ini memasuki bagian penutup acara, dilakukan sesi dokumentasi bersama yang dipimpin langsung oleh pembawa acara yang bertugas.



Acara Capping Day pun telah rampung dilaksanakan, setelah pembawa acara secara resmi menutup acara ini, maka segala tanggung jawab sebagai mahasiswa yang nanti nya akan menjadi tenaga medis telah melekat pada pundak Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Seperti yang telah Mereka ikrar kan dalam akhir janji Mereka, semoga Tuhan yang Maha Esa senantiasa memberikan kekuatan kepada Mereka dalam menanggung tanggung jawab tersebut.

**1A D3****1A Ners****1B D3****1B Ners****1C D3****1RKI Ners**

PERAWAT DI MASA PANDEMI COVID-19 DARI PERSPEKTIF MAHASISWA

HAFID AINUN FAJRI



Hafid Ainun Fajri atau akrab dipanggil Hafid merupakan salah satu mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 3, yang saat ini berada dibangku semester 4 kelas 2 RKI Program studi D4 Keperawatan + Profesi Ners. Pada wawancara kali ini Kami menanyakan pengalaman selama Ia berdinasi di masa pandemi Covid-19 ini. Salah satu hal yang harus diperhatikan utamanya pada saat berdinasi di masa pandemi Covid-19 yaitu tindakan menjaga pasien agar tidak terpapar oleh virus Covid-19. Dalam hal ini Hafid menganjurkan para pasien untuk selalu mencuci tangan sebelum dan setelah melakukan kegiatan seperti makan, meminum obat, dan kegiatan lainnya. Hal ini harus dilakukan karena menurut Hafid di rumah sakit ini risiko terpapar virus Covid-19 jauh lebih tinggi dibandingkan hanya di rumah. Selain itu, Hafid menganjurkan pasien untuk mengganti rutin pakaian yang kotor, menurutnya baju juga sebagai salah satu agen infeksi karena bersentuhan langsung dengan tempat tidur. Jika ada pasien yang berketerbatasan, Hafid pun tak segan untuk turut serta membantu keluarga pasien dalam hal kebersihannya.

Dari langkah yang diambil Hafid dapat terlihat jelas bahwa peran tenaga kesehatan bagi keselamatan pasien di rumah sakit sangat lah penting. "Peran tenaga kesehatan ikut serta terjun dalam kasus Covid-19 ini sangat penting sekali. Nakes sendiri memiliki 4 peran penting yaitu *promotif*, *preventif*, *kuratif*, dan *rehabilitatif*. Peran *promotif* adalah ketika nakes melakukan pendidikan kesehatan kepada pasien, seperti contoh menganjurkan pasien selalu mencuci tangan dan menjaga kebersihan. Selanjutnya untuk peran nakes sebagai langkah *preventif* adalah nakes berperan dalam pencegahan Covid-19. Lalu untuk *kuratif*, nakes berperan untuk penyembuhan pasien yang terpapar Covid-19. Serta yang terakhir *rehabilitatif*, nakes berperan penting dalam membantu dalam pemulihan pasien pasien yang menjadi pasien asuhannya" Ujar Hafid Ainun Fajri. Namun pada saat merawat langsung pasien dengan Covid-19 juga ada hal hal yang harus diperhatikan. Hafid sendiri mengatakan sebagai mahasiswa salah satu upaya nya adalah dengan tetap menjaga jarak aman dengan pasien tersebut dan tidak lupa menggunakan alat pelindung diri dengan lengkap. Setelah berkontak erat pun segera mencuci tangan. Serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan untuk memastikan keadaannya.

Dengan adanya kontak erat seperti ini mereka, mahasiswa yang berdinas tidak lupa juga untuk menjaga kesehatan diri sendiri. Menurut Hafid dalam menjaga kesehatan sebelum ke keluarga pasti harus melihat kondisi diri sendiri dahulu. Hal itu bisa dilakukan dengan tidur yang cukup walaupun pada saat dinas pasti kesempatan untuk beristirahat sangat minim karena banyaknya tugas, namun tetap harus dioptimalkan tidur nya dengan baik, selain itu juga menggunakan masker kemanapun Kita pergi, serta tetap menjaga protokol kesehatan. Sedangkan untuk keluarga di rumah, menurut Hafid dengan cara setelah pulang dinas usahakan langsung membersihkan diri seperti mandi, serta mencuci langsung pakaian yang telah digunakan. Adanya pandemi Covid-19 tidak menjadikan hambatan untuk melakukan tindakan.

“Sejauh saya dinas tidak ada tindakan yang terhambat atau tidak diperbolehkan. Namun segala sesuatu tetap harus *safety* seperti memakai *handscoon* pada saat tindakan yang beresiko. Serta meminimalisir tindakan tindakan yang berhubungan langsung dengan cairan pasien seperti tindakan *suction*, untuk meminimalisir infeksi kepada Kitanya” Ujar Hafid

Pada masa pandemi Covid-19, pasien akan dikatakan positif terpapar virus Covid-19 atau tidak dengan dibuktikan melalui swab antigen dan rapid saja. Sehingga menimbulkan pertanyaan dikalangan masyarakat, yang mana diantara kedua nya yang lebih akurat. Tim e-majalah menanyakan langsung kepada Hafid, bagaimana pengalaman yang ada selama berdinas mengenai hal tersebut. Menurut pengalaman Hafid selama berdinas, rumah sakit memberlakukan swab antigen dan PCR sebelum pasien di naikan keruang rawat inap.

“*Rapid* pun sudah jarang digunakan lagi untuk mengonfirmasi apakah terpapar virus Covid-19 atau tidak. Untuk sekarang ini yang memang valid adalah dengan swab antigen atau PCR. Namun kita juga bisa melihat dari tanda-tanda terpapar Covid-19 yaitu seperti batuk terus menerus, kehilangan indra penciuman, serta demam tinggi. Jika sudah merasakan tanda tanda tersebut, sebaiknya segera untuk diperiksa” Ujar Hafid.

Untuk yang terakhir Hafid turut memberikan saran kepada seluruh mahasiswa keperawatan. Khususnya mahasiswa yang baru saja akan turun langsung ke lapangan untuk dinas. Saran yang disampaikan Hafid yaitu lebih diperbanyak lagi pemahaman terhadap teori karena sangat berguna ketika turun dinas nanti. Lalu untuk keterampilan atau *skill* dalam melakukan tindakan juga harus dipersiapkan dan ketika dinas harus seaktif mungkin jangan hanya berdiam di *nurse station* karena akan menjadi kerugian bagi Kita jika pasif saat berdinas, nantinya perawat ruangan akan percaya bahwa Kita bisa dan akan dilepas untuk melakukan tindakan. Jadi sebisa mungkin ketika sedang praktikum di laboratorium lakukan prosedur nya jangan menjadi mahasiswa yang pasif.



PANDEMI COVID-19 TIDAK MENGHALANGI PRAKTIK MAHASISWA DI RS

RIFA ALIYAH NANDA

Rifa Aliyah Nanda merupakan salah satu Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Jakarta 3, yang saat ini berada dibangku semester 6 kelas 3A Prodi D-III Keperawatan. Pada wawancara kali ini Kami menanyakan pengalaman selama Ia berdinas di masa pandemi Covid-19 ini.

Mungkin hal pertama yang terlintas dibenak ketika akan berdinas di masa pandemi Covid-19, yaitu tindakan meminimalisir pasien agar tidak terpapar oleh virus Covid-19. Dalam hal ini, Rifa mengambil langkah dengan mengingatkan pasien dan keluarga yang berkunjung untuk selalu mencuci tangan. Selain itu, untuk keluarga yang berkunjung tetap harus mengenakan masker selama berada di rumah sakit dan sebelum masuk ruangan diharapkan menggunakan *hand sanitizer* yang disediakan di depan ruangan. Dari langkah yang diambil Rifa dapat terlihat jelas bahwa peran tenaga kesehatan sangat penting. Menurut Rifa, peran tenaga kesehatan sangatlah penting karena tenaga kesehatan ini merupakan garda terdepan. Selain itu, kita sebagai mahasiswa keperawatan juga turut serta membantu, terutama pada saat kasus Covid-19 makin melonjak, ketika suatu rumah sakit kekurangan tenaga kesehatan maka disitulah para mahasiswa keperawatan ikut terjun langsung membantu untuk merawat pasien Covid-19. Selain itu, ketika berdinas dirumah sakit kita juga bisa melakukan tindakan *promotive*, yaitu mempromosikan kesehatan kepada keluarga pasien dan pasien itu sendiri agar mereka timbul kesadaran bahwa mencegah Covid-19 itu penting.

Namun, pada saat merawat langsung pasien Covid-19 juga ada hal-hal yang harus diperhatikan. Dari pengalaman Rifa selama dinas di rumah sakit, terdapat ruangan terpisah yang dikhususkan untuk pasien Covid-19 dan biasanya hanya perawat ruangan yang diperbolehkan langsung masuk keruangan tersebut, jika mahasiswa dinas diminta untuk memasuki dan menemui pasien yang terkonfirmasi Covid-19, maka kita harus menggunakan APD lengkap *level 3* untuk mencegah terjadinya penularan dan penyebaran virus Covid-19. Ketika kita masuk keruangan tersebut juga perlu ditemani oleh perawat ruangnya langsung.

