



Edisi 1 Tahun 2020

# Pena Karisma

Media Informasi Dharma Wanita Persatuan

INSPIRASI & TELADAN  
MENSINERGIKAN ORGANISASI  
WANITA BANYUWANGI

WASPADA COVID-19

AYO  
LAKUKAN  
**3S**



**Selalu jaga jarak**



**Selalu pakai masker**



**Selalu cuci tangan  
dengan sabun  
setelah beraktifitas**



# Salam Redaksi

Assalamualaikum wr.wb.

Teriring doa, semoga kita selalu diberi nikmat kesehatan dan keberkahan oleh Allah SWT untuk melaksanakan peran dan tugas kita sebagai perempuan, istri dan ibu.

Pembaca yang budiman, majalah Pena Karisma telah memasuki edisi ketiga. Terbitnya edisi ini bersamaan dengan situasi pandemi global corona virus disease (covid-19) Seluruh dunia dalam masa darurat, termasuk di Kabupaten Banyuwangi yang kita cintai. Pemerintah Kabupaten Banyuwangi bersama Gugus Tugas penanganan covid-19 sungguh bekerja keras untuk menangani agar dapat memutus rantai penyebaran. Tentu pencegahan ini harus didukung dengan gotong royong dan kedisiplinan seluruh elemen masyarakat. Kita sebagai ibu juga berkewajiban memberi dukungan dan motivasi pada anggota keluarga untuk selalu menjaga dan memperhatikan protokol kesehatan. Memakai masker, mencuci tangan, jaga jarak fisik dan jarak sosial, menjaga kesehatan, serta tetap berdoa agar senantiasa dalam lindungan Allah SWT. Karena sesungguhnya garda terdepan untuk menghentikan penyebarannya adalah mulai dari diri kita sendiri.

Majalah Pena Karisma edisi ini diwarnai dengan beragam tips, informasi kesehatan tentang DBD dan Covid-19. Penguatan Ketahanan Keluarga menjadi salah satu topik penting majalah ini karena didalamnya memberikan keyakinan Istri ASN untuk membina dan mempertahankan keluarga, karena perempuan sangat berperan dalam pembangunan, serta beragam informasi lain yang telah dirangkum dan disusun oleh Tim Pena Karisma DWP Kabupaten Banyuwangi.

Akhirul kata, semoga majalah ini selalu membawa manfaat untuk kita semua. Selamat menambah wawasan..  
Wassalamualaikum wr.wb



Penanggung Jawab  
Ibu Anna Nazili Mujiono



Pimpinan  
Ibu Ririn Nafiul Huda

## Susunan Dewan Redaksi

**Majalah Pena Karisma**  
**Dharma Wanita Persatuan Kab. Banyuwangi**



Wakil Pimpinan  
Ibu Endang Soedirman



Editor  
Ibu Vina Toni Prasanto



Reporter  
Ibu Asmaul Iwan Yos



Reporter  
Ibu Anggie Amanda Nanang



Dokumentasi  
Dhany Indra A.



Sekretariat  
Ibu Noerharijati

Alamat Sekretariat DWP Banyuwangi : Jl. Sritanjung No. 1, Banyuwangi

Telp/Fax : (0333) 421945

Email : dwpkabbanyuwangi@gmail.com

# Daftar Isi

Cover	Hal. 1
Redaksi	Hal. 2
Daftar Isi	Hal. 3
Profil	Hal. 4
Inspiratips	Hal. 6
Kesehatan	Hal. 9
Pendidikan	Hal. 17
Penyejuk Kalbu	Hal. 22
Kalender Event	Hal. 24
Teropong	Hal. 28
e-Reporting	Hal. 31
Pojok Boga	Hal. 32
Galeri Kreatif	Hal. 34
Lensa	Hal. 36
Cover Belakang	Hal. 40



## INSPIRASI & TELADAN MENSINERGIKAN ORGANISASI WANITA BANYUWANGI



Lahirnya organisasi wanita merupakan realisasi dari cita-cita Kartini untuk memperjuangkan kedudukan sosial bagi wanita. Di awal kemunculannya, pergerakan wanita fokus pada perbaikan dalam hidup berkeluarga, dan meningkatkan kecakapan seorang ibu.

Bagaimana peran Gabungan Organisasi Wanita (GOW) di Banyuwangi?

Berikut catatan Reporter Majalah Pena Karisma.

Berbicara tentang Gabungan Organisasi Wanita (GOW) Banyuwangi, tidak lepas dari peran Ibu Minuk Uliawati – istri Bapak Yusuf Widiatmoko - Wakil Bupati Banyuwangi. Wanita kelahiran Banyuwangi, 12 April 1964 ini sudah 9 (Sembilan) tahun menjadi Ketua GOW Banyuwangi.

Memasuki usia 56 tahun, ibu Minuk tetap aktif dalam berbagai kegiatan di GOW. Untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, beliau menerapkan pola hidup sehat yang bisa menjadi inspirasi kita. “Seminggu tiga kali saya sempatkan jalan pagi. Selain itu mulai kurangi karbo (nasi), kurangi konsumsi makanan bersantan, perbanyak sayur dan buah, paling utama berpikiran positif” kata ibu Minuk yang dipersunting Bapak Yusuf pada tahun 1989 silam.

Pernikahannya dengan bapak Yusuf Widiatmoko, telah dikaruniai 3 (tiga) orang putra dan putri yaitu Desniar Yusmawati, Yuslia Widyasniar, dan Wafa Yudsheaputra, serta seorang cucu yang melengkapi kebahagiaan dalam keluarga.

Menjadi Ketua Gabungan Organisasi Wanita (GOW) yang di dalamnya terdapat perempuan dari berbagai unsur, tentu bukan hal yang mudah. Ibu Minuk bersama jajarannya berupaya GOW menjadi inspirasi dan teladan organisasi perempuan lain menuju ke arah positif. “Ada sekitar 26 organisasi wanita yang tergabung dalam GOW, mulai dari PKK, Dharma Wanita Persatuan, Persit Kartika Chandra Kirana, Bhayangkari, dll. Semuanya perempuan hebat dan mandiri, maka kita harus bersinergi untuk menjadi lebih baik lagi” ujar Bu Wabup.

Kegiatan yang telah dilaksanakan oleh GOW, diantaranya Jambore, PERWOSI, dan berbagai pelatihan atau edukasi untuk anggota maupun sesama perempuan. Ibu Minuk berharap, GOW dapat mengayomi sehingga kegiatan yang dilaksanakan dapat membuat perempuan berkiprah lebih hebat dan meningkatkan perannya dalam menjaga ketahanan keluarga serta mendukung pembangunan di Banyuwangi.

Keberadaan organisasi wanita, sejatinya dapat bersinergi untuk membangun Banyuwangi menjadi lebih sejahtera. “Akan sangat membanggakan jika GOW dapat membekali anggota agar dapat meningkatkan perannya dalam membangun ketahanan keluarga sekaligus mendorong kaum perempuan ikut membangun daerah” tegasnya bersahaja.

Perempuan yang suka dengan rujak soto ini tampak lebih berhati-hati ketika disinggung tentang dunia politik. Baginya, politik sebenarnya akan membawa kebaikan jika dilaksanakan dengan baik, terutama bagi perempuan maupun organisasi perempuan. “Pendidikan politik bagi kaum hawa, dapat menumbuhkan kesadaran hak-hak politik dan kewajiban sebagai warga negara untuk menggunakan hak pilihnya” ujarnya.

Masa jabatan Ibu Minuk sebagai Ketua GOW pada periode ini, akan berakhir pada 2021. Dirinya selalu bangga dengan kekompakan kaum ibu organisatoris. Ibu Minuk berharap semangat para perempuan hebat ini tidak hanya berhenti di GOW saja. Namun bisa dikembangkan ke arah

peningatan perekonomian. “Kedepan, para ibu rumah tangga bisa menjadi pioneer peningkatan kesejahteraan dan kesehatan keluarga.” katanya.

Saat ini, dunia sedang menghadapi pandemi infeksi virus corona disease (Covid-19). Perempuan memiliki peranan penting dalam menghentikan penyebarannya, khususnya mulai dari membimbing keluarga saat berada di rumah. “Ibu harus memastikan anak-anak dan seluruh anggota keluarga tetap berada di rumah dan membuat suasana rumah nyaman, termasuk menyediakan makanan yang bergizi dan seimbang” ujarnya. Beliau menambahkan, Ibu juga bertugas mengingatkan untuk jaga kesehatan, memakai masker, menjaga jarak, dan selalu mencuci tangan.

Sepanjang obrolan di ruang sekretariat Dharma Wanita Kabupaten Banyuwangi. Ibu Minuk selalu merespon setiap pertanyaan kami dengan senyum, santun dan bersahaja.

Pesan beliau untuk kita semua, “setiap orang telah memiliki garis hidupnya masing-masing. Tetaplah bersyukur dalam situasi apapun.” tutupnya.

Terima Kasih Bu Minuk Uliwati..

Teriring Doa Semoga Ibu Dan Keluarga Selalu Dalam Lindungan Allah SWT..

Reporter : Angie Amanda, Asmaul Iwan Yos  
Penulis Naskah : Angie Amanda



## 15 CARA MERAWAT KUKU YANG ALAMI AGAR SEHAT DAN BERKILAU

Kesehatan kuku sangat tergantung pada apa yang kita makan dan bagaimana cara kita merawatnya. Jarang mengkonsumsi makanan yang sehat dan banyak mengandung vitamin serta mineral, yang dibutuhkan oleh kuku, akan membuat kuku mudah patah, mudah rusak, tidak mengkilap, kurang putih, serta rentan terkena penyakit.

