Edisi 1 I September - Desember 2020

BIDIKMAS

Bedah Informasi dan Ilmu Kesehatan RSUD Banyumas

Profil Utama

dr. Dani Esti Novia

Geliat Informasi Digital RSUD Banyumas

Tetap Semangat dan Produktif di Era Pandemi Covid-19

Cover Story

Pandemi Covid-19 telah menimpa Bumi Indonesia, namun demikian tidak mengurangi semangat dan produktivitas civitas hospitalia RSUD Banyumas dalam menghadapi situasi ini. Bersatupadu berupaya bahu-membahu menghadapi situasi yang sulit ini dengan tetap semangat dan selalu mengharap pertolongan dan lindungan dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Foto Cover : Gedung Rawat Jalan, Direktur RSUD Banyumas, dan Tim Laboratorium PCR RSUD Banyumas.

Redaksi menerima kontribusi dari pembaca (Karyawan RSUD Banyumas) dalam bentuk naskah tulisan dan foto yang dapat dimuat dalam rubrik Bedah Informasi (info berita dan foto kegiatan RSUD Banyumas) Bedah Ilmu Kesehatan (artikel kesehatan populer dari berbagai disiplin ilmu), Refleksi (motivasi, parenting, dan spiritual), Seni Budaya (puisi, cerpen, artikel seni budaya, sejarah), dan Lain-lain (kisah unik dan lucu seputar RSUD Banyumas, humor, foto menarik terkait RSUD Banyumas). Naskah dikirim dalam bentuk soft file format MS Word, Foto dikirim dalam bentuk JPG ke alamat email : bidikmas@gmail.com Ketentuan penulisan naskah : panjang tulisan 2-3 halaman, font calibri, size font 12, spasi 1,5 dengan ukuran kertas A4. Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi.

BIDIKMAS

SUSUNAN REDAKSI

Pelindung
Direktur

Pimpinan Penerbit
dr. Noegroho Harbani, Sp.S.,M.Sc

Wakil Pimpinan Penerbit
Imron Rosyadi, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Chief Editor
Titik Akhiroh, SE

Asisten Editor
Soeratno, AMK
Untung Ana WDS
Dwi Cahyaningsih

Teknologi Informasi
Dodi Sulistyo, ST.,MT
Agung Guntur

Fotografi dan Design Grafis
Mufid
Eko Purwanto

Produksi
Triantoro
Arif Sudarmaji

Research and Development
Wahyu Ikka S, Ns., M.Kep., Sp.Mat
Dr. Eko Winarto, Ns.,M.Kep.,Sp.,MB

Humas dan Kerjasama
Nur Eka Rahmanto, SH
Zulanda Virgi M, SE

Diterbitkan Oleh
Bagian Diklit dan Peningkatan Mutu
RSUD Banyumas
Alamat Redaksi
RSUD Banyumas
Jl. Rumah Sakit No. 1 Banyumas
Telp. (0281)796031-ext 159

Assalamualaikum Wr Wb, Salam sejahtera untuk kita semua, Salam sehat

Alhamdulillahirobil'alamin, Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas karunia-Nya, Majalah Bidikmas edisi pertama dapat hadir di tengah-tengah kita.

Majalah Bidikmas merupakan suatu persembahan bagi RSUD Banyumas tercinta sebagai media kreativitas bagi seluruh civitas hospitalia RSUD Banyumas. Bidikmas merupakan akronim dari Bedah Informasi dan Ilmu Kesehatan RSUD Banyumas, terbit tiga kali dalam setahun setiap empat bulan sekali.

Bidikmas edisi perdana kali ini menampilkan profil utama dr. Dani Esti Novia Direktur RSUD Banyumas. Bedah Informasi menampilkan liputan kegiatan RSUD Banyumas berupa Geliat Informasi Digital RSUD Banyumas dan informasi seputar kegiatan RSUD Banyumas . Bedah Ilmu yang dikupas pada edisi perdana kali ini menyajikan peran Radiologi di Era Pandemi Covid-19, dan artikel tentang Mengenal Masa Subur.

Rubrik Refleksi dan Seni Budaya menyajikan artikel motivasi, parenting, dan spiritual. Puisi yang menggugah jiwa juga menjadi artikel yang menarik yang sayang untuk dilewatkan. Rubrik Rumah Sakit Pendidikan memuat Paduan Praktik Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19. Mulai edisi perdana kali ini juga dimuat tulisan serial Pojok Sejarah yang memuat sejarah RSUD Banyumas sejak awal pendirian berdasarkan penelusuran naskah surat kabar/majalah kuno dan naskah sejarah. Galery foto kegiatan rumah sakit yang menarik disajikan dalam Lensa Rumah Sakit.

Demikian menu sajian Bidikmas edisi perdana, kami mengucapkan selamat menikmati sajian kami, semoga bermanfaat.

Salam Redaksi

Daftar Menu

Cover Story
Jendela Rumah Sakit
Halaman 1

Profil Utama
Dr. Dani Esti Novia
Halaman 3

Bedah Informasi
Geliat Informasi Digital RSUD Banyumas
Halaman 5

Bedah Ilmu
Peran Radiologi
Di Era Pandemi Covid-19, Halaman 9

Mengenal Masa Subur, Halaman 10

Refleksi
Motivasi - Working Moms, Halaman 12

Parenting - Tips Hamil
Anak Laki-Laki & Perempuan, Halaman 14

Spiritual - Niteni Jalan Rezeki, Halaman 16

Seni Budaya - Mengenal Batik Jlujur
di Panti Rehabilitasi Martani, Halaman 18

Lain - Lain
Seni Budaya - Puisi Hujan Abu, Rindu Hadirmu,
Kecewa, Halaman 20

Rumah Sakit Pendidikan - Panduan Praktek Era
Pandemi Covid-19, Halaman 21

Pojok Sejarah Rumah Sakit Banyumas
Halaman 24

Lensa Rumah Sakit, Halaman 26

dr. Dani Esti Novia

Allah SWT Maha Mengetahui Segalanya

Sungguh suatu amanah besar bagi dr. Dani Esti Novia, saat mendapatkan kepercayaan menjadi Direktur di RSUD Banyumas. Sebuah tugas yang memerlukan komitmen tinggi untuk memajukan pelayanan kesehatan bagi masyarakat di Kabupaten Banyumas. "RSUD Banyumas ini adalah sebuah rumah sakit besar, sebuah rumah sakit tipe B Pendidikan dengan nama besar. Dibutuhkan kemampuan dan pengalaman untuk dapat mengelolanya dengan baik. Awalnya saya sering bertanya-tanya sendiri...apakah saya mampu...," kalimat tersebut seringkali menjadi sebuah jangkar refleksi bagi dr. Dani untuk memacu motivasi diri agar mampu memberikan yang terbaik dalam setiap upayanya bagi RSUD Banyumas.

Sebagai seorang pengabdi kesehatan masyarakat dengan jabatan sebelumnya sebagai Direktur di sebuah rumah sakit tipe C, namanya masuk daftar calon Direktur RSUD Banyumas dalam proses lelang jabatan yang diselenggarakan oleh Panitia Seleksi Pejabat Tinggi Pratama Kabupaten Banyumas. Berdasarkan hasil seleksi, akhirnya Bupati Banyumas mempercayainya sebagai Direktur RSUD Banyumas dan dilantik pada tanggal 19 Mei 2019.

Lulusan pendidikan dokter dari Fakultas Kedokteran Trisakti tahun 2000 ini mengawali karir sebagai dokter di Puskesmas Punggur, Kecamatan Suikakap, Kabupaten Pontianak pada tahun 2001 sampai dengan tahun 2004. Selanjutnya, pada Januari 2005 hingga Desember 2006 sebagai dokter umum fungsional di Puskesmas Wangon II, Kecamatan Wangon, Kabupaten Banyumas. Januari 2007, dr. Dani dilantik sebagai Kepala Seksi Pelayanan di RSUD Ajibarang, kemudian sebagai Kepala Bidang Pelayanan di rumah sakit yang sama pada bulan Mei 2011.

Pengabdian, loyalitas, integritas dan kerja keras yang ditunjukkan selama menjadi kepala bidang pelayanan, mengantar dr. Dani dipercaya oleh Bupati Banyumas sebagai Plt. Direktur RSUD Ajibarang pada tanggal 3 Agustus 2012 saat jabatan tersebut kosong. Sampai akhirnya diangkat secara definitif sebagai Direktur RSUD Ajibarang di tanggal 8 Juli 2013.

Sepanjang karirnya, dr. Dani menerima beberapa penghargaan, antara lain sebagai

dr. Dani Esti Novia

Allah SWT Maha Mengetahui Segalanya

Dokter Teladan tahun 2002 dari Pemerintah Kabupaten Pontianak dan penghargaan Surya Lencana Karya Satya 10 tahun dari Pemerintah Republik Indonesia.

dr. Dani Esti Novia, lahir di Banyumas pada tanggal 13 November 1970. Tepat pada hari ulang tahunnya yang ke 50, dr. Dani mengubah penampilannya dengan menggunakan jilbab sebagai penutup kepala. Ketika beberapa orang menanyakan motivasi berhijab di usia 50 tahun, beliau menjawab "Biarlah itu antara saya dengan Alloh saja...karena Dia sebaik-baiknya memahami hati manusia, dan maha mengetahui segalanya." Ini adalah juga sebuah prinsip yang mendasari setiap pertimbangan pengambilan keputusan. Prinsip ini juga memiliki filosofi dan arti yang luas. "Allah Maha Mengetahui Segalanya." Melalui prinsip ini, dr. Dani selalu berani mengambil kesempatan dan membuat keputusan dalam melangkah, pun di saat dan kondisi dengan pilihan yang sulit.