Hal tersebut dilakukan untuk menjaga diri kita dari paparan virus Covid-19, tidak hanya di lingkungan rumah sakit, namun setelah itu juga harus diperhatikan ketika persiapan pulang sebisa mungkin *gown* dirapihkan lipat lalu segera dimasukkan ke dalam kantong plastik, dan tidak lupa untuk mencuci tangan. Saat sesampainya di rumah langsung mandi dan membersihkan diri. Selain itu, APD *gown* serta seragam segera direndam untuk dicuci. Tidak lupa juga mengonsumsi vitamin, hal ini bukan hanya Rifa yang mengonsumsi vitamin namun keluarga juga mengonsumsi vitamin untuk meningkatkan imun tubuh. Walaupun adanya pandemi Covid-19 ini tidak menjadikan para mahasiswa terhambat untuk melakukan tindakan-tindakan yang ada. Pada masa pandemi Covid-19, pasien akan dikatakan positif terpapar virus Covid-19 atau tidak dengan dibuktikan melalui *swab* antigen dan *rapid* saja. Sehingga menimbulkan pertanyaan dikalangan masyarakat, yang manakah lebih akurat antara kedua tersebut.

Tim e-majalah menanyakan langsung kepada Rifa, bagaimana pengalaman yang ada selama berdinas mengenai hal tersebut. Dari pengalaman Rifa ketika turun dinas di rumah sakit, hal ini tergantung permintaan dari pihak rumah sakit, apakah harus *swab* atau *rapid* saja. Jika tidak ada ketentuan dari rumah sakit akan lebih baik antigen dibandingkan *rapid*. Dari kampus sendiri menggunakan *swab* antigen, nantinya jika memang dinyatakan reaktif, kampus meminta mahasiswa tersebut untuk melakukan PCR. Menurut Rifa dalam hal ini yang paling efektif *swab* antigen dibandingkan *rapid*. Ketika di rumah sakit, sebelum pasien di rawat inap harus di PCR terlebih dahulu yang nantinya akan ditentukan untuk ruangan dari hasil PCR tersebut.

Untuk yang terakhir Rifa juga turut memberikan saran kepada seluruh mahasiswa keperawatan. Rifa memiliki saran bagi mahasiswa jurusan keperawatan khususnya yang sebentar lagi baru akan merasakan dinas untuk pertama kalinya. Saran dari segi materi yaitu persiapkan teori-teori dari mata kuliah tersebut yang telah dipelajari. Logbook yang akan digunakan untuk dinas harus dipelajari sebelum hari dinas berlangsung.

“Capaian target pada *logbook* kita pelajari dari segi tindakannya, sebisa mungkin intinya ketika sudah di rumah sakit materi pada capaian tersebut jangan sampai belum ada dipikiran kita, jangan sampai otak kita masih kosong mengenai capaian dan tindakan tersebut, karena nantinya akan ditanya oleh CI (*Clinical Instructor*) mengenai hal apa saja yang mau kita lakukan selama dinas ini” Ujar Rifa

Saran dari segi *skill*, sebisa mungkin latihan tindakan terus menerus, jika di laboratorium gunakan alat-alat yang sudah tersedia untuk latihan pada saat praktikum. Di rumah pun jika terdapat alat yang memang mendukung tindakan tersebut, terus dilatih dari rumah. Saran dari segi mental, persiapkan dengan baik, tetap berdoa agar mendapatkan hasil yang baik, dan tetap berusaha belajar sebelum terjun. Ketika di sana lakukan yang terbaik dan benar.

“Kalau nanti ngelakuin kesalahan tindakan, lalu diberi nasihat oleh perawat ruangan. Kita mendengarkan dengan baik setelah itu terapkan yang benar nya karena bagaimanapun juga nasihat itu baik nantinya jadi membuat Kita lebih hati-hati dalam melakukan tindakan” Ujar Rifa.

Pengalaman Rifa terkadang apa yang menurut Kita benar belum tentu benar ketika terjun langsung, jadi Kita cari tau dengan menanyakan ke perawat ruangan, yang seperti apa yang benar agar kedepannya tidak ada kesalahan dalam melakukan tindakan.

NURSES ARE

Word Scramble



1. ALBNLITRI
2. DERMLBAAI
3. SAEC
4. TUTOGNIDNAS
5. IFNPOCIETR
6. PERBSU
7. MOMUANTSEC
8. SLLLKUIF
9. RTFIERIC
10. UNLOFDWER
11. WESOEAM
12. TTISFCANA
13. OHESRE
14. RXEPT
15. RMDTOEUSNE

Pojok Apresiasi Mahasiswa

Tukar Pikiran Dengan Mahasiswa Berprestasi : Tidak Ada Kata Terlambat Bagi Orang Hebat



Halo sobat Nursemagz Polkesjati !
 Pasti para pembaca disini sudah ga asing lagi dengan kata prestasi kan? For your information, Polkesjati dari Jurusan Keperawatan punya banyak mahasiswa/i yang hebat-hebat loh dengan berbagai prestasi yang dimilikinya. Biar ga makin penasaran, yuk langsung simak obrolan Kami dengan beberapa dari mereka!!



Meviana Arahman

Meviana Arahman atau yang akrab dipanggil Mevi merupakan salah satu mahasiswi berprestasi di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Pada kesempatan kali ini, tim redaksi berkesempatan berbincang dengan Mevi. Dalam perbincangan yang berlangsung singkat ini, Kami menanyakan beberapa pertanyaan yang menarik dan yang bisa memotivasi sobat Nursemagz. Mevi mengatakan tidak ada kiat-kiat khusus dalam mencapai prestasi nya ini, tetapi Ia mengakui bahwa sejak di semester satu Ia selalu konsisten untuk serius dalam perkuliahan. Salah satunya dengan mendengarkan dosen ketika sedang menjelaskan dan bertanya mengenai hal-hal yang sekiranya membuat Ia bingung dalam materi tersebut, serta berkomitmen untuk mengerjakan tugas dihari yang sama disaat diberikan tugas. Wah sangat rajin dan tekun sekali ya mahasiswi ini!

Mevi menambahkan bahwa Ia memiliki kebiasaan disaat akan menghadapi ujian, yaitu dengan selalu mempersiapkan materi-materi yang akan keluar saat ujian (kisi-kisi ujian) pada seminggu sebelum ujian. Biasanya materi-materi tersebut akan Ia catat pada kertas kosong. Hasilnya Ia serahkan kepada Yang Maha Kuasa. Ia juga menekankan bahwa selama perkuliahan jangan pernah takut untuk aktif dalam kelas. Untuk menjadi mahasiswa berprestasi tidak pernah ada kata terlambat, karena mahasiswa berprestasi itu ada sesuai dengan nilai per semester yang didapatkan. Yaps!, bener banget nih sobat. Dalam hidup memang tidak ada kata terlambat untuk memulai dan mencapai apa yang menjadi impian.



"Memang di semester ini menjadi mahasiswa berprestasi. Namun, belum tentu di semester berikutnya. Jadi, bagi teman-teman yang ingin jadi mahasiswa berprestasi jangan merasa tidak percaya diri serta harus yakin dan tekun dalam belajarnya." Tutar mahasiswa berprestasi tersebut.



Selain berprestasi dalam perkuliahan, Meviana juga sering mewakili kampus dalam perlombaan baik yang berskala nasional atau bahkan internasional loh! Salah satu yang paling terbaru adalah Ia pernah mengikuti lomba NHPO dengan mata lomba essay berbahasa inggris. Wah keren banget! Awalnya Ia mengikuti lomba tersebut bukan dari keinginannya, akan tetapi karena diminta oleh salah satu dosen. Namun, ternyata lomba tersebut membuahkan hasil dengan kemenangan yang tak terduga oleh nya. Ia mengatakan memang kebetulan sudah memiliki basic di dalam dirinya. Terkhusus basic dalam grammar yang bagus. Memang basic yang dimiliki dalam bidang tertentu adalah suatu hal yang menguntungkan untuk bisa mengembangkan bakat diri sendiri.

"Jadi, aku mengikuti lomba bukan karena aku mahasiswa berprestasi namun karena kecakapan yang aku miliki di bagian grammarnya. Sebenarnya aku ga punya pengalaman di writing dan juga aku ga suka menulis essay. Namun pada saat pelatihan untuk lomba writing, aku dilatih oleh dosen yang meminta aku untuk ikut lomba ini, dan aku berinisiatif secara mandiri untuk mencari-cari tentang materi lebih dalam. Alhasil aku dipercayakan terus untuk berpartisipasi dalam lomba Bahasa inggris." Tutar Mevi

Selama menjadi mahasiswa berprestasi, pencapaian selain menjadi pemenang pada lomba NHPO, Ia juga pernah mendapatkan juara runner up kedua lomba poster Bahasa inggris. Kebetulan pada saat itu Ia sangat menyukai membuat design-design poster dan juga mendapat bimbingan dari kakak tingkat yang memang ahli dalam men-design poster. Menjadi mahasiswa berprestasi membuka peluang untuk diikutsertakan dalam acara tertentu. Setelah dinobatkan menjadi mahasiswa berprestasi, Meviana pernah mendapatkan tawaran menjadi sukarelawan sebagai perwakilan Jurusan Keperawatan untuk membantu di posko-posko korban meletusnya Gunung Bromo pada saat itu. Namun, sayangnya Ia mesti merelakan tawaran tersebut karena banyak faktor pertimbangan yang Ia miliki. Ia juga pernah mengikuti student exchange di bulan April secara daring melalui zoom. Pengalaman yang sangat membanggakan

Mevi mengatakan banyak pengalaman yang Ia dapatkan dari kegiatan student exchange ini. Dimulai dengan setiap negara menjelaskan tentang negaranya masing-masing, diantaranya campus touring, menjelaskan culture negara, sesi pertukaran pembelajaran, dan juga lomba-lomba. Salah satu lombanya yaitu lomba speech yang berhasil mendapatkan kejuaran dalam kegiatan student exchange tersebut. Ketika menjadi mahasiswa berprestasi ada kemungkinan besar untuk menjadi mawapres, yaitu mahasiswa berprestasi yang mewakili kampus dalam lomba mahasiswa berprestasi dengan kampus lain. Namun, mawapres ini harus diseleksi dengan mahasiswa berprestasi dari jurusan lain.