Nah, untuk memelihara kuku dari dalam, Anda wajib mengkonsumsi makanan-makanan yang banyak mengandung: kalsium, vitamin D, vitamin E, zat besi, protein, magnesium, dan zink. Berikut adalah daftar makanan yang banyak mengandung vitamin serta mineral yang telah disebutkan di atas:

- a. Kacang-kacangan
- b. Buah bit atau beet-root
- c. Kedelai
- d. Lentil
- e. Biji-bijian
- f. Susu dan produk susu
- g. Daging atau ikan
- h. Semua jenis sayur-sayuran, baik yang berdaun hijau maupun sayuran berwarna



Selain vitamin dan mineral, kuku yang sehat bisa Anda dapatkan jika Anda bisa memenuhi kebutuhan air bagi tubuh. Karena kekurangan cairan akan menyebabkan kuku menjadi kering, kusam, dan rapuh. Lalu bagaimanakah cara merawat kuku. Simak 15 cara merawat yang alami agar sehat dan berkilau sebagai berikut :

### 1. Sempatkan tanpa cat kuku

Untuk kamu yang gak bisa hidup tanpa cat kuku, sebaiknya luangkan waktu sehari dalam satu minggu untuk tidak menggunakannya. Biarkan kuku-kukumu beristirahat dan mendapatkan udara agar lebih segar. Apabila telah selesai menggunakan cat kuku, pastinya tidak ada noda yang tersisa pada kuku. Untuk itu, rendam tanganmu ke dalam air hangat yang telah dicampur dengan perasan jeruk nipis. Biarkan selama 15-20 menit. Air jeruk ini mengandung astringent yang bisa menghilangkan warna kusam pada kuku. Cara merawat kuku ini juga bisa kamu lakukan bila tangan terkena noda kunyit setelah memasak.

### 2. Hindari menggunakan cat kuku yang keras

Cat kuku biasanya mengandung bahan kimia yang sangat beracun seperti toluena, dibutil ftalat, dimetil dan dietil ftalat, kapur barus, dan formaldehida. Untungnya, ada beberapa produsen yang tidak menggunakan bahan kimia ini, tetapi pastikan Anda membaca label dengan cermat sebelum membelinya ya. Anda juga dapat membeli cat kuku berbahan dasar air, yang tidak tahan lama tetapi merupakan pilihan teraman.

### 3. Merendam kuku di dalam jus jeruk

Setelah memasak atau membersihkan rumah, biasakan untuk merendam tanganmu ke dalam jus jeruk yang

telah dicampur madu selama 10 menit. Cara merawat kuku ini bisa membantu tangan dan kukumu tetap lembut.

#### **4. Potong kuku pendek**

Sejak kecil kita selalu diajari cara merawat kuku dengan memotong kuku pendek, karena kuku yang panjang bisa membuat kuman serta bibit penyakit mudah masuk dan bersarang di celah kuku. Dibandingkan kuku kaki, kuku tangan kita pertumbuhannya empat kali lebih cepat daripada kuku kaki, lho! Jadi rajinlah memotong kuku ketika sudah panjang.

#### **5. Menggunakan krim khusus**

Memelihara kuku panjang sah-sah saja, namun cara merawat kuku panjang haruslah tepat. Mulai dari kebersihan kuku, kelembapan, dan penggunaan cat kuku yang tepat pula. Supaya kukumu tidak cepat kering, pada saat penggunaan pewarna kuku jangan menghapusnya dengan penghapus berbahar kimia. Kamu juga bisa memberikan krim khusus untuk kuku.

#### **6. Perawatan kuku dari dalam tubuh**

Cara merawat kuku tidak hanya dari luar, juga lakukanlah perawatan dari dalam tubuh. Minum air putih sebanyak mungkin juga bisa membuat kukumu lebih sehat dan indah. Tidak hanya itu, konsumsi pula makanan yang mengandung banyak kalsium, seperti susu, makanan yang terbuat dari susu dan keju, ikan pari dan ikan sarden, kacang-kacangan dan biji-bijian. Sementara untuk sayuran, Anda bisa mengonsumsi wortel, brokoli, bayam, asparagus dan kangkung juga sangat bagus. Begitu pula dengan buah-buahan seperti apel merah, stroberi, pepaya, nanas, mangga, alpukat, anggur, manggis dan buah lainnya.

#### **7. Mengonsumsi suplemen**

Selain mengonsumsi buah dan sayuran, cara merawat kuku juga bisa dengan mengonsumsi suplemen yang praktis. Sebelum mengonsumsi suplemen, sebaiknya konsultasikan kepada dokter tentang suplemen yang tepat untuk Anda, salah satunya biotin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa suplemen nutrisi biotin mungkin dapat membantu memperkuat kuku yang lemah atau rapuh.

#### **8. Menggosok kuku dengan belimbing wuluh**

Apabila kuku-kukumu mulai rusak dan kering, banyak sekali bahan-bahan alami yang bisa digunakan untuk meremajakan kuku-kukumu, salah satunya belimbing wuluh. Gunakan blimming wuluh dengan menggosokkan potongan buah yang memiliki rasa asam ini pada kuku yang mau dibersihkan. Kemudian bilas dengan air bersih. Cara merawat kuku panjang juga bisa menggosokkan belimbing wuluh pada dasar kuku Anda.

#### **9. Merendam kuku dalam cuka sari apel**

Kamu juga bisa merendam tangan ke dalam cuka sari apel dan minyak zaitun yang sudah dihangatkan. Gak hanya itu, bahkan lidah buaya yang dioleskan pada kuku juga bisa membuat kuku-kukumu menjadi cantik dan bening.

#### **10. Menjaga agar kuku tetap kering dan bersih**

Membuat kuku tetap kering dapat mencegah bakteri tumbuh di bawah kuku. Sering bersentuhan atau berkepanjangan dengan air berisiko mengalami kuku pecah-pecah. Misalnya seorang karyawan pencuci piring atau cuci kendaraan. Jadi, kenakanlah sarung tangan karet berlapis katun saat mencuci piring, membersihkan kendaraan atau menggunakan bahan kimia yang keras.

#### **11. Menggunakan pelembap**

Saat menggosokkan lotion atau minyak ke tangan, pastikan kutikula dan kuku terlapisi. Mencuci tangan



secara teratur atau menggunakan pembersih tangan dapat mengeringkan kulit dan kuku dengan cepat, jadi cobalah untuk melembapkan setiap selesai mencuci. Minyak kelapa adalah cara merawat kuku yang terbaik dan alami karena sangat baik untuk digosokkan ke kuku dan kutikula Anda.

## 12. Hindari kebiasaan menggigit kuku

Tidak sedikit yang memiliki kebiasaan ini, dan biasanya kukunya panjang. Kebiasaan menggigit bisa merusak kuku, bahkan luka kecil di samping kuku dapat memungkinkan bakteri atau jamur masuk dan menyebabkan infeksi. Sementara mulut Anda adalah area yang kotor dan air liur adalah enzim yang dapat memecah kulit. Jadi kamu bisa terkena infeksi jika menggigit kuku atau kutikula. Jika Anda memiliki kebiasaan menggigit kuku atau menggigit kutikula, cobalah untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut, agar kukumu tampak lebih cantik dan lebih sehat. Semntara bila ingin merawat kuku panjang, carilah cara merawat kuku panjang yang tepat.

## 13. Jangan memotong kutikula kuku

Dermatologis (ahli kulit) mengatakan bahwa tidak ada alasan yang baik untuk memotong kutikula – kulit bewarna putih atau batas antara kuku dan kulit. Memotongnya akan berisiko terhadap infeksi atau iritasi, karena Memotong kutikula juga dapat menyebabkan masalah kuku, seperti punggung kuku berbintik putih atau garis putih. Sementara jika kuku mengalami infeksi bakteri, kondisi ini akan menghambat pertumbuhan kuku.

## 14. Hindari manikur yang kasar

Cara merawat kuku panjang ataupun pendek bisa dilakukan di salon kuku. Namun, tidak sedikit yang mengeluh mengalami masalah pada kukunya. Menurut Richard Scher, MD, profesor dermatologi Universitas Cornell, Banyak orang pergi ke dokter kulit ketika kukunya tampak bintik-bintik merah dan sakit di sekitar kuku atau kutikula yang disebabkan oleh infeksi kulit yang disebut paronychia. Para pasien biasanya berobat ke dokter kulit setelah melakukan perawatan kuku di salon kuku baru dan memiliki teknisi kuku yang sangat agresif. Keluhannya mengalami infeksi yang tampak kemerahan dan terasa nyeri. Jadi antibiotik mungkin diperlukan. Sebelum memulai menikur kuku, beri tahu pada praktisi manikur untuk menggosok kuku dan kutikula dengan sangat lembut. Jika dia menggosok kutikula terlalu keras, mintalah untuk untuk segera berhenti, dan mulai kembali dengan lembut.

## 15. Hindari kontak langsung dengan sabun cuci

Sering bersentuhan dengan air sabun untuk mencuci piring bahkan dapat melemahkan kuku yang kuat, karena proses membuat kuku mengering bersama dengan sisa kulit di tangan. Sebelum mencuci piring, sebaiknya Anda menggunakan sarung tangan untuk melindungi tangan dari air sabun.

# Kesehatan

## SANG MAHKOTA PEMBAWA BENCANA

### AWAL MUNCULNYA VIRUS CORONA

Covid 10 atau Virus Corona tengah menyebar dan menginfeksi jutaan orang di seluruh dunia. Kemunculan virus Corona ini mulai terdeteksi pertama kali di Wuhan salah satu kota di Tiongkok pada awal Desember 2019. Saat itu sejumlah pasien berdatangan ke Rumah Sakit Wuhan dengan gejala penyakit yang tak dikenal. Dan ternyata penyakit ini disebabkan oleh Novel Coronavirus yang diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID- 19). "CO" yang berasal dari kata Corona, "VI" berasal dari kata Virus dan "D" berasal dari kata Disease atau penyakit. COVID -19 ini merupakan virus baru yang berasal dari satu keluarga yang sama dengan SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome ) dan beberapa jenis flu biasa. Sumber kemunculan awal virus ini masih belum jelas ada yang beranggapan dari makanan ada juga yang beranggapan dari hewan2 liar yang diperdagangkan di pasar ikan Huanan.

Perjalanan virus ini sangat cepat dan dalam waktu singkat sudah menyebar dan menginfeksi banyak orang di Tiongkok bahkan menimbulkan kematian. Pada tanggal 21 Januari 2020 sudah ada 2018 warga Tiongkok yang terinfeksi dan bahkan menimbulkan kematian sebanyak 4 orang. Dari hari ke hari Jumlah korban semakin bertambah , mencapai 17 jiwa yang meninggal hanya dalam waktu 2 hari dan sekitar 600 lebih yang terinfeksi. Sehingga diputuskan pada tg 23 Januari 2020 pemerintah Tiongkok menutup kota Wuhan yang menjadi pusat munculnya virus Corona.

