

UKRIDA IMPACT

KEBERSAMAAN MENUJU KEUNGGULAN

APA ITU
OPTOMETRI

BERTUKAR SEMENTARA
BERMAKNA
SELAMANYA

SEKOLAH GRATIS
SIAP DIGITAL

BUAH SIMALAKAMA
KESADARAN
KESEHATAN MENTAL

SERING MUAL, TERUTAMA
MALAM HARI



Editorial

Pemimpin Umum

Eddy Wijanto, S.T., M.T., Ph.D.

Pemimpin Redaksi

Drs. Wurdianto

Sekretariat

Yetti Novita Indriani, S.K.M.

Penyunting

dr. Hendra Sutardhio

Desain dan Tata Letak

Arolizato Gea

Anggota Redaksi

dr. Indriani K. Sumadikarya, M.S.

Rita Amelinda, S.E., M.M.

Septian Bayu Kristanto, S.E., M.S.Ak.

Eddy Wijanto, S.T., M.T., Ph.D.

Gisela Nina Sevani, S.Kom., M.Si.

Marcel, S.Kom., M.TI.

Dr. Yasinta Astin Sokang, S.Psi.,

M.Psi., Psikolog

Emmanuella C. Natalia M., S. Pd., M. Hum.

Theresia J. Christy, S.Sos.

Martogi Daniel R. Hutapea, S.M.

Raissa Stephanna Assa, S.Psi.

Media Digital

Ferdinand Hansen Iskandar, S.M.

Koresponden

Anastasia Wardaningrum, S.T.

Steffi Cristanti, S.Pd., M.M.

Junita, S.Pd.



Kritik dan saran Anda dapat disampaikan ke Redaksi Ukrida Impact, melalui surel impact@ukrida.ac.id

Dies Natalis ke-55 Ukrida sudah terlaksana dengan segala ungkapan syukur, dan tidak ingin berlama-lama dalam euphoria, kini Ukrida melanjutkan langkahnya. Pekerjaan rumahnya belum selesai dan tidak akan pernah selesai selama Ukrida terus hadir melalui karya-karyanya. *Ukrida IMPACT* edisi 2 hadir sebagai sarana informasi dan publikasi karya-karya Ukrida, karena merupakan tanggung jawab kepada masyarakat. “Kebersamaan Menuju Keunggulan” yang merupakan intisari cerita pementasan wayang orang yang dimainkan oleh pimpinan dan karyawan Ukrida menjadi berita utama. Tema dari cerita wayang orang tersebut adalah Babat Alas Mertani, yang mengisahkan perjuangan dari kebersamaan pada akhirnya membuahkkan prestasi dan keunggulan, tetapi juga menuntut tanggung jawab memertahankan keunggulan, bahkan bilamana perlu meningkatkannya.

Melengkapi berita utama, hadir pula informasi dari rubrik-rubrik kesehatan, kemahasiswaan, berbagi ilmu, *tips* untuk Anda, juga informasi terkini tentang Rumah Sakit Ukrida. Selain itu, berita tentang kolaborasi Ukrida dengan mitra seperti kegiatan bersama SMAK Penabur Bintaro, dengan SMAK Penabur Summarecon Bekasi, serta penutupan program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Dalam Negeri (PMM-DN) juga menambah informasi yang layak untuk diketahui. Keterikatan emosional dengan alumni juga diwujudkan dalam kegiatan dialog inspiratif Ukrida bersama alumni. Tak ketinggalan pula rubrik asah otak juga hadir bagi yang berminat “menguji tingkat pengetahuan dan daya ingatnya”.

Langkah ke arah yang lebih baik dari perwajahan dan isi buletin terus diupayakan, karena itu pembaca yang ingin memberikan saran baik sangat kami sambut dengan ungkapan terima kasih. Pembaca dan kami merupakan mitra yang ikut berperan memajukan Ukrida, seperti yang didengungkan melalui tema Dies Natalis ke-55 “Bersama Ukrida BISA”.

Salam sehat,

Redaksi

Ralat:

1. Pada *Ukrida Impact* edisi 1 di bagian Anggota Redaksi tertulis Gisela Nina Sevani, Psikolog, seharusnya Gisela Nina Sevani,
2. Rubrik Asah Otak tertulis Penanggung Jawab Rubrik (PJR) Theresia J. Christy, seharusnya dr. Hendra Sutardhio.

Demikian kesalahan telah diperbaiki.

Tentang cover:

Dari pementasan wayang orang yang berjudul Babat Alas Mertani, perjuangan Pandawa membabat alas/hutan dengan banyak tantangan, sampai mulai dibangun menjadi Negara (kisah ini menggambarkan tentang Ukrida), dan kebersamaan dalam perjuangan menuai prestasi/keunggulan. Latar belakang hutan dengan jalan setapak menggambarkan perjalanan Ukrida masih terus dilalui bersama dengan tantangan yang bisa lebih berat. Penempatan gambar pemain yang disusun dari atas ke bawah tidak memiliki makna khusus selain faktor estetika *layout*.

Ada apa di Ukrida Impact?

- 1 Kebersamaan Menuju Keunggulan
- 5 Bertukar Sementara, Bermakna Selamanya
Catatan Penutupan Pertukaran Mahasiswa
Merdeka dalam Negeri 2021
- 7 Peringkat Simkatmawa 2021 Kemahasiswaan
Ukrida Peringkat 10 PT Terbaik Liga III dan
64 Nasional
- 10 Keunggulan Dalam Kebersamaan
- 12 Sosialisasi Kurikulum MBKM 2020 Prodi Teknik
Sipil
- 13 ULTC : Ukrida Language Teaching Center
Elevated Knowledge
- 14 Sekolah Gratis Siap Digital
- 16 Doing Agile vs Being Agile
- 19 Faculty Enrichment and Cultural Engagement
with Dr. David Wicks, Seattle Pacific University
- 20 Mengenal Kewajiban Perpajakan Jaminan Hari
Tua
- 22 Certified Human Capital Professional - Basic
- 24 Adaptasi Organisasi Nirlaba dengan Revolusi
Digital
- 25 Buah Simalakama Kesadaran Kesehatan Mental
- 27 Pandemi Covid-19 Mengubah Cara Mengajar dan
Belajar
- 31 General Perspectives on Narcissism
(Psychoanalytic approach)
- 34 Profil Alumnus :
Prof. Dr. Hoga Saragih, S.T., M.T., IPM, CIRR
- 38 Ukrida Bisa!! : Program Ukrida Mengajar
- 39 Serendipity
- 40 Foto dan Peristiwa : Jejak Langkah Prodi
Keperawatan
- 41 Berita Prodi : Praktik Klinik Keperawatan di Masa
Pandemi Covid-19 Prodi Keperawatan FKIK
Ukrida
- 43 Pelatihan Instrumen Optometri
- 44 Berita RS Ukrida : Mengenal Layanan Home Care
- 49 Tanya Dok : Gagal Ginjal
- 51 OTG dan Isoman
- 54 Sering Mual, Terutama Malam Hari
- 57 Ruang Konsultasi : Apa itu Optometri
- 58 Prospek Karier Optometris
- 60 Rubrik Alumni : Inspirational Talk dengan Alumni
- 62 Penerapan Ergonomi Rumah Sakit
- 64 Berbagi Ilmu : Gamifikasi dan Pemasaran
Berbasis Konten di Era Pemasaran Digital
- 68 Tips for You : Efektik dan Aman Mengikuti
PTM Terbatas
- 72 PMB Ukrida
- 73 Asak Otak 2

SURAT PEMBACA

KOMUNIKASI dan INFORMASI

Redaksi yth.,

Berkenaan dengan terbitnya buletin *online Ukrida Impact*, dengan ini saya mengucapkan "Selamat".

Banyak faktor yang ikut menentukan kemajuan sebuah institusi, di antaranya adalah adanya kesenjangan komunikasi, dan lancar tidaknya penyampaian informasi.

Dengan adanya *Ukrida Impact* sebagai media komunikasi dan informasi, maka saya sebagai warga Ukrida mengharapkan komunikasi dan informasi dapat tersalurkan dengan lebih baik, yang pada gilirannya akan membawa kemajuan bagi Ukrida tercinta.

Sekali lagi selamat kepada Redaksi *Ukrida Impact*, semoga sukses !

Budiman

MENDUKUNG PENERBITAN UKRIDA IMPACT

Redaksi *Ukrida Impact* yang terkasih, Pertama-tama, saya, alumnus Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer Ukrida mengucapkan selamat atas penerbitan *Ukrida Impact*. Saya, mewakili para alumnus berharap *Ukrida Impact* dapat memuat perkembangan-perkembangan yang telah dan sedang berlangsung di Ukrida, sehingga kami juga dapat ikut menyimak kemajuan-kemajuan yang telah dicapai oleh almamater kami.

Melalui kesempatan ini, saya juga mendukung adanya rubrik "Berita Alumni" pada *Ukrida Impact*, yang memuat kiprah alumni Ukrida yang saat ini telah tersebar di seluruh wilayah Indonesia dengan profesinya masing-masing. Sekali lagi selamat, dan kiranya melalui wadah *Ukrida Impact* ini, hubungan yang erat antara Ukrida dengan para alumnusnya dapat senantiasa terjalin dengan baik.

Salam,

Rudy (alumnus FTIK Ukrida)

SELAMAT TEMAN-TEMAN DOKTER



Redaksi yth.,

Melalui *Ukrida Impact*, saya ingin mengucapkan selamat kepada teman-teman saya, yang sama-sama dilantik sebagai dokter, pada tanggal 17 Desember 2021 yang lalu.

Teman-teman saya itu adalah dr. Hani Tricia Lesmana, dr. Cindy Hartono, dr. Angelia Winoto, dr. Gloria Stefanie, dr. Darius Darmawan, dr. Siti Tiara, dr. Agnes Wisela, dan dr. Dewi Wangsa. Semoga sukses selalu, Tuhan memberkati.

Dari teman separjuangan,
dr. Vivianne Herlecia



KEBERSAMAAN menuju KEUNGGULAN

Pementasan wayang orang oleh pimpinan dan karyawan Ukrida menjadi cerita refleksi dalam melanjutkan tugas pengabdian. “Babat Alas Mertani” menjadi judul cerita yang dipilih, dengan pertimbangan dalam perjuangan memerlukan kesatuan tekad bersama. Intisari ceritanya, setelah prahara di negeri Wirata berhasil dipadamkan,

prabu Matswapati menghancurkan hutan Mertani kepada cucunya, yaitu para Pandawa untuk dijadikan perdikan atau desa. Mendengar berita tersebut, para Kurawa sangat senang, karena mereka tahu hutan Mertani sangat angker. Pastilah nantinya para Pandawa akan tewas jika memasuki hutan tersebut. Demikian

menurut anggapan Kurawa yang ingin mencelakakan Pandawa.

Hutan Mertani memang sangat angker, banyak yang tidak pernah kembali jika orang berani masuk ke hutan tersebut. Atau ditemukan tinggal tulang belulang di pinggir hutan Mertani. Tetapi prabu Matswapati percaya bahwa cucu-cucu

nya akan tetap aman. Ada yang mengatakan hutan itu Wisamarta, yang dalam bahasa Jawa: *wisa* = bisa dan *marta* = hutan Amarta. Diartikan, hutan yang penuh binatang berbisa dan buas, selain merupakan kerajaan siluman. Dengan penuh keyakinan disertai doa, para Pandawa memasuki hutan Mertani untuk segera *babat alas* (menebang hutan). Mau bagaimana lagi, karena mereka sudah tidak memunya tempat setelah ditipu oleh Kurawa.

Akhir kisah Babat Alas Mertani, pemerintah jin berubah menjadi kerajaan di dunia nyata untuk selamanya, yang dinamakan negeri Amarta. Ada juga yang menamakannya Indraprastha, karena kemegahannya menyamai kahyangan milik Batara Indra. Selain megah, Amarta juga makmur, aman Sentosa, dan berkembang menjadi kerajaan besar yang sangat disegani karena karyanya. Dalam kisah ini, Negara Amarta selanjutnya disebut sebagai Negara Ukrida.

Penggalan kisah di atas menjadi inspirasi bagi



Ukrida untuk terus Bersatu di dalam karya, dan karyanya adalah hasil kerja sama. Seperti yang dikisahkan melalui pagelaran wayang orang yang dimainkan oleh pimpinan dan karyawan Ukrida, bahwa perlu perjuangan dan satu tekad, walaupun berbagai gagasan akan muncul dalam mewujudkan kebersamaan. Dari komposisi pemain wayang pun, melambangkan pimpinan Ukrida bersama karyawan bahu-membahu, berjuang bersama meraih keunggulan dan prestasi. Dalam pementasan wayang orang ini, Dr. dr. Wani Devita Gunardi (Rektor) memerankan Dewi Kunthi (ibu para Pandawa), kemudian Dr. Evans Garey (dosen Fakultas Psikologi) memerankan Prabu Puntadewa, dr. Anton



Castilani (Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan/FKIK) memerankan Raden Werkudara. Kemudian Dr. Melitina Tecolu (Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis/FEB) sebagai Raden Arjuna, Dr. Soegeng Wahyoedi (Kepala Lembaga Penjaminan Mutu) memerankan Semar, dr. Johannes Hudyono (Wakil Dekan I FKIK) sebagai Petruk, Subagyo, S.E. Ak., M.M., (Wakil Dekan II FEB)



sebagai Gareng. Selain itu juga didukung oleh Hadi Pranowo, S.E. (Kepala Unit Keuangan) sebagai Buto 1, Erwan Dwi Prasetyo, S. Kom. (Kepala Unit Kesejahteraan Karyawan) sebagai Buto 2, serta Drs. Wurdianto (Staf Unit Pemasaran dan Humas) sebagai dalang. Itulah yang ikut menjadi motivasi sebuah kebersamaan untuk menuju keunggulan.

Ketika para punakawan sebagai pendamping para Pandawa dimintakan

untuk memberikan saran, menjadi wujud bahwa aspirasi “kalangan bawah” pun diperhatikan oleh pimpinan. Di luar dugaan muncul saran dari Semar yang sangat bernas, seperti yang dituturkan:

1. *Ojo ngaku pinter yen durung biso nggoleki lupute awake dhewe.*
(Jangan mengaku pintar kalau belum bisa menemukan kesalahan/kekurangan gandise sendiri)
2. *Ojo ngaku unggul*

yen isih seneng ngasorake wong liyo
(Jangan mengaku unggul kalau masih suka merendahkan orang lain)

3. *Ojo ngaku suci yen durung biso manunggal ing Gusti*
(Jangan mengaku suci kalau belum bisa menyatu dengan Tuhan)

Kenyataan memang perlu menyatukan langkah

bersama membangun Ukrida, karena Ukrida dari kata U = Unity, persatuan atau bersatu, dan krida = berkarya. Karena itu di akhir pentas, para pemain mengikrarkan Bersatu dalam Karya, bersama kita BISA, menuju Ukrida yang unggul.

Harapannya, pementasan wayang orang tersebut tidak sekadar tontonan, tetapi juga tuntunan untuk melakukan yang lebih baik lagi.*
(Wurdianto)



Video lengkapnya dapat disaksikan di  **Ukrida TV**



BERTUKAR SEMENTARA, BERMAKNA SELAMANYA

Catatan Penutupan Pertukaran
Mahasiswa Merdeka Dalam Negeri 2021

Pertukaran Mahasiswa Merdeka Dalam Negeri (PMM DN) merupakan salah satu implementasi kebijakan Kampus Merdeka dari Kemendikbudristek. *“Dalam PMM DN ini, Ukrida ikut terlibat aktif sebagai perguruan tinggi pengirim, perguruan tinggi penerima, dan sebagai perguruan tinggi mitra Kampus Merdeka”.*

Demikian disampaikan Athriyana S. Pattiwael, selaku Koordinator PMM DN dari Ukrida. Senin, 14 Februari 2022, Ukrida melaksanakan penutupan PMM DN) 2021 dengan tema '*Bertukar Sementara, Bermakna Selamanya*' melalui Zoom Meeting.

Walaupun PMM DN harus dilakukan secara daring

karena situasi pandemi, namun tidak menyurutkan antusiasme mahasiswa Ukrida maupun mahasiswa yang menjadikan Ukrida sebagai tempat pelaksanaan PMM DN. Tahun ini, Ukrida mengirimkan sembilan mahasiswa untuk belajar di Universitas Udayana, Universitas Bengkulu, Universitas Andalas, Universitas Jambi, Universitas Malikussaleh Aceh, Universitas Muhammadiyah Metro Lampung, dan Institut Seni Indonesia Padang Panjang. Selain itu, Ukrida

juga menerima 19 mahasiswa dari berbagai universitas yaitu Universitas Sumatera Utara, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Universitas Udayana, Institut Teknologi dan Bisnis Stikom Bali, STMIK Widya Cita Dharma Samarinda, Universitas Nusa Cendana, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Makassar Bongaya, dan Universitas Islam Al-Azhar Mataram.

Prasati Perangin Angin, dosen PPH Ukrida mengatakan bahwa hasil program mahasiswa selama PMM DN di kampus Ukrida, yang meliputi pembelajaran toleransi, pengenalan aneka ragam budaya daerah, penerapan nilai-nilai kebhinekaan, akan disusun dalam *Modul Nusantara Rumah Kita* yang akan diterbitkan. Badrani Abbas Al-Fajri, salah satu mahasiswa *inbound* PMM DN yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, mengakui banyak pengalaman dan



MERDEKA BELAJAR

pembelajaran baru yang ia dapatkan selama PMM DN. *“Tidak dipungkiri awalnya ada rasa takut bertemu dengan orang baru secara langsung, namun setelah saya di Ukrida, saya bisa buktikan tidak ada lagi sekat. Sekarang, bertemu dengan orang baru bukan lagi hal yang perlu ditakutkan, melainkan itu adalah cara baru memandang kehidupan,”* ujarnya.

Sama halnya dengan Abbas, Shelviola Marselren, mahasiswa Ukrida yang mengikuti program PMM DN selama satu semester di Universitas Bengkulu, merasa bersyukur karena memperoleh kesempatan ini, bertemu dengan orang-orang baru dan

dosen baru di Universitas Bengkulu. Baginya, PMM DN tidak terlupakan, apalagi jika sudah terlibat dan merasakan secara langsung manfaatnya. Karena itu, ia juga berharap semoga ke depannya lebih banyak mahasiswa Ukrida yang berkesempatan mengikuti program ini.

Di penghujung acara, Rektor Ukrida yang diwakili oleh Wakil Rektor II Dr. Oktavia mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada seluruh mahasiswa, tim PMM DN, dosen pelaksana PMM DN, Pimpinan Ukrida, dan semua pihak yang ikut berpartisipasi di dalam menyukseskan kegiatan ini.* (**Felicia Noviani, 102019048**)

Peringkat Simkatmawa 2021 KEMAHASISWAAN UKRIDA **PERINGKAT 10** PT Terbaik Liga III dan 64 Nasional

Menjelang akhir tahun 2021, Ditjen Dikti mengumumkan peringkat kinerja kemahasiswaan seluruh perguruan tinggi (PT) di Indonesia. Ukrida secara signifikan meraih peringkat 10 untuk seluruh perguruan tinggi dalam kategori Liga III, dan peringkat 64 secara nasional. Di liga III, Ukrida bersaing dengan ribuan universitas dengan kategori mahasiswa aktif 1.000–5.000. Serta secara nasional berada di peringkat 64 dengan predikat baik sekali. Hasil ini sesuai dengan target Tim Kemahasiswaan Ukrida yakni masuk 100 besar nasional. Dimana tahun 2020 Ukrida mencapai peringkat 108 secara nasional, atau 5 % PT di seluruh Indonesia.