"Beliau bekerja bukan hanya dengan kemampuan berpikir logika dan analisis manajemen rumah sakit tapi juga dengan kelembutan naluri seorang ibu", ujar salah seorang jajaran pimpinan bidang pelayanan medis, saat dr. Dani menyempatkan berkunjung dan memberikan *support* kepada beberapa tenaga kesehatan dan karyawan RSUD Banyumas yang harus dirawat ataupun harus isolasi mandiri karena dinyatakan suspek ataupun terkonfirmasi covid 19. Multi peran yang diemban, sebagai istri, sebagai ibu dari dua orang putra putri, dan sebagai pimpinan di rumah sakit, dikelola dengan manajemen diri yang baik. "Segala sesuatu harus seimbang, jadi saya berupaya semua bisa dijalani dan diselesaikan dengan baik", tutur beliau. Salah satu kiat yang dipakai adalah mengupayakan setiap rencana dan kegiatan dapat dilaksanakan tepat waktu. "Jika kita bisa melaksanakan tepat waktu, produktivitas pasti akan mengikuti... ", ungkap beliau menjelaskan kiatnya.

Memimpin RSUD Banyumas, sebagai rumah sakit rujukan nasional covid 19, di tengah masa pandemi covid 19, adalah sebuah ujian bagi perempuan yang selalu berusaha membantu siapapun yang membutuhkan bantuan ataupun pertolongan ini, sehingga oleh banyak kalangan dikenal sebagai pribadi yang gemar berbagi, berkunjung dan bersilaturahmi. Ujian itu dijawab dengan berupaya menjadikannya sebagai sebuah tantangan yang akan terus mengasah segenap civitas hospitalia RSUD Banyumas menjadi sumber daya manusia yang kompeten dan mumpuni, sesuai dengan filosofi penyemangat yang selalu didengungkan dalam setiap sambutannya "Bersama Kita Bisa".

Geliat Informasi Digital RSUD Banyumas

Dengan adanya pandemi Covid-19 yang menerpa dunia dan mulai masuk ke Indonesia semenjak bulan Maret 2020 menyebabkan perubahan yang fundamental di masyarakat termasuk di dalamnya berpengaruh terhadap pelayanan di RSUD Banyumas.

Salah satu imbas dari covid-19 terhadap pelayanan rumah sakit ada lah terjadi penurunan kunjungan pasien non covid-19 di RSUD Banyumas. Hal tersebut disebabkan karena masyarakat merasa takut untuk datang ke RSUD Banyumas. Informasi yang salah dan tidak tepat tersebut bila berkembang di masyarakat dapat berdampak negatif terhadap citra dan pelayanan RSUD Banyumas.

Oleh sebab itu penyampaian informasi yang tepat sangat diperlukan untuk memberikan informasi yang tepat dan komunikatif kepada masyarakat.

Untuk menjembatani kebutuhan informasi oleh masyarakat terhadap RSUD Banyumas maka diperlukan media penyampaian informasi yang tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ni.

Guna menjembatani kegiatan tersebut disusunlah strategi untuk mencapai tujuan pemberian pemberian informasi dan edukasi kepada masyarakat dan pelanggan RSUD Banyumas, maka media digital menjadi solusi yang tepat di era pandemi Covid-19 ini.

Kegiatan informasi dan edukasi ini dilaksanakan dengan sasaran masyarakat secara umum tentang informasi edukasi kesehatan populer dan informasi edukasi kepada para tenaga kesehatan baik karyawan RSUD Banyumas maupun tenaga kesehatan non karyawan yang menjadi pelanggan eksternal dan menjadi salah satu unsur pendukung pelayanan RSUD Banyumas baik dari Dinas Kesehatan, Puskes mas, maupun rumah sakit di lingkungan Kabupaten Banyumas dan sekitarnya.

Geliat Informasi Digital RSUD Banyumas

Strategi informasi dan edukasi secara digital kepada masyarakat dan pelanggan internal dan eksternal RSUD Banyumas antara lain dengan menggunakan media digital berupa :

- Program live menggunakan Instagram
- Program live menggunakan Youtube
- Penyampaian informasi melalui Facebook
- Penyampaian informasi melalui website
- Penyampaian informasi kepada karyawan melalui grup Telegram RSUD Banyumas
- Seminar tentang perkembangan ilmu kedokteran dan kesehatan terkini menggunakan Zoom
- Penerbitan majalah online Bedah Informasi dan Ilmu Kesehatan RSUD Banyumas (BIDIKMAS) sebagai media untuk memfasilitasi dan mengembangkan kreativitas karyawan RSUD Banyumas
- Penerbitan Jurnal Imiah *Online Banyumas Journal Of Case Report* (MASJOCER) yang merupaka jurnal online menggunakan *Open Journal System* (OJS) versi 3.
- Pembuatan Media Center

Kegiatan Live Instagram dan Youtube

- IG dan Youtube Live "Bersepeda dalam Pandemi, Berbahaya?"
- IG dan Youtube Live "Pengalaman Pengelolaan Pasien Covid-19 di RSUD Banyumas"
- IG dan Youtube Live "Tetap Bahagia di Era Pandemi Covid-19"
- IG dan Youtube Live "Mitos Seputar Makanan dan Penyakit"
- IG dan Youtube Live "Batu Saluran Kencing dan Prostat"
- IG dan Youtube Live "Gizi Seimbang Untuk Menjaga Stamina"
- IG dan Youtube Live "Aman Berobat ke dr. Gigi Selama Pandemi"
- IG dan Youtube Live "Perawatan Luka di Masa Pandemi"
- IG dan Youtube Live "Ada Apa dengan Epilepsi?"
- IG dan Youtube Live "Pandemi Akan Berlalu, Hilangkan Cemas dengan Cerdas"
- IG dan Youtube Live "Bijak Dalam Mengkonsumsi Suplemen"
- IG dan Youtube Live "Sudah Tepatkah Posisi Kita Saat Beraktivitas"
- IG dan Youtube Live "Tetap Aman dan Nyaman Beraktivitas di Luar Rumah di Masa Pandemi"
- IG dan Youtube Live "Saat Aku Harus Operasi Tonsil"
- Instagram Live "Seputar Mitos dan Fakta tentang Olahraga di Masa Pandemi"
- IG Live dan Youtube Live "Mencegah Burn Out di Masa Pandemi
- IG Live dan Youtube Live tentang "Game dan Trik Anak Merasa Betah di Rawat RS"

Geliat Informasi Digital RSUD Banyumas

- IG Live dan Youtube Live tentang "IGD Siap Melayani dengan Cepat, Tepat dan Aman"
- IG Live dan Youtube Live tentang : Tetap Sehat dan Eksis di Era Pandemi Covid-19
- IG Live dan Youtube Live tentang : Bahagia di Masa Tua
- IG Live dan Youtube Live tentang : Menjaga Mood Stabil Pada Ibu Melahirkan di Era Pandemi Covid-19"
- IG Live dan Youtube Live tentang : Meningkatkan Kekebalan Tubuh dengan Terapi Komplementer
- IG Live dan Youtube Live tentang : Cara Konsumsi Obat Yang Baik dan Benar
- IG Live dan Youtube Live tentang : Diabetes Tidak Sekedar Angka Gula
- IG Live dan Youtube Live tentang : Seputar Perawatan Bedah Mulut RSUD Banyumas
- IG Live dan Youtube Live tentang : HIV Dapat Dicegah dan Dikendalikan.

Kegiatan Webinar / Zoominar

- Webinar Tatalaksana Tetanus secara Komprehensif
- Zoominar : Sehat Jiwa di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Pandemi Covid-19
- Zoominar Implementasi E-Terapi dan Peningkatan Akses Pelayanan Rehabilitasi Medis RSUD Banyumas
- Zoominar Diagnosis dan Tatalaksana Kegawatdaruratan Pada Neonatus dan Kegawatan Bedah pada Neonatus di Era Pandemi Covid-19

Penerbitan Majalah Online BIDIKMAS

Sebagai salah satu media yang sudah berkembang sebelum era digital, sebuah majalah masih mempunyai peran yang strategis dalam penyajian informasi dan sebagai media jurnalistik bagi civitas hospitalia RSUD Banyumas. Sebagai langkah penyesuaian di era digital ini majalah online menjadi salah satu terobosan yang menarik.

Majalah BIDIKMAS ini menjadi salah satu solusi sebagai media penyampaian informasi kepada karyawan RSUD Banyumas khususnya dan kepada pelanggan RSUD Banyumas pada umumnya. Guna menyesuaikan di zaman digital ini, maka format majalah ini dibuat dalam dua format. Format pertama adalah dalam bentuk soft file PDF yang didistribusikan melalui website RSUD Banyumas dan Telegram RSUD Banyumas, sedangkan format kedua adalah dalam bentuk majalah cetak.