Mobilitas manusia dari satu tempat ke tempat lain tidak bisa dicegah, dan akibatnya dalam waktu singkat dan dengan sangat cepat virus Corona ini sudah menyebar dari Wuhan Tiongkok ke beberapa negara. OrganisaSI Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa virus Corona sudah menyebar ke 18 negara pada akhir Januari 2020 dan setelah 2 bulan virus ini mewabah akhirnya pada 30 Januari 2020 WHO menyatakan darurat global terhadap virus Corona karena sudah menyebar ke banyak negara di dunia.

Indonesia pun tidak bisa terhindar dari dampak virus Corona, pada tanggal 2 Maret 2020 Presiden Joko Widodo mengumumkan kasus pertama virus Corona terjadi kepada 2 warga Depok , yaitu ibu yang berusia 64 tahun dan putrinya yang berusia 31 tahun. Mereka terpapar virus Corona karena sebelumnya sempat kontak dengan Warga Negara Asing dari Jepang yang datang ke Indonesia. Semakin hari pasien yang terpapar Covid -19 semakin meningkat dan sudah mencapai ribuan orang dan menyebar hampir ke seluruh wilayah Indonesia dari kota maupun desa. Menurut Juru Bicara Pemerintah untuk penanganan Covid-19 , Achmad Yurianto cepatnya penyebaran virus Corona di Indonesia karena banyak warga yang tidak mengikuti anjuran pemerintah untuk tetap tinggal di rumah, social distancing dan tidak menggunakan masker saat keluar rumah.

### CARA PENULARAN VIRUS CORONA

Komisi Kesehatan Nasional Cina menginformasikan bahwa virus Corona ini dapat ditularkan dari manusia yang terinfeksi ke manusia sehat, bahkan virus ini bisa menempel pada salah satu tempat yang dekat dengan pasien Corona. Karena itulah di awal tahun 2020 virus ini sudah menyebar ke seluruh dunia dan menimbulkan banyak kematian. Dan satu hal yang mengkhawatirkan adalah virus ini belum belum bisa ditemukan obatnya sampai saat ini.

Secara rinci WHO mengungkapkan cara penyebaran Covid-19 melalui tetesan kecil air liur yang keluar dari hidung atau mulut ketika orang yang terinfeksi virus Corona bersin atau batuk. Tetesan itu kemudian

menempel pada sebuah benda atau permukaan yang kemudian disentuh oleh orang yang sehat. Orang yang sehat ini kemudian menyentuh atau mengusap bagian tubuhnya seperti mata, hidung atau mulut. Virus Corona ini juga bisa menyebar ketika tetesan kecil air liur pada orang yang terinfeksi dihirup langsung oleh orang yang sehat ketika mereka pada jarak yang berdekatan.

**Beberapa cara Penularan virus Corona yang sering terjadi adalah :**

**1. Kontak dengan benda yang sering disentuh**

Beranda-benda tersebut merupakan benda yang sering terjamah oleh anggota tubuh seperti tangan yang membawa virus Corona Covid-19 sehingga otomatis virus tersebut bisa berpindah dan menemukan inang baru apabila orang lain menyentuh barang tersebut, karena virus ini bisa bertahan sampai 3 hari saat menempel pada suatu benda.

**2. Tidak Menjaga Kebersihan Tangan**

Tangan adalah anggota tubuh yang paling banyak melakukan aktifitas dan interaksi dengan orang lain atau benda-benda yang ada di sekitar kita. Dengan tangan yang tidak terjaga kebersihannya maka virus Corona akan dengan mudahnya menyebar ke orang lain.

**3. Tidak Menerapkan Etika Batuk dan Bersin**

Cara yang paling banyak menjadi media penularan virus Corona Covid-19 adalah melalui *droplets* yaitu cairan yang keluar saat bersin atau batuk atau saat kita berbicara, yang kemudian menempel pada benda atau dihirup langsung oleh orang lain.

Untuk itu penerapan etika batuk dan bersin di tengah wabah Corona ini harus dilakukan dengan cara menutup mulut dan hidung menggunakan siku bagian dalam atau menggunakan tissue yang bersih. Dan segera membuang tissue tersebut pada tempat sampah kemudian mencuci tangan dengan menggunakan sabun sampai bersih

**4. Terjadi Interaksi dengan Banyak Orang**

Berkumpul atau beraktifitas di tengah kerumunan dapat menyebabkan virus Corona Covid-19 dapat menempel secara kasat mata pada pakaian dan benda yang dibawa orang lain atau bisa juga melalui droplets saat batuk atau bersin ataupun berbicara.

**5. Tidak Isolasi Diri setelah kembali dari Wilayah Pandemi**

**6. Kurangnya Pemahaman tentang Virus Corona Covid-19**

Kurangnya pemahaman tentang definisi, bahaya dan penyebaran dari virus Corona Covid-19 menjadi salah satu hal yang patut disayangkan. Karena jika seseorang mengetahui dan memahami informasinya maka setidaknya mereka bisa melakukan tindakan antisipasi untuk menangkal penyebaran virus Corona Covid-19.

## **CARA PENCEGAHAN PENYEBARAN VIRUS CORONA COVID-19**

Sampai saat ini belum ada pengobatan yang dapat menyembuhkan infeksi virus Corona, karena itu WHO mengimbau agar masyarakat tidak memandang sepele penyakit ini dan senantiasa melakukan tindakan pencegahan. Beberapa tindakan yang bisa dilakukan untuk mencegah infeksi virus Corona diantaranya :

**1. Cuci tangan sesering mungkin**

Cuci tangan secara teratur dan sesering mungkin dengan sabun dan air atau bahan yang mengandung alkohol bisa membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita.

**2. Terapkan Social Distancing**

Menjaga jarak antara orang satu dengan yang lainnya minimal 1 meter untuk menghindari percikan atau tetesan cairan yang keluar dari mulut atau hidung yang kemungkinan mengandung virus Covid-19 dari orang yang sedang batuk atau bersin.

**3. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut**

Tangan adalah bagian tubuh yang sering digunakan untuk menyentuh permukaan benda yang mungkin banyak mengandung virus. Sehingga apabila tangan yang sudah terkontaminasi ini menyentuh bagian mata, hidung dan mulut dapat memindahkan virus ke bagian tubuh tersebut dan bisa masuk ke dalam tubuh.

#### **4. Bersihkan Perabot Rumah**

Menjaga kebersihan rumah dengan penyemprotan desinfektan secara teratur sangat diperlukan agar kuman atau virus bisa terhindar dari lingkungan rumah.

#### **5. Selalu Mencuci Bahan Makanan**

Jangan lupa untuk mencuci bahan makanan sebelum disantap atau disimpan di lemari pendingin. Buah-buahan dan sayuran bisa dibersihkan dengan menggunakan larutan hidrogen peroksida atau cuka putih yang sangat aman untuk digunakan untuk makanan.

#### **6. Etika Bersin atau Batuk**

Pada saat bersin atau batuk sebaiknya menutup mulut atau hidung dengan menggunakan tissue kemudian membuang tissue segera ke tempat sampah. Atau bisa juga menutupi dengan menggunakan siku bagian dalam.

#### **7. Jika mengalami demam ,batuk dan kesulitan bernafas segeralah berobat.**

Tetap di rumah jika merasa badan tidak sehat. Tetapi jika mengalami demam,batuk dan kesulitan bernafas segera mencari bantuan medis dan tetap mengikuti arahan otoritas kesehatan setempat.

#### **8. Tingkatkan Imunitas Tubuh**

Menghindari stress, konsumsi makanan yang bergizi yang banyak mengandung vitamin dan mineral serta olahraga yang teratur dapat meningkatkan imunitas tubuh, karena saat imunitas tubuh dalam keadaan baik ,maka akan memperkecil masuknya virus ke dalam tubuh.

#### **9. Gunakan Masker ketika keluar rumah.**

Gunakan masker saat keluar rumah atau bepergian di saat sakit maupun sehat. Dianjurkan untuk menggunakan masker kain yang diganti 4 jam sekali.

Dunia sedang berduka, dunia sedang berjuang , Covid-19 sudah menyebar kemana-mana bahkan di negara super power seperti Amerika Serikat memporakporandakan semua segi kehidupan negara. Dengan kebersamaan dan saling kerjasama semua pihak harapan itu tetap ada agar Covid-19 segera berlalu dan kehidupan bisa berjalan normal kembali.