"Kita juga harus pintar mencari peluang untuk menambah prestasi lainnya dengan mengikuti lomba-lomba". Ujar Meviana mengenai peluang menjadi mawapres terbaik untuk diri sendiri.



Kemudian pada tahun 2021 Ia mendapatkan juara second runner up lomba poster dan tahun 2022 ini Ia mendapat juara first runner up lomba writing, serta lolos final di lomba NPEO yaitu lomba seluruh Polteknik se-Indonesia. Namun, pada kesempatan kali ini Ia belum bisa meraih juara. Menurutnya, banyak orang hebat saat lomba di luar sana. Pertama kali melihat dan bertemu lawan di kompetisi, ia sempat merasa kurang percaya diri karena lawan nya terlihat mempersiapkan segalanya. Sehingga membuat Meviana menjadi tidak berharap banyak akan kemenangan nya. Namun, Ia tetap melakukan yang terbaik. Mengenai hasilnya nanti sudah Ia pasrahkan kepada Yang Maha Kuasa disertai dengan doa. Yaps, bener banget nih sobat. Rencana dan takdir tuhan yang akan menentukan dan memberikan yang terbaik untuk diri sendiri.

Apakah Pernah Muncul Perasaan Takut Tersaingi Jika Berbagi Ilmu Dengan Orang Lain?

Meviana mengatakan tidak pernah merasa takut tersaingi oleh orang lain. Justru Ia merasa rendah diri karena merasa tidak terlalu pandai seperti yang orang pikirkan. Jika ada yang bertanya, Ia dengan senang hati berbagi ilmu. Meviana merupakan mahasiswa yang mengikuti keorganisasian di dalam kesibukan perkuliahan nya. Pada tahun 2022, Ia menjabat sebagai ketua dalam organisasi jurusan yakni Himpunan Jurusan Keperawatan (HMJ Keperawatan) . Mevi menuturkan dalam hal ini manajemen waktu sangat penting. Ia memiliki buku to-do list yang dipegang olehnya sehari-hari. Menjaga prestasi tidak hanya dengan me-manajemen waktu, namun juga dengan fokus pada saat pembelajaran daring. Ia merasa bersyukur, karena di dalam organisasi yang Ia pimpin terdapat rekan-rekan kerja yang siap membantu disaat Ia merasa down. Sehingga, Ia tidak pernah merasa berat saat melakukan tugas di organisasi. Itulah manfaat dari berorganisasi sobat. Kita akan mendapatkan keluarga baru yang akan membantu disaat Kita sedang terpuruk. Seru banget yah!

Meviana berbagi tips untuk teman-teman di luar sana yang ingin menjadi mahasiswa berprestasi, diantaranya yaitu harus memiliki niat dan berkomitmen dengan diri sendiri, disertai dengan ikhlas dan bersyukur. Jangan terlalu menekan diri sendiri yah! Kita harus menghargai kemampuan diri sendiri. Jika memang belum bisa menjadi mahasiswa berprestasi, jangan pernah menyalahkan diri sendiri, karena masih ada kesempatan di lain waktu. Harus selalu bersyukur agar merasa "Aku sudah melakukan yang terbaik" dan semua itu akan terasa cukup. Wah bagus banget yah perbincangan nya. Untuk sobat Nursemagz Polkesjati semoga bisa termotivasi ya dengan berbagai prestasi yang dimiliki. See you on Top, Sobat!



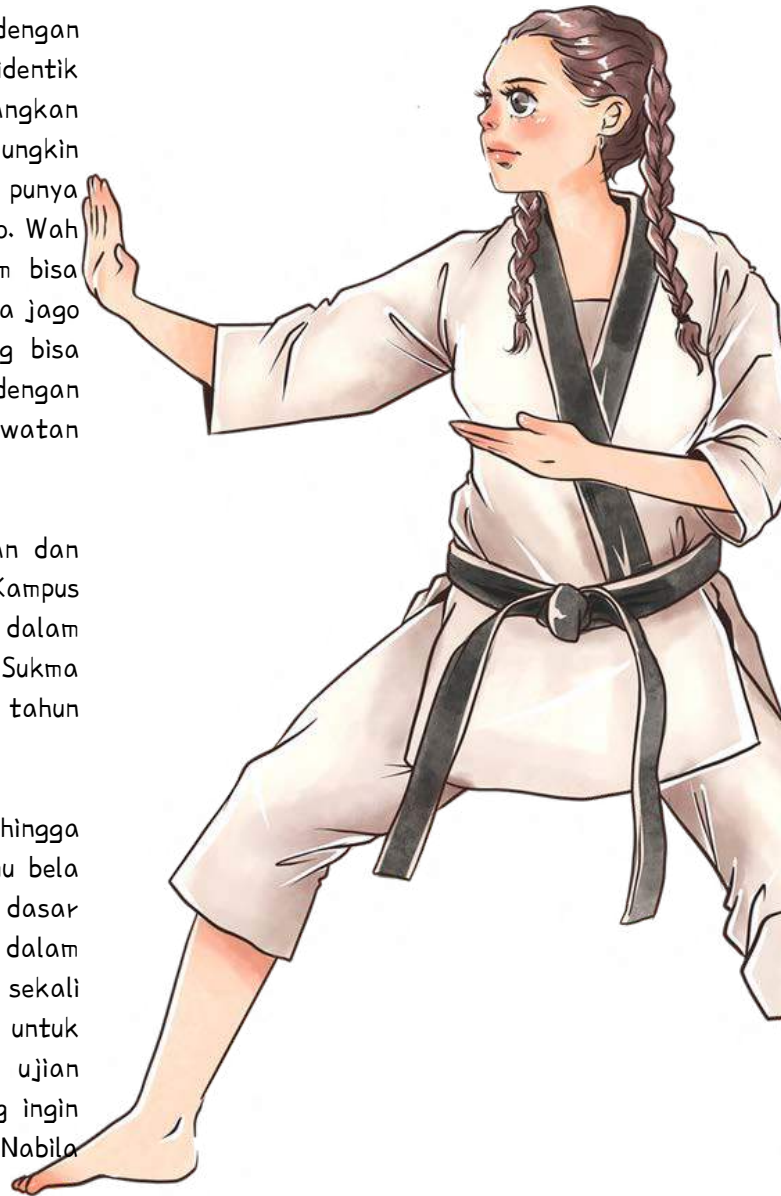
Bincang Dengan Jagoan Cantik PKJ3 ; Prestasi Non- Akademik? Kenapa Tidak ?!

Nabila Sukma

“wataa! Hiyat!” siapa sih yang tidak familier dengan ungkapan tersebut. Yap betul, ungkapan tersebut identik dengan adegan di film-film bela diri. Jika membayangkan film laga pasti langsung teringat Jackie Chan atau mungkin Bruce Lee. Tapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III juga punya loh mahasiswi yang jago bela diri khususnya Taekwondo. Wah ngeri banget nih, orang yang berani macam-macam bisa langsung di ulti pake tendangan maut. Btw, tidak hanya jago dan hobi namun Ia juga menghasilkan prestasi yang bisa dibanggakan dari hobinya tersebut. Yuk! Kenalan dengan Nabila Sukma si jagoan cantik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III.

Nabila Sukma adalah mahasiswi Jurusan Keperawatan dan merupakan salah satu mahasiswa berprestasi di Kampus Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Ia memiliki keahlian dalam bidang ilmu bela diri, yaitu Taekwondo. Nabila Sukma mengikuti Taekwondo sejak tahun 2018. Waw! dalam 5 tahun Ia bisa menghasilkan banyak prestasi?!

Yuk, kepoin kisah perjuangan Nabila Sukma dari awal hingga Ia berprestasi! Nabila saat awal terjun ke dunia ilmu bela diri, Ia memulainya dengan memantapkan ilmu-ilmu dasar dalam Taekwondo. Awalnya Ia masih takut-takut dalam teknik menendang. Namun, karena setiap 6 bulan sekali terdapat ujian Taekwondo, membuat Ia terus berlatih untuk menghadapi ujian tersebut. Jika tidak lulus, maka ujian Taekwondo terpaksa diulang. siapa sih?! Orang yang ingin mengulang ujiannya, tentu tidak ada. Oleh karena itu, Nabila terus memaksimalkan latihannya.



Oh iya! Tempat favorit yang digunakan Nabila untuk latihan Taekwondo adalah di kampus. Kenapa bisa di kampus ya? Mahasiswi tersebut menjelaskan bahwa sekarang di kampus sudah dilengkapi berbagai sarana dan prasarana yang menunjang latihan Taekwondo. Namun, kelengkapan sarana dan prasarana Taekwondo sekarang adalah hasil perkembangan UKM Taekwondo dari awal hingga sekarang yang Nabila dirikan. Nabila berinisiatif mendirikan UKM tersebut karena mengingat bahwa dirinya sudah memiliki basic yang cukup dalam Taekwondo. Selain itu, Ia juga berniat memfasilitasi mahasiswa yang memiliki hobi dan bakat dalam bidang Taekwondo. Waah! Memang ya... sebaik-baiknya manusia adalah Ia yang bisa bermanfaat bagi banyak orang.

UKM Taekwondo pun berjalan dan latihannya dilakukan di kampus dua kali dalam seminggu. Namun, jika ada turnamen tentunya, intensitas latihan akan diperberat menjadi tiga kali dalam seminggu. Bak pisau yang terus diasah, Nabila pun melakukan latihan taekwondonya bahkan saat Ia sedang di rumah, karena tak ingin keahliannya tersebut tumpul. Seiring berjalannya waktu, melakukan banyak latihan dan mengikuti berbagai turnamen atau lomba-lomba, Nabila pun akhirnya mendapatkan berbagai prestasi melalui turnamen yang Ia ikuti. Benar-benar seperti definisi usaha tidak mengkhianati hasil ya teman-teman.