Pencapaian ini merupakan cerminan kualitas pendidikan dan pengembangan minat bakat mahasiswa yang diselenggarakan pada tahun 2020. Cerminan yang pertama tergambar dari sistem manajemen institusi kemahasiswaan Ukrida. Ukrida secara terintegrasi telah

Satu kata untuk kinerja kemahasiswaan Ukrida 2021, mantap!

memiliki sistem mutu pelaksanaan kegiatan kemahasiswaan mulai dari kebijakan, standar, panduan *soft skills*, hingga sarana dan prasarana penunjang yang lengkap. Penilaian ini juga terdiri atas kebijakan Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka (MBKM), Buku Panduan *Soft skills*, pendidikan bela negara, konseling, hingga program peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

Pencapaian ini juga tergambar dari kegiatan MBKM Ukrida. Sejak kebijakan MBKM diluncurkan, Ukrida telah memiliki kegiatan BKP yang sejalan dengan Tim 8 BKP MBKM. Mulai dari Ukrida mengajar yang sejalan dengan asistensi mengajar, *Service-learning* yang sejalan dengan proyek kemanusiaan dan program membangun desa, serta kegiatan kewirausahaan yang terintegrasi di dalam mata kuliah kewirausahaan. Selain itu, Ukrida juga terlibat dalam Pertukaran Mahasiswa Perinti (Permata Sakti), MBKM Kampus Mengajar Angkatan I, dan Program Bangkit. Oleh karena itu, tidak heran poin MBKM



Ukrida di Simkatmawa 2020 dapat dikatakan mencapai 80%. Meskipun demikian, pembenahan kegiatan penelitian mahasiswa serta BKP memang perlu ditingkatkan pada tahun yang akan datang. Bagian yang ketiga merupakan cerminan prestasi mandiri mahasiswa Ukrida. Meskipun pandemi, mahasiswa Ukrida tetap mampu mengikuti dan memenangkan kejuaran-kejuaran mandiri, baik bersifat akademik maupun non-akademik. Sebut saja Ukrida meraih prestasi di bidang olahraga di Mok's Taekwondo Championship 3 South Sumatera. Serta di antaranya juga terlibat di lomba Kolaborasi

Nasional Ukrida dan Universitas Kristen Maranatha, Medical Sebelas Maret Scientific Competition (MEDSMOTION) 2020, Indonesian Medical Students Training and Competition 2020, Airlangga Medical Scientific Week (Literature Review Competition), Tarumanagara Business Competitions IV, Physiology Comic Challenge 2020, serta lomba bertaraf nasional lainnya. Hal ini tentu sangat membanggakan, dan membuktikan bahwa mahasiswa Ukrida telah mampu bersaing di kancah nasional.

Segmen terakhir merupakan cerminan prestasi mahasiswa Ukrida di kancah nasional,



yang diselenggarakan oleh Pusat Prestasi Nasional Dikti. Dalam penilaian segmen ini mendapat porsi terbesar yakni 40 % dari total penilaian. Sedangkan porsi penilaian segmen institusi, MBKM, dan prestasi mandiri masing-masing memiliki bobot 20 %.

Sepanjang tahun 2020, prestasi yang diraih oleh mahasiswa Ukrida, antara lain Hibah proposal Program Kreativitas Mahasiswa skema Pengabdian Masyarakat (PKM-PM), peserta Kompetisi Nasional-Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (KN-MIPA), Lomba Inovasi Digital Mahasiswa (LIDM), Kompetisi Mahasiswa

Nasional bidang ilmu Bisnis, Manajemen, dan Keuangan (KBMK), Kompetisi Debat Mahasiswa Indonesia (KDMI), hingga Kontes Robot Indonesia (KRI). Semua prestasi ini sejalan dengan rencana strategi Wakil Rektor III, yakni meningkatkan kesertaan dan daya saing mahasiswa Ukrida dalam kegiatan-kegiatan kemahasiswaan yang diselenggarakan oleh Belmawa. Dalam kegiatan inilah kualitas mahasiswa Ukrida semakin teruji, karena harus bersaing dengan mahasiswa dari seluruh Indonesia.

Semua pencapaian ini tentu terselenggara karena adanya pembenahan integrasi

data dengan seluruh unit yang terkait di Ukrida. Ini adalah buah dari kolaborasi Tim 8 BKP MBKM, Program Studi, Unit Pusat Kreativitas Mahasiswa, Unit Karier dan Alumni, Unit Kewirausahaan, Sekretariat Universitas, Unit Pengembangan Spiritualitas, hingga Lembaga Penjaminan Mutu Ukrida. Ke depannya kolaborasi seluruh Tim Simkatmawa perlu terus dipertahankan, agar sebagaimana dalam rencana tahun 2022, Wakil Rektor III menargetkan Ukrida mampu mencapai 50 besar nasional dan lima besar di Liga III. Semoga!* (**Prasasti Perangin Angin**, Koordinator Simkatmawa 2021).

KEUNGGULAN DALAM KEBERSAMAAN



Tidak hanya merayakan hari jadinya atau Dies Natalis-nya yang ke-55 saja, tanggal 20 Januari 2022 Ukrida juga merayakan keunggulan yang dicapainya. Berawal dari penilaian akreditasi yang memperoleh hasil BAIK SEKALI dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT), kemudian diikuti dengan pencapaian beberapa prestasi akademik dan non-akademik. Sepanjang tahun 2021, ada tiga orang dosen memperoleh pengakuan untuk kontribusinya di luar universitas dalam lingkup Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah III (LLDIKTI 3), yaitu Dr. Lidia Sandra

sebagai pakar bidang akademik dan kurikulum, kemudian Dr. Soegeng Wahyoedi dan Ngadiman Djaja, Ph. D menjadi tim *reviewer* jurnal yang memenuhi syarat, selain itu juga Dr. Iwan Aang Soenandi menjadi tim *reviewer* jurnal dedikasi.

Tantangan yang cukup berat dengan pembelajaran kelas virtual, tetap dihadapi para mahasiswa bahkan menunjukkan prestasi, baik secara akademik maupun non-akademik. Tercatat tujuh orang mahasiswa mengikuti International Credit Transfer untuk mengikuti kuliah di Northwest University, USA; Tunghai University, Taiwan; Eastern

Samar State University, Filipina. Dua orang mahasiswa menuju University of Sussex, UK; dan Nanyang Technology University, Singapura, untuk menerima penghargaan IISMA (Indonesian International Student Mobility Award).

Selain itu EBOOO, tim robotik sepakbola dari Program Studi Teknik Elektro menjadi satu-satunya perwakilan universitas di LLDIKTI 3 yang bertarung di tingkat nasional. Mahasiswa Ukrida meraih peringkat pertama kompetisi Merdeka Belajar Kampus Merdeka. Sementara itu mahasiswa Ukrida Berjaya di New York Eagles International Taekwondo

Championship, yang diikuti oleh 739 atlet dari 28 negara, dengan perolehan 6 Emas dan 2 Perak.

Sementara itu, dalam ibadah syukur yang dilayankan oleh Pdt. Ronny Nathanael dari GKI Gading Indah, di bagian khotbahnya beliau mengajak sivitas akademika Ukrida untuk meningkatkan kepedulian. Membangun Ukrida merupakan tugas dan tanggung jawab warganya. Di dalam menghadapi persoalan akan lebih terasa bahwa diperlukan kebersamaan, misalnya persoalan yang terjadi pada fakultas yang satu, berarti juga menjadi persoalan bagi fakultas yang lain. Tidak bisa berpikir secara terkota-kotak, tetapi harus dalam konteks bersama.

Hal senada juga diharapkan oleh Rektor, Dr. dr. Wani Devita Gunardi, Sp.MK(K), yang melalui sambutannya mengingatkan kembali tentang semangat kebersamaan untuk melanjutkan karya Ukrida, karena saat ini yang disyukuri adalah keunggulan *bersama*. Masih dengan fokus pada kebersamaan, Ketua



Umum Yayasan BPTK Krida Wacana, Dr. Ir. Hidajat Lesmana, M.T., juga mengharapkan melalui Dies Natalis ini, Ukrida mengajak mitranya untuk terus meningkatkan kolaborasi menghasilkan karya *bersama*.

Ada hal yang bisa dikatakan agak khusus, yaitu dalam Dies Natalis kali ini digelar pementasan wayang orang yang dimainkan oleh Pimpinan Ukrida, dengan judul "*Babat Alas Mertani*". Dikisahkan bahwa para Pandawa harus berjuang membangun dan memelihara kelanjutan pembangunan negara Amarta. Kesemuanya itu diperoleh melalui kerja

keras bersama, bukan kelompok apalagi individu, sehingga memerlukan semangat persatuan. Dalam konteks kebersamaan itu pula, Ukrida memberikan penghargaan Satya Karya kepada sejumlah karyawan yang telah mengabdikan selama 25 tahun.

Tema Dies Natalis ke-55 "Bersama Ukrida BISA (BISA – Brave Innovative Smart Agile) telah mengobarkan semangat sivitas akademika Ukrida terus memantapkan langkah bersama dan berprestasi dalam karya. Keunggulannya adalah karena karya *bersama* dan *bersama* pula mensyukurinya.*
(Wurdianto)



Peserta dari Ikasida dan HMS pada Acara Sosialisasi Kurikulum MBKM 2020 Prodi Teknik Sipil

Sosialisasi Kurikulum MBKM 2020 Prodi Teknik Sipil

Perubahan Kurikulum 2017 menjadi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka 2020 (MBKM 2020) (Permendikbud No.3 Tahun 2020), mengharuskan Program Studi Teknik Sipil Ukrida melakukan adaptasi terhadap kurikulum tersebut. Adapun serangkaian dokumen kurikulum telah disusun selama tahun 2021 melalui beberapa proses, mulai dari evaluasi kurikulum di tingkat prodi maupun fakultas.

Salah satu bagian dari evaluasi kurikulum ini membutuhkan masukan dan pertimbangan dari beberapa pihak, antara lain alumni, mitra perusahaan sebagai pengguna lulusan, serta mahasiswa sebagai target dari penerapan kurikulum tersebut.

Pada tanggal 27 Oktober 2021 diselenggarakan pertemuan antara Prodi Teknik Sipil, Ikatan Alumni Teknik Sipil Ukrida (Ikasida), dan Himpunan Mahasiswa Sipil (HMS) sebagai bagian dari sosialisasi Kurikulum MBKM 2020.

Penjelasan mengenai pengembangan mata kuliah yang sudah ada di prodi, dan beberapa bentuk kegiatan belajar pada Kurikulum MBKM yang sangat berbeda dari kurikulum sebelumnya.

Kegiatan ini dihadiri oleh beberapa perwakilan Ikasida, di antaranya Bpk. Surjadi (Ketua), Bpk. Kamhadi Jahjaputra, dan Bpk. Jhonly Permana.

Pada kegiatan ini ada beberapa masukan dari para alumnus kepada

prodi dalam mengembangkan beberapa mata kuliah yang sangat diperlukan, khususnya sebagai pembekalan kompetensi lulusan di dunia kerja, serta perlu dievaluasi kembali mengenai durasi pada kerja praktik mahasiswa di perusahaan, agar lebih optimal dan efisien kegiatannya.

Jumlah tenaga pengajar juga perlu diperbanyak, sesuai dengan kompetensi dari tenaga pengajar agar dapat meningkatkan kualitas prodi, khususnya pada peningkatan akreditasi prodi.

Selain dari perwakilan Pengurus Ikasida, beberapa mahasiswa dari perwakilan HMS juga ikut berpartisipasi aktif memberikan masukan dan saran terhadap

beberapa pengembangan mata kuliah baru. Leonardo Tjandrasasmita, selaku Ketua HMS memaparkan beberapa hasil program kerja HMS selama satu tahun, dan beberapa

kegiatan menyusul untuk meminta kolaborasi juga dari Ikasida.

Diharapkan melalui pertemuan ini, ada sinergi dan kolaborasi dari pihak Prodi Teknik Sipil, Ikasida,

dan HMS untuk memajukan Program Studi Teknik Sipil, khususnya dalam peningkatan akreditasi dan jumlah mahasiswa.*
(Hans Darmawan)

ULTC :

UKRIDA LANGUAGE TEACHING CENTER

Elevated Knowledge

What is ULTC?

ULTC is a Language Center, that is located at Jalan Tanjung Duren Raya Nomor 4, RT 12/RW 2, Tjanjung Duren Utara, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11470, Indonesia, under the Christian Krida Wacana University.

We are aiming at the Language Proficiency Business. We hold testing for English Proficiency, Mandarin Proficiency (in collaboration with Tunghai Education (Tunghai University, Taiwan), and Bahasa Indonesia Proficiency. Recently, we are offering Bahasa Indonesia Proficiency assesment for

the Company Foreign Employee.

ULTC is the place for those who is eager to expand their language skills and proficiency. As a language center, we hold various services, but they are divided into three major services; namely: translation, language testing and assessment, and courses. Nowadays, ULTC has upgraded it system, capacity, and services. It enables you to join English Proficiency Test such as EPT, ITP TOEFL, and TOEIC at your convenience time. We have launched our online test for EPT and ITP TOEFL (in collaboration with IIEF) should you

ULTC
EPT (ONLINE)
FEBRUARY 2022

SATURDAY FEBRUARY 5, 2022 14.00 - 16.30	Briefing for the test will be held on: Day/Date: Friday, February 4, 2022 Time: 18.00
SATURDAY FEBRUARY 19, 2022 14.00 - 16.30	Briefing for the test will be held on: Day/Date: Friday, February 18, 2022 Time: 18.00

PRICE UKRIDIAN: RP. 150.005,-
NON - UKRIDIAN: RP. 170.005,-

For further information, please contact us at:
info.ultc.ukrida.ac.id

have to take the test; do not hesitate to contact us. At the beginning of next month, we are going to launch our Korean pre-basic 10 meetings' class. For those who are interested; you are welcome to contact us at info.ultc@ukrida.ac.id Eager to know other services at ULTC? What are you waiting for write an email to us!*

SEKOLAH GRATIS SIAP DIGITAL



Universitas Kristen Krida Wacana (Ukrida) bermitra dengan SD dan SMP Sinar Kasih, Bogor menyelenggarakan kegiatan Peningkatan Kesiapan Digital Learning sebagai optimalisasi fasilitas MBKM Kampus Mengajar. Hal ini bagian dari pelaksanaan hibah pengabdian masyarakat, bantuan pendanaan program kebijakan merdeka belajar kampus merdeka berbasis hasil penelitian dan purwarupa perguruan tinggi swasta.

Sekolah Sinar Kasih berada di kampung cina

RT 01/09 Tajurhalang, Bogor, Jawa Barat. Yayasan ini mengemban visi 'Kasih untuk menjangkau dan memajukan umat manusia kepada Tuhan'. Visi yayasan ini diterjemahkan dalam visi sekolah yakni 'Menjadikan lembaga pendidikan yang seimbang dalam Ilmu, Iman, dan Pengabdian kepada Tuhan dan sesama manusia'.

Sekolah Sinar Kasih hadir untuk memberikan layanan pendidikan gratis kepada masyarakat wilayah Kampung Cina.

Ketua Yayasan, Deny Sahetapy menyatakan, 'Puji Tuhan, sampai sekarang sekolah bisa berdiri tanpa memungut biaya dari siswa. Masyarakat di Kampung Cina banyak yang tidak melanjutkan pendidikan formal, bahkan lulusan SL dari kampung ini dapat dihitung dengan jari,' ujarnya. Karena itulah sekolah ini hadir, agar orang tua mau menyekolahkan anaknya dan menjadi kesempatan bagi kemajuan anak-anak di sekitar wilayah Kampung Cina.

Meskipun sekolah gratis, sekolah memunya impian menjadi sekolah digital. Dalam rangka itulah SD dan SMP Sinar Kasih menyambut dengan gembira kerja sama dengan Ukrida. Oleh karena itu, pada tanggal 20-21 Desember 2021 dilaksanakan pelatihan untuk seluruh guru, bertempat di Hotel Papyrus Tropical, Bogor. Pelatihan ini dihadiri oleh delapan belas orang guru SD dan SMP Sinar Kasih.

Materi pelatihan dimulai dengan pembahasan filosofi pendidikan, pendidikan karakter, kepemimpinan seorang guru, penulisan silabus kreatif, serta pedagogi kreatif. Pada hari kedua, pembahasan banyak ke ranah praktis mulai dari metode pembelajaran aktif, digital literasi, dan *platform learning management system* Google Classroom.

Pelatihan ini menghadirkan pembicara, Denni Boy Saragih, Ph.D, Yanny Yeski Mokorowu, M.Hum, Aswin Simatupang, M.Fil, Florensia Rosani Purba, M.Si, dan Daniel Hutapea, S.M. Selama pelatihan berlangsung, tim

pengusul pendanaan Dr. Iwan Aang Soenandi, Prasasti Perangin Angin, M.M, dan Benisius Anu, M.Sc secara intensif mengawal dan mendampingi kegiatan.

Meskipun acara pelatihan sangat padat, guru-guru sangat antusias mengikuti pelatihan. Pelatihan menggunakan metode *student center*, dimana guru-guru banyak berlatih, berdiskusi, dan memberikan pandangan tentang topik pembahasan. Kami sangat bersyukur dan menikmati pelatihan ini. 'Biasanya, pelatihan-pelatihan membuat para peserta mengantuk, tetapi kali ini tidak sama sekali,' ujar Yohanes Tarigan, Kepala Sekolah SD Sinar Kasih. Melalui evaluasi dan *post-test*, Guru-guru SD dan SMP Sinar Kasih dapat menerapkan *digital learning* dengan landasan pedagogik yang mumpuni. Sehingga murid-murid semakin antusias karena integrasi digital literasi dalam proses pembelajaran.

Bantuan pendanaan berupa aset LCD *projector*, komputer,

peningkatan internet sekolah, dan alat penunjang pembelajaran lainnya. Proses serah-terima akan dihadiri oleh pemerintah desa setempat hingga Pengurus RT, untuk memastikan bahwa seluruh aset yang diserahkan dapat dipergunakan untuk kemajuan masyarakat Kampung Cina.

Sekolah gratis tetapi siap digital, itulah SD dan SMP Sinar Kasih, Bogor. Diharapkan masyarakat Kampung Cina mampu dapat memahami pentingnya Pendidikan, dan melihat masa depan melalui pendidikan. Semoga!* (**Prasasti Perangin Angin**)

**"Wahai anak muda,
jika engkau tidak
sanggup menahan
lelahnya belajar,
engkau harus
menanggung
pahitnya kebodohan."
(Pythagoras)**

DOING Agile VS BEING Agile

Istilah *agile* atau *agility* biasanya melekat pada istilah di dunia *game*, dimana *agility* menggambarkan kelincahan karakter yang dimiliki, untuk menangkis atau melakukan serangan kepada lawan. Tetapi belakangan ini, istilah *agile* semakin menggugah dan dipandang sebagai 'kartu as' organisasi untuk terus beradaptasi dan mempertahankan eksistensinya. Lalu apakah yang dimaksud *agile* pada organisasi, dan seberapa pentingnya *agile* ini untuk kelangsungan hidup sebuah organisasi?