-Dari berbagai sumber

Penulis : Asmaul Iwan Yos

# **AYO LAKUKAN 3S**



**Selalu jaga jarak**



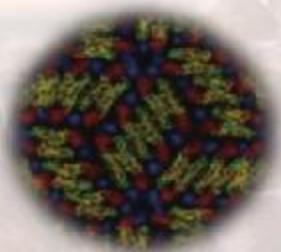
**Selalu pakai masker**



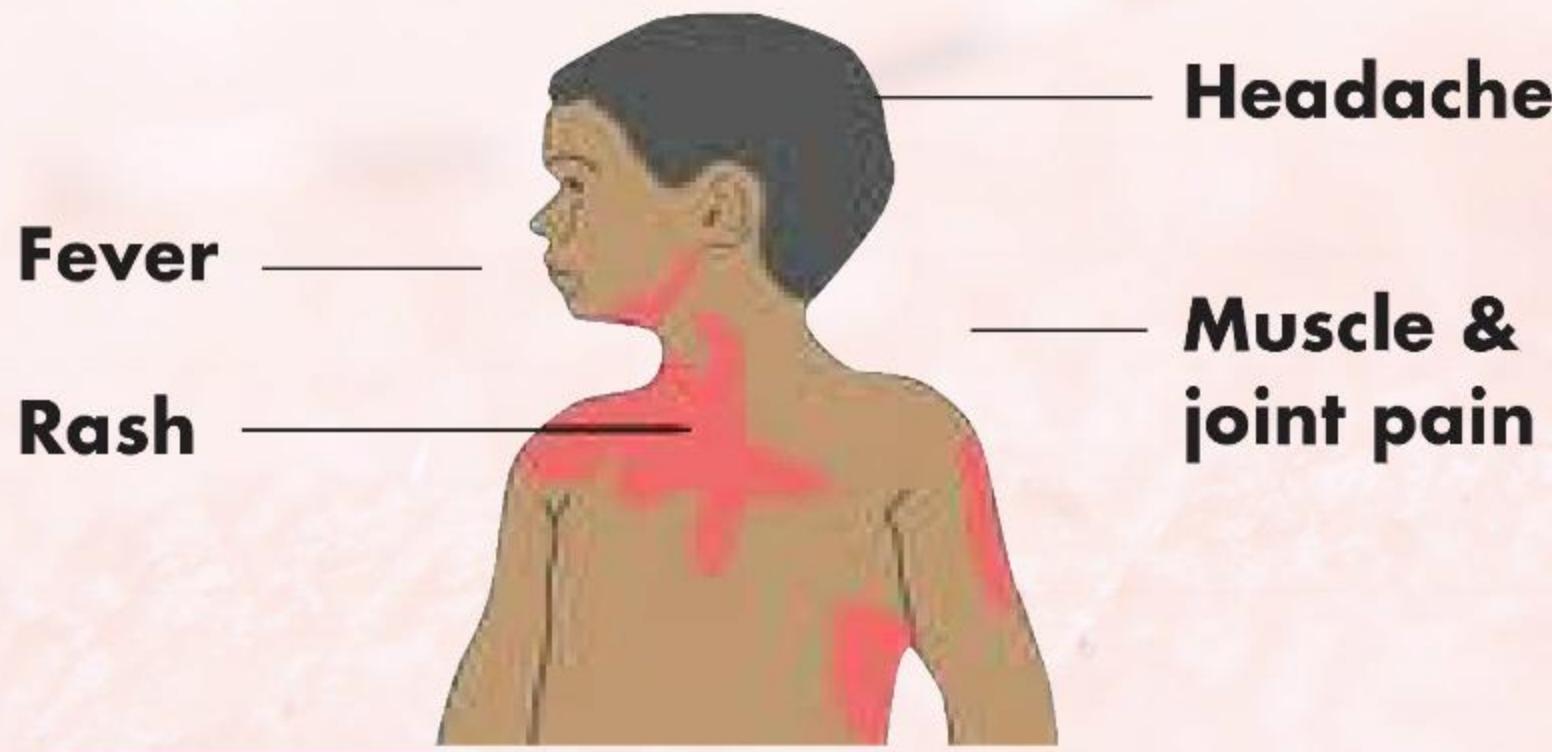
**Selalu cuci tangan  
dengan sabun  
setelah beraktifitas**

# Tatalaksana infeksi Dengue

Sumber : Dr. Mulya Rahma Karyanti, SpA(K), MSc



## Tanda dan Gejala



**K L M N O P R**

Demam/panas tinggi mendadak  
Terus menerus selama 2-7 hari.



**K**epala nyeri  
**L**emah  
**M**ual,muntah  
**N**yeri **O**tot & sendi  
**P**erdarahan spontan  
**R**uang

# Tatalaksana rawat jalan infeksi dengue

Unit Kerja Koordinasi Infeksi dan Penyakit Tropis

## Nasihat kepada orangtua untuk perawatan & pemantauan di rumah

Cukup minum: air putih, susu, jus buah, elektrolit, air tajin. Frekuensi b.a.k baik setiap 4 – 6 jam

Parasetamol 10mg/kgBB/kali apabila suhu  $> 38^{\circ}\text{C}$  interval 4-6 jam

Hindari pemberian aspirin/NSAID/ibuprofen

Berikan kompres hangat  
Istirahat

## ***Warning Signs***

Untuk deteksi dini syok

- Tidak ada perbaikan klinis detelah demam reda
- Menolak makan/minum
- Muntah berulang
- Nyeri perut hebat
- Letargi, perubahan perilaku

- Pucat, ekstrimitas dingin
- Perdarahan: epistaksis, b.a.b hitam, hematemesis, menoragia, bak coklat (haemoglobinuria atau hematuria)
- Diuresis menurun selama 4-6 jam

### Kapan anak harus segera dibawa kembali ke rumah sakit

Saat suhu turun keadaan anak memburuk,  
Nyeri perut hebat,  
Muntah terus menerus,  
Tangan dan kaki/dingin dan lembab,  
Letargi atau gelisah/rewel, tampak lemas,  
Perdarahan, sesak nafas,  
Tidak B.A.K lebih dari 4 – 6 jam,  
Kejang

### Hal-hal yang perlu diperhatikan pada pasien DBD

**Sangat penting mendeteksi perembesan plasma untuk mencegah terjadinya syok**

Perembesan plasma terjadi saat suhu tubuh turun (*time of fever defervescence*)

Penurunan trombosit merupakan indikator interaksi Ag-Ab masih berlangsung

Syok yang berkepanjangan tanda terjadi perdarahan masif

# Indikasi Rawat Inap ( RS Tipe Rujukan )

## Bangsal, HCU, PICU

Unit Kerja Koordinasi Infeksi dan Penyakit Tropis

Bangsal  
( Puskesmas  
Rawat Inap )

1. Tersangka DBD
2. DBD 1
3. DBD 2 ( tidak berat )

HCU

1. SSD dan SSD teratas
2. Hiperpireksia
3. Distres Respirasi

PICU

1. Gagal Nafas /Edema paru
2. Profound Syok/berulang
3. Ensefalopati Dengue
4. DIC / PIM Dengue

## Rujukan Eksternal

Puskesmas

Rumah Sakit

- Demam dengan riwayat perdarahan
- Demam tinggi ( hiperpireksia )
- Demam + tidak mau makan minum
- Demam dengan muntah -muntah atau sakit perut hebat
- DSS
- Hematokrit > 45 % atau peningkatan > 10 %

## Rujukan Eksternal

- Syok berkepanjangan
- Syok berulang
- DBD + perdarahan hebat
- DBD + Encefalopati
- DBD + Gagal Nafas
- Anak < 1 tahun
- Obesitas
- DBD + Leakage/ kebocoran berlebihan
- Keinginan org tua / personil tak mampu



## USIA PERKAWINAN BENARKAH MENJADI PROBLEMA?

Oleh Ny. Qoriah Slamet  
(DWP Kemenag Banyuwangi)

Tanggal 14 oktober 2019 Presiden Joko Widodo mengesahkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2019 sebagai perubahan atas Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974. Undang-Undang perkawinan yang baru ini mengubah batas usia laki-laki dan perempuan yang akan menikah minimal di usia 19 tahun. Sedangkan sebelumnya, batas usia pernikahan adalah 19 tahun bagi laki-laki dan 16 tahun bagi perempuan. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk menghambat laju *perkawinan anak*. Terlebih lagi data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan bahwa angka perkawinan anak di tanah air mengalami peningkatan dari 14,18% tahun 2017 menjadi 15,66% di tahun 2018.

### 1. Kilas Balik Perkawinan Anak, Penyebab dan Dampaknya

Peristiwa perkawinan anak fenomenal di tanah air beberapa waktu lalu patut menjadi catatan penting kita. Misalnya pada AR (13) dan AM (14), mereka melaksanakan pernikahan saat masih berstatus sebagai pelajar SMP di kabupaten Bantaeng, Sulawesi Selatan. Sedangkan remaja berinisial ZA (13) dan IB (15) di Tapin Kalimantan Selatan juga melakukan pernikahan dini meski akhirnya dibatalkan karena dianggap tidak sah.



Perkawinan anak serupa juga dijumpai di kabupaten Ciamis, Jawa barat dengan prosentase kenaikan hingga 43% di tahun 2019. Begitu pula di Kudus, Jawa Tengah. Berdasarkan data dari kemenag, bulan Agustus 2019 terdapat 27 laki-laki yang menikah dibawah usia 19 tahun, sedangkan pada perempuan berjumlah 55 anak yang menikah di bawah 16 tahun dengan penyebab utama hamil di luar nikah.

Melihat kenyataan ini, maka sejatinya perkawinan anak telah terjadi di sejumlah wilayah di Indonesia. Sebanyak 23 provinsi dari 34 provinsi memiliki prevalensi pernikahan anak lebih tinggi dari prevalensi nasional. Prevalensi pernikahan anak tertinggi ada di Kalimantan Selatan, yaitu sebanyak 4 dari 10 perempuan dan terendah di Daerah Istimewa Yogyakarta 1 dari 10 perempuan. (Harian Kompas, 29/04/2018). Bahkan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2017 menyebut 25,71% perempuan berusia 20-24 tahun menikah, saat umurnya kurang dari 18 tahun. Artinya 1 dari 4 perempuan Indonesia menikah di usia anak. Beberapa wacana dan analisa digulirkan, terkait penyebab terjadinya perkawinan anak. **Pertama**, posisi perempuan yang dianggap rendah, sehingga seorang



anak perempuan sulit menolak keinginan orang tuanya untuk menikah. **Kedua**, kurangnya pengetahuan tentang resiko kesehatan akibat perkawinan muda, seperti kematian Ibu pasca melahirkan, atau lahirnya bayi prematur. **Ketiga**, budaya di beberapa daerah karena faktor turun temurun dan melepas kekhawatiran orang tua akan dampak buruk pergaulan bebas. **Keempat**, faktor ekonomi keluarga yang lemah. **Kelima**, pendidikan masyarakat yang rendah. **Keenam**, pengaruh sosial media dan pergaulan bebas. **Ketujuh**, kurangnya persiapan pernikahan.

Dengan mengidentifikasi berbagai penyebab yang memicu terjadinya perkawinan anak di masyarakat, pada akhirnya disimpulkan bahwa perkawinan anak jika dibiarkan, menimbulkan banyak masalah, sehingga perlu dilarang. Adapun solusi praktis yang ditempuh pemerintah adalah melalui perubahan usia pernikahan dengan mendasarkan pada beberapa alasan :

1. Perkawinan anak merupakan salah satu penyebab dari tingginya perceraian di masyarakat.  
Di Indonesia, perceraian usia 20-24 tahun **angkanya** lebih tinggi pada yang menikah sebelum usia 18 tahun. Hal ini dikarenakan anak-anak tersebut belum matang secara fisik, mental, dan spiritual untuk mengemban tanggung jawab dalam perkawinan
2. Perkawinan anak berdampak buruk pada kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia.  
Perkawinan anak memaksa anak putus sekolah sehingga menghambat program wajib belajar 12 tahun yang dicanangkan pemerintah. Dengan adanya lebih dari 90% perempuan usia 20-24 tahun yang menikah secara dini tidak lagi bersekolah,tidak heran bahwa kualitas Sumber Daya Manusia menurun.
3. Perkawinan anak menyebabkan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT)  
Anak perempuan yang menikah sebelum umur 15 tahun, kemungkinan mengalami KDRT meningkat 50%
4. Perkawinan anak menyebabkan berbagai isu kesehatan  
Para pengantin anak memiliki resiko tinggi menghadapi berbagai permasalahan kesehatan seperti tingginya AKI (Angka kematian Ibu) dan AKB (Angka Kematian Bayi).