Geliat Informasi Digital RSUD Banyumas

Penerbitan Jurnal Ilmiah Online

Salah satu bentuk implementasi dari Akreditasi Rumah Sakit SNARS dan Akreditasi Rumah Sakit Pendidikan, kegiatan riset / penelitian di sebuah rumah sakit menjadi salah satu komponen yang penting dalam penilaian dan bukti bahwa rumah sakit tersebut menerapkan standar mutu pelayanan yang baik dan optimal.

Untuk menjawab hal tersebut di atas,

maka maka dibentuk sebuah wadah untuk memfasilitasi kebutuhan publikasi karya ilmiah khususnya bagi para klinisi/peneliti di RSUD Banyumas maupun klinisi/peneliti dari luar RSUD Banyumas. Inisiasi jurnal ilmiah online tersebut semakin berkembang, berdasarkan hasil pertemuan dan kesepakatan panitia jurnal online, maka jurnal online RSUD Banyumas diberi nama MASJOCER (Banyumas *Journal Of Case Report*).

Selanjutnya dilakukan langkah-langkah guna merealisasikan terbitnya jurnal ilmiah online yang perdana. Langkah-langkah tersebut antara lain Workhsop pengelolaan *Open Journal System* (OJS 3) dengan narasumber dari Institut Teknologi Telkom dan Dinas Kominfo Kabupaten Banyumas.

Workshop lanjutan yang dilakukan adalah workshop tentang cara Penulisan *Manuscript Case Report* dengan narasumber Prof.dr. Madarina Julia, MPH.,Ph.D.,Sp.A(K) dan dr. Gunadi, Ph.D., Sp.BA dari Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada.

Pembuatan Media Center

Guna menunjang kegiatan pelaksanaan informasi dan edukasi secara digital kepada masyarakat yang dipromotori oleh Instalasi Promkes RSUD Banyumas, maka dibuatlah studio media center.

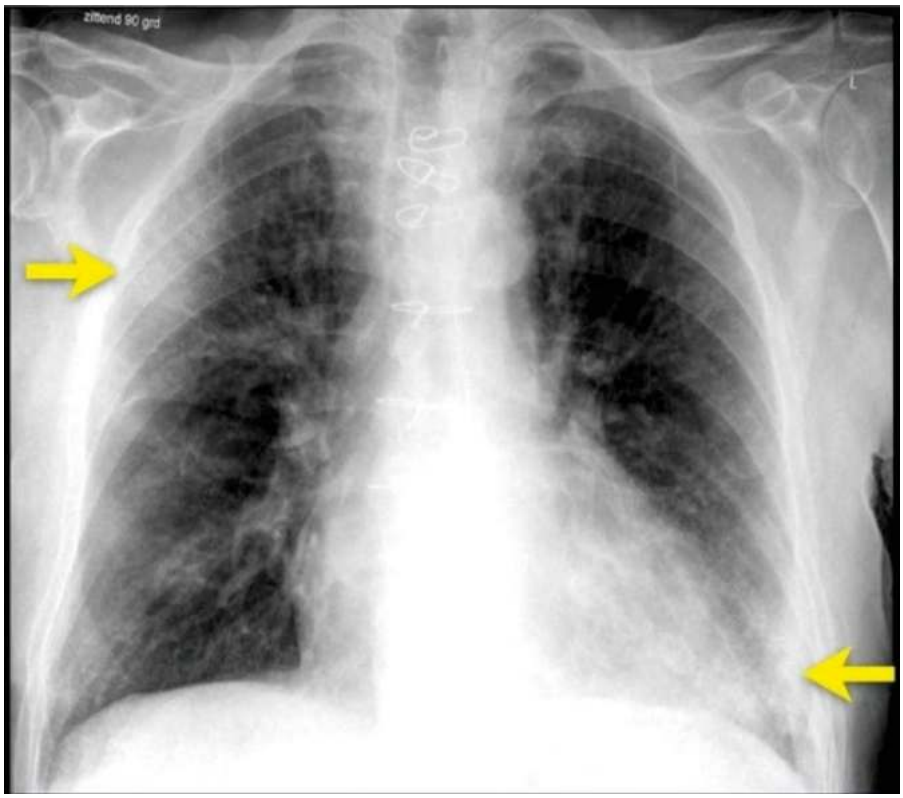
Pada awalnya dibuat studio mini di salah satu ruang di kantor Diklitbang. Seiring dengan waktu dan semakin banyaknya kegiatan live IG maupun Youtube saat ini di buat studio baru sekaligus sebagai media center di salah satu ruang Gedung Rawat Inap Kelas III di lantai 3.

Dengan adanya fasilitas media center yang baru ini, maka kegiatan live streaming dapat berjalan dengan lebih baik dan representatif sehingga semakin menunjang pemberian informasi dan edukasi RSUD Banyumas kepada masyarakat menjadi semakin baik dan semakin bermutu.

PERAN RADIOLOGI DI ERA PANDEMI COVID-19

Penulis : Insaan Nadif R

Pemeriksaan Radiologi adalah pemeriksaan dengan menggunakan teknologi pencitraan sinar- X guna mendiagnosis suatu penyakit. Fungsi serta tujuan dari pemeriksaan radiologi itu sendiri yaitu membantu dokter dalam mendiagnosis dan melihat kondisi medis yang di alami pasien sehingga dokter dapat menentukan tindakan selanjutnya. Pemeriksaan Radiologi dilakukan oleh



Radiografer. Tugas radiografer membuat radiografi (gambaran rontgen) yang selanjutnya di ekspertise (baca) oleh dokter Spesialis Radiologi.

RSUD Banyumas saat ini sudah menyandang rumah sakit terakreditasi Paripurna. Salah satu pelayanan penunjang yang ada di RSUD Banyumas adalah Radiologi. Radiologi di RSUD Banyumas dalam pelayanan pasien Covid-19 sudah sesuai standar dan protokol Covid-19.

Pada masa pandemi Covid-19 ini radiologi merupakan salah satu pelayanan penunjang yang sangat berperan dalam mendukung diagnosa pasien Covid-19. Semua pasien dengan indikasi suspek Covid-19 maupun terkonfirmasi Covid-19 wajib dilakukan rontgen thorax.

Menurut Dokter Spesialis Radiologi RSUD Banyumas, kriteria hasil rontgen thorax pasien Covid-19 ditandai dengan adanya gambaran *Ground Glass Opacity* (gambaran bercak buram) yang terdapat pada salah satu paru atau keduanya. Sedangkan berdasarkan studi retrospektif oleh Wong HYF melaporkan bahwa gambaran paling umum dari pemeriksaan rontgen thorax pasien Covid-19 adalah konsolidasi sebanyak 59% dan *Ground Glass Opacity* (GGO) sebanyak 41% terutama pada lobus bawah.

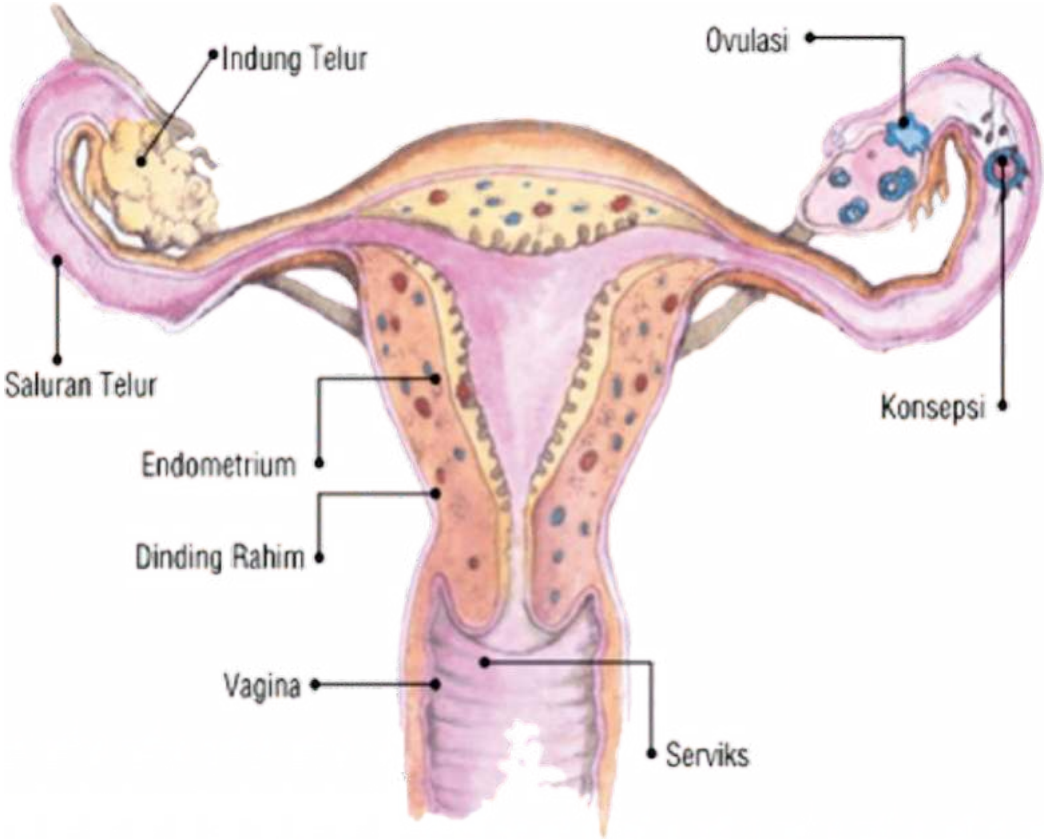
Mengenal Masa Subur

Penulis : Siskanita Nur Fitriana

Hey ladies and mom , Sudah tahukah kamu cara menghitung masa subur Bagaimana cara menghitung masa subur?