Prinsip yang sama berlaku di organisasi ketika kita bicara *agile*, yaitu kemampuan organisasi

untuk secara terus-menerus menyesuaikan diri, memperbaiki posisi, dan melihat peluang. Hal ini menjadi semakin penting ketika kita dihadapkan pada fakta gejolak sosial dan ekonomi, dengan adanya pandemi Covid-19, revolusi industri 4.0, disrupsi teknologi, dan bahkan gejolak politik internasional yang semakin memanas belakangan ini. Lingkungan tempat dimana organisasi beroperasi saat ini sudah sepenuhnya berbeda, banyak paradigma lama yang harus dipertanyakan kembali keefektifannya, hari ini kita menyebutnya dengan kondisi VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity).

Jadi jika ditanyakan apa yang harus dan segera dilakukan bagi organisasi, jawabannya satu, yaitu '*being agile*'.

'*Being agile*' lebih mudah untuk dikatakan dibanding dipraktikkan, yang sering terjadi adalah organisasi lompat ke tahapan '*doing agile*'. Ada perbedaan mendasar antara '*being agile*' dengan '*doing agile*'. '*Being agile*' artinya *agile* sebagai bagian dari budaya organisasi, kita menyebutnya dengan filosofi '*the way of thinking*', '*the way we work*'. Sedangkan '*doing agile*' lebih ke praktik praktis dari metode kerja berbasis *agile*. Ada satu masalah dengan lompat fase ke '*doing agile*', yang



sering terjadi adalah organisasi gagal memahami filosofi *agile* itu sendiri, organisasi terpaksa dengan metode atau alat bantu yang digunakan, yang pada akhirnya mengarah pada frustrasi dan kembali ke paradigma lama, dengan asumsi bahwa *agile* adalah sesuatu yang sulit dan membuat Batasan, bahwa organisasi mereka terlalu kompleks atau unik untuk dapat mengimplementasikan *agile*.

Lalu hal apa saja yang perlu menjadi perhatian

organisasi untuk mengarah pada budaya *agile*.

- 1) *Kreativitas* - terlihat dari lingkungan kerja yang mendorong tim untuk berani mencoba hal baru. Berani mencoba hal baru bukan berarti tanpa pertimbangan atau membabi-butu. "*Creativity is thinking up new things. Innovation is doing new things.*" - Theodore Levitt
- 2) *Kepemimpinan* - pemimpin adalah seorang '*servant*

leader', dan seorang '*coach*'. Sebagai seorang '*servant leader*' dia memberikan contoh nyata, sedangkan sebagai '*coach*' dia menentukan '*north star*' organisasi sambil mengupayakan lingkungan yang sehat untuk mendukung tumbuh kembang tim.

"*The people who are doing the work are the moving force behind the Macintosh. My job is to create space for them, to clear out the rest of the organisation and keep it at bay... This is the neatest group of people I have ever worked with.*" - Steve Jobs

- 3) *Kolaborasi* - komunikasi dan kepercayaan mengarah pada kolaborasi, tanpa dua hal itu kecil kemungkinan kolaborasi dapat terjadi. Dalam budaya *agile*, kolaborasi lintas fungsi adalah keharusan, karena mustahil ide-ide baru bisa lahir hanya dengan mengandalkan kolaborasi terbatas

dalam satu kelompok yang homogen. "A group becomes a team when each member is sure enough of himself and his contribution to praise the skills of others." - Norman Shidle

- 4) *Berempati* - memberi perhatian pada lingkungan sekitar, kepada para *stakeholder* organisasi, apa yang menjadi harapan mereka, apa yang menjadi kekhawatiran mereka, apa yang orang lain lihat tentang

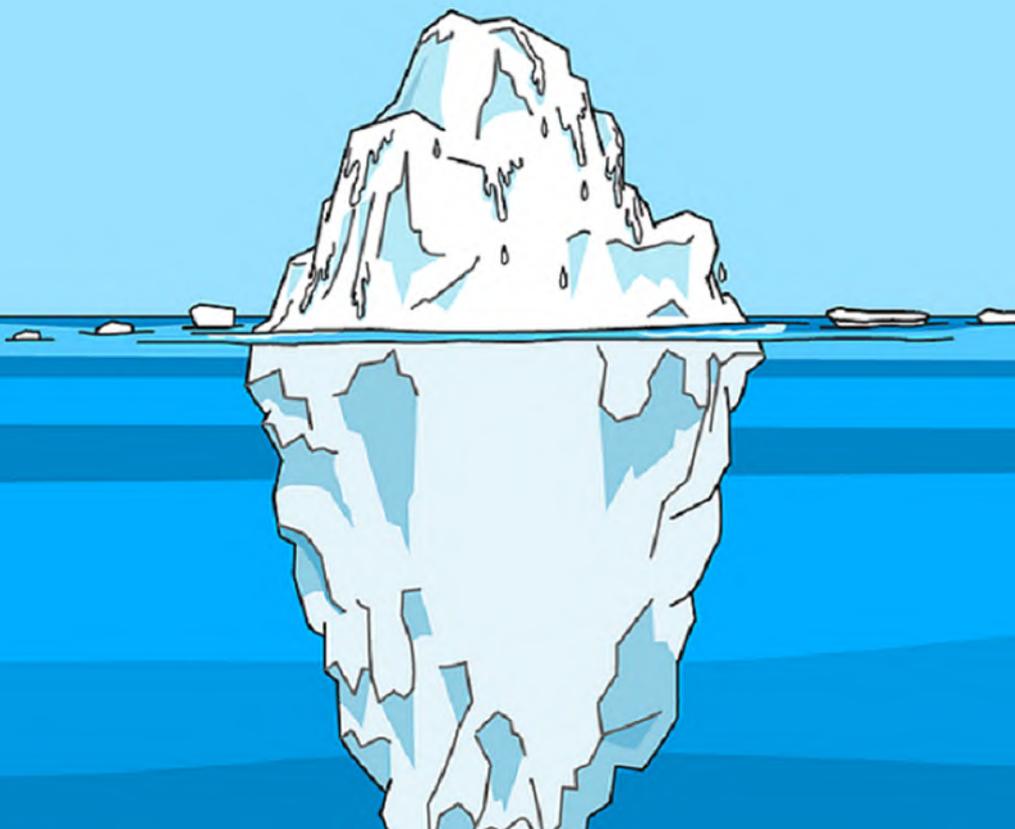
organisasi kita. Berempati berarti bertemu langsung dengan para *stakeholder*, mencoba melihat dari sudut pandang mereka dan tidak terjebak pada asumsi.

- 5) *Problem-solving* - fokus pada upaya mencari solusi, fokus pada penciptaan *value* bagi organisasi, bukan terjebak pada kesibukan atau rutinitas biasa.

"Life is a continuous exercise in creative problem solving." - Michael J. Gelb

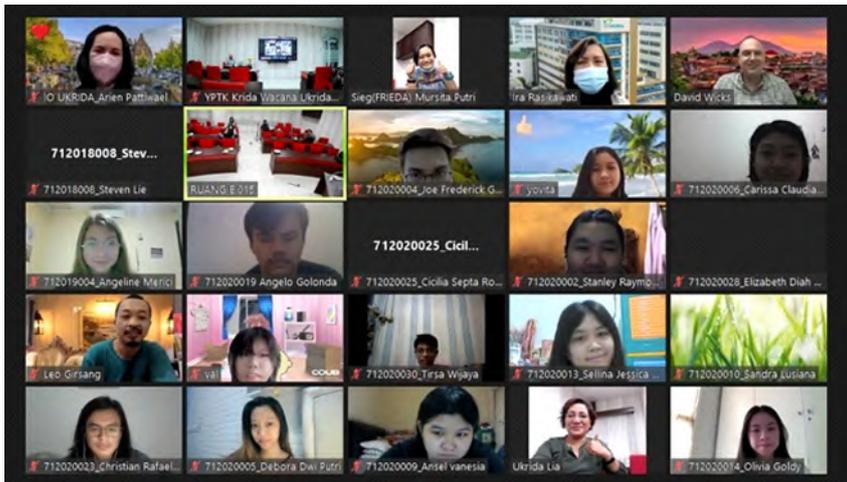
Sekali lagi, *agile* bukanlah sebuah metode atau teknik tertentu, *agile* adalah sebuah *mindset*. Jika anda berpikir *agile* adalah suatu metode atau cara-cara instan untuk mencapai tujuan organisasi tertentu, maka waktunya kembali ke jalan yang benar, mulailah dari 'being agile'.

"We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them." - Albert Einstein.* (Marcel Yap)



Faculty Enrichment and Cultural Engagement

with Dr. David Wicks,
Seattle Pacific University (SPU)



Dr. Wicks and Dr. Ira Rasikawati at UDE's Small Talk as the closing event on Faculty Enrichment and Cultural Engagement 27/02/2022

Ukrida Department of English (UDE) has launched another program to equip Ukrida Lecturers with some beneficial skills for learning and teaching program. This program, *Faculty Enrichment and Cultural Engagement*, was meant to discuss several highlighted issues that undergoes in Higher Education field as well as the learning situation, that was fled under Covid-19 situation. Besides the Higher Education issues, the program also offer discussion based on Cross Cultural Understanding subjects. Thus, it covers various areas and issues not only issues in Education and Cultures,

but also social phenomenon are also brought to the table.

The visiting professor from Seattle Pacific University, David Wicks, PhD; has come and shared his knowledge through this event. Dr. Wicks has shared some issues on learning especially issues on online teaching learning activities. In one of his sharing, he has made clear that CoI (Community of Inquiry) has played important part in being the students' motivation key hold and learning success. It is one of an elemental part in the successful online teaching and learning. His coming to Ukrida is stated as one

of the *Christmas Blessing* that he has so that after a month as a visiting professor to the university, he is eager to look for more opportunities in the upcoming events' opportunities. For those who would like to learn more on these subjects, please contact PSDM or UDE for more details on the LMS as it has preserved the materials and recording.

This event is a conjoined event held by PSDM with UDE in collaboration with Seattle Pacific University. *Thank you, Dr. David Wicks, hope to see you in the upcoming events!** **(Emanuella Christine Natalia M.)**

PSDM program
in collaboration
with
UDE and SPU



Mengenal Kewajiban Perpajakan JAMINAN HARI TUA

Pada tanggal 2 Februari 2022, Kementerian Tenaga Kerja Republik Indonesia menerbitkan Permenaker terbaru No.2 Tahun 2022, tentang Jaminan Hari Tua (JHT). Permenaker ini resmi menggantikan peraturan sebelumnya, yaitu Permenaker No. 19 Tahun 2015 dan PP No. 60 Tahun 2015. Perubahan peraturan ini merupakan dampak dari UU Cipta Kerja, dimana karyawan baru bisa mencairkan JHT

pada usia 56 tahun, dengan syarat minimum masa kerja adalah 10 tahun. Pemerintah berharap perubahan peraturan ini akan berdampak pada peningkatan dana JHT yang terkumpul untuk karyawan di masa tua atau pensiun.

Apa itu JHT

Jaminan Hari Tua adalah manfaat uang tunai yang akan diterima karyawan pada saat memasuki

masa pensiun normal. Selain karena pensiun, JHT juga bisa dicairkan jika karyawan meninggal dunia atau mengalami cacat total tetap. Penerima manfaat JHT tidak terbatas pada karyawan tetap yang berwarga negara Indonesia saja, karyawan asing yang minimum bekerja selama 6 bulan di Indonesia pun bisa menikmati manfaat ini.

Berdasarkan Peraturan

Menteri Keuangan (PMK) No. 16 Tahun 2010, JHT merupakan jenis penghasilan yang dibayarkan sekaligus dengan ketentuan ketenagakerjaan yang berlaku. Proses pembayaran JHT dilakukan oleh Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan. Ketentuan ini diatur dalam UU No. 24 Tahun 2011. Jaminan Hari Tua akan dibayarkan kepada peserta BPJS Ketenagakerjaan tercatat, atau ahli warisnya jika peserta meninggal dunia. Ahli waris penerima manfaat JHT meliputi janda/duda, keturunan sedarah, saudara kandung, mertua, atau pihak yang ditunjuk dalam wasiat peserta.

Ketentuan Perpajakan JHT

Sebagaimana diatur dalam PMK No. 16 Tahun 2010, JHT merupakan jenis penghasilan yang dikenakan Pajak Penghasilan (PPH). Pembayaran JHT sendiri dapat dilakukan dengan dua cara: sekaligus, ataupun sebagian dengan jangka waktu paling lama dua tahun kalender. Atas

pembayaran JHT ini, akan dikenakan jenis PPh Pasal 21 dengan ketentuan yang berbeda.

Jaminan Hari Tua yang dibayarkan sekaligus, atau satu kali pencairan dana, akan dikenakan PPh final. PPh jenis ini tidak dilaporkan dalam bagian utama SPT Tahunan Wajib Pajak Orang Pribadi (WPOP). Di dalam UU PPh, JHT yang dibayarkan sekaligus dikenakan dua tarif pajak. Untuk JHT dengan bruto sampai dengan 50 juta rupiah dikenakan tarif 0%. Sedangkan JHT dengan bruto di atas 50 juta rupiah dikenakan tarif 5%. PPh ini dikenakan pada saat dana dicairkan.

JHT yang dibayarkan sebagian, beberapa kali pencairan dana, akan dikenakan PPh tidak final. Pajak Penghasilan jenis ini dilaporkan dalam bagian utama SPT Tahunan WPOP. Total dana yang dicairkan akan diakumulasi sampai dengan total JHT yang harus dibayarkan. Peserta yang mencairkan dana JHT tidak sampai 50 juta rupiah akan dikenakan tarif pajak 0%. Sampai dengan akumulasi pencairan dana JHT di atas

50 juta rupiah, maka peserta akan dikenakan tarif pajak 5% sampai seluruh dana JHT ditarik.

Bagi karyawan peserta BPJS Ketenagakerjaan, dapat memilih proses pencairan JHT sesuai dengan keperluan dan kebutuhan pribadi. Melalui informasi ini, diharapkan peserta dapat bijak memilih bagaimana mencairkan dana JHT untuk bekal di masa pensiun.* (**Septian Bayu Kristanto**)

"Serahkan masa lalumu pada belas kasih Allah, dan percayakanlah masa depanmu pada penyelenggaraannya. Kemudian isilah saat ini dengan perbuatan kasih yang tulus."
(St. Agustinus)

"Kemenangan sejati bukanlah karena kamu tidak pernah kalah, tetapi karena kamu sanggup bangkit kembali setiap kali kamu jatuh."
(Konfusius)



Certified Human Capital Professional - Basic

Dalam upaya menciptakan keunggulan dan *value* bagi mahasiswa dan lulusan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Ukrida bekerja sama dengan Pungki Purnadi & Associates (PPA) mengadakan program sertifikasi Certified Human Capital Professional - Basic (CHCP-B). Program CHCP ini memiliki tujuan mengembangkan kompetensi sumber daya manusia bagi praktisi

maupun mahasiswa.

Program sertifikasi ini terdiri atas pelatihan dan ujian sertifikasi. Program ini telah diselenggarakan pada tanggal 8 Januari 2022 yang menghadirkan Ibu Trise dan Bapak Michael sebagai fasilitator. Pada akhir sesi pelatihan, Bapak Hendra dari HR Eiger juga memberikan *sharing experience* dan *knowledge* sebagai praktisi di bidang Human Capital.

Dalam pelatihan ini, peserta dibekali dengan wawasan, baik dari proses seleksi maupun rekrutmen yang efektif. Ibu Trise menekankan prinsip *attract and select the best fit people for your organization growth*, yang perlu mengidentifikasi kesesuaian seseorang dengan beberapa aspek, antara lain *vision mission value culture & fit, organizational culture fit,*

organizational job fit, dan *job location fit*. Dalam pemaparannya, beliau juga menekankan *how to optimized human capital management*, baik dari tahap *planning*, *acquiring*, *developing*, hingga *aligning human capital*. Tahapan ini tentunya membahas dari analisis kompetensi dan *talent* yang diperlukan, seleksi, berlanjut ke *learning and development* hingga *reward and career management*.

Pada sesi berikutnya, peserta juga diberikan wawasan mengenai *talent management* oleh Bapak Michael. Dalam sesi

ini, beliau memaparkan bahwa ada lima aspek dalam mengidentifikasi karyawan yang potensial, yaitu *determination*, *ability to learn*, *growth potential*, *engagement*, *the right motivation*, dan *curiosity & insights*. Tentunya, karyawan yang potensial ini nantinya akan melalui proses *talent assessment* untuk pengambilan keputusan dalam posisi baru tertentu, maupun untuk kebijakan kompensasi selanjutnya.

Sebelum menutup acara pelatihan ini, Bapak Hendra dari HR Eiger turut hadir dalam memberikan *sharing experience* dalam

dunia praktisi yang sebenarnya. Beliau memaparkan bahwa kini untuk kebijakan kompensasi sendiri di Eiger telah dibagi menjadi empat bagian, *pay for position*, *pay for persons*, *pay for performance*, dan *pay for project*. Beliau menyatakan bahwa siapa pun boleh belajar dan berada dalam lingkup *human capital management*. Eiger sangat terbuka menyambut mahasiswa yang ingin mencari pengalaman dengan magang di Eiger, atau bahkan bagi lulusan yang ingin bergabung dan menjadi bagian dari Eiger.* **(Rita Amelinda)**



Adaptasi Organisasi Nirlaba dengan Revolusi Digital



Kondisi Indonesia, dan juga dunia, sudah memasuki revolusi digital, bahkan sebelum pandemi Covid-19. Sejak masa tersebut, banyak organisasi nirlaba, atau non-profit, berupaya mencari donasi dan investasi di bidang teknologi. Kemudian ketika pandemi datang, semua aktivitas berubah secara total. *Binder Dijker Otte*, atau lebih dikenal dengan nama BDO, sebuah firma akuntan internasional melakukan survei aktivitas organisasi nirlaba selama tahun 2021. Pada masa tahun kedua pandemi Covid-19, 60% organisasi nirlaba mempercepat investasi teknologi mereka. Transformasi digital terjadi secara massif, khususnya di sektor pendidikan dan kesehatan.

Pandemi Covid-19

membuat sebagian aktivitas dikombinasikan antara *Working from Office (WFO)* dan *Working from Home (WFH)*. Banyak organisasi nirlaba yang lengah dan tidak siap dengan perubahan ini. Dalam konteks bisnis yang memiliki anggaran besar, perubahan ini lebih mudah dihadapi. Namun tidak demikian halnya dengan organisasi nirlaba dan yang memiliki keterbatasan anggarannya. Masa awal pandemi adalah masa terberat bagi organisasi nirlaba. Survei BDO mencatat, aktivitas pembelian laptop, *device* baru, dan beban internet menjadi bobot terberat anggaran organisasi. Investasi jenis ini tidak banyak didukung oleh donatur, investor, bahkan *grantor* di level internasional sekalipun. Laporan BDO mencatat, 60%-65% beban anggaran

organisasi nirlaba selama 2021 dihabiskan untuk investasi dan penggunaan teknologi. Menurut sebagian donatur, penggunaan dana ini dianggap tidak sesuai dengan tujuan organisasi, baik itu sosial, lingkungan, pendidikan, kesehatan, maupun keagamaan. Para pengelola organisasi nirlaba juga berusaha optimal melakukan efisiensi di berbagai aspek.

Pengelola organisasi nirlaba tidak hanya mengalami hambatan dalam anggaran yang terbatas, tetapi juga ancaman bahaya digital. Investasi teknologi yang tidak tepat juga akan membahayakan aktivitas dan perencanaan organisasi. Teknologi digital dan robotisasi juga membawa ancaman keamanan siber. Selain

konektivitas akan terganggu, ancaman ini juga menimpa keamanan data organisasi, khususnya di Indonesia yang terkenal rawan kejahatan siber.