Nabila menyampaikan bahwa dalam mencapai prestasi Taekwondo ini tidaklah mudah, karena Ia dihadapkan beberapa rintangan, contohnya sarana dan prasarana yang minim saat awal mula didirikannya UKM Taekwondo. Rintangan dari segi fisik pun turut Ia rasakan, diantaranya seperti terpapar matahari, kapalan dan memar pada bagian tubuh seusai latihan Taekwondo. Bahkan parahnya Nabila pernah tertendang di bagian kepala dan akhirnya muntah darah. Rintangan yang Nabila hadapi tidak hanya berhenti sampai di situ saja, Ia juga menghadapi rintangan dari segi akademiknya. Karena seringkali jadwal turnamen yang Ia ikuti bentrok dengan ujian kampus.

"Saya pernah ujian di GOR. Namun, saya tetap memberikan yang terbaik seperti saat mau ujian. Tipsnya adalah menyicil belajar dan intinya harus pintar membagi waktu". Pungkasnya ketika menceritakan rintangan dan pengalamannya dalam membagi waktu.

Prestasi dan akademik harus seimbang

Lalu, Nabila juga menegaskan pentingnya keseimbangan antara nilai prestasi akademik dan non-akademi loh, katanya "Nilai dan prestasi itu harus seimbang! jangan mengejar nilai atau prestasi saja".

Apa sih yang mendasari Nabila bisa menjadi Mahasiswa Berprestasi? Ia menjelaskan bahwa menjadi mahasiswa berprestasi itu memerlukan motivasi. Nabila mendapatkan motivasinya dari kedua orang tuanya dan dirinya sendiri. Karena Ia ingin sekali membanggakan kedua orangtuanya, sehingga muncul motivasi untuk bisa berprestasi. Sedangkan motivasi dari dirinya sendiri sebenarnya berasal dari niat untuk berprestasi, dan tujuannya menjadi mahasiswa berprestasi bukan untuk menunjukkan bahwa Ia adalah mahasiswa berprestasi. Namun, tujuannya adalah untuk mengejar beasiswa. Nabila adalah anak pertama dari dua bersaudara. Sehingga Ia ingin menjadi panutan yang baik untuk adiknya nanti.



Saat pertama kali dinyatakan menjadi salah satu mahasiswa berprestasi dalam bidang olahraga yang Ia tekuni, Nabila merasa tidak menyangka. Menurutnya, menjadi mahasiswa berprestasi sebenarnya tidak ada cara tertentu. Karena prestasi Taekwondo ini berasal dari hobi yang terus diasah sehingga dapat menghasilkan prestasi. Nabila juga merasa bangga. Sebab, tidak semua mahasiswa bisa menjadi mahasiswa berprestasi dan juga dapat membanggakan kedua orang tua. Ia ingin prestasi yang didapatkan ini menjadi motivasi bagi seluruh mahasiswa lainnya agar dapat berprestasi juga. Hal tersebut menjadi titik balik seorang Nabila untuk terus menjaga predikat mahasiswa berprestasinya.

Semua orang tentu memiliki kebiasaan-kebiasaan tertentu sebelum mengawali sesuatu, begitu juga Nabila. Nabila memberi kiat kepada mahasiswa yang ingin menghadapi pertandingan bahwa, ketika menghadapi turnamen atau kompetisi di luar yang pertama kali disiapkan adalah mental.

Jika mental tidak kuat maka akan berpengaruh pada gerakan-gerakan atau teknik yang akan dilakukan, sehingga mental yang harus dimiliki adalah mental siap bertanding. Akan sangat disayangkan jika latihan-latihan yang sudah dipersiapkan sebelum pertandingan tidak terbayarkan oleh hasil yang kurang maksimal saat di pertandingan. Performa Taekwondo juga dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Jangan sampai ya teman-teman, latihan yang sudah dipersiapkan tidak ada artinya ketika di arena pertandingan tidak memiliki mental yang kuat dan kepercayaan diri T__T.

Eitss, ternyata Nabila juga pernah merasa minder loh, karena Ia bertemu banyak atlet dengan kemampuan hebat di luar sana. Namun, dukungan dari orang-orang sekitar dan keluarganya menjadi dorongan bagi Nabila untuk mengembalikan kepercayaan diri. Kemampuan hebat dari lawan yang pernah Ia temui, Nabila jadikan sebagai cambukan agar Ia dapat melampaui orang tersebut.

Kejuaraan Taekwondo Nasional yang Nabila dapatkan berjumlah sekitar 10 dan tidak hanya sampai di tingkat nasional saja ya teman-teman. Bahkan kejuaraan internasional juga berhasil Nabila dapatkan dan total juara yang ia raih berjumlah sekitar 6 kejuaraan internasional. Dari awal ikut pertandingan sampai sekarang sudah ada sekitar 16 medali yang didapatkan dari hasil mengikuti 16 turnamen. Waw! keren bingits ya... berarti setiap pertandingan Ia selalu mendapat juara.

Hmm..kira-kira Nabila mau ga ya jadi pelatih di UKM Taekwondo? Nabila sebenarnya mau menjadi pelatih di UKM taekwondo akan tetapi, Ia belum bisa karena masih ada satu tahapan lagi yang harus Ia capai, yaitu tahap asisten pelatih dengan sabuk merah. Nabila pun mengurutkan tingkatan dalam Taekwondo. Pertama adalah tahap sabuk putih, naik tingkat menjadi sabuk kuning, lalu sabuk kuning strip hijau, hijau strip biru, biru strip merah, merah strip hitam, dan yang terakhir sabuk warna hitam.

Tentu dalam hidup terdiri dari dua sisi, ketika ada yang menyukai tidak menutup kemungkinan akan dibenci. Nabila menceritakan bahwa saat Ia mendapatkan predikat mahasiswa berprestasi di bidang Taekwondo, banyak orang yang ikut senang dan terus memberikan dukungan dan semangat akan tetapi tidak sedikit juga orang yang nyinyir pada Nabila. Misalnya, di awal Ia mendirikan UKM Taekwondo, Nabila mendapat omongan yang tidak enak yang menyatakan bahwa Nabila tidak mampu mengelola UKM yang Ia dirikan. Namun hal tersebut tidak membuat Nabila pundung. Alhasil Nabila terus membuktikan kepada orang yang nyinyir dengan kemampuannya mengelola UKM Taekwondo sehingga UKM tersebut bisa terus berkembang hingga sekarang.

"Alhamdulillah kini UKM Taekwondo Poltekkes Kemenkes Jakarta III memiliki prestasi hingga tingkat internasional". Ujarnya dengan bangga.

Oh iya teman-teman asal kalian tahu, Nabila juga sempat memberikan pernyataan bahwa merangkul mahasiswa Poltekkes untuk mengikuti Taekwondo itu tidaklah mudah loh, sehingga Ia harus terus konsisten merangkul mahasiswa Poltekkes untuk terus mengikuti Taekwondo dan rajin berlatih.

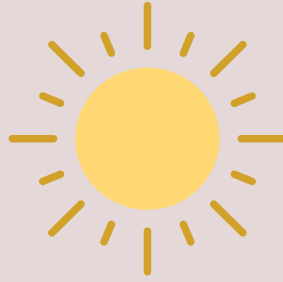
Mau tipsnya dong, supaya bisa berprestasi juga.. Tips dari Nabila Sukma untuk mahasiswa yang ingin menjadi mahasiswa berprestasi adalah menjadikan hobi menjadi sebuah kebiasaan sehingga kita terus mengasah kemampuan dengan perasaan yang enjoy atau senang.

HOW TO BE HAPPY

according to science



Practice
gratitude



Go get
some sun



Smile more
often



Spend time with
positive ppl



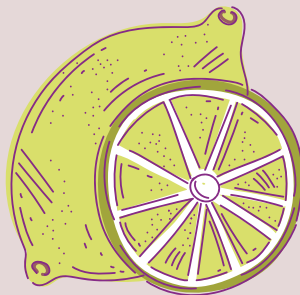
Do meditation



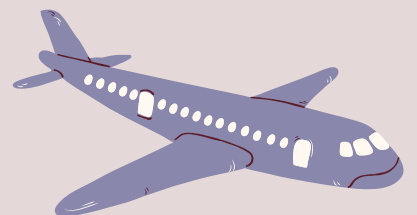
Exercise and
move more



Get out in
the nature



Eat veggies
and fruits



Plan and go
on a trip

A glance of our new head of nursing program

Ada pepatah lama yang mengatakan “tak kenal maka tak sayang” maka dari itu mari kita mengenal lebih dekat dengan Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta yang baru. Dr. Pramita Iriana, S.Kp., M.Biomed. atau kerap kali dipanggil dengan singkat sebagai Bu Pramita.

Beliau adalah salah satu dosen di Jurusan Keperawatan yang kini tmenjadi Ketua Jurusan Keperawatan yang baru. Dr. Pramita Iriana, S.Kp., M.Biomed. dilantik menjadi Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Jakarta III pada masa bakti 2022 sampai selanjutnya pada tanggal 05 April 2022. Beliau lahir di Jayapura pada 21 September 1970. Lulus pada program Diploma 3 Keperawatan di Akper Depkes RI Jakarta tahun 1992 beliau melanjutkan pendidikan S1, S2 (Magister Ilmu Biomedik), dan Program Doktor Keperawatan di Universitas Indonesia masing-masing pada tahun 2000, 2004, dan 2020.