Untuk mengetahui jawabannya kamu dapat menyimak ulasan berikut ini.

Apa itu masa subur wanita? Pada umumnya, masa subur wanita di sekitar masa ovulasi. Dokter juga menyebutkan bahwa bagian dari siklus ovulasi sebagai masa subur wanita, karena peluang untuk hamil lebih



besar.

Apa itu masa ovulasi? Masa ovulasi sendiri merupakan proses pelepasan sel telur yang sudah matang dilepaskan dan kemudian menuju tuba falopi untuk dibuahi.

Ciri-ciri masa subur

- Peningkatan suhu basal tubuh
- Perubahan pada lendir serviks
- Kram ringan atau nyeri pada perut bagian bawah
- Indra penciuman yang lebih tajam
- Payudara terasa sakit
- Hasrat seksual meningkat
- Nyeri pada panggul atau bagian perut bawah
-

Cara menghitung waktu masa subur.

Jika siklus kamu teratur:

- Amati dan pahami siklus menstruasi selama 6 bulan
- Kurangi siklus terpendek dengan angka 18, hasil menunjukkan hari pertama subur
- Kurangi siklus terpanjang dengan angka 11, hasil menunjukkan hari terakhir subur

Contoh

- Siklus terpendek :28-18 = 10(hari pertama subur)
- Siklusterpanjang: 29–11 = 18(hari terakhir subur)
- Masa subur : hari ke 10-18 siklus menstruasi, terhitung sejak hari pertama menstruasi

Mengenal Masa Subur

Jika siklus kamu tidak teratur:

Kamu dapat mengetahui masa subur melalui tanda-tanda ovulasi yang ditunjukkan oleh tubuhmu seperti yang sudah disebutkan di atas.

Jika kamu sudah melihat adanya tanda-tanda ovulasi, sebaiknya kamu dan pasangan berhubungan di waktu tersebut. Berhubungan saat ovulasi atau 2 sampai 3 hari menjelang ovulasi dapat meningkatkan peluang kehamilan antara 20 hingga 30 persen.

Jika telah memahami tentang masa subur atau ovulasi, kamu juga perlu memerhatikan gaya hidup yang sehat, agar peluang kehamilan tinggi. Selain berhubungan saat ovulasi, hal lain yang bisa mendukung terjadinya kehamilan antara lain:

· Hindari merokok. Tahukah Moms, bahwa penggunaan produk tembakau bisa mengurangi kesuburan dan bisa berdampak pada kesehatan serta perkembangan janin lho. Jadi selalu hindari rokok ya.

Batasi asupan alkohol. Selain rokok, baik Moms dan suami juga disarankan untuk membatasi konsumsi alkohol. Karena alkohol bisa mengurangi kesuburan baik pria dan juga wanita. Selain itu, alkohol juga bisa membahayakan janin.

Pertahankan berat badan normal. Orang dengan berat badan berlebih, atau kekurangan berat badan cenderung mengalami siklus ovulasi yang tidak teratur.

Itulah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui masa subur. Dengan mengetahui masa subur dan memerhatikan tanda-tanda ovulasi, kamu akan lebih mudah untuk memperoleh kehamilan.

MotivASI Working Moms

Penulis : Rulia Azmi

Assalamu'alaikum sahabat sehat RSUD Banyumas, sesuai judul kita hari ini yaitu kita akan membahas tentang MotivASI Working Moms. Apa sih maksudnya? Jadi gini moms, kita sebagai ibu pekerja terutama di Instansi Kesehatan khususnya RSUD Banyumas yang juga notabene sebagai Rumah Sakit pelayanan rujukan PONEK kita harus sadar betul tentang ASI.

Intinya, kita sebagai karyawan Rumah Sakit juga perlu mengedukASI diri sendiri dengan pengetahuan seputar ASI biar ga jarkoni gitu lho. Apa sih ASI itu? ASI adalah Air Susu Ibu yang diproses oleh metabolisme tubuh untuk memenuhi kebutuhan gizi dan cairan bayi. Ada lho dalam Al Quran Surat Al Baqoroh ayat 233 "Dan bagi para ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan".

Kenapa sih harus ASI? Dan ada kandungan apa saja dalam ASI itu??? Mungkin moms bertanya-tanya yaaa terutama buat new moms yang masih new comer dan amatir di dunia perASIan, emang harus yah? Penting banget yah ASI itu? Ngapain ASI, kan manusia jaman now pinter-pinter lho bisa buat sufor (susu formula). Jelas donk penting, kan ASI itu Air Susu Ilahi yang udah jelas-jelas Alloh ciptain untuk kebutuhan bayi yang manusia ga bisa buat. Kandungan ASI dengan Sufor jelas pasti berbeda donk, 1 (satu) tetes ASI saja sudah mengandung banyak bakteri hidup yang baik, ada berbagai macam vitamin dan juga mineral.

Terus apa hubungannya ASI sama Working Moms ? Gimana mau kasih ASI, kan kita kerja? Sibuk lah, mana sempat !? Eeeiiitttsss jangan patah semangat donk, semua juga tergantung niat moms juga dan jangan setres moms. Bisa kok pasti bisa... Apa Tips-nya? Gini nih Tips mengASIhi....

MotivASI Working Moms

- *Direct Breast Feeding*, lebih dikenal oleh ibu-ibu jaman now dengan singkatan "DBF" terapkan interaksi langsung (*skin to skin*) saat menyusui, usahakan bayi menyusu mencakup seluruh aerola agar puting tidak lecet
- Cari ruangan yang nyaman dan tenang, agar mood ibu saat menyusui/*pumping* lebih relaks dan mendapatkan *Let Down Reflek* biasa disingkat "LDR" kalo bahasa Banyumasannya itu "mrengkel" sehingga produktivitas ASI meningkat, bisa juga mendapatkan ldr dengan cara rangsangan puting diantara jeda saat pumping agar lebih maksimal ASI yang keluar.
- Pompa-lah ASI apabila payudara (PD) penuh saat bekerja / bayi sudah kenyang / tertidur pulas, usahakan PD selalu kosong agar produktivas ASI juga meningkat. Simpan ASI didalam *cooler bag* / kulkas *chiller* atau *freezer*.
- *Support* suami dan keluarga atau kerabat dekat itu sangatlah berperan penting, dukungan dari keluarga akan meringankan setres yang dialami para busui saat mengASIhi buah hatinya
- *Positive thinking*, tanamkan mindset bahwa ASI kita yang terpenting cukup untuk bayi, ga perlu iri dengan moms yang ASInya melimpah ruah.

Okey segitu dulu ya moms kita bahas soal per-ASI-an edisi hari ini, next kita bahas tentang Teknik Pumping dengan tangan (Marmet) dan Cara Penyimpanan ASI. Selamat mengASIhi, Bayi kenyang... ibu senang...

TIPS JITU UNTUK MENDAPATKAN ANAK LAKI-LAKI ATAU PEREMPUAN

Penulis : Siskanita Nur Fitriana

Hallo ayah bunda, bagaimana cara mendapatkan anak dengan jenis kelamin yang sesuai dengan harapan kita? Mari kita simak ulasan berikut ini

Tips hamil mendapatkan anak laki-laki

- Berhubungan pasutri tepat di hari ovulasi atau masa subur. Menurut metode Shettles, kemampuan renang sperma Y lebih cepat dari sperma X, tapi lebih cepat mati dalam lingkungan Mrs V. Oleh karena itu, melakukan hubungan pasutri sedekat mungkin dengan waktu ovulasi. Waktu terbaik adalah dengan menjadwalkan sesi berhubungan bertepatan dengan hari ovulasi, di mana tidak lebih awal dari 24 jam sebelum tiba hari ovulasi.
- Hindari berhubungan pasutri sebelum ovulasi. Menurut metode Shettles yang dikembangkan oleh Dr. Landrum Shettles, sperma X bisa hidup lebih lama di dalam tubuh calon ibu. Berhubungan intim sebelum hari ovulasi dikatakan akan meningkatkan peluang hamil anak perempuan.

- Mrs V harus dalam keadaan basa. Salah satu cara agar Mrs V dalam keadaan basa adalah membiarkan istri orgasme dulu, sekresi alkalin yang terlepas dari Mrs V memberikan kesempatan pada sperma Y untuk membuahi sel ovum.
- Penetrasi Mr P dalam. Dengan posisi berhubungan intim yang tepat, sperma bayi laki-laki bisa berenang lebih cepat menuju leher rahim. Beberapa posisi berhubungan intim untuk bisa mendapatkan anak laki-laki adalah *Doggy Style, Posisi woman on top* dan Posisi berdiri.
- Makan makanan kaya alkali seperti daging merah, jeruk, tomat, pisang seafood dan makanan tinggi garam
- Biarkan suami minum kopi. Menurut Dr. Shettles, para suami disarankan untuk minum kopi sebelum berhubungan intim. Kafein dipercaya membuat sperma bayi laki-laki menjadi lebih aktif.
- Hindari panas. Hal ini dikarenakan sperma Y yang tidak tahan terhadap panas, pastikan ayah menggunakan celana yang longgar/ tidak ketat untuk mempertahankan kualitas sperma.