Investasi dalam teknologi, seharusnya menjadi perhatian yang besar bagi pengelola, khususnya di revolusi digital. Kejahatan penyalahgunaan nomor BPJS, KTP, tanggal lahir, kartu kredit, bahkan sertifikat vaksin sudah marak di Indonesia. Memang aktivitas utama organisasi nirlaba adalah

melayani anak, manula, pendidikan, kesehatan, dan keagamaan. Dengan basis data yang besar, dan kelemahan teknologi yang digunakan, ancaman akan data-data menjadi krusial.

Organisasi nirlaba perlu meningkatkan investasi teknologi digital yang tepat dan optimal. Sistem yang dimiliki juga perlu diproteksi secara maksimal, biaya investasi ini memang tidak menjadi bagian utama dalam aktivitas nirlaba, namun menjaga

keamanan data yayasan, sekolah, universitas, dan rumah sakit juga dirasa perlu. Pada akhirnya, infrastruktur teknologi, keamanan siber dan media sosial, akan membantu baik pengelola organisasi nirlaba dan donatur untuk terus berkembang. Pada masa revolusi digital, pelayanan organisasi nirlaba tidak hanya fokus pada tujuan utama, tetapi juga menjaga keamanan organisasi yang dikelola.*
(Septian Bayu Kristanto)

Buah Simalakama

KESADARAN KESEHATAN MENTAL

Selama masa pandemi, perhatian dan kesadaran akan kesehatan mental meningkat. Hal ini tidak terlepas dari berbagai diskusi dan seminar/webinar mengenai kesehatan mental, yang banyak dilakukan selama

pandemi. Diskusi dan seminar ini seringkali dapat diikuti secara gratis dan terbuka untuk umum. Diskusi terbuka seperti ini membuat stigma negatif mengenai kesehatan mental perlahan berkurang, terutama di kalangan remaja. Kini



semakin banyak remaja yang bersikap terbuka terhadap isu dan layanan kesehatan mental.

Di sisi lain, kesadaran ini kurang didukung oleh sumber informasi yang tepat. Remaja lebih tertarik untuk mendapatkan informasi kesehatan mental dari internet dan media sosial. Tidak heran, sebab informasi di internet dan media sosial lebih menarik untuk dibaca - meski tanpa referensi yang jelas. Akibatnya, remaja berusaha mencari tahu kondisi kesehatan mentalnya sendiri dan menetapkan diagnosis (self-diagnosing). Remaja pun seringkali terjebak dalam istilah kesehatan mental tanpa memahami makna istilah/diagnosis tersebut.

Misalnya, remaja cenderung tidak mampu menerima perasaan yang dirasakannya. Mereka tidak ingin merasa marah dan kecewa, atau enggan merasa cemas, dan bahkan menolak rasa sedih karena tidak ingin dianggap toxic negativity. Namun tidak ingin memandang dirinya secara positif karena tidak ingin masuk dalam

kriteria toxic positivity. Ketika merasa tidak tenang, mereka menjadi semakin cemas karena - berdasarkan kriteria di media sosial- gejala yang dirasakan masuk dalam kriteria gangguan kecemasan. Namun ketika ia merasa bahagia, ia tidak dapat menikmatinya secara penuh karena tidak ingin masuk dalam kriteria manic. Tidak jarang, mereka ragu dengan perasaannya sendiri karena khawatir bahwa ia sedang denial dengan perasaan yang sebenarnya.

Kebimbangan akan kondisi kesehatan mental membuat remaja berusaha mengikuti berbagai tes atau kuis kesehatan mental yang banyak tersedia di internet. Atau, mencocokkan gejala yang dialami dengan gejala gangguan kesehatan mental yang ada di media sosial. Sayangnya, kebanyakan remaja berhenti melakukan sesuatu setelah melakukan self-diagnosing. Remaja menjadi kalut karena merasa memiliki beberapa isu kesehatan mental pada saat yang

sama, dan terjebak dalam kriteria diagnosis-diagnosis yang ditemukannya.

Padahal, penetapan diagnosis atas isu kesehatan mental merupakan sebuah proses yang kompleks dan harus dilakukan secara hati-hati. Sebuah gejala dapat berkaitan dengan beberapa isu kesehatan mental yang berbeda. Demikian pula, beberapa gejala yang berbeda dapat mengarah pada satu isu kesehatan mental. Kekeliruan menetapkan diagnosis dapat berakibat pada kekeliruan terhadap penanganan yang diberikan. Apalagi jika remaja berusaha menyembuhkan diri sehingga berakibat lebih fatal bagi kesehatan mentalnya sendiri.

Untuk itu, remaja diharapkan untuk mendiskusikan kesehatan mentalnya dengan praktisi kesehatan mental, seperti psikolog, psikiater, atau konselor berlisensi. Jika remaja sudah melakukan self-diagnosing, mereka dapat mendiskusikan hasil tersebut dengan praktisi kesehatan mental agar

mendapatkan penjelasan secara mendalam. Langkah kecil ini dapat membawa perubahan pada kesehatan mental remaja.

Selain itu, praktisi kesehatan mental diharapkan mampu bersikap terbuka terhadap remaja yang telah melakukan self-

diagnosing dan memberi penjelasan dengan baik. Penerimaan dari praktisi dapat menjadi peluang bagi remaja untuk lebih terbuka dalam mendiskusikan isu kesehatan mentalnya.

Situasi pandemi sebagai buah simalakama bagi kesadaran kesehatan mental masyarakat. Namun usaha bersama

dapat dilakukan untuk menghindari self-diagnosing dan memberikan layanan yang sesuai kepada masyarakat, khususnya remaja.

Tulisan ini disusun berdasarkan refleksi pengalaman pribadi dan diskusi dengan sesama psikolog. (**Astin Sokang**)



Dekan
Dr. Oki Sunardi

Pandemi Covid-19 Mengubah Cara Mengajar dan Belajar

Saat ini Indonesia (bahkan semua negara di dunia) sedang dilanda wabah Covid-19. Pandemi Covid-19 merupakan pandemi global, dan pandemi ini memengaruhi semua aspek kehidupan manusia, seperti: kesehatan, ekonomi, sandang, pangan, serta pendidikan. Penyebaran pandemi ini mengakibatkan



Paparan Dekan

pembatasan dan penutupan tempat-tempat umum sektor non-esensial, hanya sektor esensial saja yang diberikan kesempatan untuk beroperasi karena merupakan faktor yang penting bagi kebutuhan masyarakat, hal ini membawa dampak di bidang pendidikan.

Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa - Bangsa (UNESCO) pada tanggal 4 Maret 2020 menyarankan penggunaan pembelajaran jarak jauh, dan membuka *platform* pendidikan yang dapat digunakan oleh sekolah dan guru untuk menjangkau peserta didik dari jarak jauh. Pemerintah, dalam hal ini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia juga mengambil kebijakan

sebagai pedoman dalam menangani penyakit tersebut di tingkat satuan pendidikan.

Pandemi Covid-19 telah memengaruhi cara pengajaran dan pembelajaran di berbagai perguruan tinggi, ini merupakan tantangan terbesar bagi pihak akademik, untuk membuat cara dan skenario baru untuk menciptakan peluang bagi mahasiswa untuk terlibat dan berinteraksi

secara intens dengan para pendidik, ini telah memaksa kemampuan kami untuk menggunakan teknologi dalam waktu yang singkat, dengan banyak tantangan tetapi juga merupakan kesempatan belajar untuk meningkatkan keterampilan tentang pengajaran *online*. Pandemi dan pembelajaran jarak jauh telah secara serius mengganggu koneksi penting itu, mengakibatkan sejumlah besar mahasiswa kehilangan motivasi, bahkan untuk muncul di kelas virtual, apalagi berpartisipasi. Pendidik sebagai elemen penting dalam pengajaran dituntut untuk melakukan migrasi besar-besaran yang belum pernah terjadi sebelumnya, dari pendidikan tradisional

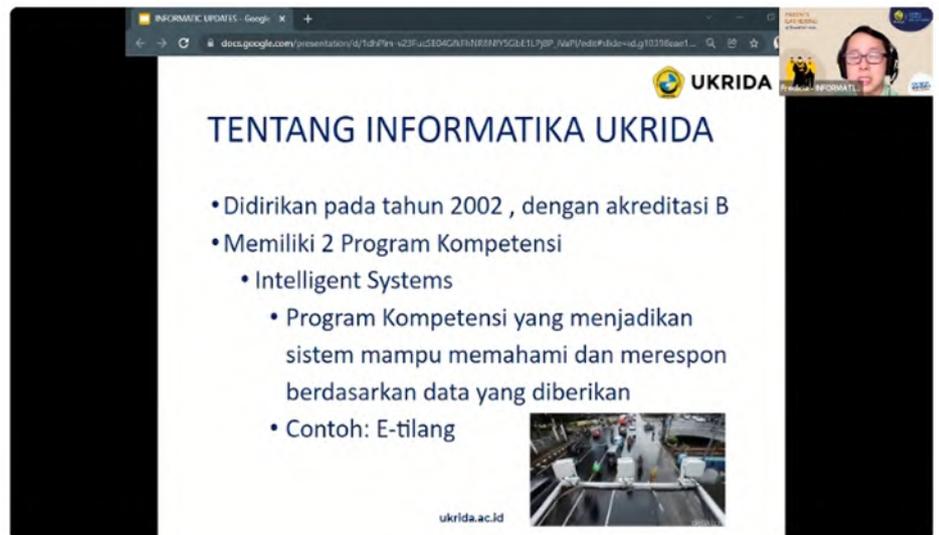


Paparan Prodi Teknik Elektro Indra Karnadi, Ph.D.

tatap muka ke pendidikan *online* atau pendidikan jarak jauh, dengan memanfaatkan *platform* berupa aplikasi, *website*, jejaring sosial, dan sistem pembelajaran.

Menyadari kondisi pandemi saat ini yang akan berlangsung lama, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer Ukrida melakukan berbagai pendekatan agar mahasiswa tetap memiliki motivasi dalam belajar dan meningkatkan kualitas diri. Secara umum disadari bahwa *platform online* tidak dapat sepenuhnya menggantikan kualitas pengajaran tatap muka, dan kemungkinan untuk berjejaring sangat terbatas. Melalui pendekatan dengan mahasiswa dan orang tua, dengan kegiatan *parents gathering* yang dilaksanakan setiap enam bulan sekali, fakultas memberikan informasi tentang hasil pencapaian perkembangan, keunggulan, dan rencana masa depan masing-masing program studi, untuk menciptakan lulusan yang berkualitas dan siap berkarya.

Program studi di Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer memberikan



Paparan Prodi Informatika Fredicia, M.Kom.

hasil belajar mahasiswa dalam bentuk informasi nilai studi di masa pandemi dan bagaimana mempersiapkan kualitas mahasiswa di dalam pembelajaran, melalui program beasiswa berprestasi untuk memicu motivasi belajar mahasiswa di saat pandemi, kepada orang tua atau wali mahasiswa.

Wacana program studi untuk masa depan lulusan telah dipersiapkan. Program Studi Teknik Elektro mempersiapkan sarjana teknik yang dapat memadukan perangkat keras dan perangkat lunak untuk merancang dan menghasilkan teknologi, yang bermanfaat di bidang sistem cerdas, robotika, dan teknik biomedis.

Program Studi Teknik

Industri mempersiapkan lulusan sebagai sarjana teknik yang dapat berkiprah di era industri 4.0. Sementara Program Studi Teknik Sipil, lulusannya dapat bekerja di bidang jasa konstruksi seperti konsultan perencana, konsultan pengawas, kontraktor pelaksana, serta wirausahawan yang memiliki kemampuan *hard skill* dan *soft skill*, dedikasi, serta mental seorang *engineer* (perekayasa) yang baik, sesuai dengan nilai LEAD (Loving, Enlightening, Advanced and Determined) dalam pembangunan infrastruktur yang berkelanjutan.

Lulusan Program Studi Informatika diharapkan memiliki profil sebagai Machine Learning Engineer, Data Engineer,

Research Scientist, Database Expert, Digital Startup, Software Engineer, Network Engineer. Dan Program Studi Sistem Informasi menciptakan lulusan yang mampu dalam hal implementasi teknologi, juga mampu merumuskan strategi dan kebijakan agar teknologi yang diimplementasikan dapat menjadi solusi dan memberikan manfaat nyata yang berkesinambungan bagi kebutuhan bisnis dan organisasional.

Pendekatan yang dilakukan kepada mahasiswa dan orang tua melalui pertemuan diskusi dan *sharing* para lulusan, merupakan cara untuk mengatasi perubahan motivasi dari jarak jauh, artinya ketika anak didik atau mahasiswa merasa tingkat motivasi sedang menurun saat belajar jarak jauh, apa yang harus kita lakukan, untuk menjaga motivasi mahasiswa selama pembelajaran *online* tetap konstan dan terjaga dengan baik. Mahasiswa kurang termotivasi dibandingkan dengan sebelum pandemi, kebanyakan dari mereka merasa motivasi mereka mengalami penurunan.



Paparan Prodi Teknik Sipil Hans Dermawan, S.Pd., M.T.

Paparan Prodi Teknik Industri Dr. Iwan Aang Soenandi

Namun mereka senang bisa belajar kapan pun mereka mau, dan memiliki akses ke berbagai sumber daya dari internet. Untuk mendukung model pembelajaran ini, pendidik dapat menggunakan Zoom, Google Classroom, dan WhatsApp, dimana aplikasi ini dapat digunakan oleh mahasiswa atau dosen di luar kelas dan kapan saja.

Kegiatan pembelajaran ini merupakan inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan ketersediaan berbagai sumber belajar. Keberhasilan suatu model atau media pembelajaran tergantung pada karakteristik mahasiswa.

Langkah-langkah yang dilakukan oleh fakultas agar tetap menciptakan hasil pembelajaran yang berkualitas, dan



Papan Prodi Sistem Informasi Marcel, S.Kom., M.TI.

mengikuti kondisi perkembangan keadaan saat ini, secara otomatis memengaruhi hasil belajar mahasiswa, dan menjadi alternatif yang dapat digunakan tenaga pendidik selama masa pandemi Covid-19.*
(Triyono Kartono)

General Perspectives on **NARCISSISM** (Psychoanalytic approach)

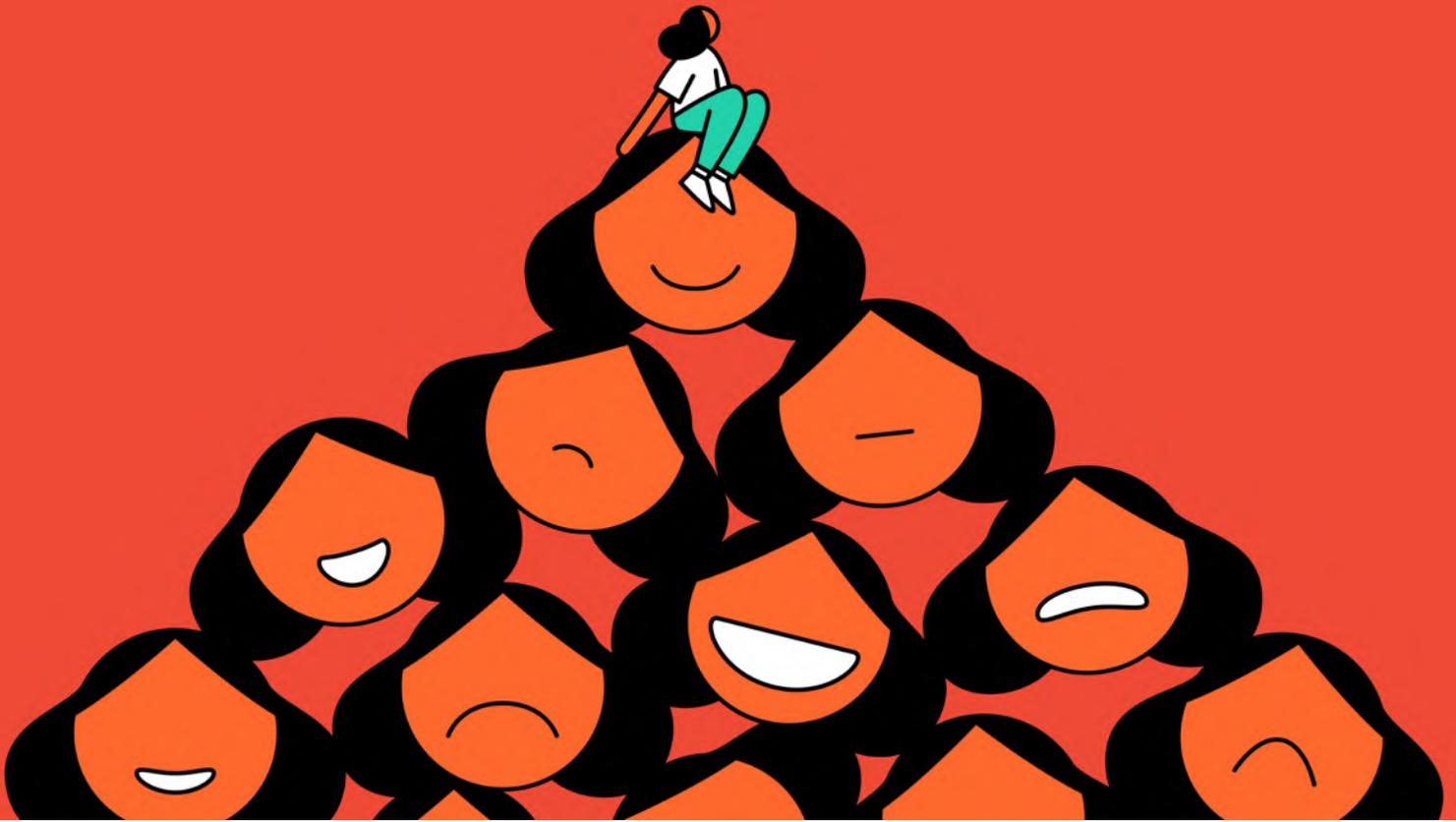
The term narcissism is taken from old Greek mythology, namely the story of Narcissus. Narcissus is a young man who is famous for his good looks and beauty. In the end he died while gazing and admiring his own reflection in a water spring. The story gives a message that excessive self-centeredness and admiration towards oneself is considered as a bad trait, and will eventually lead to something fatal. Today, along with the emergence of social media, the

phenomenon of narcissism is increasingly widespread.

Social media is becoming a playground for people to showcase themselves in front of many people to get likes and praise from others. People become addicted to posting something about them on social media, to get other

people's attention. As they may find social media another outlet to show off their life and to perceive that they are better than others. However, those who often flaunt themselves on social media and appear to be narcissistic are not necessarily narcissistic in real life or having a narcissistic personality





disorder (NPD).

The study of narcissism began to bloom in the early 1900s, especially during the rapid development of the school of thought, also known as psychoanalysis. According to Sigmund Freud's essay entitled "[On Narcissism: An Introduction](#)" narcissism is related to the libido that every human has. There is a certain amount of energy used to connect with other people and to restore that energy an individual needs love and affection to maintain a sense of satisfaction (secondary narcissism).

He also added that the nature of narcissism develops since childhood as they grow and interact with the outside world, which makes an individual learn about social standards that trigger the development of ego which makes oneself to maintain a perfect image. When someone is still a child there is a period when they feel like they are the centre of attention, they think they can do and get whatever they want because during that period all their needs are fulfilled by their parents. But as a child grows up, they begin to realize that not everything goes

according to their will, and this makes their self-centeredness slowly disappear. This theory proves that the nature of narcissism is owned by everyone since birth (primary narcissism), but as they grow, they begin to leave excessive self-love and begin to learn to give away the love toward others.