## 2. Kesiapan Pernikahan, Problem Sesungguhnya

Apabila keseluruhan sebab dan efek yang ditimbulkan dari perkawinan anak dicermati kembali, maka sesungguhnya akan didapatkan sebuah konklusi bahwa akar persoalan perkawinan anak adalah 'kesiapan pernikahan'. Sebab, jika pernikahan dilakukan dengan landasan persiapan yang matang, maka berbagai penyebab yang dapat diibaratkan sebagai 'ujian' perkawinan akan dapat dilalui. Pun demikian dengan dampak yang ditimbulkan dari tiadanya persiapan pernikahan secara 'otomatis' dapat tercegah.

Pernikahan membutuhkan persiapan. Pernikahan bukan sekedar berdimensi dunia, tetapi juga ukhrawi. Dengan kata lain, pernikahan haruslah dipandang sebagai bagian dari amal salih dalam kedudukan masing-masing, melalui pelaksanaan hak dan kewajiban suami dan istri dengan sebaik-baiknya. Terbaikannya hak dan kewajiban, serta fungsi-fungsi kelurga akan sangat mudah menyulut perselisihan dalam keluarga yang bisa berujung pada perceraian.

Keluarga adalah ikatan terkuat yang berfungsi sebagai pranata awal pendidikan primer, ayah dan ibu sebagai sumber pengajaran pertama, sekaligus tempat menyemaikan dan menghidupkan interaksi harmonis untuk meraih ketenangan dan ketentraman hidup satu sama lain. Keluarga juga berfungsi sebagai tempat yang paling ideal untuk mencetak generasi unggul yakni generasi yang siap memimpin dan membangun. Keluarga memiliki fungsi proteksi yang siap memfilter segala pengaruh negatif yang datang dari pergaulan maupun dampak media sosial. Keluarga yang memiliki fungsi kesehatan juga dapat menjadi penjamin terwujudnya kebugaran fisik seluruh anggotanya. Terlebih lagi jika fungsi religi dalam keluarga direalisasikan, niscaya akan memastikan terjadinya kekerasan dalam rumah tangga.

### 3. Mempersiapkan Pernikahan

Sedia payung sebelum hujan. Demikian pengibaratannya singkat untuk menggambarkan pentingnya mempersiapkan pernikahan.

Saat ini, beberapa fasilitas telah disediakan pemerintah untuk melakukan persiapan pernikahan. Ada program Bimbingan Pra Nikah, Kursus Bagi Calon Pengantin, serta program Pendewasaan Pernikahan yang bisa diikuti para remaja usia sekolah hingga mereka yang telah memiliki keinginan untuk menikah. Tujuannya agar memiliki bekal pernikahan, baik dari sisi keilmuan tentang pernikahan kehidupan pernikahan, kesehatan, pendidikan anak, dan sebagainya.

Dalam mempersiapkan pernikahan yang berkesinambungan melalui Program Bimbingan Pra Nikah, Kursus Bagi Calon Pengantin, maupun Program Pendewasaan Pernikahan dibutuhkan beberapa upaya. **Pertama**, pelaksanaan program hendaknya mampu membuka wawasan dan menggugah kesadaran sehingga muncul *greget*, semangat, keinginan kuat serta merasakan kebutuhan akan penguasaan “bekal pernikahan”. *Ghirah* semacam inilah yang akan menjadi motor penggerak untuk turut serta menukseskan program bimbingan atau memilih *hengkang* karena hanya merasakan *kehampaan*. **Kedua**, penyampaian konsep materi bimbingan semaksimal mungkin dapat menyentuh ranah spiritualitas, sehingga mampu menghadirkan nuansa *ruhiyah*. Sebab pernikahan yang dipersiapkan orientasinya adalah ibadah. Maka muatan materi yang diberikan sebagai bekal seyogyanya mampu menjadi pilar penyangga keyakinan, keimanan bahwa segala hal yang kelak dilakukan dalam kerangka pernikahan adalah karena ibadah dan untuk ibadah. **Ketiga**, melanjutkan program dengan melakukan pendampingan atau *konseling berjalan* sebagai alat ukur yang akan menampung respon dan perkembangan jelang hingga pasca pernikahan. **Keempat**, meluaskan jejaring program hingga dapat menjangkau berbagai wilayah dengan melibatkan segenap komponen; madrasah, pondok pesantren, maupun majelis taklim melalui peran penyuluhan agama sebagai pembawa obor dan penerang di masyarakat. Wallahu a'lam ()

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 10 Tahun 1983 tentang Izin Perkawinan dan Perceraian bagi Pegawai Negeri Sipil sebagaimana diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 45 Tahun 1990, perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa, maka beristri lebih dari seorang dan perceraian sejauh mungkin harus dihindarkan. Kehidupan Pegawai Negeri Sipil harus ditunjang oleh kehidupan yang serasi, sejahtera, dan bahagia, sehingga setiap Pegawai Negeri Sipil dalam melaksanakan tugasnya tidak akan banyak terganggu oleh masalah-masalah dalam keluarga.

Pegawai Negeri Sipil yang melangsungkan perkawinan pertama maupun yang telah menjadi duda/janda yang melangsungkan perkawinan lagi, wajib memberitahukannya secara tertulis kepada Pejabat melalui saluran hierarki dalam waktu selambat-lambatnya 1 (satu) tahun setelah perkawinan itu dilangsungkan. Begitu pula Pegawai Negeri Sipil yang akan melakukan perceraian baik berkedudukan sebagai penggugat ataupun sebagai tergugat wajib memperoleh izin atau surat keterangan lebih dahulu dari pejabat. Pegawai Negeri Sipil hanya dapat melakukan perceraian apabila ada alasan-alasan yang sah, yaitu salah satu atau lebih alasan sebagai tersebut di bawah ini :

- a. Salah satu pihak berbuat zinah,
- b. Salah satu pihak menjadi pemabok, pemedat, atau penjudi yang sukar disembuhkan
- c. Salah satu pihak meninggalkan pihak lain selama 2 (dua) tahun berturut-turut tanpa izin pihak lain dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain di luar kemampuan/kemauannya, yang dibuktikan dengan surat pernyataan dari Kepala Kelurahan / Kepala Desa, yang disahkan oleh pejabat yang berwajib serendah-rendahnya Camat.
- d. Salah satu pihak mendapat hukuman penjara 5 (lima) tahun atau hukuman yang lebih berat secara terus-menerus setelah perkawinan berlangsung yang dibuktikan dengan Keputusan Pengadilan yang telah mempunyai kekuatan hukum yang tetap.
- e. Salah satu pihak melakukan kekejaman atau penganiayaan berat yang membahayakan pihak lain yang dibuktikan dengan visum et repertum dari dokter pemerintah.
- f. Antara suami dan istri terus menerus terjadi perselisihan dan pertengkarannya dan tidak ada harapan untuk hidup rukun lagi dalam rumah tangga, yang dibuktikan dengan surat pernyataan dari Kepala Kelurahan/Kepala Desa yang disahkan oleh Pejabat yang berwajib serendah-rendahnya Camat.

Apabila perceraian terjadi atas kehendak Pegawai Negeri Sipil pria, maka ia wajib menyerahkan bagian gajinya untuk penghidupan bekas istri dan anak-anaknya. Hak atas bagian gaji untuk bekas istri tidak diberikan, apabila perceraian terjadi karena istri terbukti telah berzina dan atau istri terbukti telah melakukan kekejaman atau penganiayaan berat baik lahir maupun batin terhadap suami dan atau istri terbukti menjadi pemabuk, pemedat, dan penjudi yang sukar disembuhkan dan atau istri terbukti telah meninggalkan suami selama dua tahun berturut-turut tanpa izin suami dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain di luar kemampuannya.

Meskipun perceraian terjadi atas kehendak istri, haknya atas bagian gaji untuk bekas istri tetap diberikan apabila ternyata alasan istri mengajukan gugatan cerai karena dimadu, dan atau karena suami terbukti telah berzina, dan atau suami terbukti telah melakukan kekejaman atau penganiayaan berat baik lahir maupun batin terhadap istri, dan atau suami terbukti telah menjadi pemabuk, pemedat, dan penjudi yang sukar disembuhkan dan atau suami terbukti telah meninggalkan istri selama dua tahun berturut-turut tanpa izin istri dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain di luar kemampuannya.

Selanjutnya, Peraturan Pemerintah ini juga mengatur tentang Pegawai Negeri Sipil pria yang akan beristri lebih dari seorang, wajib memperoleh izin lebih dahulu dari Pejabat. Adapun Izin untuk beristri lebih dari seorang hanya dapat diberikan oleh pejabat apabila memenuhi sekurang-kurangnya satu syarat alternatif dan ketiga syarat kumulatif, yaitu :

a) SYARAT ALTERNATIF

- (1) Istri tidak dapat menjalankan kewajibannya sebagai istri dalam arti bahwa istri menderita penyakit jasmaniah atau rohaniah sedemikian rupa yang sukar disembuhkan, sehingga ia tidak dapat memenuhi kewajibannya sebagai istri, baik kewajiban secara biologis maupun kewajibannya lainnya, yang dibuktikan dengan surat keterangan dokter pemerintah.
- (2) Istri mendapat cacat badan atau penyakit lain yang tidak dapat disembuhkan, dalam arti bahwa istri menderita penyakit badan yang menyeluruh yang dibuktikan dengan surat keterangan dokter Pemerintah; atau
- (3) Istri tidak dapat melahirkan keturunan setelah menikah sekurangkurangnya 10 (sepuluh) tahun, yang dibuktikan dengan surat keterangan dokter pemerintah.

b) SYARAT KUMULATIF

- (1) Ada persetujuan tertulis yang dibuat secara ikhlas oleh istri Pegawai Negeri Sipil yang bersangkutan. Surat persetujuan tersebut disahkan oleh atasan Pegawai Negeri Sipil yang bersangkutan serendah-rendahnya pejabat eselon IV.
- (2) Pegawai Negeri Sipil pria yang bersangkutan mempunyai penghasilan yang cukup untuk membiayai lebih dari seorang istri dan anak-anaknya yang dibuktikan dengan surat keterangan pajak penghasilan, dan
- (3) Ada jaminan tertulis dari Pegawai Negeri Sipil pria yang bersangkutan bahw ia akan berlaku adil terhadap istri-istri dan anak-anaknya, yang dibuat menurut contoh sebagai tersebut dalam lampiran VIII surat edaran ini.