TIPS JITU UNTUK MENDAPATKAN ANAK LAKI-LAKI ATAU PEREMPUAN

Tips hamil mendapatkan anak perempuan

- Mrs V harus dalam keadaan asam. Salah satu caranya dengan menghindari orgasme istri. Orgasme akan menciptakan kondisi tubuh yang lebih basa sehingga sperma akan bertahan hidup lebih lama. Padahal kondisi ini adalah kondisi yang tidak mendukung untuk cara membuat anak perempuan.
- Lakukan hubungan pasutri 2-4 hari sebelum masa ovulasi. Metode Shettles' menganjurkan untuk bercinta 2-4 hari sebelum waktu ovulasi. Pastikan juga untuk tidak berhubungan intim setelah siklus ovulasi pasangan selesai.
- Penetrasi dangkal. Dikarenakan sifat kromosom Y atau sperma gen laki-laki cepat tetapi lemah, maka posisi yang memungkinkan sperma cepat gugur atau tidak berhasil dalam mencapai sel telur adalah posisi *missionary*. Posisi ini memudahkan sperma untuk berada tepat di depan jalan masuk sehingga lingkungan Mrs V menjadi asam.
- Makan makanan rendah alkali/ rendah garam tinggi kalsium dan magnesium. Contoh makanan rendah alkali diantaranya brokoli, sayuran yang difermentasi, jamur, mustard, bawang putih, kacang hijau, labu, lobak, kubis, ubi jalar, pisang, kelapa, ceri, anggur, persik, pir, almond, tahu, kayu manis, jahe, kari, dan jus buah.
- Mandi air hangat. Dengan mempertahankan suhu yang panas, akan membuat kromosom Y cepat mati, sehingga menyisakan kromosom X.

Demikian ayah dan bunda, tips dan trik jitu agar jenis kelamin anak kita sesuai dengan keinginan kita. Tetapi jangan lupa, tips hamil ini hanya teori. manusia boleh berusaha, tetapi selalu ingat untuk tetap berserah dan anak yang diberi oleh Tuhan baik itu laki-laki maupun perempuan merupakan anugerah terindah dari Allah SWT yang harus dijaga dan disyukuri.

Niteni Jalan Rezeki

Penulis : Arif Muhlasin

Pada waktu-waktu belakangan ini perhatian sebagian kita tertuju pada ribut di masyarakat akibat tidak tepatnya sasaran perolehan bantuan sosial. Situasi ekonomi yang merosot yang dialami banyak orang menjadikan masing-masing tertuntut untuk memikirkan nasib dirinya sendiri ketimbang berpikir untuk kepentingan yang lebih luas. Meskipun begitu, orang-orang yang tetap mengedepankan kepentingan bersama juga tidak sedikit. Semua itu tergantung pada beberapa faktor, tingkat rasa bersyukur, ketangguhan menghadapi keadaan dan kemampuan mengelola diri yang diantara kita berbeda satu dengan lainnya.

Hampir semua lapisan masyarakat terdampak secara ekonomi oleh Pandemi ini.

Dari tukang bangunan, sopir, pegawai swasta, buruh pabrik. Pandemi juga memberi dampak pada sebagian mereka yang memiliki status menengah ke atas. Tidak sedikit dari mereka yang menanggung beban cicilan yang besar, termasuk tanggungan dari belanja barang mewah. Kondisi seperti hari ini seketika menjadi beban yang berat bagi sebagian mereka.

Dalam keadaan seperti ini, alangkah baiknya apabila kita mau meluangkan waktu untuk niteni lagi jalan-jalan perolehan rezeki kita selama ini. Dari proses itu, barangkali akan lahir secercah harapan untuk menentukan jalan mana yang masih dapat ditempuh untuk menjemput rezeki esok hari. Meskipun pada hakikatnya rezeki adalah sebuah "misteri" dari Tuhan. Rezekinya orang beriman oleh Al-Quran diungkapkan sebagai minhaitsu la yahtasib. Jalan datangnya tidak diduga-duga, tidak disangka-sangka.

Pada Bulan April 2020 yang lalu, banyak beredar di medsos saya meme dengan kutipan KH. Maemoen Zubair (Mbah Moen), "Titeni yo, angger wulan April kok nyekel duwit, alamat setaun nggowo duwit. Iki ora ono kitabe, tapi keno gawe titenan". Cobalah amati, apabila di bulan April memegang uang dalam jumlah yang cukup banyak, maka kamu akan memegang uang dalam setahun. Ini tidak ada kitabnya, tetapi bisa menjadi bahan pengamatan.

Niteni Jalan Rezeki

Saya tidak bermaksud menganalisis kebenaran kutipan tersebut. Akan tetapi, dari berseliwerannya kutipan tersebut di medsos saya, membuat saya memperoleh insight. Yakni bahwa ada perlunya kita niteni rezeki kita sendiri. Tentang darimana jalan rezeki itu hingga sampai pada kita. Cukupkah rezeki itu untuk setahun ini. Dan seterusnya. Situasinya tepat untuk niteni, sebab di suasana Pandemi ini, bukan hanya ekonomi individu-individu yang terpapar efeknya. Tetapi ekonomi negara juga ikut terpuruk. Kesemuanya akan terus saling mempengaruhi. Dan kita sama-sama tidak tahu akan sampai kapan keadaan ini berlangsung.

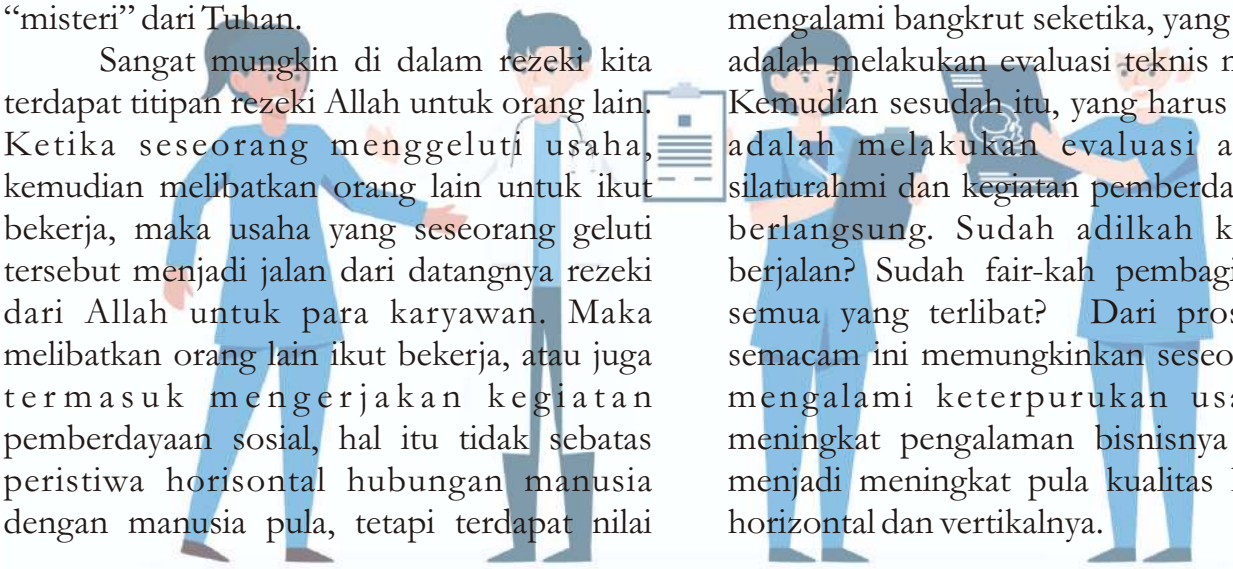
Tuhan menciptakan makhluk di bumi itu sepaket dengan rezekinya. "Dan tidak satupun makhluk bergerak di bumi, melainkan dijamin Allah rezekinya" (QS Hud: 6). Setiap orang telah memiliki rezekinya masing-masing dan rezeki tersebut tidak tertukar di dalam kuasa Allah Ta'ala. Kedatangan rezeki itu pasti. Walaupun rezeki datang entah dari jalan mana, atau melalui siapa rezeki itu dititipkan, semua itu adalah "misteri" dari Tuhan.

Sangat mungkin di dalam rezeki kita terdapat titipan rezeki Allah untuk orang lain. Ketika seseorang menggeluti usaha, kemudian melibatkan orang lain untuk ikut bekerja, maka usaha yang seseorang geluti tersebut menjadi jalan dari datangnya rezeki dari Allah untuk para karyawan. Maka melibatkan orang lain ikut bekerja, atau juga termasuk mengerjakan kegiatan pemberdayaan sosial, hal itu tidak sebatas peristiwa horisontal hubungan manusia dengan manusia pula, tetapi terdapat nilai vertikal sebagai mekanisme jalan rezeki dari Tuhan.

Persambungan silaturahmi adalah hal yang sangat baik. Dari silaturahmi kemudian orang-orang satu sama lain akan mengetahui kekurangan dan potensi masing-masing. Mana yang perlu dibantu, saya bisa membantu apa, dan seterusnya. Dari interaksi tersebut kemudian orang-orang satu sama lain dapat saling berbagi pekerjaan. Saling mengisi dan melahirkan manfaat bersama-sama.