Social media such as Instagram and Tik Tok make it easier for someone to share their own image and even tend to overshare. People who often do this tend to have narcissistic personalities. According to a study

conducted by Psychology Department of Swansea University and Biomedical Science Department from University of Milan about the connection between internet use and narcissism, during four months of observation using Narcissistic Personality Theory (NPI-40) on 74 participants aged 18-34 years, it was found that participants who posted photos and selfies with large numbers showed an increase in narcissism as much as 25%. Especially those who use social media platforms that focus on images. However, narcissistic behaviour on social media does not necessarily make someone have narcissistic personality disorder. Narcissistic behaviour is different from narcissistic personality disorder. Those who suffer from narcissistic personality disorder have excessive narcissistic traits that interfere with their daily lives and relationships with those around them. They are highly manipulative and can create scenarios as if the people around them are worse than themselves to satisfy themselves.

According to Dr. Ramani Durvasula, a clinical



psychologist in Santa Monica, California, narcissism is not just about posting selfies on social media or the habit of looking at yourself in the mirror. However, people often label people who always show off their physical appearance on social media as narcissistic. Narcissism is not that simple; it is possible for people to behave narcissistically without having narcissistic personality disorder. Narcissistic personality disorder is not as common as many people thought, it only affected about 1 percent of the world population. To declare that someone has NPD requires an evaluation of the NPI-40, besides that there are also symptoms, such as always showing off, craving admiration and attention, constantly jealous and

always looking down on others, etc.

Indeed, what we see on social media seems to show that many people behave narcissistically, but we cannot judge someone from what is shown on their social media. Narcissism is quite complex and rarely becomes a personality disorder, although those who behave in such a way are more likely to develop NPD. Social media itself makes it easier for us to present our lives as many people embrace it and now, it has become the new normal. It is not necessarily a bad thing, but social media undeniably have a contribution in creating a self-obsessed generation that always craves for attention and others admiration.* **(Yudha Bernandini Lampe)**



Prof. Dr. Hoga Saragih, S.T., M.T., IPM, CIRR



Prof. Dr. Hoga Saragih, S.T., M.T., IPM, CIRR adalah alumnus Program Studi Teknik Elektro, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Ukrida,. Pria kelahiran Bandung, 15 Agustus 1976 ini masuk kuliah pada tahun 1994, dan lulus pada tahun 1998.

Sejak SMA, beliau aktif di persekutuan siswa sekolahnya. Sehingga ketika masuk kuliah, beliau juga aktif mengikuti persekutuan mahasiswa. Selain itu, beliau juga aktif mengikuti organisasi kemahasiswaan seperti Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Melalui kegiatan organisasi ini, beliau sangat merasakan manfaatnya, khususnya dalam hal menjalin relasi dengan rekan-rekan mahasiswa dari berbagai jurusan dan angkatan, juga mengasah



kemampuan berkomunikasi dan manajemen waktu.

Lahir dari keluarga Kristiani dan kuliah di kampus Kristen, membuat Pak Hoga memiliki komitmen untuk menerapkan nilai-nilai Kristiani dalam kehidupan sehari-hari, termasuk saat kuliah. Salah satunya, kejujuran. Beliau tidak pernah mau mencontek ataupun memberikan contekan kepada teman, sehingga beliau sempat dianggap 'kaku' oleh teman-temannya. Namun, beliau bersedia

memberikan waktu untuk mengajarkan materi kuliah kepada teman-temannya, berdiskusi, belajar bersama di perpustakaan. Kegiatan tersebut, selain dapat membantu teman-temannya untuk memahami materi kuliah, tetapi juga bermanfaat bagi dirinya sendiri untuk semakin mengingat dan mengerti. Pak Hoga pun merasa senang jika teman-teman yang dibantunya mendapatkan nilai yang bagus dalam tugas ataupun ujian. Dari sanalah, minat Pak Hoga untuk menjadi pengajar

timbul, sehingga akhirnya beliau menjadi dosen di sebuah perguruan tinggi di Jakarta, dan beberapa kali diundang sebagai dosen tamu di Program Studi Teknik Elektro, Ukrida.

Sebelum lulus kuliah, beliau dan teman-temannya mengikuti berbagai kursus elektronik untuk meningkatkan keterampilan keilmuan, seperti kursus radio, elektronik dasar, dan lain-lain. Saat lulus, bekal berbagai ilmu yang diperoleh dari kampus



dan kursus-kursus, Pak Hoga membuka toko Mitra Elektronik Service menjadi teknisi, melayani perbaikan radio, televisi, dan peralatan elektronik lainnya. Kemudian pada tahun 1999-2001 bekerja sebagai Kepala Biro IT di Metanoia Publishing Book. Lalu sejak tahun 2001, beliau fokus untuk meniti kariernya sebagai dosen, dimulai di Universitas Tujuh Belas Agustus, Jakarta. Sambil mengajar, beliau melanjutkan studi S2 dan kemudian S3. Saat ini

beliau menjabat sebagai Ketua Program Studi Informatika, Universitas Bakrie, Jakarta. Beliau juga mengajar dan menjadi narasumber dalam berbagai kesempatan.

Beliau pernah mendapatkan berbagai penghargaan, salah satunya pada tahun 2016 sebagai Peringkat III Pemenang Pemilihan Dosen Berprestasi Perguruan Tinggi Swasta di lingkungan Kopertis Wilayah III. Di tahun yang sama, beliau dikukuhkan

menjadi Guru Besar, dan beliau menjadi profesor tepat saat usianya 40 tahun.

Bagi Pak Hoga Saragih, menjadi dosen bukan hanya sekedar mengajar, tetapi juga membimbing, mengadakan penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, sehingga para anak didiknya tidak hanya lulus tepat waktu dengan nilai terbaik, melainkan juga dapat memberikan manfaat kepada banyak orang, dan mengupayakan berbagai nilai kemanusiaan,

perdamaian, kesejahteraan, dan kebahagiaan dalam memanusiaikan manusia. Dan itu semua dapat diperoleh melalui pendidikan yang baik. Bukan hanya pendidikan akademis, tetapi juga pendidikan moral dan agama.

Pendidikan, merupakan sesuatu yang betul-betul dianggap penting oleh Pak Hoga dan keluarga, khususnya orang tuanya. Keluarga mereka bukanlah keluarga berekonomi tinggi, mereka hidup dalam keprihatinan dan

keterbatasan. Namun dengan perjuangan yang panjang dan sangat tidak mudah, Pak Hoga dan keempat saudaranya diantar meraih pendidikan tinggi hingga S3. Keluarga beliau pernah menjadi bintang tamu di acara Kick Andy episode "Bukan Warisan Harta", yang tayang di MetroTV pada bulan Oktober 2021. Kepedulian akan pentingnya pendidikan juga diwujudkan oleh keluarga Pak Hoga kepada masyarakat. Mereka membangun Yayasan di Kandis, Riau, dengan membuka Sekolah Menengah

Pertama (SMP) secara cuma-cuma bagi suku Sakai (masyarakat nomaden di kawasan Riau). Sekolah tersebut juga sangat terbuka untuk suku-suku lainnya, tetapi ditarik biaya yang rendah.

Kiranya kita pun dapat belajar dan menerapkan nilai-nilai kehidupan yang positif dari Pak Hoga Saragih, khususnya dalam hal pendidikan, karena sangat bermanfaat bagi kita dan dapat berdampak positif bagi dunia. **(RSA)**





Program UKRIDA MENGAJAR

Program Ukrida

Mengajar dilaksanakan pada setiap hari Jumat sebanyak delapan kali pertemuan. Program ini dilaksanakan di sekolah terbuka, yaitu sekolah Yayasan Cahaya Sinar Kasih. Tujuan dari program ini adalah agar mahasiswa memiliki pengalaman dalam mengajar dan belajar, turun di lapangan dalam komunitas sekolah yang dijadikan sebagai tempat praktik.

Kegiatan yang kami lakukan adalah mengajar siswa SD, SMP, dan SMK, yang pada setiap kelasnya terdapat sekitar lima belas orang murid, dan beberapa orang guru. Fasilitas yang diperlukan adalah ruang komputer, ruang guru, kelas untuk setiap tingkat murid, serta lapangan (untuk olahraga, berkumpul, mengadakan kegiatan,

dan lain-lain).

Pembekalan oleh dosen Ukrida sebelum melakukan praktik Program Ukrida Mengajar ini adalah:

1. **Pembagian tugas mengajar setiap kelas**
Setiap mahasiswa diberi kebebasan dalam mengajar mata pelajaran yang ingin ditanganinya. Pembagian tugas ini diadakan agar jika ada mahasiswa yang berhalangan hadir, dapat digantikan oleh mahasiswa yang lain, yang tidak bentrok waktunya.
2. **Persiapan materi dan silabus untuk setiap kelas**
Setiap tingkat kelas diberikan materi dan silabus yang berbeda-beda, yang harus dipersiapkan sebelum mengajar agar ada gambaran dalam mengajar.

3. Kekuatan dan kelemahan pembelajaran setiap siswa

Kami harus tetap siap mengajar, walaupun ada satu atau lebih siswa yang belum bisa mengikuti materi yang kami berikan, dengan cara:

- Memberikan bimbingan perlahan terhadap siswa tersebut.
- Lebih memfokuskan dan mendorong terhadap siswa tersebut.
- Diperlukan dua orang mahasiswa, agar seorang mahasiswa dapat memfokuskan kepada siswa-siswa yang kurang bisa mengikuti materi, dan mahasiswa yang lainnya dapat tetap melanjutkan materi yang sesuai dengan silabus.*

(Nathan Septian)

SERENDIPITY

Pada bulan Oktober 2021, Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) bekerja sama dengan Unit Kreativitas Mahasiswa (UKM) melaksanakan program kerja tahunan, yaitu lomba seni dan olahraga untuk mahasiswa dan siswa-siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Tidak seperti tahun-tahun sebelumnya, kali ini BEM menambahkan *workshop* atau webinar dalam acara ini. Tema untuk program tahunan ini adalah Serendipity, diharapkan peserta yang mengikuti acara ini dapat menemukan keberuntungan pada saat berlomba atau mengikuti *workshop/webinar*. Acara ini didukung oleh sponsor yang diberikan oleh KUPU.

Mengingat kondisi pandemi, lomba olahraga yang dilaksanakan adalah *e-sport* yang terdiri atas PUBG dan *mobile legend*.

Lomba seni yang dilaksanakan adalah *short movie*, *band*, *dance*, dan *vocal group*. Webinar mengambil tema kreativitas dan kesehatan mental.

Para peserta lomba sangat antusias mengikuti lomba, mulai dari lomba *e-sport* yang sengit karena begitu banyak peserta yang handal dalam permainan tersebut. Lomba seni yang pesertanya memiliki bakat dalam bidangnya, hasilnya cukup memuaskan. Peserta webinar pun tidak kalah antusiasnya, begitu banyak peserta yang hadir dan bertanya.

Acara ini sangat bermanfaat untuk mahasiswa dan siswa SMA, karena membantu mereka dalam menampilkan *skill* atau bakat dalam bidang seni dan olahraga. Selain itu, mereka juga dapat

menambah ilmu dalam bidang kreativitas dan kesehatan mental pada sesi webinar. Acara ini juga dapat menambah relasi dan ikatan dengan perguruan-perguruan tinggi dan sekolah-sekolah yang ada di Indonesia. Semoga pada tahun 2022, acara ini dapat dilaksanakan secara *offline*, sehingga dapat lebih terasa antusias dan semangat para pesertanya, baik itu peserta lomba maupun peserta webinar.*

(Aurellyn Wijaya)

"Wirausahawan adalah mereka yang memahami tipisnya perbedaan antara peluang dan hambatan, serta mampu mengelolanya menjadi keuntungan."
(Machiavelli)



JEJAK LANGKAH PRODI KEPERAWATAN



**Pekan Penyambutan
Tahun Ajaran Baru
Mahasiswa
Swakarsa-Ukrida**



**Kunjungan Mr. Song Doojin
dan tim (Daegu Catholic
University) ke Prodi Keperawatan**



**Kegiatan Akreditasi
Prodi Keperawatan oleh
LAMPTKes**



PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN

di masa PANDEMI COVID-19 Prodi Keperawatan FKIK Ukrida



Praktik klinik merupakan salah satu metode pembelajaran yang diterapkan di Prodi Keperawatan FKIK Ukrida, dimana mahasiswa mendapatkan kesempatan belajar, mempraktikkan, serta mencoba secara nyata pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh pada setiap tahap pendidikan, disertai dengan sikap profesional sesuai dengan profesinya. Prodi Keperawatan FKIK Ukrida bekerja sama dengan beberapa wahana praktik di wilayah DKI Jakarta telah berupaya

memfasilitasi agar mahasiswa dapat melaksanakan praktik klinik.

Praktik klinik keperawatan merupakan penerapan dari konsep, prinsip, teori, dan model keperawatan dalam berbagai tatanan pelayanan kesehatan. Pengalaman belajar klinik yang didapat oleh peserta didik, diharapkan mampu menerapkan proses keperawatan pada orang sakit, sehat, maupun keluarga di tatanan masyarakat. Fokus pembelajaran klinik lebih

menekankan pada peningkatan kemampuan mahasiswa berpikir kritis dalam mengelola asuhan keperawatan, yaitu dalam melakukan pengkajian, menentukan diagnosis keperawatan, merumuskan rencana asuhan keperawatan, serta melakukan tindakan untuk mengatasi masalah kesehatan, khususnya prosedur-prosedur keperawatan.

Praktik klinik keperawatan yang dilaksanakan di Prodi Keperawatan FKIK Ukrida

yaitu praktik klinik keperawatan dasar, praktik klinik keperawatan medikal bedah, praktik klinik keperawatan anak, praktik klinik keperawatan maternitas, praktik klinik keperawatan keluarga dan gerontik, serta praktik klinik keperawatan jiwa. Lahan praktik yang kami gunakan sebagai wahana praktik mahasiswa, yaitu di RSUD Cengkareng, RSUD Tarakan, RS Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan, Dinas Sosial PSTW Budi Mulia 4, dan di Wilayah Sudinkes Jakarta Barat.

Pelaksanaan praktik klinik keperawatan di masa pandemi dapat tetap dilaksanakan, dan tentunya dengan memenuhi persyaratan yang telah ditentukan, baik oleh institusi maupun lahan praktik. Tes *Swab* PCR atau Antigen dengan hasil negatif, menyerahkan surat persetujuan dari orang tua, dan menggunakan APD level 2 selama menjalankan praktik. Selama menjalankan praktik klinik, mahasiswa tetap menjalankan protokol kesehatan dengan benar, sehingga meminimalisasi terjadinya penularan

Covid-19.

Pelaksanaan praktik klinik keperawatan menjadi salah satu wadah untuk mahasiswa menunjukkan kemampuan diri baik pengetahuan, keterampilan, dan sikap profesional. Rerata mahasiswa sangat senang dan semangat saat melaksanakan praktik klinik, dikarenakan banyak ilmu dan pengalaman baru yang mereka dapatkan selama praktik, serta dapat merasakan pengalaman bekerja ditatanan pelayanan kesehatan. Mahasiswa juga mendapatkan pengalaman di dalam mengelola asuhan keperawatan dari tahap pengkajian sampai dengan tahap evaluasi keperawatan, karena selama mereka praktik selain target-target psikomotor yang mereka harus selesaikan, mereka juga mendapatkan kesempatan mengelola asuhan keperawatan kepada pasien secara langsung.

Selama mahasiswa menjalankan praktik klinik keperawatan, pertama mereka mengikuti kegiatan program orientasi yang

dilaksanakan oleh Bagian Diklat Rumah Sakit, yang berisikan penyampaian tata tertib di masa pandemi, materi *patient safety*, dan materi program pencegahan dan pengendalian infeksi dari komite PPI RS. Selama mahasiswa praktik, mereka juga mendapatkan arahan dan bimbingan dari pembimbing, baik dari institusi maupun rumah sakit. Bimbingan selama praktik klinik diberikan, agar mahasiswa dapat terbimbing dan terarahkan dalam pencapaian target kompetensi selama mereka praktik.

Harapan kami, dengan bekal pengetahuan dan pengalaman yang mereka dapatkan selama menjalankan praktik klinik, mahasiswa Prodi Keperawatan FKIK Ukrida dapat menjadi duta-duta perawat Indonesia, yang mampu merawat bangsa dengan pendekatan yang penuh belas kasih, mampu berpikir kritis, santun dalam berkomunikasi, dapat menjalin kerja sama yang baik, serta perawat yang kreatif.* (**Dian Anggraini, Stepanus Maman Hermawan, Mariam Dasat**)



PELATIHAN INSTRUMEN OPTOMETRI

Pelatihan yang dilaksanakan di Laboratorium Optometri Ukrida ini, dilakukan untuk meningkatkan kompetensi dosen dan laboran dalam penggunaan instrumen optometri, antara lain perimeter dan Edging Machine, dengan tujuan agar capaian pembelajaran mata kuliah praktikum klinik Optometri dapat tercapai dengan baik, mahasiswa juga lebih kompeten di dalam penggunaan instrumen. Setelah selesai pelatihan ini, dosen dan laboran mampu menggunakan instrumen tersebut dengan baik, dan mendapatkan sertifikat dari PT Berjaya Mandarin.* (**Desi Hartati Silaen**)

"Memahami orang lain adalah kebijaksanaan, memahami diri sendiri adalah pencerahan."
(Lao-Zu)



Mengenal Layanan **HOME CARE**



Sebuah kabupaten di Sulawesi Selatan, yaitu Kabupaten Sinjai, menjadikan *home care* dan *home visit* sebagai program prioritas di bidang kesehatan. Dikutip dari www.sinjaikab.go.id, kedua program tersebut telah dijalankan sejak 2018, yaitu sejak awal kepemimpinan Bupati Andi Seto Asapa.

Menarik, karena mereka menganggap bahwa kedua jenis layanan ini bermanfaat dan patut diunggulkan, bahkan sebelum pandemi terjadi,

di mana semakin banyak orang melirik *home care* sebagai sebuah alternatif untuk bisa mengakses pelayanan kesehatan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya di tengah pandemi, ketika mobilitas masyarakat masih terbatas.

Di masa pandemi seperti sekarang, sebagian orang memang masih khawatir untuk datang ke pusat layanan kesehatan. Alasannya tak lain karena takut tertular CoronaVirus

Disease (Covid-19). Namun, dengan opsi yang semakin bertambah, kini mereka tetap dapat terlayani dengan baik, walau tanpa harus mengunjungi fasilitas kesehatan tertentu.

Seperti di Sinjai, melalui *home care*, pelayanan kesehatan dilakukan di rumah atau *door to door*. Sementara dengan *home visit*, para petugas kesehatan dapat mengedukasi dan memberi penyuluhan kepada masyarakat, sebagai upaya promotif

dan preventif. Demikian yang disampaikan oleh Kepala Bidang Pelayanan Kesehatan Dinas Kesehatan Sinjai H. Mahyuddin, pada pertengahan 2021.

Tercatat, angka kunjungan *home care* mencapai lebih dari empat ribu, sedangkan *home visit* lebih dari lima ribu kunjungan pada tahun 2020. Lalu di periode Januari sampai dengan Maret 2021, layanan *home care* mencapai 1.266 kunjungan dan *home visit* sebanyak 2.946 kunjungan. Pelayanan ini dilakukan oleh enam belas Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) di Kabupaten Sinjai.