Peraturan Pemerintah ini menyebutkan bahwa Pegawai Negeri Sipil wanita tidak diizinkan untuk menjadi istri kedua/ketiga/keempat. Selain itu Pegawai Negeri Sipil dilarang hidup bersama dengan wanita yang bukan isterinya atau dengan pria yang bukan suaminya sebagai suami tanpa ikatan perkawinan yang sah. Apabila ketentuan ini dilanggar, maka dijatuhi salah satu hukuman disiplin berat berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010 tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil, sampai dengan Pemberhentian dengan Hormat tidak atas permintaan sendiri sebagai PNS.

# Penyejuk Kalbu

Oleh Ny. Happy Agus Siswanto  
(DWP Sekretariat DPRD)

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah bulan ramadhan akan segera tiba, bulan yang selalu dirindukan setiap muslim, bulan yang penuh berkah, bulan yang penuh ampunan. Sebagai insan yang merindunya mari kita siapkan diri kita untuk 5 sukses ramadhan :

## 1. Sukses berpuasa

Puasa merupakan amalan wajib di bulan ramadhan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ditulis "Hai orang yang beriman telah diwajibkan kepada kalian untuk berpuasa sebagaimana diwajibkan dari kaum sebelumnya agar kalian bertaqwa".

Dalam sebuah hadist At Tarmidzi disebutkan bahwa puasa adalah amal ibadah untuk Allah dan Allah sendiri yang akan membalasnya. Maka disebutkan kebahagiaan orang berpuasa ada 2 yakni ketika berbuka dan ketika mengetahui pahalanya kelak.

Keutamaan lain puasa ramadhan adalah diampuni segala dosa yang telah diperbuat.

## 2. Sukses shalat Tarawih

Shalat Tarawih merupakan shalat sunnah yang hanya ada dalam bulan ramadhan seterusnya dikerjakan setelah shalat isya' yang umumnya dilakukan secara berjamaah.

Keutamaan shalat tarawih :

- Shalat tarawih merupakan sebab mendapatkan ampunan dosa-dosa yang lalu. Dalam sebuah hadist Bukhori disebutkan "Barang siapa yang mengerjakan shalat tarawih karena iman dan mengharap pahala maka akan diampuni segala dosanya".
- Orang yang tarawih berjamaah bersama imam sampai selesai, dicatat baginya shalat semalam suntuk "(At Tarmidzi)".

## 3. Sukses membaca Al-Qur'an "Tadarus"

Al-Qur'an adalah kitab suci umat islam, petunjuk bagi orang islam. Allah telah mengajarkan bagi siapa yang mengikuti Al-qur'an tidak akan sesat didunia dan tidak akan rugi diakhirat.

Jika di hari biasa membaca Al-qur'an 1 hurufnya di ganjar 1 kebaikan, maka dalam bulan ramadhan akan dilipatkan menjadi 700 kebaikan.

Dalam bulan Ramadhan segala amal akan dicabut 700x lipat selain bulan Ramadhan, maka dari itu bahwasannya kita utamakan bulan ramadhan ini untuk sebanyak-banyaknya membaca Al-qur'an.



Tips agar bisa khata' mabaca Al-qur'an berkali-kali :

Target/bulan	Jumlah Juz/hari	Maghrib	Isya'	subuh	zuhur	ashar
Khatam 1x	1 juz/hari	2 lembar				
Khatam 2x	2 juz/hari	3 lembar				
Khatam 3x	3 juz/hari	6 lembar				
Khatam 4x	4 juz/hari	8 lembar				
Khatam 5x	5 juz/hari	10 lembar				
Khatam 6x	6 juz/hari	12 lembar				

#### 4. Sukses Lailatul Qadar

Dalam bulan ramadhan terdapat satu malam yang lebih baik dari 1000 malam ini disebut malam lailatul qadar.

Tetapi Allah tidak menerangkan dengan pasti kapan datangnya malam ini, hanya ada keterangan jika malam ini turun disepuluh malam terakhir bulan ramadhan. Sungguh beruntung bagi hamba yang dapat menjumpai malam ini dalam keadaan beribadah. Karena kebaikan ibadah yang kita kerjakan di malam itu pahalanya seperti mengerjakannya secara terus menerus selama 1000 bulan atau kurang lebih 83 tahun.

I'tikaf adalah salah satu cara menunggu datangnya malam lailatul qadar. I'tikaf adalah berdiam diri dalam masjid. Dalam i'tikaf kita bisa dzikir, do'a, membaca al-qur'an atau shalat shunah.

#### 5. Sukses Zakat Fitrah

Rosullullah SAW mewajibkan zakat fitrah dari satu 1 sha' kurma atau gandum bagi hamba yang merdeka. Beliau memerintahkan agar zakat tersebut ditunaikan sebelum mereka berangkat menuju shalat ied.

Zakat fitrah adalah zakat wajib yang harus dikeluarkan sekali setahun yaitu pada saat bulan ramadhan menjelang idul fitri. Pada prinsipnya, zakat fitrah haruslah dikeluarkan sebelum shalat idul fitri dikerjakan, itulah yang menjadi pembeda zakat fitrah dengan zakat lainnya.

Zakat fitrah berarti mensucikan harta, karena dalam setiap harta masing-masing ada sebagian hak orang lain. Oleh karenanya tidak ada alasan pun bagi seseorang hamba Allah yang beriman untuk tidak mengeluarkan zakat fitrah.

Bentuk zakat fitrah (1 sha' = 2,7kg) adalah bahan makanan pokok muzakki, jika di Indonesia umumnya beras, gandum, ataupun jagung. Sesuai yang dimakan oleh muzakki setiap harinya.

Dari 5 sukses ramadhan diatas, kita juga bisa menambah dengan memperbanyak infaq dari shodaqoh di bulan ramadhan, mengingat lipatan pahala yang begitu melimpah di bulan ini. Dengan segala amalan-amalan sholih tersebut di atas dan yang dikerjakan dengan niat tulus lillah karena Allah, insha allah kita bisa mendapat pengampunan seperti bayi yang baru terlahir.

Selamat mengerjakan ibadah puasa ramadhan semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmatnya untuk kita semua.

Amin yarobbal 'alamin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

# Kalender Event



**Menyelenggarakan Bantuan Sosial ( BANSOS ) Covid-19 bagi Guru-Guru  
Perkumpulan Lembaga Pendidikan DWP Kab. Banyuwangi 04 - 05 Mei 2020**

# MUSPROV IV

Dharma Wanita Persatuan Prov. Jatim Tahun 2020

"OPTIMALISASI KINERJA DWP SEBAGAI MITRA STRATEGIS  
PEMERINTAH UNTUK SUKSESNYA PEMBALIWAHAN NASIONAL"

SURABAYA - 12 FEBRUARI

Menghadiri acara Musyawarah Provinsi ( Musprov )  
Dharma Wanita Persatuan Prov. Jatim yang ke- IV 12 Februari 2020

Pengurus Dharma Wanita Persatuan Kabupaten Banyuwangi  
yang hebat membina anggotanya

**Menyelenggarakan Pelatihan Pengembangan Kepribadian  
Bagi Anggota Dharma Wanita Persatuan 12 Maret 2020**



# SOSIALISASI KOTA HIJAU

TEMA

"**MEMANFAATAN RUANG UNTUK MENAMBAH TITIK HIJAU PERKOTAAN**"

DHARMA WANITA PERSATUAN  
KABUPATEN BANYUWANGI



Menyelenggarakan Sosialisasi Kota Hijau  
dengan memanfaatkan ruang untuk titik hijau  
18 Februari 2020

DINAS PEMERINTAH KABUPATEN BANYUWANGI  
DINAS PU CIPTA KARYA PERUMAHAN DAN PENGEMBANGAN SOSIAL

**SOSIALISASI  
KOTA HIJAU**

TEMA

"**MEMANFAATKAN RUANG UNTUK MENAMBAH TITIK HIJAU**"

DHARMA WANITA PERSATUAN  
KABUPATEN BANYUWANGI





Dharma Wanita Persatuan Kabupaten Banyuwangi melalui Bidang Sosial Budaya melakukan kegiatan Bakti Sosial berupa pemberian Sembako kepada mereka yang terdampak Covid-19. Kegiatan ini diawali dengan pengumpulan donasi dari Dharma Wanita Persatuan unsur pelaksana Badan, Dinas, Kecamatan, Sekretariat Daerah, serta Unsur Vertikal dan berhasil mengumpulkan dana sebesar 20 juta rupiah. Bantuan sosial ini diberikan kepada guru-guru non PNS TK Dharma Wanita di bawah naungan Dharma Wanita Persatuan Kabupaten Banyuwangi yang terdampak Covid-19 yang ada di 25 kecamatan di Banyuwangi.

Kegiatan Bakti Sosial dilaksanakan selama 2 hari yaitu hari senin 4 Mei 2020 dan hari Selasa 5 Mei 2020, sedangkan lokasi kegiatan di pusatkan di 5 titik wilayah yaitu Srono, Gambiran, Genteng, Rogojampi dan Banyuwangi. Kegiatan ini juga dilakukan sesuai dengan Standart Operasional Prosedur yaitu di luar ruangan, physical distancing, menggunakan masker kain, tersedia tempat cuci tangan, dan tidak bersalaman.