Sebelum mencapai titik ini, beliau sudah sangat khatam dengan dunia keperawatan. Beberapa jabatan yang pernah dijalani Beliau adalah menjadi Dosen di Akper Depkes RI Jakarta (1992-2001), selanjutnya institusi tersebut berganti nama menjadi Poltekkes Kemenkes Jakarta III, yang lebih kita kenal sekarang dan jabatan yang beliau jalani adalah dosen di Poltekkes Kemenkes Jakarta III (2001 - sekarang), Kepala Sub Unit Lab Jurusan Keperawatan (2006 - 2010), Ketua Pembangunan Kampus Terpadu Poltekkes Kemenkes Jakarta III (2007 - 2011), Ketua Prodi D-III Keperawatan kampus Kimia 17 (2010 - 2014), Ketua Unit Assesment Poltekkes Kemenkes Jakarta III (2014 - 2015), dan Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III (2022 - sekarang).



Selain segudang pengalaman yang beliau miliki, banyak juga penghargaan yang telah diraih. Beliau mendapatkan penghargaan sebagai Dosen Terbaik di Program Studi Keperawatan Kimia 17 pada tahun 2009. Pada tahun 2011 beliau memperoleh penghargaan sebagai Dosen Terfavorit dan Terinspirasi di Program Studi Keperawatan Kimia 17. Selanjutnya pada tahun 2012 menjadi Dosen Termodis di Program Studi Keperawatan Kimia 17, tahun 2014 memperoleh penghargaan kembali, yaitu sebagai Dosen Berprestasi peringkat 1 Tingkat Nasional Kemenkes RI. Tidak hanya itu saja, pada tahun 2016 beliau memperoleh penghargaan sebagai Satyalancana Karya Satya XX Tahun- Presiden Republik Indonesia, selanjutnya pada tahun 2019 sebagai pemimpin teladan- AIPViKI Regional 4 di Jawa Barat dan Banten.

Di Tahun 2020, beliau kembali memperoleh penghargaan sebagai Predikat Cumlaude Pendidikan Doktorat, dan Bakti Karya Husada Tri Windu-Menteri Keshatan Republik Indonesia. Kemuadian tahun 2021 memperoleh penghargaan sebagai Pemimpin Tim Terbaik Bidang Penjaminan Mutu AIPViKI, dan sebagai Nomination The Princess Srinagarindra Award di Thailand.

Selain aktif sebagai pengajar, Bu Pramita juga rajin menerbitkan beberapa jurnal. Beberapa karya beliau adalah menulis beberapa jurnal dengan judul Pengaruh latihan ROM terhadap luas gerak sendi pada pasien yang mengalami gangguan mobilitas fisik (2012). The Use of Incision Wound Model to Improve the Clinical Skills of Nursing Student (2022), dan beberapa jurnal yang ditulis gabungan, yaitu dengan judul Hubungan pengetahuan dan pengalaman perawat dengan keterampilan triase pasien di IGD RSCM (Berkolaborasi dengan Ace Sudrajat, Haeriyanto, Pramita Iriana, 2013),

Ada beberapa hak paten yang Ibu Pramita miliki pada tahun 2014, yaitu Hak Cipta ; model luka insisi, Model luka yang terpasang WSD, Hak Desain Industri ; model luka insisi, Model luka yang terpasang WSD. Sibuk dengan dunia sebagai civitas akademika tidak menurutkan minat Bu Pramita untuk mengikuti keanggotaan pada organisasi. Berikut keanggotaan dari organisasi yang diikuti oleh beliau adalah sebagai sekretaris 2 DPD PPNI Jakarta Pusat (2005 - 2010), Kabid Humas DPW PPNI (2010 - 2015) dan Anggota Bidang Infokom DPP-PPNI (2015 - 2021), Sekretaris Umum PP-AIPDiKI (2011 - 2015) dan Kabid Penjaminan Mutu PP-AIPDiKI (2015 - 2023), Tim Task Force LPUK-DIKTI (2011 - 2014), Pengurus LPUK (2019-sekarang), Koordinator Divisi Pengembangan Materi Uji Komite Nasional UKOM (2020 - sekarang), Perwakilan PPNI di MTKI dan set. KTKI (2019 - sekarang).

Banyak sekali penelitian yang beliau ikuti, yaitu penyusunan Blue Print Uji Kompetensi Perawat Indonesia (2012), TOT Item development dan review, TOT Item Bank Administrator dan Pelatihan standar setting (2013), Pelatihan penguji OSCE dan Pelatihan pengawas pusat (2014), TOT Clinical Instructor and Ward Management (2015). Beliau juga sebagai Narasumber dari beberapa pelatihan, yaitu Pelatihan Item Development & Item Review Soal UKOM (2013 - sekarang), Pelatihan Pengawas pusat (2014-sekarang), Workshop Standart Setting UKOM (2015 - sekarang), Pelatihan Instruktur Klinik (2009 - sekarang), Pelatihan Preceptorship (2007 - sekarang), dan Sosialisasi STR Online Versi 2.0 (2009 - sekarang).

if you can't be a good person, then
don't be a bad person.

PENA MAHASISWA

Tim Ilmiah E-Majalah

Lansia Sehat, Indonesia

Kuat

Hari Lanjut Usia Nasional ke-26 yang diperingati pada tanggal 29 Mei 2022 ini memiliki nuansa yang berbeda dari peringatan sebelumnya. Pada peringatan kali ini diharapkan dapat langsung menyentuh masyarakat terutama lansia. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 pun yang memiliki visi yang berkaitan erat dengan keperawatan gerontik turut meramaikan rangkaian perayaan Hari Lanjut Usia Nasional ke-26. Salah satu wujud nyata pengabdian Jurusan Keperawatan melalui Himpunan Jurusan akan mengadakan pengabdian masyarakat pada acara 1-DAH atau One Day About Health yang segera akan diselenggarakan. Selain melalui program kerja tersebut, tim redaksi juga akan menyampaikan informasi menarik berkaitan dengan suatu penyakit yang diharapkan dapat dipahami oleh seluruh pembaca agar dapat dilakukan upaya preventif untuk mengurangi risiko penderitanya.

Cardiovascular

Disease:

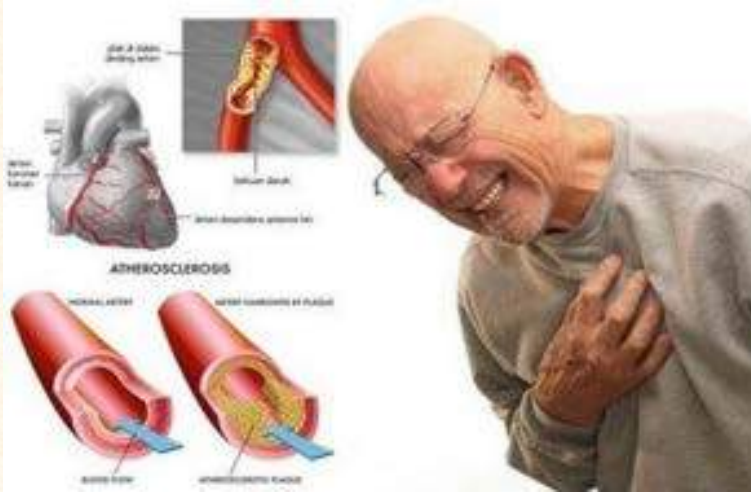
Penyakit

Pembunuh

Terbesar Didunia

Penyakit kardiovaskular merupakan pembunuh terbesar di dunia, berdasarkan data yang diperoleh oleh WHO (World Health Organization), penyakit jantung iskemik menyebabkan sekitar 16 persen dari total kematian diseluruh dunia. Sejak tahun 2000 terjadi peningkatan secara drastis penderita yang mengalami penyakit kardiovaskular. Faktor risiko yang sering didapati pada terjadinya penyakit kardiovaskular adalah hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, obesitas, merokok, dan usia. Penyakit kardiovaskular lebih rentan terjadi pada kelompok usia lanjut dikarenakan dengan bertambahnya usia meningkatkan risiko perubahan fungsi kardiovaskular pada umumnya. Usia menjadi faktor yang tidak dapat dihindarkan sebagai faktor risiko independen untuk penyakit kardiovaskular lebih lanjut.

Aktivitas Fisik Sebagai Salah Satu Langkah Pencegahan Penyakit Kardiovaskular Pada Lansia



Pencegahan penyakit kardiovaskular yang dapat dilakukan pada penderita usia lanjut adalah harus dimulai dengan mulai mengubah gaya hidup yang tidak sehat. Untuk penderita usia lanjut dianjurkan rutin bergerak dan berolahraga dalam batas toleransi individu masing-masing. Selain mencegah dari penyakit kardiovaskular, berolahraga teratur dapat mengurangi risiko jatuh, mempertahankan fungsi dari organ tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Pada lansia dianjurkan untuk melakukan latihan atau aktivitas fisik sedang dalam seminggu setidaknya 150 menit/minggu. Dengan mulai mengubah gaya hidup dan berolahraga secara teratur maka diharapkan dapat mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskular.



Mulai Kenali Gejala dan Cara Mencegahnya Sejak Usia Muda

Meskipun penyakit kardiovaskular paling banyak terjadi pada pasien usia lanjut, tidak menutup kemungkinan bahwa penyakit ini juga dapat menyerang generasi muda. Dilansir dari British Heart Foundation, ada beberapa tanda dan gejala yang kerap dirasakan ketika seseorang terkena penyakit kardiovaskular, yakni: Tanda dan gejala yang pertama adalah sesak dada atau dada merasa kurang nyaman, rasanya seperti dada terhimpit sesuatu. Selanjutnya ada mual, menurut Dr. Patel mual pada penderita kardiovaskular adalah karena saraf vagus panjang yang masuk ke usus juga terhubung ke jantung dan akan teriritasi selama terjadi serangan jantung. Tanda dan gejala selanjutnya adalah sakit yang terasa di daerah perut atas yang menjalar bahkan sampai ke dada, banyak berkeringat dan kaki terasa sakit, utamanya di daerah betis ketika digunakan untuk berjalan.