Meski semakin naik daun dalam beberapa waktu belakangan, layanan *home care* sebenarnya memiliki sejarah cukup panjang. Dimulai dari pertengahan tahun 1800-an, ketika seorang pebisnis sekaligus filantropis bernama William Rathbone, dengan bantuan Florence Nightingale, sang pelopor keperawatan modern, mendirikan sebuah sekolah untuk melatih para perawat pengunjung untuk membantu warga miskin yang sedang sakit



di rumah masing-masing. Sejak saat itu, konsep keperawatan kesehatan masyarakat ini pun dikenal dan meluas ke negara-negara lain, termasuk Amerika Serikat.

Di Amerika, para perawat pengunjung ini mula-mula disebut perawat distrik, sebuah sebutan yang diperkenalkan Nightingale bagi perawat yang berkunjung ke rumah warga yang sakit dan memberikan pengetahuan seputar dunia kesehatan kepada masyarakat. Program *home visit* pertama di Amerika Serikat sendiri dilakukan pada tahun 1880-an.

Pada paruh pertama abad ke-20, layanan keperawatan ke rumah-

rumah ini banyak disediakan oleh asosiasi perawat pengunjung dan divisi keperawatan dari instansi kesehatan pemerintah. Hal ini berjalan dengan baik hingga pertengahan tahun 1960, ketika Undang-Undang Medicare disahkan. Setelah itu, layanan *home care*, yang merupakan manfaat dari Medicare bagi mereka yang sudah berusia lanjut, semakin banyak digunakan, khususnya setelah ada pembatasan periode rawat inap dirumah sakit.

Untuk mengenal lebih jauh lagi mengenai layanan *home care* berikut manfaat-manfaatnya, mari kita simak wawancara singkat dengan dr. Samantha,



Kepala Pelayanan Medis Rumah Sakit Ukrida.

Apa yang dimaksud dengan layanan *home care*?

Suatu pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional secara komprehensif, yang diberikan kepada klien, bisa individu atau keluarga, di tempat tinggal mereka di rumah.

Apa yang menjadi tujuan dari layanan *home care*?

Layanan ini bertujuan untuk memandirikan klien dalam pemeliharaan kesehatan, di samping meningkatkan derajat kesehatan pasien itu sendiri.

Apa saja yang menjadi cakupan layanan *home*

***care*?**

Pada dasarnya, layanan *home care* dibuat untuk memenuhi kebutuhan biopsikososial dari seorang pasien, yang mencakup konsultasi kesehatan; pemeriksaan kesehatan; pemeriksaan laboratorium sederhana seperti gula, asam urat, kolesterol; pemberian obat-obatan berupa injeksi ataupun oral (sesuai kebutuhan), serta perawatan luka pada pasien-pasien yang membutuhkan.

Mengapa layanan ini diperlukan, dan sebenarnya siapa saja yang membutuhkan layanan *home care*?

Layanan ini hadir untuk menjawab kebutuhan pasien yang memunyai kendala dalam

mengakses fasilitas kesehatan. Umumnya dibutuhkan oleh pasien disabilitas total, misalnya pasien pasca-stroke yang mengalami hambatan gerak; pasien lansia; serta pasien yang sedang menjalani isolasi mandiri (isoman) dalam masa pandemi.

Kriteria layanan *home care* yang berkualitas?

Home care yang berkualitas adalah *home care* yang diberikan oleh tenaga kesehatan profesional, yang sudah memiliki izin.

Apa saja manfaat layanan *home care*?

Keberadaan layanan *home care* memberikan banyak manfaat bagi individu maupun keluarga yang sedang melakukan perawatan di rumah, di antaranya sebagai berikut. Pertama, **efisiensi perawatan.** *M e m e r c a y a k a n* perawatan kepada ahlinya membuat proses perawatan menjadi lebih cepat. Jika perawatan dilakukan kepada yang bukan ahlinya, tentu proses pengobatan akan memakan waktu yang lama. Perawat *home care* *t e n t u n y a* sudah profesional, sehingga mereka mengetahui benar bagaimana cara

yang tepat dalam menangani pasien. Kedua, **efisiensi waktu**. Oleh karena perawatan dilakukan di rumah, Anda yang memiliki kesibukan pekerjaan tetap bisa meneruskan pekerjaan. Tidak perlu ke rumah sakit untuk mengecek kondisi kesehatan, semua bisa dilakukan dari rumah oleh tenaga medis yang sudah terlatih dan profesional. Ketiga, **lebih hemat biaya**. Dengan menggunakan layanan *home care*, Anda bisa lebih berhemat. Anda tidak perlu mengeluarkan biaya besar untuk melakukan perawatan di rumah sakit dan mengeluarkan ongkos pulang pergi berkunjung ke rumah sakit. Keempat, **membuat pasien lebih nyaman**. Suasana rumah yang nyaman dapat membawa ketenangan bagi pasien dan memungkinkan memercepat proses pemulihan. Selain mendapat perhatian dari perawat, pasien juga mendapatkan perhatian serta dukungan dari keluarga di rumah. Ini akan membuat pasien lebih bersemangat untuk sembuh. Terakhir, **kualitas perawatan**. Dengan melakukan perawatan di rumah, perawat hanya fokus pada satu pasien saja. Berbeda

dengan di rumah sakit, di mana pasien harus menunggu giliran untuk mendapat tindakan medis. Informasi tentang perkembangan kesehatan pasien juga bisa didapatkan secara cepat dan tepat. Hal ini dikarenakan perawat tinggal di rumah dan mengetahui segala aktivitas pasien sehari-hari, mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali. Dengan menggunakan layanan *home care*, perawat dapat membantu Anda untuk memenuhi kebutuhan pasien, baik mengenai masalah kesehatan sampai informasi perkembangan kesehatan secara cepat dan akurat.

Ada berapa tenaga medis yang dilibatkan

dalam layanan *home care*?

Ada tenaga perawat dan juga dokter yang dilibatkan. Layanan akan menyediakan tenaga kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan pasiennya. Kebutuhan pasien akan diketahui setelah pihak penyedia layanan mendapatkan informasi terkait kondisi terakhir dari pasien.

Terkait biaya, apakah layanan *home care* membutuhkan biaya yang jauh lebih besar?

Biaya layanan *home care* akan tergantung pada tindakan dan obat-obatan yang diberikan kepada pasien. Jadi tidak bisa dikatakan apakah biayanya lebih besar atau tidak. Namun, layanan *home care* pastinya akan menghemat biaya



transportasi karena tidak perlu pergi ke fasilitas kesehatan.

Dalam masa pandemi ini, apakah layanan *home care* bisa dijadikan pilihan? Mengapa?

Layanan *home care* bisa menjadi pilihan yang baik pada masa pandemi ini. Selain bisa mengurangi risiko terpapar, tetapi juga menambah kenyamanan bagi pasien itu sendiri.

Apa yang harus diperhatikan sebelum menetapkan pilihan pada sebuah layanan *home care*?

Pastikan bahwa

penyelenggara *home care* adalah fasilitas kesehatan yang sudah memiliki izin operasional. Kemudian, pastikan petugas kesehatan yang melayani adalah tenaga kesehatan yang juga memiliki izin. Ketiga, pastikan juga bahwa Anda sudah menginformasikan kondisi kesehatan terkini, agar petugas layanan bisa menyesuaikan layanan dengan kebutuhan.

Hal apa saja yang harus disampaikan oleh pihak keluarga sebelum layanan *home care* dijalankan?

Kondisi kesehatan terkini

secara terperinci itu adalah yang paling penting. Sampaikan jika Anda memunyai alergi terhadap obat-obatan tertentu, dan jangan lupa sampaikan jika Anda memiliki kebutuhan tertentu.

RS Ukrida sudah memiliki layanan *home care*, bagaimana caranya untuk bisa mendapatkan layanan ini?

Anda bisa menghubungi Call Center RS Ukrida di nomor 021-39723777 atau 081210014977 (WA chat) untuk membuat janji.*
(TJC)





Gagal Ginjal

Yth. dokter di *Ukrida Impact*,

Saya Adi umur 56 tahun, saya menjalani hemodialisis (HD) sejak tiga tahun yang lalu. Mula-mula satu bulan sekali, kemudian menjadi dua minggu sekali, sekali seminggu, dan sudah setengah tahun ini saya harus menjalani HD dua kali dalam seminggu. Rasanya saya sudah bosan dengan segala macam prosesnya.

Saya bertanya kepada dokter yang menangani saya, apakah boleh

frekuensi HD dikurangi menjadi sekali saja dalam seminggu? Setelah menjelaskan berbagai risikonya, dengan berat hati dokter mengatakan agar saya mengatur jadwal dengan perawat kalau ingin satu kali seminggu.

Istri saya tetap menyarankan dua kali seminggu, sesuai dengan rekomendasi dokter, karena pasti dokter sudah melakukan berbagai perhitungan.

Hasil lab tiga bulan yang lalu, Hb 10.3. Sebelum HD: Ureum 198, Kreatinin 9.8.

Sesudah HD: Ureum 62, Kreatinin 3.6, Egfr 5.

Sekarang, Hb 10.9. Sebelum HD: Ureum 141, Kreatinin 8.5. Sesudah HD: Ureum 61, Kreatinin 3.7.

Dokter, apakah saya bisa HD satu kali saja dalam seminggu?

Jawab

Pak Adi, pertama-tama saya perlu menjelaskan bahwa tugas kerja ginjal setiap harinya adalah "membersihkan" darah kita dari "sampah-sampah" dan racun. Dari mana datangnya sampah dan racun tersebut?

Bahan atau zat tersebut berasal dari makanan yang dicerna, masuk ke dalam darah, dialirkan ke organ-organ tubuh untuk mensuplai energi agar organ tubuh dapat bekerja dengan optimal. Prosesnya sama seperti kerja kita di dapur dan saat makan di meja, semua proses itu menghasilkan sampah. Sebagian bahan yang masuk, terutama bahan asing yang berupa bahan tambahan pada makanan (pengawet, pewarna, pengembang) akan di netralisasi (detoksifikasi) di dalam hati. Kalau tidak terlalu banyak, zat-zat ini masih bisa ditoleransi oleh tubuh kita, tetapi tetap harus dibuang melalui ginjal. Apabila menumpuk melampaui batas tertentu, bisa menjadi racun dan mengganggu fungsi organ tubuh.

Pasien yang mengalami gangguan/gagal ginjal, tubuh pasien bisa membengkak, mulai dari kaki, tungkai, kalau sudah cukup berat seluruh tubuh bengkak, bahkan sampai ke jaringan paru, sehingga bisa menimbulkan sesak napas.

Salah satu zat sampah yang paling ditakuti adalah ureum, yaitu hasil



pemecahan protein. Sel otak kita merupakan salah satu sel/jaringan yang paling sensitif terhadap ureum.

Peningkatan ureum akan menimbulkan gangguan fungsi otak mulai dengan rasa mual, pusing, kemudian kejang, dan bisa berlanjut sampai hilangnya kesadaran. Apabila tidak tertangani dengan baik, akhirnya dapat mengakibatkan kematian.

Itu sebabnya apabila terjadi gangguan fungsi ginjal, maka dokter akan melakukan serangkaian pemeriksaan untuk menentukan derajat keparahannya. Dan untuk mengatasi keadaan ini dilakukan tindakan hemodialisis (HD), yang

dikenal sebagai cuci darah.

Ada banyak hal yang bisa menyebabkan gangguan fungsi ginjal. Namun setidaknya ada dua penyakit yang banyak terjadi di masyarakat di era modern ini, yaitu penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi dan diabetes melitus atau dikenal sebagai kencing manis. Apabila kedua penyakit ini tidak terkontrol, maka tidak jarang di kemudian hari berlanjut dengan kegagal ginjal yang membutuhkan HD.

Tergantung seberapa beratnya gangguan fungsi ginjal pasien dapat menjalani HD, bisa satu bulan sekali, dua minggu

sekali, satu kali seminggu, atau bahkan dua kali dalam seminggu, seperti yang dialami oleh Pak Adi. Ya, saya kira semua pasien HD pasti ingin berkurang jadwalnya.

Pada Pak Adi hasil lab jelas menunjukkan hasil yang membaik setelah HD, dimana sebelum HD ureumnya 198, sesudah HD bisa turun menjadi 62. Itu menunjukkan betapa efektifnya proses HD dalam membantu pasien (Pak Adi) mengatasi efek

racun (terutama ureum) bagisel-seltubuh.

Kita juga bisa melihat bahwa pada HD berikutnya ureum sebelum HD meningkat. Hal ini mengindikasikan bahwa ginjal sudah tidak dapat berfungsi dengan baik, tidak dapat membuang sampah sebagaimana seharusnya.

Saran kami, bersabarlah, orang sekarang mengatakan berdamailah dengan kondisi tersebut.

Ikutilah petunjuk dokter. Mengikuti *peer group* pasien HD juga cara yang cukup baik, dimana para pasien HD dapat saling *curhat*, saling menguatkan, dan saling memberisemangat. Bersyukurlah dengan anugerah Tuhan yang memberikan hikmat dan akal budi, sehingga kita mampu menciptakan alat yang dapat membantu pasien gagal ginjal mengatasi akibat penyakitnya.* (IKS)



Dokter, sepupu saya Noni, 35 tahun, periksa antigen hasilnya (+), tetapi tidak ada gejala. Lalu periksa PCR, juga (+). Rencananya Noni akan isoman di luar, karena di rumah ada

ibunya, lansia, umur 58 tahun dan ada komorbid jantung. Saya khawatir ibunya akan ikut terpapar. Saya menghubungi rumah sakit, tetapi rumah

sakit tidak menerima isoman. Bagaimana ini Dok?

Salam,
Indah

Jawab

Betul Bu Indah, saat ini, Januari-Februari 2022 sudah merebak varian Omicron, yang kecepatan penularannya jauh lebih tinggi daripada varian Delta. Namun berita positifnya sebagian besar bergejala ringan, atau bahkan tidak bergejala (OTG), berbeda dengan varian Delta yang banyak bergejala berat, bahkan mengakibatkan kematian yang cukup tinggi. Itulah sebabnya maka Kemenkes menentukan kebijakan isolasi mandiri (isoman) bagi OTG maupun yang bergejala ringan.

Seisi rumah agar semuanya diperiksa PCR, sebaiknya di laboratorium yang terafiliasi dengan sistem New All Record (NAR) Kementerian Kesehatan. Apabila hasilnya negative, maka Noni yang OTG wajib diam di kamar tersendiri, tidak berkontak dengan seisi rumah. Sediakan meja di depan kamarnya untuk penyediaan makan dan minum. Pakaian dicuci tersendiri, jangan bercampur dengan yang lain. Anggota rumah yang membantu berbagai keperluan pasien agar menjaga protokol kesehatan (prokes) dengan



ketat.

Semua anggota rumah agar menjaga prokes dan stamina tubuh dengan baik, yaitu dengan cukup istirahat, makan makanan bergizi (sayur, buah, protein, vitamin), dan rutin berjemur. Ibunya yang memunyai komorbid jantung perlu ekstra monitor.

Untuk Noni yang OTG, Kementerian Kesehatan RI menyediakan layanan telemedisin Isoman bagi pasien terkonfirmasi Covid-19 varian Omicron. Melalui layanan tersebut pasien bisa mendapatkan layanan telekonsultasi dan paket obat gratis. Layanan dapat diakses melalui <https://isoman.kemkes.go.id/>.

Saat ini Kemenkes telah bekerja sama dengan tujuh belas platform telemedisin, yaitu Aido Health, Alodokter, GetWell, Good Doctor, Halodoc, Homecare24, KlikDokter, KlinikGo, Lekasehat, LinkSehat, Mdoc, Milvik Dokter, ProSehat, SehatQ, Trustmedis, Vascular Indonesia, dan YesDok.

Untuk mendapatkan layanan ini, pasien harus melakukan tes PCR di laboratorium yang telah terafiliasi dengan sistem New All Record (NAR) Kementerian Kesehatan. Jika hasilnya positif dan laboratorium penyedia layanan tes Covid-19 melaporkan data hasil pemeriksaan ke database Kementerian Kesehatan (NAR), maka pasien akan menerima pesan

WhatsApp (WA) dari Kemenkes (dengan centang hijau) secara otomatis.

Apabila tidak mendapatkan WA pemberitahuan, pasien bisa memeriksa NIK secara mandiri di situs <https://isoman.kemkes.go.id>.

Setelah mendapat WA pemberitahuan, pasien bisa melakukan konsultasi secara daring dengan dokter di salah satu dari tujuh belas layanan telemedisin. Caranya tekan *link* yang ada di pesan WA dari Kemenkes atau di *link* yang muncul saat pengecekan NIK mandiri di situs <https://isoman.kemkes.go.id/panduan>, lalu memasukkan kode *voucher* supaya bisa konsultasi dan dapat paket obat gratis.

Selesai konsultasi, dokter akan memberikan resep digital sesuai dengan kondisi pasien dan resep dapat ditebus melalui https://isoman.kemkes.go.id/pesan_obat. Hanya pasien dengan kategori layak isoman (dengan kondisi tanpa gejala atau ringan), yang akan mendapatkan obat dan vitamin secara gratis. Obat gratis yang didapatkan pasien berupa



Paket A untuk pasien tanpa gejala, terdiri atas multivitamin C, B, E, dan Zinc 10 tablet. Paket B untuk pasien bergejala ringan terdiri atas multivitamin C, B, E, dan Zinc 10 tablet, Favipiravir 200 mg 40 kapsul, atau Molnupiravir 200 mg - 40 tablet dan parasetamol tablet 500 mg (diminum jika diperlukan, misalnya demam atau sakit kepala).

Sasaran layanan telemedisin isoman perawatan Omicron adalah bagi pasien positif Omicron tanpa gejala (OTG) atau gejala ringan, berusia minimal 18 tahun,

kondisi rumah layak Isoman, diperiksa di wilayah Jabodetabek, dan berdomisili di Jabodetabek,”

Hotline Virus Corona 119 ext 9. Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut, Pak Budi bisa menghubungi nomor *hotline* Halo Kemenkes melalui nomor *hotline* 1500-567, SMS 081281562620, faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat email kontak@kemkes.go.id (D2).* (IKS)



SERING MUAL, TERUTAMA MALAM HARI

Salam sejahtera Dokter,

Saya Daniel usia 37 tahun, akhir-akhir ini saya sering mengalami masalah seputar perut (terutama malam hari), mual tetapi tidak bisa muntah, padahal rasanya sudah mau keluar dan biasanya juga akan sulit untuk (maaf) buang angin. Saya coba tidak makan yang pedas-pedas ataupun asam, dan berhenti minum kopi, tetapi tetap

sama saja. Saya coba minum obat *maag* kemudian ganti minum *omeprazole* tetapi masih blm ada perubahan, dan kadang-kadang sedang tidur pulas tiba-tiba muncul rasa mual, sehingga sulit untuk tidur kembali, saya pancing untuk bisa muntah, tetapi tidak keluar malah kepala menjadi pusing. Dalam seminggu ini saya cek tekanan darah hasilnya normal, 120/70. Saat ini saya sedang mencoba

yang tradisional, minum kunyit yang diparut dicampur madu atau gula aren. Apakah yang saya alami ini yang disebut peningkatan asam lambung? Apa bedanya dengan sakit *maag* atau GERD? Terima kasih sebelumnya Dok. Salam hormat.

Daniel
Depok

Yth Sdr. Daniel

GERD (*gastroesophageal reflux disease*) adalah suatu penyakit saluran pencernaan dimana asam lambung, bahkan tidak jarang isi lambung berbalik kembali (refluks) ke dalam esofagus (kerongkongan). Rangsangan asam lambung pada selaput lendir saluran cerna akan menimbulkan rasa panas seperti terbakar di daerah dada, dan bila sampai ke mulut terasa pahit. Gejala lain dapat berupa mual, nyeri waktu menelan, k a d a n g d a p a t menyebabkan batuk kronis, terutama bila asam lambung sempat masuk ke saluran pernapasan.