Misalnya ketika seseorang menekuni bidang pertanian. Mau tidak mau ia harus bersilaturahmi dengan orang-orang yang bisa mengerjakan lahan. Lalu berinteraksi dengan ahli tanaman, marketing serta konsumen. Lalu orang-orang diajak terlibat bekerja sehingga menimbulkan efek pemberdayaan. Maka, dari usaha yang seseorang geluti itu, mekanisme silaturahmi berlangsung, kegiatan pemberdayaan juga terjadi, efeknya adalah usaha itu menjadi jalan rezeki bagi orang-orang yang terlibat di dalamnya.

Pelajaran yang bisa dipetik kemudian adalah, ketika usaha yang seseorang jalani mengalami bangkrut seketika, yang dilakukan adalah melakukan evaluasi teknis manajerial. Kemudian sesudah itu, yang harus dilakukan adalah melakukan evaluasi atas nilai silaturahmi dan kegiatan pemberdayaan yang berlangsung. Sudah adilkah kerjasama berjalan? Sudah fair-kah pembagian untuk semua yang terlibat? Dari proses niteni semacam ini memungkinkan seseorang yang mengalami keterpurukan usaha bisa meningkat pengalaman bisnisnya sekaligus menjadi meningkat pula kualitas hubungan horizontal dan vertikalnya.



Batik Jelujur Panti Martani

Penulis : Nurhancono Anjar Pangestu

Assalamu'alaikum, Selamat pagi menjelang siang teman-teman sejawat di RSUD Banyumas pada kesempataan perdana saya mau mengajak dan memperkenalkan produk batik jlujur karya saudara-saudara kita di Panti Martani.

Kesempatan saya berkunjung tidak sendirian kesana. Ups kenalin saya pake nama keren saja ya, saya Anjar Pangestu kesana bareng Ners Ukti Aulia. Cerita awalnya itu saya mau berangkat dinas sore, dan ada whatsapp dari sahabat saya ukti minta tolong untuk mampir ke Panti Martani untuk mengambil batik jlujur hasil karya saudara saudara kita di Panti Martani. Batik jlujur memiliki corak warna warni dan saya makin penasaran, akhirnya kita kontak ke pihak Martani, ke bu yuli dan di ijinkan untuk ambil gambar dan video disana.ternyata di sana sangat menyenangkan dan bisa melihat kegiatan saudara sauadara kita

Kegiatan adalah seperti bikin kesed ,dan bikin paving blok dan sapu dan laian laianya.tetapi yang lebih saya eksplore bersama Ners Ukti yaiutu batik jlujur..dan kawan kawan kita di sana sangat bersemangat untuk membatik jlujur.

Disini pj batik bu titin orang sangat ramah dan supel,cerita singkat sayaa juga ketemu bu endang yaitu dia adalah pembimbing saya saat saya praktek gerontik dulu,,ketemu lagi disini...kembaali ke tema batik .batik jlujur proses menjlujurnya butuh 3 jam,,membuat pola dan di rendam air hangat,setelah di jemur ahirnya kita siap membatik..

Batik Jelujur Panti Martani

Okh ya teman teman sejawat kalo mau berkunjung dan melihat proses batik HARI KAMIS, batik jlujur itu persiaapan sangat dan butuh kesabaran,persiapanaa warna dan kuas,daan setelah prosesnya kita harus lebih mencari tempat terbuka dan lebihada angin semilir,setelah proses pewarnaan kita bungkus dengaan koran daan tunggu setengaah jam,setelah selesaikita cuci dan rendam di ember satu ke ember yang lain,sampai air jernih, dan selesai kita angin angin kan biar kering nunggu proses agak lama,dan setelah kisat secara ngapaaknya kita buka jlujur nya pake alat pembuka benaang dan munculah keajaiban warna warni hasil baatik.dan setelah di buka semua bisa di anginkaan sampai kering terus di setrika dan packing siap untuk di beli.

Itulah cerita saya dan Ners Ukti berkunjung ke panti rehabilitas martani di desa pucung kecamtana kroya,,petugas panti sangat ramah „,ayo teman teman sejawat kita berlomba lomba dalam kebaikan mendukung hasil karya teman teman kita di panti martaani.dengaan berkunjung dan membeli produk batik jlujur,biar lebih lengkap dan jelas bisa di lihat videonya di chanel youtube saya anjar pangestu,ups masih editing ya gaes..

Terima kasih bidikmas@gmail.com
Sudah berkenan memberi kesempataan menulis artikel sampai masuk bidikmas.

Demikian dari saya
ANJAR

Puisi Menggugah Jiwa

HUJAN ABU
Oleh : Nalika Senja

dalam udara malam
aku tergugu dan
terpana memandang
melayang kristal
vulkanik dalam
serpihan
di bawah sorot lampu
mercury jalan
ke atas tanah jadi
tujuan
angin dari roda-roda di
atas jalanan
menjadi sapuan
setengah perjalanan
hingga dia hanya
berputar tanpa haluan

*memory letusan merapi
10 tahun lalu

RINDU HADIRMU
Oleh : Nalika Senja

hujan turun menggebu
hatiku terjerat rindu,
jiwaku terseret pilu
adakah yang lebih
kelabu selain tentangmu
?

ketika dirimu tiada,
aku terus terpana
ternyata hadirmu
sungguh berharga
dan aku menyesali hari-
hari,
ketika engkau
mendampingi,
namun aku tenggelam
dalam duniaku
sendiri....

KECEWA
Oleh: Lembayung
Dahayu

Malam nan sunyi
Kembali menarik
mundur ingatan ini
Memutar ulang memori
yang seharusnya hilang
Seberkas kenangan
menoreh luka
Luka yang begitu
menyayat hati
Kian merundung duka
dalam hati

Luka, duka dan lara
Mengekang ingatan
untuk terus berkecamuk
Jiwa ini terluka
Memori ini terlalu
berbelit-belit untuk
dilupakan
Hati ini terlanjur
kecewa
Rasa percaya itu begitu
dalam
Hingga lupa percaya itu
bisa di sia-sia

PANDUAN PRAKTIK MAHASISWA ERA PANDEMI COVID-19

Sebelum dilaksanakan kegiatan praktik mahasiswa dilakukan *mapping* kuota terhadap jumlah mahasiswa praktik. Kuota jumlah mahasiswa yang praktek di RSUD Banyumas maksimal 50 % dari kuota normal. Untuk mencapai jumlah mahasiswa sesuai kuota maka dilakukan pembatasan kategori mahasiswa praktik.

Kategori Mahasiswa praktik kedokteran, keperawatan, kebidanan yang diperbolehkan praktik di RSUD selama pandemi Covid-19 adalah mahasiswa dari Institusi Pendidikan yang berada di wilayah Kabupaten Banyumas.

Mahasiswa selain kategori di atas untuk sementara belum dapat melaksanakan praktik di RSUD Banyumas sampai dengan adanya pemberitahuan kemudian.

Persyaratan Mahasiswa Praktik

Persyaratan peserta praktik di RSUD Banyumas antara lain :

- Membawa Surat pengantar praktik dari institusi pendidikan
- Dalam kondisi sehat, dibuktikan dengan melampirkan surat keterangan Dokter, dilampiri salah satu : hasil pemeriksaan SWAB, hasil Rapid test, hasil bacaan foto rontgen.
- Melampirkan Surat Pernyataan izin dari orang tua/wali bermaterai.
- Melampirkan Surat pernyataan telah melaksanakan isolasi mandiri sebelum kegiatan praktik selama minimal 14 hari di wilayah Kabupaten Banyumas yang ditandatangani oleh gugus Covid-19/RT setempat.
- Bagi mahasiswa yang berasal dari luar Kabupaten Banyumas wajib berada di wilayah Kabupaten Banyumas dan melakukan isolasi mandiri minimal 14 hari sebelum kegiatan praktik dan membuat surat pernyataan telah melaksanakan isolasi mandiri di wilayah Kabupaten Banyumas yang ditandatangani oleh gugus Covid-19/RT setempat.
- Melampirkan pas foto/scan berwarna berlatar belakang merah ukuran 3 x 4 sebanyak 2 lembar.
- Melampirkan foto kopi/scan Kartu Tanda Penduduk (KTP) dan Kartu Tanda Mahasiswa (KTM).
- Melampirkan foto kopi/scan kartu BPJS/KIS/asuransi kesehatan.
- Melampirkan surat pernyataan dan mematuhi tata-tertib praktik dan aturan yang berlaku di RSUD Banyumas.
- Melampirkan surat pernyataan dan mematuhi protokol kesehatan Covid-19 di RSUD Banyumas.
- Form surat pernyataan dapat didownload di www.praktek-mhs-rsbms.blogspot.com

Kuota Mahasiswa

Pengisian kuota mahasiswa praktek oleh institusi pendidikan dan penyamaan persepsi antara pembimbing RS dan Institusi Pendidikan.

- Pengisian kuota mahasiswa dan rencana waktu pelaksanaan praktik mahasiswa dilakukan untuk perancanaan 1 tahun menggunakan format kuota RSUD Banyumas. Pengisian kuota praktik dilaksanakan 1 bulan sebelum kegiatan praktik dimulai. Pengisian kuota mahasiswa dilakukan secara daring.
- Perencanaan praktik dibuat dengan skema mahasiswa yang sama tetap praktik di RSUD Banyumas dalam durasi waktu yang lama dan tidak berpindah-pindah rumah sakit atau kota/lokasi praktik.