Selain yang telah disebutkan sebelumnya, cara mencegah penyakit kardiovaskular pada usia muda lebih beragam lagi. Mengurangi bahkan menghindari gaya hidup yang kurang baik, jalankan pola makan sehat, aktif beraktivitas dan olahraga teratur. Kurangi kebiasaan merokok, menghisap vape bahkan kurangi paparan asap rokok. Selain itu, untuk mengurangi faktor risiko penyakit ini adalah dengan selalu melakukan kontrol akan kesehatan secara rutin, periksakan tekanan darah, kolesterol dan juga kadar gula darah.



NURSE

New, Unpredictable, Recent, Sane and Efisiensi

Hepatitis Akut Misterius ; Mimpi Buruk Baru Bagi Kesehatan Dunia?

Belum selesai dengan Covid-19, dunia kembali harus menghadapi tantangan mengenai wabah penyakit baru. World Health Organization telah melaporkan bahwa pada tanggal 05 April 2022 di Inggris Raya telah ditemukan penyakit baru yang menyerang anak-anak, yaitu hepatitis akut yang masih belum diketahui penyebabnya. Untuk laporan ini pemerintah melaporkan bahwa ditemukan 10 anak antara usia 11 bulan sampai 5 tahun, pada periode Januari hingga Maret di Skotlandia Tengah.

Sejak dipublikasikan secara resmi oleh WHO sebagai kejadian luar biasa pada tanggal 15 April 2022 laporan penderita penyakit ini kian bertambah. Gejala klinis yang teridentifikasi adalah adanya hepatitis akut dengan peningkatan

enzim hati, sindrom jaundice akut, dan gejala gastrointestinal, di beberapa kasus juga ditemukan gejala demam. Untuk penyebab pasti juga masih belum diketahui penyebabnya, namun ada kecurigaan bahwa kasus ini berhubungan dengan SARS-CoV-2 adenovirus.

Lalu Bagaimana Dengan Kasus Hepatitis Akut Misterius Ini di Indonesia?

Kasus hepatitis akut misterius di Indonesia paling awal telah ditemukan pada tiga pasien anak yang dirawat di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Jakarta dengan gejala yang mirip seperti yang disampaikan WHO. Per-tanggal 30 Mei 2022 dilaporkan ada 14 kasus dugaan hepatitis akut yang belum diketahui penyebabnya di Indonesia.

Gejala Klinis yang Dirasakan oleh Penderita

Selain gejala yang telah disebutkan di atas, penderita hepatitis akut juga sering mengalami tanda & klinik sebagai berikut :



Apakah Kasus Ini Berkaitan Dengan Pandemi Covid-19 ?

Sampai saat ini belum ada bukti yang menunjukkan adanya kaitan antara virus Covid- 19 dengan kasus ini, melainkan adanya kejadiannya yang bersamaan (koinciden). Mengenai dugaan bahwa hepatitis akut ini disebabkan oleh vaksinasi Covid-19 adalah berita yang tidak mendasar sebab belum ada penelitian yang membuktikan hal ini.

Covid-19 adalah berita yang tidak mendasar sebab belum ada penelitian yang membuktikan hal ini. **Langkah Apa Yang Mesti Dilakukan Ketika Menemukan Gejala Tersebut Disekitar Kita?**

WHO telah menyampaikan langkah apa saja yang mesti kita lakukan ketika menemukan penderita yang diduga mengalami kasus ini, berikut 4 langkah dalam menangani hepatitis akut:

1. Waspada munculnya gejala awal seperti diare, mual, muntah, sakit perut, dan dapat disertai demam ringan.
2. Jika muncul gejala yang telah disebutkan, jangan panik. Segera bawa pasien ke Puskesmas, Rumah Sakit, Pelayanan Kesehatan terdekat untuk mendapatkan pertolongan lanjutan.
3. Jangan menunggu muncul gejala lanjutan, seperti kulit dan mata kuning, agar penanganan juga tidak terlambat, dan;
4. Jika terjadi penurunan kesadaran, segera bawa pasien ke Rumah sakit dengan fasilitas ICU.

ENTERTAINMENT

Perawat : Cinta Kasih, Seni dan Pengabdian Terhadap Keselamatan Banyak Jiwa

Langit yang cerah menggantikan malam yang berlalu. Kini saatnya untuk memulai kegiatan sebagai rutinitas. Sinar matahari menyapa dengan riang, Ku kemudikan kendaraanku menuju tempat di mana aku membantu orang yang membutuhkan dengan ilmu yang sudah aku pelajari dan aku kuasai.

Sebuah bangunan yang tidak pernah sepi. Aku mulai menyusuri lorong-lorong dengan senyum yang terpatir pada bibir ini, "Selamat pagi" sapa rekan kerjaku. Kini tiba aku di sebuah ruangan yang sudah menjadi rumah kedua bagiku mungkin, melakukan segala aktivitas selama setengah hari lamanya.

Kutatap brankar yang tidak pernah sepi selalu banyak orang yang datang dan pergi, saatnya aku mulai melakukan aktivitas pada pagi hari yang cerah ini.

Aku mulai membuka berkas yang berisi tentang biodata, diagnosa, dan segala informasi kesehatan lainnya dari pasien yang berada di ruangan. Setelah aku selesai melihat beberapa berkas, aku mulai membuka buku di mana aku harus melihat apa saja tindakan yang harus aku lakukan.

Beberapa jam kedepan, ketika aku melihat catatan pada buku, aku segera mempersiapkan kebutuhan yang diperlukan.



Setelah semua kebutuhan sudah terpenuhi kini saatnya aku mengunjungi ruangan yang sudah tertera pada buku. Saat aku sampai pada pintu ruangan akupun mengetuknya tok..tok..tok "Selamat pagi, Ibu" sapaku dengan ramah "Bagaimana perasaan Ibu pada pagi ini? Apakah Ibu bisa tidur dengan nyaman?" tanyaku. "Pagi sus, saya merasa lebih baik. Hanya saja tadi malam saya sempat terbangun beberapa kali" "Baik ibu, itu hal yang wajar karena Ibu butuh waktu untuk menyesuaikan diri pada ruangan ini" jawabku dengan senyum. Lalu aku melakukan tindakan yang sudah seharusnya aku lakukan sesuai pada buku catatan.

Setelah semua selesai aku beranjak untuk pamit "Baik Ibu, terima kasih atas waktunya. Saya izin pamit ya Ibu" ucap ku.

Setelah aku keluar dari ruangan itu aku berniat untuk kembali ku menghela napas dan berdoa agar orang yang sedang tidak berdaya lekas dipulihkan agar mereka bisa melakukan aktivitas dengan kondisi bersemangat menjalani hari dan dapat berkumpul kembali dengan keluarga masing-masing.



Kini petang menyapa pertanda telah selesai tugasku di ruangan ini, aku segera bersiap membereskan kembali seperti semula. "Langsung pulang?" tanya rekan sejawatku "Iya, sudah lelah juga badan ini" jawabku. Kami berjalan bersama sebelum akhirnya berpisah dimana aku meletakkan kendaraan ku "Duluan ya" ujar rekan sejawatku", "Hati-hati" aku pun melambaikan tangan.

Aku mulai menyusuri jalan yang sering ku lalui, kunikmati suasana senja yang damai langit berwarna jingga, padatnya kendaraan.

Selama diperjalanan, aku merenungkan hiruk-pikuk rumah sakit yang tidak pernah sepi banyak kejadian, raut wajah yang lesu, sedih, lantunan doa hingga tangisan yang menyayat hati. Aku hanya bisa menguatkan hati sehingga aku bisa memberikan semangat kepada keluarga yang berduka itu memang sudah menjadi kewajiban ku.

Akhirnya aku tiba dirumahku, saat aku membuka pintu... "Udah pulang mbak, gimana capek ya?" tanya ibuku "Sudah Bu, capek pasti Bu tapi aku tetap menikmati dalam menjalani nya" jawabku dengan tersenyum. Ya, memang melelahkan menjadi seorang tenaga kesehatan apalagi kondisi satu tahun kebelakang walaupun kasus sudah melandai akan tetapi dengan pekerjaan yang di mana aku menjadi garda terdepan tetap harus.

Lelah memang dirasa lelah tetapi semua itu bisa terbayar dengan melihatnya kondisi setiap pasien yang semakin hari semakin membaik, aku tidak bisa menampik saat dimana aku merasa lelah dengan waktu yang padat, pendampingan pasien yang mengeluh. Tetapi, memang sudah menjadi tanggung jawab yang memang seharusnya aku terima.

Aku masih bangga bisa menjadi seseorang yang melindungi nyawa orang banyak, bisa membantu bila mereka kesakitan. Aku selalu berdoa agar aku bisa tetap kuat dan ikhlas dalam menjalani pekerjaan ku ini.

Kisah Dibalik Triwulan HMJ

Pada kesempatan kali ini, tim redaksi akan mengulik kembali mengenai perjalanan program kerja maupun kegiatan yang telah dijalankan oleh Himpunan Mahasiswa Jurusan Keperawatan khususnya pada kurun waktu bulan April-Juni 2022.

Untuk ulasan yang pertama ini datang dari bidang kerohanian divisi rohani islam menggelar acara BERLIAN Vol. IV yang dalam penyelenggaraan tahun ini bertajuk "KURMA (Karunia Ukhawah Ramadhan Penuh Berkah)". BERLIAN sendiri merupakan program kerja yang sudah menjadi tradisi dilingkup Jurusan Keperawatan untuk memperingati bulan Ramadhan. Berbeda dengan konsep acara tahun sebelumnya, dalam penyelenggaraan BERLIAN tahun ini juga mengadakan perlombaan yang berkaitan dengan bulan Ramadhan. Perlombaan yang diadakan antara lain poster keagamaan dan fotografi.