Sebenarnya antara esofagus dan lambung terdapat otot sfingter yang melingkar dan dapat mengencang (menutup) dan mengendur (membuka). Otot ini akan membuka ketika kita menelan agar makanan dan cairan dapat mengalir menuju lambung, dan seketika akan kembali menutup. Namun, jika katup ini melemah atau mengendur secara abnormal, maka asam lambung maupun isi lambung dapat dengan mudah mengalir kembali



ke esofagus, Penyakit ini umumnya bersifat kronis.

Mual malam hari, kalau terjadi pada waktu berbaring, dapat saja disebabkan oleh GERD ini, karena pada posisi berbaring tentunya asam lambung akan lebih mudah mengalami refluks. Apakah begitu yang anda alami?

Rokok, alkohol, dan kopi memang dapat merangsang asam lambung sehingga upaya menghentikan kopi diharapkan dapat mengurangi produksi asam lambung.

Untuk diketahui,

kecemasan dan stres juga dapat merangsang saraf yang kemudian meningkatkan produksi asam lambung.

Anda mengatakan “baru-baru ini”, berarti belum terlalu lama, sehingga bisa saja disebabkan oleh peningkatan asam lambung yang menimbulkan rasa mual, atau kadang sedikit nyeri atau bahkan kram pada lambung. Bedanya dengan GERD adalah bahwa pada GERD ada asam lambung kembali ke esophagus, bahkan kadang sampai ke mulut. Obat *maag* yang dijual

bebas umumnya berisi antasida yang menetralisasi asam lambung. Sedangkan *omeprazole* bekerja dengan menghambat produksi asam lambung. Keduanya dapat mengurangi gejala akibat rangsangan asam lambung ini.

Ada baiknya Anda menelaah aktivitas sehari-hari Anda apakah ada hal-hal yang tanpa disadari menimbulkan beban psikologis.

Ya, tekanan darah 120/70 adalah dalam batas normal.

Minuman tradisional banyak mengandung bahan yang membuat tubuh lebih segar dan fit, namun beberapa di antaranya mengandung zat-zat tertentu yang secara individual pada beberapa orang dapat merangsang selaput lendir lambung, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman di lambung.

Sebaiknya Anda menghindari makanan yang merangsang seperti makanan pedas, makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin,

akan mengurangi rangsangan pada lambung. Aturlah makan secara lebih sering tetapi masing-masing dengan porsi yang lebih kecil, dan jangan membiarkan perut kelaparan atau kekenyangan.

Diharapkan upaya ini dapat membantu mengatasi keluhan Anda.

Apabila gejala masih terus berlanjut dengan cara-cara ini, sebaiknya Anda memeriksakan diri ke dokter agar dapat diperiksa lebih terarah. Salam sehat.* **(IKS)**





APA ITU OPTOMETRI

Salam sejahtera, Saya Erastus Rubianto, pernah membaca artikel tentang optometri di salah satu media, dan informasi yang saya peroleh bahwa Ukrida adalah satu-satunya universitas di Indonesia yang menyelenggarakan Program Studi Optometri. Hal yang ingin saya tanyakan adalah, apakah optometri merupakan bagian dari Ilmu Penyakit Mata ataukah hanya sebatas mempelajari kesehatan mata dan pencegahan penyakit mata? Selain itu, apakah optometri lebih mendukung kesehatan mata dari aspek teknologi,

seperti lensa, alat deteksi, dan sebagainya? Mohon penjelasan. Terima kasih.

Salam,
Erastus Rubianto
Jakarta Selatan

Terima kasih Sdr. Erastus Rubianto atas minat dan perhatian Anda kepada Optometri Ukrida.

Program Sarjana Terapan Optometri Ukrida adalah yang pertama dan satu-satunya di Indonesia, dengan fasilitas peralatan praktikum yang terlengkap di Indonesia dan sebagian dosen dari luar negeri.

Perbedaan Optometri dengan Optalmologi

Optometri merupakan ilmu di bidang optik mata dan penglihatan (fungsi mata), yang mempelajari perawatan kesehatan mata, mendeteksi cacat mata, kelaianan mata, dan penyakit mata pada umumnya, serta mencegah kebutaan. Memerbaiki penglihatan yang buram dan kelainan mata, dengan menggunakan alat bantu atau dengan pelatihan.

Optometris berbeda dengan dokter spesialis mata. Optometri berinduk pada ilmu fisika (optik), sedangkan kedokteran

berinduk pada biologi (penyakit dan operasi/tindakan). Materi yang dipelajari oleh keduanya berbeda, namun sangat berdekatan bahkan *overlap* dan saling membutuhkan, karena dengan kemajuan teknologi kedokteran yang sangat canggih, menghasilkan peralatan pemeriksaan dan analisis yang pemakaiannya membutuhkan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang opto-elektromekanik dan komputer.

Optometri tidak sekadar memelajari kesehatan dan kelainan mata, tetapi juga memelajari penggunaan instrumen dengan teknologi yang modern untuk mendeteksi kelaianan mata, sehingga optometris mempunyai kemampuan untuk melakukan pemeriksaan dan pengukuran mata secara detail dan menyeluruh.

Demikian penjelasan dari kami, semoga dapat menjawab pertanyaan Sdr. Erastus Rubianto.*
(Erning Wihardjo)

PROSPEK KARIER OPTOMETRIS

Yth. Redaksi *Ukrida Impact*,

Perkenalkan nama saya Vella, siswi di salah satu SMA Swasta di Jakarta. Saya beberapa kali melihat informasi mengenai Program Studi Optometri di Ukrida. Saya ingin mengetahui lebih lanjut mengenai program studi ini, apakah benar Program Studi Optometri di Ukrida adalah satu-satunya di Indonesia? Apa saja yang dipelajari di Program Studi Optometri dan bagaimana prospek kariernya? Apa bedanya sarjana lulusan Program Studi Optometri dengan refraksionis optisien? Terima kasih sebelumnya untuk penjelasan yang diberikan.

Vella.

Jakarta

Terima kasih atas minat dan perhatian Vella kepada Optometri Ukrida.

Vella, optometri adalah ilmu di bidang optik mata dan penglihatan yang memelajari perawatan kesehatan mata, mendeteksi cacat mata, kelainan mata, penyakit mata pada umumnya, mencegah kebutaan, serta memperbaiki penglihatan yang buram, dengan menggunakan alat bantu atau dengan terapi (pelatihan).

D3 Refraksionis Optisien pada Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia (SKKNI) adalah level 5, menguasai konsep teori bidang

pengetahuan optometri serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah prosedural. Mampu mengelola kelompok kerja dan menyusun laporan tertulis secara komprehensif

Sarjana Terapan Optometri Ukrida pada SKKNI adalah Level 6, menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan optometri dan konsep teoretis khusus bidang optometri secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah prosedural. Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok.

Perbedaan detail dari kedua tingkatan ini dalam praktik sehari-harinya adalah:

Seorang optometris dapat melakukan pemeriksaan mata dan tes tajam penglihatan, serta melakukan perbaikan terhadap kondisi seperti rabun jauh, rabun dekat, atau astigmatisme secara binokuler, memberikan resep dan memasang

kacamata serta lensa kontak. Optometris juga memberikan bantuan pada gangguan penglihatan rendah dan terapi penglihatan, serta mendeteksi penyakit, cedera, dan gangguan yang berhubungan dengan mata, untuk semua umur mulai pediatrik (anak-anak) sampai geriatrik (lansia).

Sedangkan seorang refraksionis optisien dapat melakukan pengukuran refraksi mata, memilihkan, menyesuaikan dan memperbaiki kacamata, bingkai dan lensa kontak, juga membantu memutuskan jenis lensa dan bingkai yang cocok dan tepat.

Lulusan bidang Optometri ini sangat dibutuhkan di seluruh lapisan masyarakat, karena setiap umat manusia tidak dapat terhindar dari *presbiopia* (mata tua). Lagi pula, anak muda zaman sekarang juga banyak yang memiliki kesalahan refraksi mata yang disebut *myopia* (rabun jauh), dimana persentase remaja dengan kesalahan refraksi ini sudah mengkhawatirkan,

termasuk di Asia.

Prospek kariernya:

1. Penanggung jawab optikal
2. Bekerja di rumah sakit
3. Bekerja di klinik mata
4. Bekerja di industri optik (lensa kontak dan kacamata)
5. Ilmuan (dosen dan periset) di bidang Ophthalmic Optics serta fungsi mata
6. Wirusahaawan memiliki klinik optik sendiri

Yang dipelajari di Program Studi Optometri

Mata kuliah yang diajarkan, di antaranya: *ophthalmic optics and dispensing, clinical method*, lensa kontak, *optometry clinic, visual neuro perception*, biokimia, anatomi, fisiologi, psikologi, farmakologi, *binocular vision*, geriatrik, pediatrik, *low vision*, magang industri, *edging*, metodologi penelitian, dan lain-lain.

Semoga jawaban kami ini dapat memuaskan Vella, dan bergabung dalam keluarga besar kami di Program Studi Optometri FKIK Ukrida.* (**Erning Wihardjo**)



INSPIRATIONAL TALK

dengan Alumni

Masih dalam rangka Dies Natalis ke-55, pada tanggal 12 Februari 2022 Ukrida mengadakan *inspirationalTalk* dengan beberapa Alumnusnya. Rektor, Dr. dr. Wani Devita Gunardi, Sp.MK(K), dalam *sambutan* nya menyampaikan bahwa “*Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian dari kegiatan Dies Natalis Ukrida, yang tujuannya memberikan inspirasi, wawasan, dan motivasi mengenai karier dalam lingkup global saat ini dan yang akan datang. Dengan mengundang alumni yang telah sukses di posisinya saat ini, diharapkan dapat mempersiapkan dan membekali generasi muda di Ukrida untuk dapat menyesuaikan kebutuhan dan memanfaatkan peluang yang ada. Semoga acara ini dapat menjadi ajang temu alumni dan kolaborasi, serta kerja sama antara Ukrida dengan berbagai perusahaan dimana*

alumni kita ditempatkan.”

Seperti yang disampaikan oleh Rektor, *inspirational talk* ini menghadirkan alumnus dari berbagai program studi, antara lain Wendy Mihardja (alumnus Fakultas Ekonomi dan Bisnis, 2002). Saat ini Wendy Mihardja menjabat sebagai Marketing dan After Sales Service Director Honda Surabaya Center, yang meliputi Jawa Timur, Bali, dan Nusa Tenggara, serta Managing Director PT Surabaya Jasa Medika-National Hospital. Selanjutnya dr. Felicia Siswanto (alumnus Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2012), yang saat ini adalah seorang dokter dan *influencer* kesehatan.

Kemudian Hartono Wu, Ph.D (alumnus Program Studi Teknik Sipil, 2007), yang saat ini menjadi Technical Consultant to DNV GL Singapore dan Assistant Professor Singapore Institute of

Technology, dan Yohanes Kurnia, S.T., MMSI (alumnus Program Studi Teknik Elektro, 1998), yang saat ini menjadi CEO PT Sari Teknologi dan Team Robovent (Covid-19). Tidak ketinggalan pula Anastasia Widjaja, S.Psi., CGA (alumnus Fakultas Psikologi, 2010), yang saat ini menjadi Pjs. Deputy Department Head Talent Management PT Lippo General Insurance.

Inspirational talk ini dipandu oleh Sharon Nathania, S.E, seorang *host* dan *content creator*. Topik bahasan pertama adalah alasan memilih Ukrida sebagai tempat mereka melanjutkan studi. Menurut mereka Ukrida memiliki “*banyak mata kuliah dan jurusan, fleksibel sesuai dengan kebutuhan,*” seperti dikatakan Wendy Mihardja. Selain itu dr. Felicia mengatakan bahwa “*Skills lab kedokteran Ukrida adalah yang terbaik dari seluruh fakultas kedokteran yang ada di*

Jakarta, sehingga sebelum terjun ke masyarakat sudah dipersiapkan dengan ilmu dan keterampilan menggunakan peralatan yang terbaik". Berbeda dengan dua pembicara sebelumnya, Hartono dan Anastasia masuk Ukrida merupakan "ketidaksengajaan", namun ternyata justru di Ukrida ini mendapatkan arah dan kesempatan yang luar biasa, karena Ukrida dilengkapi dengan kurikulum yang terbaik. Lain pula cerita Yohanes Kurnia yang mendapatkan beasiswa dari Ukrida karena dirinya kesulitan membiayai perkuliahan, Ukrida memberinya kesempatan untuk belajar di Program Studi Teknik Elektro.

Selain membahas alasan mengikuti kuliah di Ukrida, mereka juga menceritakan pengalaman-pengalaman menarik mereka, antara lain pembelajaran super-interaktif yang difasilitasi oleh Ukrida, sehingga membuat perkuliahan menjadi menarik dan tak terlupakan. Ini merupakan kesempatan yang luar biasa yang diberikan oleh Ukrida, sehingga mereka bisa

mencapai karier seperti saat ini. Dr. Felicia mengatakan bahwa Ukrida memiliki banyak rumah sakit jejaring, sehingga memberikan banyak kesempatan bagi mahasiswa kedokteran dalam menempuh pendidikannya. Selain itu, Ukrida tidak hanya mengembangkan potensi mahasiswa di bidang akademik, tetapi juga memberikan kesempatan berkembang diluar akademik.

Inspirational talk ini juga membahas tentang bagaimana mereka mendapatkan pekerjaan saat ini, dimana beberapa dari mereka hanya mengirimkan satu CV saja ke perusahaan, karena Ukrida memberikan kesempatan untuk magang. Selain kualitas lulusan Ukrida dinilai sangat baik, juga dengan adanya relasi alumni Ukrida yang tersebar luas, memudahkan bagi mereka untuk memperoleh pekerjaan.

Continuous Learning, Komunikasi yang efektif, kemampuan adaptif dengan situasi sekarang, kreatif and inovatif, skill ability, technology literacy and safety, merupakan pesan dari pembicara

untuk generasi saat ini menghadapi masa depan.

Kontribusi alumni pada Ukrida antara lain dalam hal kerja sama dan *support* melalui Kampus Merdeka dengan program magang dari Ibu Anastasia, juga bekerja sama mengambil data robot yang sedang dikerjakan serta berkolaborasi dalam menyelesaikan skripsi bersama Bapak Yohanes. Lain cerita dengan dr. Felicia yang tertarik dengan robot *telemedicine* yang dikerjakan oleh Bapak Yohanes, sehingga beliau ingin berkontribusi bersama dengan teman-teman alumni kedokteran Ukrida lainnya, untuk melayani masyarakat melalui robot tersebut. Selain itu, mereka juga bersedia berbagi ilmu dan pengalaman dengan menjadi pembicara atau dosen tamu di Ukrida.

Harapan para alumnus, semoga Ukrida tetap dapat menghasilkan sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas, baik pengetahuan maupun keterampilan, serta takut akan Tuhan.* (**Brigitta Vania -102019111**)



Penerapan ERGONOMI RUMAH SAKIT

Pada hari Kamis, 16 Desember 2021, Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga, Kementerian Kesehatan RI menyelenggarakan Seminar “Penerapan Ergonomi Rumah Sakit”. Salah seorang narasumber pada acara tersebut adalah dr. Suryo Wibowo, yang merupakan alumnus Fakultas Kedokteran, Ukrida.

Dalam acara yang diselenggarakan secara luring dan daring ini, dr.

Suryo membawakan materi berjudul, “Ergonomi Pemindahan Pasien di Rumah Sakit”. Ergonomi pemindahan pasien diperlukan untuk mengurangi risiko gangguan otot dan tulang rangka akibat kerja (gotrak), yang banyak dialami oleh pekerja di fasilitas layanan kesehatan. Pemindahan pasien yang tidak ergonomis juga dapat menimbulkan cedera bagi pasien, sehingga masalah ergonomi pemindahan

pasien ini juga penting dari aspek keselamatan pasien.

Disampaikan oleh dr. Suryo Wibowo bahwa ergonomi pemindahan pasien memiliki karakteristik khusus yang berbeda dengan praktik ergonomi biasanya, karena melibatkan pasien yang bukan benda mati; memiliki berbagai kondisi yang terkait dengan sakit-penyakit yang dideritanya; memiliki variasi berat badan yang sangat luas;

memiliki perbedaan berat dan tinggi badan dengan petugas; dan harus berkoordinasi dengan pasien (kecuali pada kondisi tertentu).

Sebanyak 690 peserta dari rumah sakit pemerintah maupun swasta yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, mengikuti acara ini secara daring. Dalam kesempatan ini, dr. Suryo memaparkan diperlukannya program pendidikan ergonomik pemindahan pasien, sebagai komplemen program latihan peregangan bagi petugas rumah sakit yang terlibat dalam proses pemindahan pasien. Hasil investasi program Pendidikan ini baru akan terlihat dalam jangka panjang.

Narasumber lain dalam acara tersebut adalah dr. Erna Tresnaningsih, MOH, Sp.Ok., Ph.D, yang menyampaikan materi berjudul, "Pedoman Ergonomi Laundry Rumah Sakit". Beliau menyampaikan hasil survei yang dilakukan pada pekerja bagian laundry di lima rumah sakit di Indonesia pada tahun 2021, dengan



menggunakan instrumen *body map and symptom survey*. Dari survei tersebut didapatkan data lima bagian tubuh yang banyak mengalami keluhan dari ringan sampai sakit, yakni bahu (35,51%), betis (33,64%), pinggang (28,97%), punggung bawah (20,56%), dan leher (19,63%).

Bagian tubuh yang banyak mengalami keluhan ini sesuai dengan pajanan faktor risiko ergonomi yang dialami oleh petugas, yakni postur janggal pada daerah bahu akibat banyak melakukan gerakan ekstremitas atas di atas ketinggian bahu, kerja otot statis akibat berdiri lama, postur

janggal pada daerah pinggang dan punggung bawah akibat membungkuk dan memutar badan di pinggang (*twisting*), serta postur janggal menundukkan kepala. Beliau juga menyampaikan beberapa solusi sederhana untuk mengatasi permasalahan ergonomi di bagian laundry rumah sakit.

Walaupun materi yang dibahas merupakan penerapan ergonomi di rumah sakit, tetapi secara umum kita semua juga perlu memerhatikan prinsip ergonomi dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat bekerja ataupun belajar.* **(Suryo Wibowo)**



Gamifikasi dan Pemasaran Berbasiskan Konten di Era Pemasaran Digital

Pemasaran di era digital harus menggunakan metode yang inovatif, serta memanfaatkan teknologi yang memaksimalkan penggunaan media sosial dan dunia maya dalam mempromosikan sebuah produk. Salah satu metode inovatif yang bisa digunakan oleh para pemasar dalam melakukan pemasaran digital adalah, melalui metode gamifikasi dan pemasaran berbasis konten. Gamifikasi

merupakan istilah yang dipopulerkan oleh Nick Pelling pada tahun 2002 sebagai proses peningkatan layanan dengan cara memberikan pengalaman bermain *game*, dengan tujuan meningkatkan proses penciptaan nilai yang diberikan kepada konsumen.