PANDUAN PRAKTIK MAHASISWA ERA PANDEMI COVID-19

- Sebelum pelaksanaan praktik dilakukan koordinasi dan penyamaan persepsi tentang kegiatan praktik yang akan dilaksanakan antara rumah sakit dan institusi pendidikan secara daring.
- Pendaftaran dan penjadwalan peserta praktik. Pendaftaran mahasiswa praktik di RSUD Banyumas berdasarkan perencanaan praktik dalam kuota praktik mahasiswa. Pendaftaran mahasiswa praktik dilakukan secara daring menggunakan form aplikasi dengan mengunjungi alamat www.praktek-mhs-rsbms.blogspot.com

ORIENTASI CALON PESERTA PRAKTIK

Orientasi mahasiswa praktik dilakukan secara daring melalui Zoom meeting dan mendownload materi orientasi dari link yang disediakan. Orientasi rumah sakit secara daring dilakukan sebelum periode praktik dilaksanakan. Materi orientasi meliputi : Profil RSUD Banyumas, Dasar-Dasar Pelayanan dan Budaya Kerja RSUD Banyumas, Pencegahan Pengendalian Infeksi (PPPI) dan Covid-19, Bantuan Hidup Dasar, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Komunikasi Efektif dan Pelayanan Prima, Keamanan Pemberian Obat. Mahasiswa mengikuti *pre test* dan *post test* orientasi mahasiswa, bila dinyatakan lulus mendapatkan sertifikat orientasi.

KEDATANGAN PESERTA PRAKTIK DI RUMAH SAKIT

Mahasiswa datang di RSUD Banyumas sesuai dengan jadual waktu yang ditentukan dengan menerapkan protokol Covid-19 (cuci tangan, pengecekan suhu tubuh, menggunakan APD, melakukan *physical distancing*. Mahasiswa datang di Ruang Diklitbang / Timkordik untuk menyerahkan dokumen kelengkapan praktik dan membuat ID Card mahasiswa. Mahasiswa menerima jadual rotasi praktik dan blanko daftar hadir praktik. Mahasiswa menuju ke ruang / bangsal sesuai jadual.

PROSES PRAKTIK

Mahasiswa menggunakan baju praktik di Rumah Sakit dan menggunakan APD sesuai ketentuan. Mahasiwa yang sakit tidak diperkenankan mengikuti praktik. Dilakukan pengecekan suhu tubuh dan kelengkapan / cara pakai APD. Mahasiswa melaksanakan praktik sesuai dengan jadual praktik, dan dibimbing oleh pembimbing ruangan untuk mencapai target kompetensi.

Mahasiswa tetap menerapkan protokol covid-19 (cuci tangan, menggunakan APD, melakukan *physical distancing*). Mahasiswa melaksanakan praktik sesuai dengan prosedur yang berlaku dan mengikuti tata tertib RSUD Banyumas. Penggantian praktik apabila mahasiswa berhalangan (misal karena sakit) akan diatur kemudian dengan berkoordinasi dengan isntitusi pendidikan.

MONITORING DAN EVALUASI

Pengecekan kondisi (keluhan sakit) dan suhu tubuh setiap hari. Pembimbing memantau dan mengingatkan kedisplinan penerapan protokol Covid-19 oleh mahasiswa (cuci tangan, penggunaan APD, *physical distancing*), pemantauan gejala yang mengarah Covid-19. Mahasiswa yang mengalami keluhan sakit, peningkatan suhu tubuh > 37,5, gejala yang mengarah Covid-19 tidak diperbolehkan praktik dan diwajibkan berobat dan melakukan isolasi mandiri.

PANDUAN PRAKTIK MAHASISWA ERA PANDEMI COVID-19

Pembimbing melaporkan mahasiswa yang sakit ke panitia K3 RS, PPI dan Diklat untuk penatalaksanaan selanjutnya. Mahasiswa yang sakit dilaporkan ke institusi pendidikan. Segala biaya yang timbul terkait mahasiswa yang sakit menjadi tanggungan Institusi Pendidikan (berdasarkan MoU) atau sesuai aturan yang berlaku. Institusi pendidikan secara berkala berperanserta dalam memantau dan memonitoring kesehatan dan kondisi mahasiswa selama praktek di rumah sakit. Kegiatan praktik sewaktu-waktu dapat dihentikan secara parsial atau total apabila ada situasi / kondisi yang *urgent* dan membahaya-kan kesehatan mahasiswa praktik.

PASKA PRAKTIK

Mahasiswa keluar dari rumah sakit ganti baju, baju praktik dicuci (di rumah / kost) dengan memperhatikan prinsip desinfeksi dan prosedur Covid-19. Selama praktik di RSUD Banyumas mahasiswa tidak boleh melakukan perjalanan ke luar kota. Selama praktik di RSUD Banyumas mahasiswa tidak melakukan rotasi praktik/berpindah-pindah rumah sakit dari RSUD Banyumas ke rumah sakit lain. Mahasiswa yang telah seselai stase dan akan berpindah stase di RSUD Banyumas wajib melaporkan ke Diklitbang/Timkordik dan menyerahkan dokumen bukti praktik meliputi : tanda tangan daftar hadir, foto copy *logbook* / pencapaian kompetensi, dan dokumen lain sesuai ketentuan.

Mahasiswa yang telah selesai periode praktik di RSUD Banyumas wajib melaporkan ke Diklitbang/Timkordik dan menyerahkan dokumen bukti praktik meliputi : tanda tangan daftar hadir, foto copy *logbook* / pencapaian kompetensi, dokumen lain sesuai ketentuan, mengisi formulir evaluasi kegiatan praktik di RSUD Banyumas, dan mendapatkan surat puas / surat keterangan praktik.

LAIN-LAIN

Mahasiswa praktik yang kost di sekitar RSUD Banyumas melaporkan diri ke gugus Covid-19 desa setempat dengan membawa identitas diri dan surat keterangan sehat / hasil pemeriksaan Covid-19. Mematuhi protokol Covid-19 di area kost (cuci tangan, menggunakan APD, melakukan *physical distancing*). Mahasiswa yang berasal dari luar Kabupaten Banyumas namun berdomisili di Kabupaten Banyumas kurang dari 14 hari wajib melakukan isolasi mandiri terlebih dahulu di wilayah Kabupaten Banyumas minimal selama 14 hari sebelum melaksanakan praktik.

Awal Mula Berdirinya Rumah Sakit Banyumas

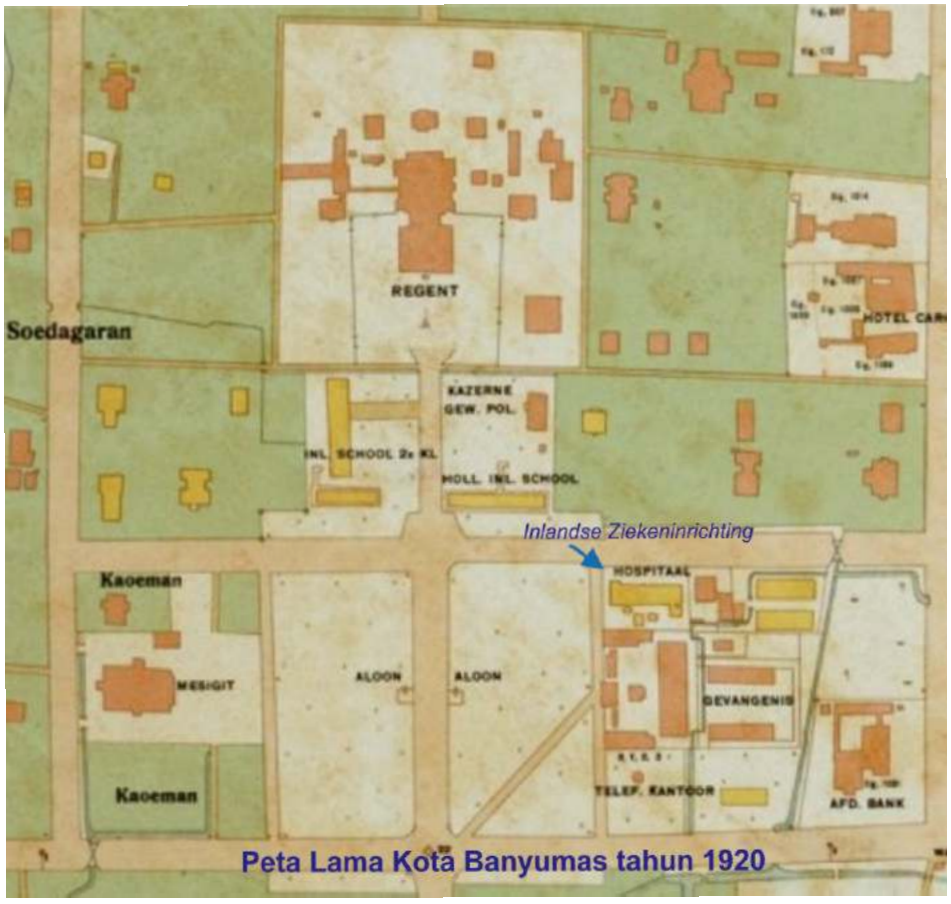
Penulis : Imron Rosyadi

Sejak berakhirnya perang Diponegoro atau yang dikenal dengan perang Jawa pada tahun 1830, wilayah Banyumas yang sebelumnya berada dalam wilayah Kasunanan Surakarta (sebelumnya masuk wilayah Pajang dan Mataram) kemudian dikuasai Belanda. Belanda membentuk Karesidenan di Jawa, salah satunya adalah Karesidenan Banyumas. Pada tanggal 18 Desember 1831 dibentuk Karesidenan Banyumas yang wilayahnya meliputi Kabupaten Banyumas, Kabupaten Purwokerto, Kabupaten Banjarnegara, Kabupaten Purbalingg, dan Kabupaten Cilacap.