Selanjutnya adalah program kerja unggulan dari bidang penalaran divisi ilmiah, telah terlaksananya seminar nasional dibulan Maret lalu memacu divisi ilmiah mengembangkan ke potensi yang lebih besar lagi, oleh karena itu pada tanggal 15 Mei 2022 HMJ Keperawatan menyelenggarakan Seminar Internasional yang dihadiri oleh 3 pembicara dari 3 negara dan juga peserta dari berbagai penjuru dunia. Seminar Internasional yang kali ini mengambil tema "First Aid For Covid-19 Patient With Comorbid" diisi oleh 3 pembicara yang berasal dari Indonesia, Malaysia & Filipina.

Bergerak maju lagi setelah pelaksanaan seminar Internasional, HMJ Keperawatan mendapatkan tantangan untuk menyiapkan mahasiswa Jurusan Keperawatan untuk menghadapi perlombaan antar jurusan di lingkungan Poltekkes Kemenkes Jakarta III. ASK ME XIII BEM Poltekkes Kemenkes Jakarta III adalah ajang penyaluran minat dan bakat mahasiswa dengan cara berkompetisi antar jurusan.

Pada acara yang diadakan mulai tanggal 23-29 Mei 2022 ini Jurusan Keperawatan memperoleh banyak kali prestasi.

Berikut daftar prestasi yang telah Jurusan Keperawatan torehkan pada ASK ME XIII :

Maskot terbaik, supporter terbaik, pada perlombaan Art Jurusan Keperawatan menjadi Juara 2 Solo Vocal & Juara 2 Akustik Band, untuk Sport Jurusan Keperawatan banyak mendulang prestasi diantaranya Juara 2 Futsal Putra (Gelar Top Score disabet oleh M. Fajar), Juara 1 Futsal Putri (Top Score lagi dan lagi dari Jurusan Keperawatan atas nama Andini), Juara 2 Basket Putra (Gelar MVP disandang Oleh Adam S), Juara 1 dan 3 basket Putri (MVP dari Jurusan Keperawatan kembali atas nama Winda), untuk bagian Knowledge Jurusan Keperawatan pun tak mau kalah, menyabet Juara 1 Speech dan Juara 3 Story Telling.

Mata Lomba terakhir, yakni Entertainment Jurusan Keperawatan tak kalah berprestasi dengan diraihnya Juara 2 Tiktok Challenge dan Juara 2 Short Movie membuktikan kekuatan tim Perawat merata disetiap mata lombanya. Dengan banyaknya prestasi di atas maka tak heran gelar Juara Umum ASK ME kali ini diraih oleh Jurusan Keperawatan mengalahkan 3 jurusan yang lain.



Kita beralih pada program kerja dari divisi rohani islam kembali memperingati Hari Raya Idul Fitri bagi umat islam identik dengan silaturahmi dan saling memaafkan atas segala kesalahan dan kelalaian selama setahun yang telah dilalui. Dengan filosofi tersebut, HMJ Keperawatan menyelenggarakan SILAHTURAMI AKBAR 2022. Program kerja ini selain bertujuan untuk memperingati Hari Raya Idul Fitri juga digunakan sebagai kegiatan melepas dan menyambut ketua jurusan sebelumnya dan yang baru. Program kerja yang sukses digelar dengan perpaduan konsep offline dan sebagian online ini digelar pada tanggal 31 Mei 2022 dengan tema "Everthing Come and Go, but Memories Stay Forever". Acara ini juga sudah dilakukan konsep hybrid, banyak perwakilan mahasiswa dan dosen yang menghadiri secara offline dan melakukan halal bi halal secara luring.

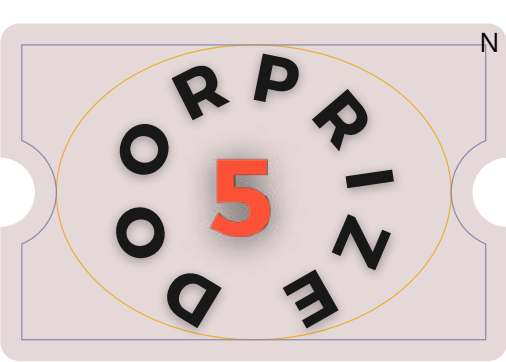
Sebenarnya diakhir bulan Juni akan diadakan program kerja bidang kesejahteraan bidang abdi masyarakat, 1-DAH (One Day About Health). Namun, karena acara belum dilaksanakan dan masih dalam proses persiapan, tim redaksi belum bisa menceritakannya secara lebih lanjut sobat. Tapi jangan bersedih, untuk pelaksanaan 1-DAH ini akan kami ulas pada penerbitan e-majalah selanjutnya. Jadi tetap tunggu kelanjutannya di E-Majalah Vol. III sobat!!

Selain melaksanakan program kerja yang telah tim redaksi ulas di atas, HMJ Keperawatan juga sudah menyelenggarakan beberapa kegiatan rutin tiap bulannya. Dimulai dari badan pengurus harian terlebih dahulu, di BPH ini menyelenggarakan DBD atau duduk bareng diskusi. Berlanjut ke bidang yang pertama, yakni kerohanian memiliki JUMAJI sebagai kegiatan rutin untuk rohani islam dan IBADAH JUMAT untuk rekan-rekan non-muslim di Jurusan Keperawatan. Selain dua kegiatan tersebut, masih ada GSM atau Gerakan Sedekah Mingguan yang kegiatannya sudah berjalan. Beralih pada bidang selanjutnya ada bidang minat bakat, tentu sesuai namanya bidang ini adalah bidang yang memberdayakan seluruh minat dan bakat Mahasiswa Jurusan Keperawatan. Salah satu upaya yang diupayakan oleh HMJ melalui bidang "MINBAK" adalah mengadakan latihan rutin bagi seluruh komunitas yang ada di Jurusan Keperawatan.

Untuk bidang yang ketiga adalah bidang penalaran yang terdiri dari dua divisi, yakni humvasi dan ilmiah. Untuk humvasi sendiri memiliki kegiatan pengelolaan sosial media HMJ Keperawatan yang berupa youtube dan instagram. Selain itu, humvasi memiliki kegiatan penyaluran aspirasi mahasiswa yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi terkini, yakni E-Box dan yang terakhir adalah E-Majalah sebagai bukti keproduktifan dan kreativitas mahasiswa di Jurusan Keperawatan. Untuk divisi selanjutnya dari bidang penalaran adalah divisi ilmiah. Divisi ilmiah sendiri memiliki kegiatan rutin setiap 3 bulan sekali, yakni mading ilmiah. Untuk triwulan kedua ini mading ilmiah dilaksanakan mulai tanggal 18 April 2022 sampai tanggal 19 Mei 2022 untuk memeriahkan dan melengkapi seluruh mading di Jurusan Keperawatan.

Untuk bidang terakhir, yakni bidang kesejahteraan HMJ Keperawatan 2022 di triwulan kedua ini telah melaksanakan koordinasi dan pendistribusian nursing kit bagi mahasiswa/i tingkat 1 yang bersiap untuk turun ke lahan praktik. Selain itu, bidang kesejahteraan utamanya divisi abdi masyarakat bertanggung jawab terhadap tata kelola UKS atau ruang kesehatan bagi mahasiswa. Segala bentuk tanggung jawab mengenai UKS mulai dari kelengkapan, kebersihan dan kelayakan obat diemban oleh divisi tersebut.