Gamifikasi menawarkan pengalaman yang unik bagi konsumen, dengan harapan akan dapat meningkatkan *customer*

engagement” dan berdampak terhadap meningkatnya penjualan produk, ada beberapa alasan mengapa penggunaan gamifikasi dalam pemasaran digital dapat menciptakan kedua hal tersebut di atas, antara lain:

1. Gamifikasi memberikan atmosfer *“fun”* bagi konsumen, yang pada dasarnya hampir setiap orang menyukai hal tersebut

dikarenakan dengan bermain *game* dapat membuat seseorang merasa rileks, dan bahkan dapat meredakan stres.

2. Gamifikasi akan menghadirkan sesuatu yang menarik, karena menggunakan

sistem “*reward*” bagi setiap orang yang memainkannya, dan “*reward*” tersebut dapat dihubungkan dengan strategi promosi perusahaan.

3. Gamifikasi dapat membantu para pemasar

menjangkau banyak orang, hal ini dikarenakan 80% pengguna gawai bermain *game* di ponsel mereka, hampir 50% di antaranya bermain *game* setiap hari serta menghabiskan waktu sekitar 1-2 jam.

Berikut ini contoh penerapan Gamifikasi dalam pemasaran:

No.	Aplikasi	Gamifikasi	Keterangan
1.		Shopee Tanam 	Permainan Shopee tanam ini memiliki konsep pengguna memilih bibit pohon yang akan ditanam, adapun bibit yang dipilih bervariasi dari <i>voucher</i> sponsor hingga koin yang dapat digunakan untuk transaksi menggunakan aplikasi Shopee.
2.		Tokopedia Seru 	Tokopedia Seru merupakan salah satu program loyalitas pelanggan, yang dibuat oleh tokopedia dan memiliki konsep bagi-bagi hadiah melalui permainan yang dimainkan di sana. Melalui konsep ini diharapkan para pengguna aplikasi Tokopedia akan semakin loyal dan meningkatkan jumlah transaksi di aplikasi tersebut, melalui hadiah yang diperoleh dari permainan tersebut.

No.	Aplikasi	Gamifikasi	Keterangan
3.		<p style="text-align: center;">Rejeki Wow</p> 	<p>Model permainan harta karun Smartfren, para pengguna aplikasi mendapatkan kapal yang bisa digunakan untuk berburu harta karun, kemudian apabila mereka melakukan transaksi seperti isi ulang pulsa, membayar tagihan ataupun membeli paket tertentu, maka kapal akan melaju ke pulau harta karun dan pengguna akan dapat membuka peti harta karun yang berisi hadiah beragam mulai dari ponsel, laptop, motor, dan mobil.</p>
4.		<p style="text-align: center;">Bonus Beruntun</p> 	<p>Bonus Beruntun merupakan fitur permainan dari Bukalapak, dimana melalui fitur ini Bukalapak akan memberikan hadiah bagi para pengguna yang <i>login</i> di aplikasi pada waktu tertentu secara berturut-turut setiap harinya selama periode yang ditentukan dan di hari ke-7, apabila pengguna konsisten rutin mengunjungi serta mengklaim hadiah pada fitur Bonus Beruntun, maka pengguna akan mendapatkan hadiah utama yang menarik</p>

Menurut Content Marketing Institute, yang dimaksud dengan pemasaran berbasis konten adalah pendekatan pemasaran strategis yang berfokus pada pembuatan dan pendistribusian konten

yang berharga, relevan, dan konsisten untuk menarik dan memertahankan pemirsa, yang pada akhirnya akan mendorong terjadinya tindakan yang diinginkan. Perbedaan utama dari pemasaran berbasis

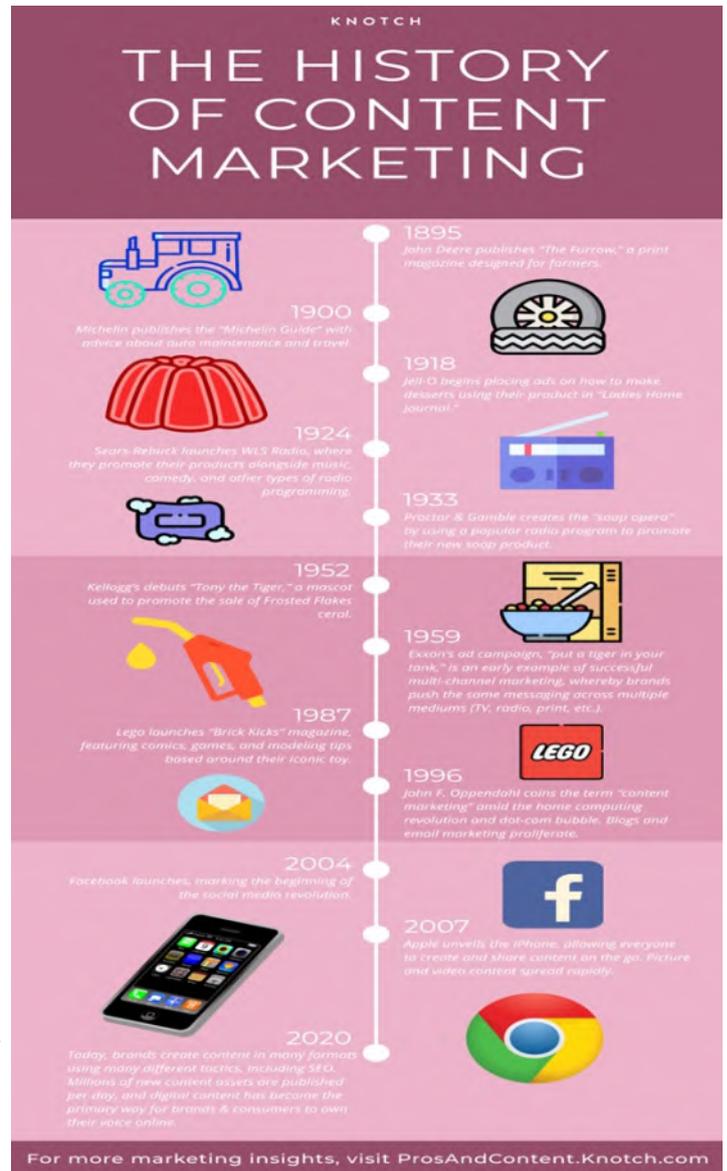
konten dari iklan adalah pada faktor narasi dan isi konten yang disampaikan, dimana pada pemasaran berbasis konten lebih menekankan kepada penciptaan pengalaman menarik dan menimbulkan perasaan

senang bagi individu yang menyaksikan konten tersebut, sehingga pengalaman tersebut akan dibagikan kepada orang lain dan akan menjadi sebuah “*viral marketing*”.

Pemasaran berbasis konten bukanlah sebuah konsep baru, istilah “*content marketing*” diciptakan oleh John F. O p p e d a h l pada konferensi jurnalis pada tahun 1996 untuk memberi nama pada praktik yang telah berlangsung selama ratusan tahun di Amerika sejak abad ke-18.

Seiring dengan perkembangan teknologi internet, pemasaran berbasis konten menggunakan media sosial dan juga situs berbagi video sebagai media utama, salah satu keuntungan yang diperoleh dengan melakukan pemasaran berbasis konten melalui media tersebut adalah, biaya yang dikeluarkan lebih murah dan jangkauan pemirsa lebih luas serta lebih spesifik, karena menargetkan kriteria tertentu sesuai dengan algoritma yang digunakan. Contoh penerapan

Sumber:
prosandcontent.
knotch.com/posts/
history-of-content-
marketing



Pemasaran Berbasis Konten:

1. Channel Youtube OK Bank Indonesia menghadirkan cerita-cerita lucu yang informatif
2. Channel Youtube Tokopedia menghadirkan kisah-kisah sukses para pengguna Tokopedia

Penerapan gamifikasi dan pemasaran berbasis konten, yang disertai dengan penerapan strategi promosi

penjualan tepat akan dapat memunculkan *customer engagement*, dan harapannya dalam jangka panjang akan berdampak terhadap meningkatnya penjualan, hal ini dikarenakan melalui strategi tersebut dapat muncul berbagai macam tawaran yang menguntungkan bagi konsumen, sehingga konsumen akan menjadi tertarik dan memiliki keterikatan dengan produk tersebut.* **(Daniel Widjaja)**

EFEKTIF DAN AMAN

MENGIKUTI

PTM TERBATAS



Berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Mendikbudristek, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19), pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas mulai dilaksanakan di institusi pendidikan, termasuk perguruan tinggi. Karena pandemi Covid-19 belum berakhir, tentunya berbagai pembatasan dan protokol masih harus diikuti demi keamanan dan kenyamanan bersama. Karena itu, agar PTM terbatas ini efektif namun tetap aman, beberapa hal perlu diperhatikan dan dipersiapkan. Redaksi *Ukrida Impact* memberikan beberapa tip agar proses belajar dengan metode PTM terbatas tetap efektif dan aman.



Patuhi Protokol Kesehatan

Protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari makan bersama, harus tetap dijalankan saat mengikuti PTM terbatas. Penerapan protokol kesehatan menjadi kunci penting pencegahan penyebaran Covid-19. Kesadaran dan peran seluruh peserta PTM terbatas untuk saling melindungi satu sama lain, dengan menerapkan protokol pencegahan penyebaran Covid-19 sangatlah penting.



Jaga Imunitas Tubuh

Selain mematuhi protokol kesehatan, menjaga imunitas tubuh juga merupakan kunci penting dalam melawan infeksi Covid-19. Salah satunya dengan rutin berolahraga untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga lebih kuat dalam menghadapi serangan virus. Selain itu, mengonsumsi makanan gizi seimbang dan jika perlu mengonsumsi suplemen kesehatan. Yang tidak kalah pentingnya adalah beristirahat, 7-9 jam setiap hari sehingga dapat menjaga sistem imun tubuh agar tetap kuat.

Pelajari Materi sebelum Mengikuti PTM Terbatas

Pembelajaran tatap muka terbatas bukanlah seperti perkuliahan pada masa normal, seperti namanya, jumlah peserta dan waktu pembelajaran terbatas. Agar pembelajaran selama PTM terbatas lebih efektif, pelajilah



terlebih dahulu materi atau topik yang akan dibahas saat PTM terbatas di kelas. Dengan mempelajari materi terlebih dahulu, selain lebih mudah memahami materi yang disampaikan dalam waktu yang terbatas, Anda juga dapat

memersiapkan terlebih dahulu pertanyaan terkait hal-hal yang belum dimengerti, dan perlu didiskusikan bersama dosen di kelas.



Manfaatkan Kesempatan untuk Berdiskusi

Walaupun berdiskusi tetap dapat dilakukan melalui media daring, namun sebagian besar mahasiswa merasa bahwa diskusi secara tatap muka jauh lebih efektif dan mudah dimengerti. Oleh karena itu, manfaatkanlah kesempatan PTM terbatas untuk berdiskusi terkait hal-hal yang belum dimengerti. Diskusi dapat dilakukan dengan dosen ataupun dengan sesama mahasiswa, tentunya dengan tetap memerhatikan protokol kesehatan demi keamanan dan kenyamanan bersama.



Utamakan Aktivitas yang Memerlukan Kehadiran Fisik

Agar keterbatasan yang ada selama PTM terbatas dapat dimanfaatkan secara optimal, Anda perlu memfokuskan aktivitas yang memerlukan kehadiran fisik, seperti aktivitas pembelajaran yang memerlukan praktik, aktivitas pembelajaran yang memerlukan fasilitas di kampus, meminjam buku di perpustakaan, dan hal-hal lainnya yang tidak dapat dilakukan secara *online*.



Waktu untuk Bersosialisasi

Salah satu hal yang dirindukan dari perkuliahan tatap muka adalah sosialisasi dengan teman. Untuk itu, manfaatkanlah waktu untuk bersosialisasi selama masa PTM terbatas dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Waktu bersosialisasi bisa dimanfaatkan untuk saling berbagi mengenai pengalaman selama perkuliahan daring, bagaimana agar belajar secara *online* lebih efektif, dan lain-lain, agar tetap siap ketika pembelajaran harus kembali ke metode *full online* jika sewaktu-waktu kondisi pandemi memburuk.

Nah, pembaca *Ukrida Impact*, demikian beberapa *tips* agar tetap efektif dan aman dalam mengikuti PTM terbatas. Jangan lupa, kesehatan tetaplah nomor satu.

Siapkah Anda mengikuti PTM terbatas dengan efektif dan aman?*(**EW**)

"Pendidikan memunyai akar yang pahit, tetapi buahnya manis."
(*Aristoteles*)

"Semakin aku banyak membaca, semakin aku banyak berpikir; semakin aku banyak belajar, semakin aku sadar bahwa aku tak mengetahui apa pun."
(*Voltaire*)

"Konsistensi adalah landasan dari kebaikan."
(*Francis Bacon*)

"Manusia bijaksana akan lebih banyak menciptakan kesempatan dibanding menemukannya."
(*Francis Bacon*)

"Tanda sejati dari kecerdasan bukan pengetahuan melainkan imajinasi".
(*Albert Einstein*)

"Dari kesalahan ke kesalahan, seseorang menemukan seluruh kebenaran". (*Freud*)

"Mendidik manusia dalam pikiran dan bukan dalam moral, berarti mendidik ancaman bagi masyarakat."
(*Theodore Roosevelt*)

PENERIMAAN MAHASISWA BARU

Tahun Akademik 2022/2023



SIAP JADI

**GENERASI
PEMIMPIN
DI MASA DEPAN**

PERIODE:
28 Februari – 25 Maret 2022

FASILITAS BEASISWA:

**PRESTASI NILAI MATA PELAJARAN RAPOR
KELUARGA KANDUNG JEMAAT GKI***

(BEASISWA potongan SPP dan biaya semester*)

*S&K berlaku | kuota terbatas



Syarat & Informasi Pendaftaran
dapat dicek melalui

register.ukrida.ac.id

**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA

**MERDEKA
BELAJAR**



UKRIDA
Universitas Kristen Krida Wacana



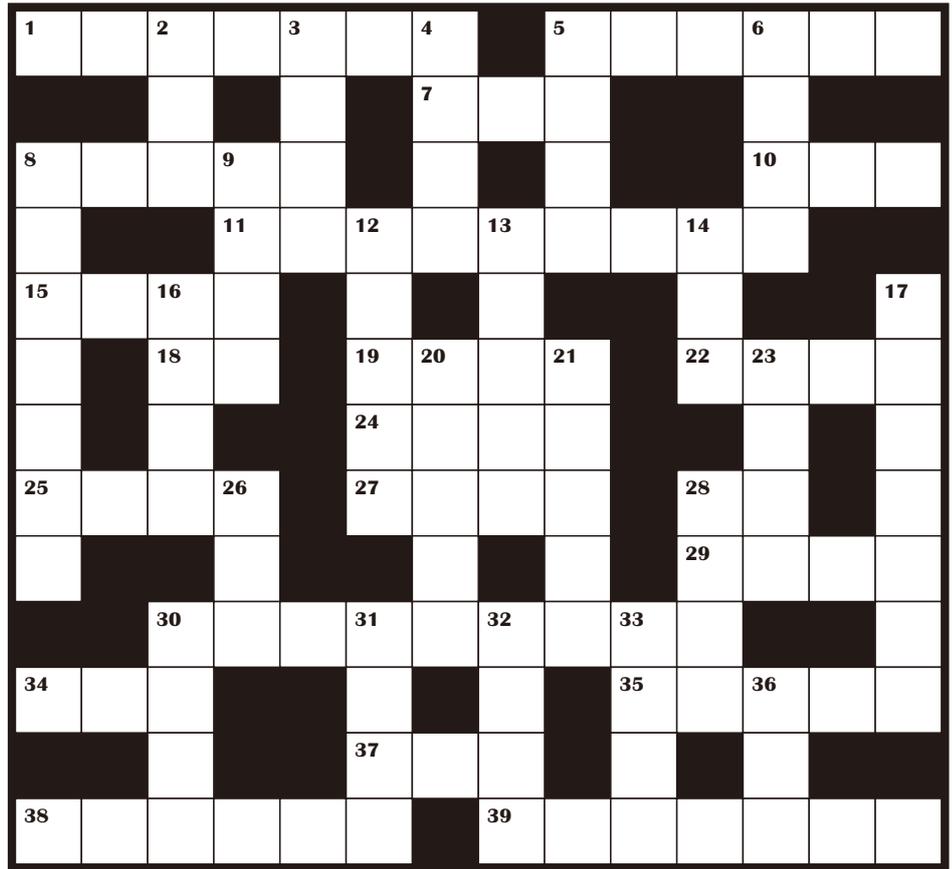
2

Ketik dan kirimkan jawaban ASAH OTAK NO.2 disertai Nama, Alamat, dan Nomor HP ke Redaksi Ukrida Impact, melalui surel impact@ukrida.ac.id

Jawaban diterima oleh redaksi selambat-lambatnya tanggal 20 April 2022.

Jawaban-jawaban yang benar akan diundi, lima pemenang yang beruntung akan mendapatkan hadiah berupa uang, masing-masing sebesar Rp 50.000,-

Nama-nama pemenang akan diumumkan pada Ukrida Impact edisi 1 Mei 2022.



JAWABAN ASAH OTAK NO.1

Mendatar: 1. Taurus, 6. Tanjung, 8. Agenda, 10. La, 11. AMSA, 13. Doz, 15. Ukrida Impact, 19. LIA, 20. Rasa, 22. UK, 25. Gedung, 26. Amnesia, 28. Lantik

Menurun: 1. Tuak, 2. Ubel, 3. Stanza, 4. UN, 5. Unta, Anoa, 7. Jam, 9. Nadi, 11. ASMI, 12. Sua, 14. ODHA, 16. Ria, 17. Ilegal, 18. PAUD, 20. Roma, 21. Soe, 23. Kuat, 24. Agak, 27. Si

PEMENANG ASAH OTAK NO.1

1. Vincent Suryawidjaja (0817-0145-***)
2. Christian Rio Ferdinan Rianto (0822-8278-****)
3. Brigitta Vania (0858-01677-***)
4. Adyayanka Deo (0822-1086-****)
5. Widya Ayu Pramudita (0857-9954-***)

Mendatar

1. Masa lima tahun
5. Pasu dari kayu; Tong
7. Kata tanya
8. Bau seperti kerak terbakar
10. Ikatan Dokter Indonesia
11. Pelangi
15. Kubus kecil untuk permainan
18. Adalah (Inggris)
19. Diulang: Sejenis ikan tongkol
22. Belum tua
24. Pelita
25. Tindakan
27. Huruf ke 9, 14, 8, 20
28. Tangga nada
29. Ekspedisi Muatan Kapal Laut
30. Dasar negara kita
34. Jenis ikan
35. Gambar peta bumi
37. Unit Administrasi Akademik
38. Masa depan (Inggris)
39. Penyakit kulit kepala; Kelemumur

Menurun

2. Sekolah Pendidikan Guru
3. Makanan dari terigu
4. Perbuatan untuk bersenang-senang
5. Ekor (Inggris)
6. Benua terluas
8. Nama dahulu Sumatera
9. Pohon gebang
12. Kekal
13. Butir padi
14. Perekat
- 16-17. Tanggal 20 Januari adalah Ukrida
20. Ingin diberi
21. Benang untuk mencocok mutiara
23. Akronim buletin kita
26. Kasihan
28. Daging (Inggris)
30. Generasi kelima
31. Petunjuk (Inggris)
32. Sungai di Riau
33. Kumpulan air asin yang luas
36. Lembaga Swadaya Masyarakat



Tak KENAL maka Tak KEBAL

Sudahkah
Anda
melakukan
Vaksin
lengkap
COVID 19 ?

AYO LENGKAPI
VAKSINMU
DENGAN
BOOSTER DAN
LAKSANAKAN
PROTOKOL
KESEHATAN
SECARA KETAT