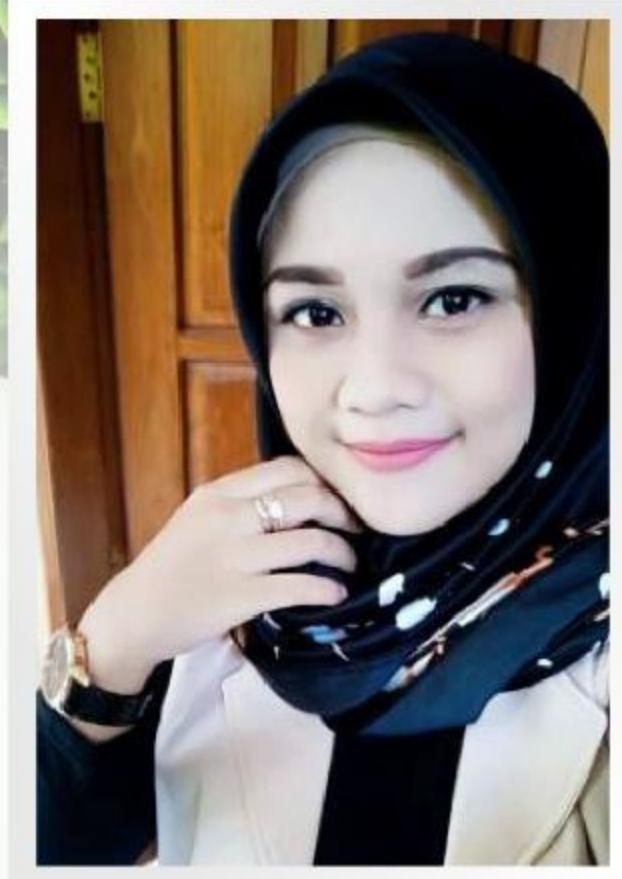
Ketua Dharma Wanita Persatuan Kabupaten Banyuwangi ibu Anna Mujiono dalam kata sambutannya mengungkapkan bahwa kegiatan ini sebagai ajang silaturahim dengan guru-guru TK/PAUD Dharma Wanita di bawah naungan Dharma Wanita Kabupaten Banyuwangi. Dan di tengah wabah pandemic Corona ini, karena pembelajaran tidak dilakukan dengan tatap muka secara langsung atau di rumah saja, maka beliau berharap bapak/ibu guru tetap semangat memberikan pembelajaran kepada murid-muridnya dengan cara yang kreatif, dan menggunakan trik-trik yang menarik sehingga anak didik tetap bisa merasakan seperti pembelajaran di sekolah. Beliau juga mengimbau agar bapak/ibu guru juga melibatkan orang tua agar bisa memantau anak-anak selama berada di rumah. Ucapan terima kasih juga disampaikan ketua Dharma Wanita Persatuan Kabupaten Banyuwangi kepada Dharma Wanita unsur pelaksana Dinas, Badan, Kecamatan, Sekretariat Daerah dan Unsur Vertikal atas bantuan dan kerelaannya menyisihkan sebagian rejekinya untuk meringankan beban mereka yang terdampak Covid-19 sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar dan berusaha untuk menyampaikan amanah kepada yang berhak menerimanya.

Selain paket sembako Dharma Wanita Persatuan Kabupaten Banyuwangi juga membagikan masker kain berlogo Dharma Wanita Persatuan, untuk menunjang peraturan pemerintah mencegah penyebaran Covid-19.



# HIDUP SEHAT DENGAN KONSUMSI SAYURAN HASIL PANEN DI PEKARANGAN RUMAH

Oleh: Ibu Vina Tony Prasanto Atmadi  
(DWP Dinas PU Cipta Karya Perumahan dan Permukiman Banyuwangi)



Mengkonsumsi makanan yang serba organik belakangan ini menjadi pilihan sebagian orang dalam menjaga kesehatan. Makanan organik dianggap lebih sehat karena tidak menggunakan pestisida, atau pupuk yang berbahar kimia. Sebagian orang memilih untuk mengkonsumsi makanan organik, karena menganggap bahwa produk yang ada saat ini bisa membuat kesehatan tubuh terganggu akibat bahan kimia yang menempel pada tanaman. Jika hal itu berlanjut, maka akan berdampak negatif untuk tubuh kita dikemudian hari.

Selama ini kita beranggapan bahwa hidup di kota mana mungkin bisa berkebun? Itu sebuah pernyataan yang pesimis. Umumnya, masyarakat menanam tanaman hias dan tanaman buah di pekarangan. Sementara itu, tanaman sayur jarang sekali dijumpai. Padahal, kegiatan berkebun sayuran di halaman rumah manfaatnya sangat banyak. Selain mudah dilakukan, kegiatan ini dapat pula menjadi wadah menyalurkan hobi. Secara tidak langsung, kita dapat melakukan olah tubuh sederhana semacam olahraga ringan dan yang utama adalah memanfaatkan pekarangan rumah secara optimal.

Banyak sekali kendala yang dihadapi untuk bisa mewujudkan keinginan untuk berkebun, salah satunya adalah lahan. Terbatasnya lahan yang tersedia menjadi persoalan, padahal kita bisa berkebun dengan cara vertikultur, yakni suatu kegiatan bercocok tanam atau berkebun secara bertingkat, sehingga keterbatasan lahan bisa teratasi.

Oleh karena itu, pada tanggal 18 februari 2020 lalu, Dharma Wanita Persatuan Kabupaten Banyuwangi mengadakan seminar Konsep Kota Hijau dengan tema Pembangunan Ruang Terbuka Hijau, dan menghadirkan narasumber yang ahli dalam bidang pertanian, beliau adalah ibu Liling Watiasita. Wanita yang telah bergabung dalam organisasi Indonesia Berkebun ini, mengajak ibu-ibu anggota DWP Kabupaten Banyuwangi untuk bisa menanam sayuran di pekarangan rumah. Beliau juga menjelaskan banyak sekali manfaat yang bisa kita dapatkan apabila kita menanam sayuran di pekarangan rumah, selain bisa dikonsumsi sendiri juga bisa dijadikan untuk menambah perolehan ekonomi keluarga.

Ada beberapa manfaat mengkonsumsi makanan organik bagi kesehatan diantaranya:

## 1. Melindungi tubuh dari zat kimia berbahaya

Buah dan sayuran organik ditumbuhkan secara alami dan tanpa menggunakan zat kimia apapun. Karena tak ada pupuk atau zat kimia yang digunakan, berarti Anda mengonsumsi buah dan sayur alami yang tak mengandung zat kimia. Ini akan memperkecil kemungkinan Anda mengalami masalah pencernaan atau masalah kesehatan akibat bahan kimia yang terkandung dalam makanan. Memakan makanan organik berarti Anda memasukkan makanan yang aman ke mulut dan tubuh Anda.



## 2. Ramah lingkungan

Pestisida dan pupuk tak hanya berbahaya untuk tubuh, melainkan juga bisa berakibat buruk pada kualitas tanah dan lingkungan. Dengan kata lain, ketika menggunakan pupuk dan pestisida berlebihan petani juga bisa menyebabkan polusi pada tanah dan air yang digunakan untuk menumbuhkan buah dan sayur. Dengan melakukan penanaman secara organik, mereka akan mengurangi polusi dan perusakan terhadap tanah dan lingkungan tersebut.

## 3. Lebih banyak nutrisi

Tanaman yang ditumbuhkan secara alami tanpa bahan kimia lebih kuat dan mengandung lebih banyak vitamin serta antioksidan. Ini membuat buah dan sayuran organik menjadi lebih bernutrisi dan sehat. Selama ini penggunaan pestisida dikaitkan dengan sakit kepala, pusing, kanker, cacat lahir, dan masalah kesehatan lainnya.

## 4. Tak berpengawet

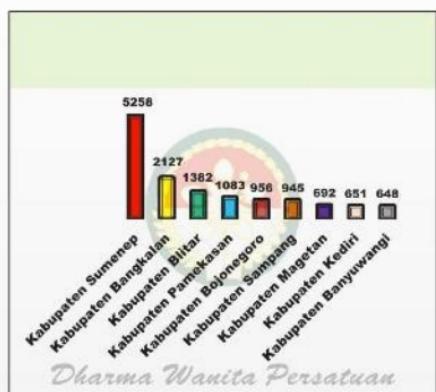
Sayuran dan buah-buahan yang ditumbuhkan dengan pupuk kimia dan pestisida terkadang juga mengalami proses iradiasi yang membuatnya lebih awet. Hal ini memang menguntungkan, namun proses tersebut juga mengubah struktur dan molekul makanan yang berpotensi tak aman bagi tubuh. Meski buah dan sayuran organik lebih cepat busuk, namun mereka lebih aman dan sehat.



Itulah beberapa manfaat mengkonsumsi makanan organik, mulai sekarang mari kita memanfaatkan pekarangan rumah kita dengan cara menanam sayuran untuk memenuhi kebutuhan kesehatan tubuh kita. Menikmati hasil sayur yang dipanen sendiri juga bisa mendukung hidup yang lebih sehat dan tentunya hemat.



# e-Reporting



DWP Kabupaten Banyuwangi berhasil mempertahankan peringkat 1-TOP 3 e-Reporting DWP Provinsi Jawa Timur selama 3 tahun ini, berdasarkan data minggu pertama bulan Mei 2019. Pengumuman e-Reporting ini disampaikan di Kantor Gubernur Jawa Timur tepatnya ruang Rapat Hayam Wuruk Lt. VIII oleh Wakil Ketua DWP Provinsi Jawa Timur.

Akan tetapi hal ini sangat terbalik dari tiga tahun yang lalu karena DWP Kabupaten Banyuwangi pada tahun 2020 sekarang merosot sangat drastis di peringkat 9 e-Reporting DWP Jawa Timur. Untuk itu banyak perlu dikaji ulang terhadap apa yang menjadi kendala turunnya peringkat tersebut dan harus banyak-banyak melalukan penguatan terhadap e-Reporting dan tidak lupa juga yang terpenting mengadakan pelatihan e-Reporting dengan tujuan agar semua SKPD maupun Kecamatan memahami terkait penginputan data kegiatan DWP ke e-Reporting.

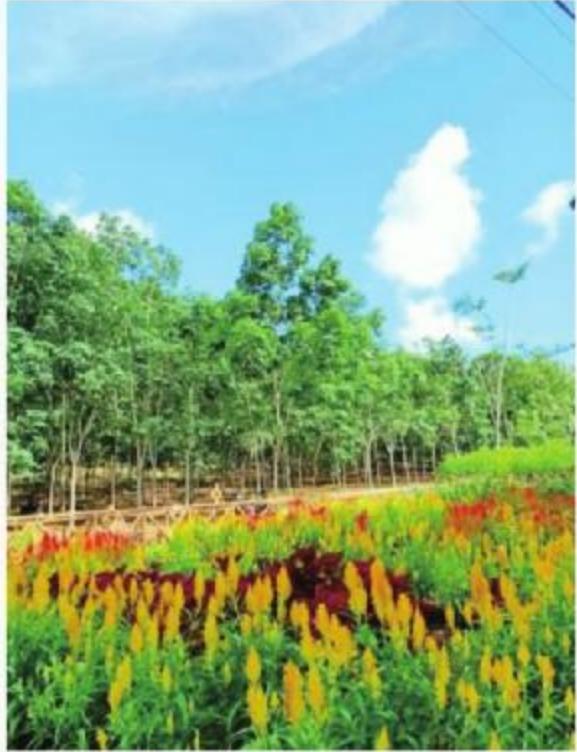


Program e-Reporting DWP yang telah diprogramkan oleh DWP Pusat ini telah digunakan oleh seluruh SKPD se-Indonesia untuk menginput atau memasukkan data kegiatan DWP masing-masing. Dengan kebijakan inilah bisa memantau secara langsung lewat online melalui e-Reporting tersebut. Untuk DWP Kabupaten/Kota juga dapat memantau kegiatan DWP UP SKPD maupun Kecamatan baik yang aktif dan yang tidak aktif pada kegiatan DWP. Akan tetapi dari tahun ke tahun pasti setiap UP berbeda-beda, pada tahun 2020 bulan pertengahan bulan inilah yang menjadi peringkat pertama untuk SKPD dan Kecamatan di DWP Kabupaten Banyuwangi adalah SKPD UP DWP Dinas Pekerjaan Umum, Cipta Karya, Perumahan dan Pemukiman dan SKPD UP Kecamatan Kalipuro.