Kota Banyumas sebagai Ibu Kota (*Hoofdplats*) Karesidenan Banyumas merupakan pusat pemerintahan Karesidenan Banyumas. Saat itu di Kota Banyumas terdapat kantor *Resident* (lokasi sekarang SMKN 1 Banyumas dan Pondok Pesantren Miftahussalam) dan kantor *Regent* (Bupati) Banyumas (lokasi sekarang Pendopo Duplikat Sipanji Kecamatan Banyumas).

Banyumas kala itu merupakan kota yang cukup besar dan menjadi pusat kegiatan pemerintahan. Sebelum dibangun rumah sakit Banyumas yang sekarang menjadi RSUD Banyumas, di Kota Banyumas sudah terdapat rumah sakit untuk pribumi (*Inlandse Ziekeninrichting*) yang dibangun sekitar tahun 1876 yang pada awal pendirian digunakan untuk merawat penderita sipilis, kemudian rumah sakit tersebut ditutup pada tanggal 26 Mei 1925 (satu bulan setelah rumah sakit baru diresmikan). Berdasarkan peta lama Kota Banyumas tahun 1920 lokasi rumah sakit pribumi (*Inlandse Ziekeninrichting*) tersebut berada di dekat penjara sebelah timur laut alun-alun, lokasi sekarang Kantor UPT DPU Kabupaten Banyumas.

Berdasarkan *Staatsblad* 1907/136 Karesidenan Banyumas mendapatkan wewenang desentralisasi salah satunya dengan dibentuk Dewan Daerah (*Gewestelijk Raad*) yang mayoritas anggotanya orang Belanda, pejabat pribumi, dan pengusaha. Berdasarkan notulen *Gewestelijk Raad Van Banjoemas* 1911-1928 ditemukan catatan tentang rencana pembangunan *Gewestelijk ziekeninrichting* (Rumah Sakit Pemerintah Daerah) antara lain :



Peta Lama Kota Banyumas tahun 1920

Awal Mula Berdirinya Rumah Sakit Banyumas

Gedung bekas *Inlandse Ziekeninrichting (Hospitaal)* Banyumas

- Anjuran pembangunan *Gewestelijk Ziekeninrichting* dari *Gouverment Ziekeninrichting* (Surat Inspektur Kesehatan Jawa Tengah 22 November 1917, notulen 25 Mei 1918).
- Pembentukan Komisi *Underzoek* diketuai dr. Meihuizen, dan Direktur B.O.W. Karesidenan
- *Platte grond* dari *Boofdinspecteur* B.G.D.
- *Plan van exploitatie* oleh dr. R.M. Notkworo Dokter Karesidenan (Dokares) Banyumas.
- Rencana biaya F 400.000,- dengan kapasitas 200 tempat tidur.
- Persyaratan dan penawaran calon *Geneesheer Directeur* (Dokter Direktur Rumah Sakit).
- Pembentukan *Ziekenhuis Commisie* (Komisi Rumah Sakit) dengan Bupati Banyumas sebagai Ketua (*Ex. Oficio*), Bupati Banyumas saat itu adalah Pangeran Adipati Arya Gandasoebrata. Anggota (*Ex. Oficio*) Dokter Karesidenan (Dokares) dan Direktur Pekerjaan Umum Karesidenan (B.O.W.), dan seorang sekretaris.
- Pendidikan para perawat untuk mengisi formasi, dipimpin dr. R.M. Notokworo (Dokares) dan dr. Stockum (*Civiel Geneesheer Banjoemas*).

Pada awal perencanaan pendirian rumah sakit baru di Banyumas terjadi perdebatan di Dewan Daerah mengenai lokasi pendirian rumah sakit. Sebagian usulan ingin mendirikan rumah sakit di Purwokerto dengan cara pengembangan klinik yang telah ada, dengan alasan transportasi di Purwokerto lebih mudah karena selain terdapat jalan raya juga dilewati jalur kereta api dan trem, sedangkan Banyumas hanya dilewati jalan raya dan tidak dilewati jalur kereta api dan trem sehingga transportasi lebih terbatas. Selain karena pertimbangan masalah lokasi, masalah ekonomi, jumlah populasi penduduk antara Kota Banyumas dan Purwokerto, masalah terkait masa depan klinik yang ada di Purwokerto yang terancam dengan berdirinya rumah sakit di Banyumas juga menjadi perdebatan.

Dewan Daerah akhirnya memutuskan lokasi pendirian rumah sakit yang baru adalah di Kota Banyumas, lokasi pembangunan di sebelah barat Kantor *Resident* Banyumas. Rumah sakit yang akan didirikan merupakan rumah sakit regional di Kabupaten Banyumas untuk melayani penduduk Banyumas. Untuk merealisasikan pendirian rumah sakit di Banyumas maka diambil kebijakan antara lain Dewan Daerah harus mendapatkan dana tetap, pemerintah menanggung ¾ biaya kontruksi, dan biaya operasional ditanggung oleh daerah. Penggalangan dana untuk pembangunan rumah sakit di Banyumas dengan cara peningkatan pajak pendapatan dan pajak hiburan serta sumbangan dari Pabrik Gula Kalibagor, Pabrik Gula Klampok, dan Pabrik Gula Kalirejo (diolah dari berbagai sumber). *Insya Alloh bersambung Bidikmas edisi selanjutnya..*

Lensa Rumah Sakit
September

Pembukaan Ruang Cempaka Setelah Renovasi

Pembukaan Ruang BougenvilleSetelah Renovasi

Alat Baru Rontgen Panoramic Untuk Pemeriksaan Gigi

Alat Baru Instalasi Laboratorium

Rapat Evaluasi Penanganan Covid-19

Melayani Cluster Pondok Pesantren

Pemeriksaan Swab Karyawan

Lensa Rumah Sakit
Oktober

Pejabat Struktural Solid dan Kompak

Kunjungan Tim Project HOPE

Sosialisasi Proper Direktur di IRM

Penyerahan Bantuan dari Ketua Penggerak PKK Kab. Banyumas

Pengukuran Tanah Rumah Sakit

Studi Banding Pembangunan IBS ke RSUD KRMT Wongsonegoro Semarang

Pengarahan Kendali Mutu Kendali Biaya (KMKB)

Peringatan Hari Kesehatan Jiwa

Lensa Rumah Sakit
November

Penyerahan Praktek Co Ass FK Unsoed

Workshop Implementasi Standar Asuhan Keperawatan Menggunakan 3 S

Workshop Pengelolaan Jurnal Online dan Penulisan Manuskrip Case Report

Studi Banding Pengadaan PCR Ke RSUD dr. Loekmono Kudus

Penjemputan Pasien

Orientasi Umum Karyawan Baru Pegawai Non PNS

Pembersihan Sungai di Dekat Rumah Sakit antisipasi banjir

Lensa Rumah Sakit
Desember

Pengarahan Direktur Terhadap Pegawai RSUD Banyumas

Penyerahan SK Purna Tugas Pak Sahidi, SH

Rapat Koordinasi Tim PONEK

Pembukaan Orientasi Pegawai Non PNS

Perawat Ruang Covid-19 Sedang Menyiapkan Obat

Peresmian Operasional PCR

Pemindahan Panel Listrik

Pemasangan Alat PCR Instalasi Laboratorium

RSUD BANYUMAS

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

APD (ALAT PELINDUNG DIRI)
JANGAN LENGAH, KARENA KITA
TIDAK TAHU DIMANA DIA BERADA,

DAN KALO KITA SAKIT..
TEMEN TERDEKATPUN CUMA MAU
NENGOK, MEMBAWAKAN ROTI
MARIE, NGUCAPIN CEPET SEMBUH
YAAA...
5 MENIT SETELAHNYA,
SEMUA AKAN SIBUK DENGAN
DUNIANYA MASING-MASING

JADI, KALO KITA KENA COVID...
TIDAK ADA YANG MAU
MENEMANI

Jangan Lupa Pakai Masker, Mencuci Tangan dan Menjaga Jarak ya sahabat!

s.banyumaskab.go.id RSUDBANYUMAS @rsudbanyumas RSUD Banyumas

RSUD BANYUMAS

Aja isin, aja wedi, aja meneng bae nek pancen ngrasa kontak karo sedulur, tangga, kanca sing positif covid 19.

Ayuh pada jujur laporan maring layanan kesehatan terdekat, aja ngenteni anak bojo, wong tua, lilik uwane pada ngrasa mriyang nembe priksan.

Wani jujur, kue hebat !!!!

rsudbms.banyumaskab.go.id RSUDBANYUMAS @rsudbanyumas