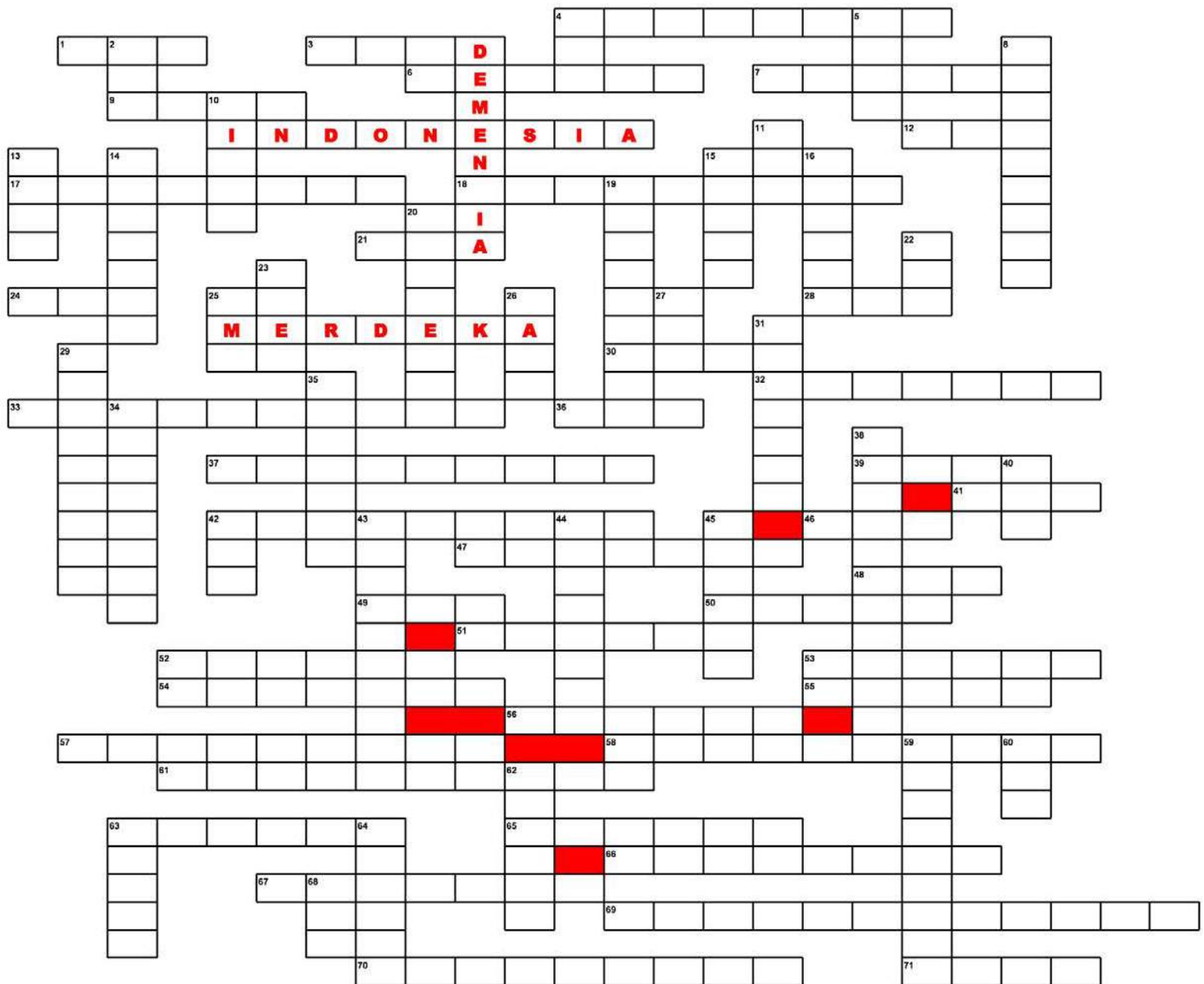
Berikut telah tim redaksi ulas mengenai segala bentuk program kerja HMJ Keperawatan pada triwulan kedua ini, semoga dengan adanya ulasan ini menambah semangat untuk para pengurus HMJ Keperawatan menyelesaikan program kerja dan kegiatan yang telah dirancang kedepannya. Dengan adanya tulisan ini juga, tim redaksi harapkan bahwa seluruh mahasiswa termotivasi untuk berpartisipasi baik sebagai delegasi kepanitiaan maupun peserta pada program kerja dan kegiatan HMJ Keperawatan. Total 6 bulan kedepan adalah batas sisa masa abdi HMJ Keperawatan Periode 2022, diharapkan program kerja dan kegiatan HMJ Keperawatan jauh lebih menarik, kreatif, inovatif, dan prestisius baik dikancah nasional maupun internasional.



ASAH OTAK

SEMUA TENTANG **DEMENSIA**

Karya : Dr.Raden Siti Maryam,M.Kep,Ns.Sp.Kep.Kom



PERTANYAAN

MENDATAR

1. Organisasi kesehatan dunia
3. *Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia*
4. Istilah lain kegemukan
6. Singkatan untuk pencegahan demensia (Kemenkes)
7. Permainan untuk stimulasi kognitif
9. Salah satu gejala demensia
12. *Comprehensive Geriatric Assessment*
15. *Low Density Lipoprotein* (Kolesterol Jahat)
17. Tipe demensia akibat perdarahan di otak
18. *Brain Gym*
21. *Transient Ischemic Attack* (Stroke ringan)
24. Teka Teki Silang
28. *Alzheimer Disease International*
30. *Mini Mental State Examination*
32. Prinsip etik dalam merawat lansia
33. Tekanan darah tinggi
36. Pemeriksaan ini memperlihatkan otak mengecil
37. Pelaku rawat/ sebutan orang yang merawat
39. *Instrumental Activities of Daily Living*
41. Penyakit Tidak Menular
42. Mengalihkan pikiran atau perhatian seseorang
46. Standar Operasional Prosedur
47. Penumpukan plak ini menyebabkan kematian sel saraf
48. Indeks Massa Tubuh
49. *Person Centered Care*
50. Buang air kecil terlalu sering
51. Penyusutan otak
52. Istilah lain dari ingatan
53. Pandangan negatif terhadap diri seseorang
54. Berteriak, tertawa, memukul di malam hari (gaduh gelisah)
55. Akibat lantai licin, tangga dan kurang penerangan
56. Kepercayaan yang tidak masuk akal
57. Berjalan/ bepergian tanpa tujuan
58. Susah BAB akibat kurang serat dan cairan
61. Melihat sesuatu yang tidak ada
63. Prosedur Tetap
65. Kesulitan mengingat kata-kata yang biasa
66. Pelayanan asuhan di rumah
67. Hilangnya kemampuan mengenali objek, wajah, suara atau tempat
69. Terapi kenangan pada lansia
70. Mengulang tindakan atau perilaku yang sama
71. *Functional Assesment Staging Test*

MENURUN

- 2. Kolesterol baik**
- 4. Orang Dengan Demensia**
- 5. Alzheimer Indonesia**
- 8. Penatalaksanaan non farmakologi nyeri**
- 10. Istilah lain demensia**
- 11. *Clock Drawing Test***
- 13. *Hopkins Verbal Learning Test***
- 14. Menyendiri/ Tidak bersosialisasi**
- 15. frontalis (bagian depan yang merupakan pusat kognitif)**
- 16. Lanjut Usia**
- 19. Tipe demensia terbanyak**
- 20. Risiko demensia akibat kadar gula dalam darah tinggi**
- 22. *Mild Cognitive Impairment***
- 23. Mengatur asupan nutrisi**
- 25. *Body Mass Index***
- 26. *Basic Activities of Daily Living***
- 27. Memori Jangka Pendek (Bhs Inggris)**
- 29. Istilah lain memberi rangsangan**
- 31. Perilaku tidak sehat**
- 34. Perilaku menyalahkan/ curiga pada orang lain**
- 35. Gangguan suasana hati (*mood*)**
- 38. Kebingungan akan waktu, orang dan tempat**
- 40. Memori Jangka Panjang (Bhs Inggris)**
- 42. *Day Care Center***
- 43. Lobus bagian samping terdapat pusat pendengaran**
- 44. Kumpulan gejala (Bhs Inggris)**
- 45. Sistem ini mengatur emosi, perilaku, motivasi (korteks emosi)**
- 59. Gejala semakin berat seiring berjalannya waktu**
- 60. Kelompok Swabantu (Bhs Inggris)**
- 62. Kurang aktif atau kurang berminat dari biasanya**
- 63. Werdha (Tempat, rumah, kediaman para lansia)**
- 64. Pendidikan Kesehatan**
- 68. *Geriatric Depression Scale***

Silahkan mengirim jawaban ke : [emajalahpkj3@gmail.com](mailto:majalahpkj3@gmail.com)

JUARA UMUM

ASKME XIII 2022



**M. Fajar Tri Maulana -
Top Scorer Futsal Putra**



**Andini - Top Scorer
Futsal Putri**



**Winda Anggraini -
Juara 2 Tiktok Challenge**



Maskot Terbaik



Juara 1 Basket Putri A; Juara 3 Basket Putri B; Juara 2 Basket Putra



Juara 2 Futsal Putra



**Adam Santriningrat-
MVP Basket Putra**



**Winda Anggraini -
MVP Basket Putri**



**Salwa Putri Afifah -
Juara 1 Speech Contest**



Supporter Terbaik

JUARA UMUM

ASKME XIII 2022



Juara 1 Futsal Putri



Juara 2 Short Movie



Juara 1 Voli



Juara 2 Band Akustik



Juara 3 Mobile Legend



Juara 2 Solo Song

Catatan Kaki

Asrianti, Shelbi. 2021. Dampak Pandemi Yang Dirasakan Oleh Lansia. [Republika.co.id](https://republika.co.id). 14 Juni 2021.

Safrina, Lely. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental. [Serambinews](https://serambinews.com). 10 Oktober 2020.

Dilmaliana, Rochmah. 2022. Faktor Risiko dan Pencegahan Penyakit Kardiovaskular Pada Lansia. fkm.unair.ac.id.

Nur A, Mahardini. 2021. Penyakit Jantung Bisa Terjadi di Usia Muda, Ini Ciri-Ciri dan Cara Mencegahnya. [Kompas.com](https://kompas.com). 30 September 2021.

Dinas Kesehatan Kota Bogor. 2022. Waspada Ancaman Hepatitis Akut Misterius Pada Anak. [Dinkes.kotabogor.go.id](https://dinkes.kotabogor.go.id). 12 Mei 2022

PENUTUP

Asalamualaikum wr wb, Salam Sejahtera Untuk Kita Semua, Om Swastyastu, Namu Buddhaya, Salam Kebajikan.

Hai Sobat NurseMagz !!

Bertemu lagi dalam terbitan kedua NurseMagz.....

Alhamdulillah, Segala Puji Bagi Tuhan Yang Maha Esa yang masih memberikan kesempatan majalah pertama di Poltekkes Jakarta 3, NurseMagz ini terbit. Pada kesempatan kali ini, tim redaksi mengambil tema “Era Baru Keperawatan”. Terinspirasi dengan adanya pergantian pada kursi Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Jakarta 3, diharapkan dengan pergantian ini dapat membawa jurusan keperawatan kearah yang lebih maju. Melalui NurseMagz edisi kedua ini juga Kami tim redaksi mencoba memperkenalkan “wajah baru keperawatan” pada seluruh pembaca. Pada terbitan kedua juga banyak menyajikan hasil wawancara tim redaksi dengan beberapa narasumber yang tentunya sangat menarik dan Kami harap dapat bermanfaat bagi seluruh sobat NurseMagz.

Akhirnya, dengan semangat untuk perbaikan, majalah NurseMagz menantikan kritik dan saran dari seluruh pembaca agar NurseMagz dapat berkembang kearah yang lebih baik dari waktu ke waktu.

Wasalamualaikum wr wb.

SAMPAI BERTEMU PADA TERBITAN SELANJUTNYA !!!