## Mutiara Hitam Dari Lereng Gunung Menyan

Oleh : Alfiyatul Himmah  
(DWP Kecamatan Kalibaru)

Indonesia adalah negara kepulauan, dimana masing-masing pulau terdiri dari beberapa kota yang masih memiliki beberapa daerah di dalam suatu kota. Masing-masing kota yang ada di Indonesia memiliki kebudayaan tersendiri. Hal inilah yang membuat Indonesia menjadi salah satu Negara dengan kebudayaan terbanyak di seluruh dunia.



Salah satu kebudayaan yang dimiliki Indonesia adalah kuliner tradisional. Masing-masing kota memiliki kuliner tradisional yang berbeda. Kuliner tradisional Indonesia itu juga mempunyai ciri khas. Seperti Jawa Tengah yang dikenal dengan rasa manisnya, atau Menado yang dikenal dengan masyarakat yang paling suka dengan rasa pedas, dan lain sebagainya. Kebudayaan adalah salah satu hal yang wajib terus dilestarikan, begitu juga dengan kuliner tradisional Indonesia yang harus terus dilestarikan dengan cara diperkenalkan kepada generasi milenial. Jangan sampai generasi muda Indonesia lebih mengenal kuliner dari kebudayaan barat yang sekarang sudah merajalela di Indonesia, khususnya di Banyuwangi.



Saat ini pemerintah Banyuwangi lebih giat-giatnya membangun kembali wajah-wajah kuliner tradisional agar tak pupus oleh jaman. Berbagai inovasi dengan memanfaatkan hasil bumi di setiap daerah dimunculkan dan dikembangkan oleh warga setempat. Salah satu daerah yang mengembangkan makanan tradisional yaitu Kecamatan Kalibaru. Pemerintah Kecamatan Kalibaru bekerja sama dengan Perkebunan Malangsari dan pemerintahan Desa Kebonrejo menyelenggarakan acara "Pasar Kreatif Kopi Lanang Malangsari" dengan tujuan menggerakkan ekonomi kreatif dan ekonomi menengah ke bawah masyarakat Kecamatan Kalibaru. Perkebunan Malangsari sendiri terkenal sebagai peng-ekspor kopi "Kelas Premium" di dunia, oleh karena itu Pemerintah Banyuwangi ingin agar produk tersebut tidak hanya dinikmati oleh warga manca negara, tapi juga warga domestik.

Pasar Kreatif Malangsari juga sebagai salah satu destinasi wisata kuliner yang menyuguhkan berbagai macam produk olahan yang dipadukan dengan kopi lanang Malangsari. Dengan adanya acara tersebut, pemerintah Banyuwangi memberikan kesempatan kepada masyarakat sekitar perkebunan khususnya para ibu-ibu yang memiliki potensi di bidang kuliner untuk berinovasi dengan mempromosikan/memasarkan produknya di "Pasar Kreatif Kopi Lanang Malangsari".



Produk olahan yang disuguhkan di pasar ini bermacam-macam, diantaranya ada Jus Kopasus yaitu perpaduan antara Jus Alpukat dengan tambahan kopi dan susu. Ada juga Es Degan Kopi, yaitu kesegaran kelapa muda yang dipadukan dengan nikmatnya kopi. Selain itu ada makanan-makanan lainnya seperti nasi bakar Ledok, Ketan Kirip Kopi yaitu menu ketan dengan topping kelapa, kacang, gula dan kopi. Selain itu masih banyak lagi produk unik yang dihidangkan dalam Acara Tersebut.



Tidak hanya kuliner sebagai daya tariknya, di Pasar Kreatif Kopi Lanang Malangsari juga terdapat arena bermain anak-anak yang semua terbuat dari bambu, seperti Ayunan Bambu, Jungkat-Jungkit Bambu, dan lain sebagainya. Disini kita juga dapat berswafoto dengan pemandangan indah dari taman bunga, perkebunan karet, dan juga keindahan dari Gunung Menyan.

#### **Resep Nasi Bakar Ledok Spesial :**

Nasi Putih  
Ikan Sapi (potong dadu)  
Kelapa Sangrai  
Garam  
Bawah Merah  
Bawang Putih  
Kencur  
KEtumbar  
Lada  
Daun Jeruk  
Cabe Merah  
Lengkuas  
Gula  
Asam Jawa  
Penyedap Rasa



#### **Resep Ketan Kirip Kopi :**

Berasa Ketan  
Santan Kelapa  
Kelapa Parut (dikukus)  
Garam  
Kopi Bubuk  
Gula Putih



## Rangkaian Bunga Kering

Oleh Endang Soedirman ( DWP Inspektorat Kabupaten Banyuwangi )



Bunga identik dengan keindahan dan rasa sayang. Karena dengan keindahan, hati menjadi senang. Salah satu cara yang sering digunakan banyak orang untuk menunjukkan rasa sayang atau ucapan selamat adalah dengan memberikan rangkaian bunga.

Rangkaian bunga segar yang pernah kita beli atau diberi relasi/keluarga/sahabat/keluarga kalau sudah kering, biasanya langsung dibuang. Jadikan bunga yang sudah dibuang atau akan dibuang kita keringkan dan dimanfaatkan. Tekstur bunga yang sudah kering dan lusuh acapkali membuat keindahan bunga menjadi luntur dan juga jadi sampah. Tapi dengan kreativitas, bunga yang sudah kering justru bisa menjadi bunga yang eksotik tak kalah indahnya dengan rangkaian bunga segar. Dengan tekstur bunga kering itulah bisa menjadi peluang bisnis. Menambah income keluarga tanpa harus kerja diluar rumah. Yakni dengan membuat rangkaian bunga dari bahan bunga kering.

Merangkai bunga memang pekerjaan yang tidak mudah. Karena diperlukan sentuhan seni yang tidak semua orang milikinya. Tapi Anda bisa belajar dan mengasah kemampuan dengan terus berlatih membuat berbagai jenis rangkaian bunga.

Bagaimana cara mengeringkannya .....

Cara mengeringkannya dapat dilakukan dengan cara oven/mesin pengering, pres atau alami. Cara yang paling mudah adalah dengan pres dan alami. Dengan cara pres yaitu dengan meletakan bunga segar / layu ataupun daun diantara kertas kemudian diberi bahan pemberat supaya bunga atau daun tidak melipat. Sedangkan dengan cara alami adalah dengan menjemur bunga/daun di tempat teduh atau diangin-anginkan saja. Dan bunga yang diangin-anginkan diletakkan dengan cara dibalik (bunga dibawah).

Buat kamu yang ingin mencoba merangkai bunga, yuk kita siapkan peralatan apa saja yang dibutuhkan.

Bahan–bahan :

1. Bunga kering (Mawar, Edelwis, Lavender, Paretzi, Rumput Jawa dll)
2. Bunga klobot jagung
3. Bunga pemanis (Sataria, Broom Bloom, Baby's Breath dll)
4. Vas bunga
5. Lem tembak
6. Oase kering
7. Gunting
8. Macam–macam biji-bijian kering
9. Kain goni
10. Pilox netral



### Cara Membuat :

1. Siapkan vas bunga, oase kering dan lem tembak '
2. Dasar atau sisi oase kering diberi lem tembak dan masukan kedalam vas agar tidak goyah ;
3. Ambil bunga mawar atau bunga lainnya sesuai selera dan tancapkan ke oase kering. Begitu seterusnya sampai bunga yang dikehendaki sudah ditancapkan ;
4. Tambahkan bunga pemanis disela-sela bunga besar ;
5. Tambahkan juga biji – biji kering yang diberi lem tembak diantara bunga pemanis dan bunga besar ;
6. Bisa juga ditambahkan kain goni sebagai pemanis vas ;
7. Setelah rangkaian selesai sebagai tahap akhir semprot bunga dengan pilox warna netral agar bunga tidak berjamur dan memberikan aksen mengkilap ;



Hemm..... pasti sudah tidak sabar untuk mencoba membuat rangkaian bunga hasil kreasi sendiri. Anda pasti bisa, mengapa tidak mencoba .....



# LENSA



DWP PU Cipta Karya PP



DWP Dispendukcapil



**DWP Badan Kepegawaian, Pendidikan dan Pelatihan**



**DWP Dinas Kominfo**



**DWP BPKAD**

# Selamat Hari Raya

## Idul Fitri

1441 H / 2020 M

*Mohon Maaf Lahir dan Batin*



**BLOUSE :**

1. Lengan panjang
2. Garis Weiner
3. Panjang ± 30 cm dari pinggang
4. Kancing : 4 buah, lubang bobok (gepas puler) 2 cm, warna sama Dengan warna bahan
5. Saku : Lebar 13 ½ cm tinggi 18 cm letaknya ±6-7 cm dari pinggang
6. Tutup saku 4 ½ cm x 12 ½ cm

**KERAH BLOUSE :**

1. Model : Sesuai contoh
2. Ukuran kerah sesuai contoh

**ROK :**

1. Model : Lurus
2. Panjang sampai dengan mata kaki
3. Ritsluiting belakang
4. Bagian belakang bawah diberi belahan menumpuk

*Pakaian Seragam  
Muslimah  
Dharma Wanita  
Persatuan*

*Seragam Batik  
Dharma Wanita Persatuan*



# Pena Karisma

Media Informasi Dharma Wanita Persatuan