NO. 159/TAHUN XV/MARET - APRIL 2025

PMI PROVINSI JAWA TIMUR

Palang Merah Indonesia

GELORA

KEMANUSIAAN
KESAMAAN
KENETRALAN
KEMANDIRIAN
KESUKARELAAN
KESATUAN
KESEMESTAAN

ISSN : 2088 - 1010



PMI Jember Terima Program Palang Merah Jepang

Kepsek, Committee Sekolah dan Guru Antusias Ikuti Program PSAB

SUSUNAN REDAKSI

Penanggung Jawab/Pemimpin Umum:
Ketua PMI Provinsi Jawa Timur
H. Imam Utomo S.

Pemimpin Redaksi:
H. Soebagyo. SW

Wakil Pemimpin Redaksi:
Dr. H. Turmudzi SH, MBA, MM

Pengarah:
Pengurus PMI Provinsi Jatim

Redaktur Pelaksana:
H. Amin Istighfarin,
Jadda Sarifa Kirana

Wakil Redaksi Pelaksana:
Dijah Setyo Palupi,S.Pd

Redaksi:
Priska Wahyuningrum,
Samuel Ruung,
Sugeng Irianto

Sekretaris Redaksi:
Priska Wahyuningrum

Tata Letak:
Mahadewi Sephira

STT/SK/Menpen RI No. 748/SK.
Ditjen PPG/STT/1980 Tgl. 5 Juli 1980

Alamat Redaksi
Markas PMI Provinsi Jatim
Jl. Karang Menjangan No. 22
(031) 5055173 – 5055175,
Fax: (031) 5055174 Surabaya

E-mail: gelora_pmi@yahoo.com

Redaksi menerima sumbangan tulisan/naskah, karikatur, foto kegiatan, dan karya jurnalistik lainnya yang sesuai dengan visi dan misi Tabloid GELORA PMI. Sertakan identitas diri, redaksi berhak mengedit naskah sepanjang tidak merubah substansi tulisan.



Sosialisasi PSAB (Pendidikan Sekolah Aman Bencana) diikuti 11 Kepala Sekolah SD, SMP, SMA dan Kepsek SMK, Wakasek Bidang Kesiswaan, Committee Sekolah serta guru. Hadiri pula Wakil Dinas Pendidikan, Kanwil Kemenag dan BPBD di Markas PMI Kabupaten Jember pada Senin (21/4/2025). Program tersebut hasil kerjasama Palang Merah Indonesia (PMI) Pusat dengan Palang Merah Jepang/ Japanese Red Cross Sosiety (JRCW).

SPAB Penguatan Sekolah Tanggap Bencana

Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB) sebagai program kerjasama Palang Merah Indonesia (PMI) dengan Japanese Red Cross Society (JRCS) merupakan program penguatan sekolah menghadapi berbagai alternatif menghadapi tanggap bencana.

Sebagaimana diketahui tanggap bencana adalah serangkaian tindakan yang dilakukan untuk merespon atau mengatasi dampak dari suatu bencana, baik sebelum, selama, maupun sesudah bencana terjadi. Tujuan utama tanggap bencana adalah menyelamatkan nyawa, menjaga kesehatan dan keselamatan, serta memenuhi kebutuhan hidup masyarakat yang terkena dampak.

SPAB bagi sekolah sebagai proses pendidikan ekstra kurikuler, sekaligus penguatan terhadap kemungkinan atau langkah alternatif menghadapi ancaman bencana. Sehingga menuju pendidikan aman terhadap bencana.

Sebagaimana kondisi geografis kecamatan Gumukmas dan Puger, memiliki kemiripan dengan Jepang, yang rawan bencana. Maka pintu SPAB adalah peningkatan tanggap darurat lebih profesional dan lebih berbudaya, sehingga masyarakat sudah mampu melakukan langkah langkah strategis ketika terjadi bencana dalam skala apapun.

Apalagi, tugas utama kepala sekolah adalah memimpin dan mengelola sekolah agar mencapai tujuan pendidikan secara efektif. Ini meliputi tugas manajerial, supervisi, dan kewirausahaan. Kepala sekolah juga berperan sebagai edukator, pemimpin, dan motivator.

Sebagai pemimpin dalam mengambil keputusan strategis untuk sekolah. Maka SPAB sangat membantu menguatkan sekolah mengajak siswa, guru, wali siswa, dan masyarakat sekitar semakin dewasa terhadap pendidikan aman bencana.

Sehinga, dalam membangun budaya sekolah yang positif. Lebih terarah secara profesional dan proporsional. Maka langkah strategis dengan SPAB akan semakin menguatkan sebagai motivator dalam mendorong semangat belajar dan bekerja di kalangan warga sekolah. Bahkan, mampu menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa dan guru.

Apalagi, tanggung jawab kepala sekolah bersifat menyeluruh kepada dinas atau Yayasan, kepada guru, siswa, dan orang tua.

Selain itu, juga meningkatkan mutu pendidikan sesuai standar nasional. Juga menciptakan atmosfer akademik yang kondusif. Peningkatan dua hal itu di wilayah atau daerah rawan bencana SPAB akan memantapkan penguatan.

Disamping itu, guru dengan tugas utama sebagai pendidik, pengajar, pembimbing, serta mengarahkan, melatih, menilai, juga meng-

BERSAMBUNG KE HALAMAN 27

DAFTAR ISI

LAPORAN UTAMA.....3-9

- PMI Jember Terima Program Palang Merah Jepang Kepsek, Committee Sekolah dan Guru Antusias Ikuti Program PSAB
- Rp 2,1 Miliar Bentuk Masyarakat Tangguh Bencana di Jember
- Ini Komentar Penerima Manfaat Program SCR
- Dampak Kebijakan Donald Trump Bantuan Amcros Berhenti Program Retrofitting Akhirnya Diteruskan Pemkab Banyuwangi

OPINI.....10

- Sebuah Moral Force dari PMI Banyuwangi

PROFIL.....11

- H. Mohammad Tajuddin, SE, MM, MMRS, Pendoor Darah 50 Kali Asal Gresik
- Yunus Efendi Ngaku Berdonor Darah Sejak Usia 15 Tahun

WAWASAN.....12

- Bukan Cuma Baju Hasil Thrifting, Pakaian Baru pun Perlu Dicuci Dulu Sebelum Dipakai

RUANG KELUARGA.....13

- Saat Bersih-bersih Rumah, Jangan Lewatkan Area Ini

KESEHATAN.....14

- Waktu Makan Bisa Menyelamatkan Anda dari Serangan Jantung dan Stroke

WISATA.....15

- Pesona Pantai Buyutan Pacitan, Wisata Menawan di Selatan Jawa Timur

DARI MARKAS.....16

- Ikhtiar dan Retrofitting, Ibadah PMI Membangun Negeri

TOKOH KITA.....17

- Ang Herman Merasa Nyaman di Zona Sosial dan Kemanusiaan

PMI JATIM - KABUPATEN/KOTA.....18-27



Sekretaris PMI Kabupaten Jember Zainollah, SPd (tengah) ketika memberikan sambutan pembukaan Sosialisasi PSAB (Pendidikan Satuan Aman Bencana) di Kantor Markas PMI Jember, pada Senin (21/4/2025).

PMI Jember Terima Program Palang Merah Jepang

Kepsek, Committee Sekolah dan Guru Antusias Ikuti Program PSAB

PMI Kabupaten Jember menggelar sosialisasi PSAB (Satuan Pendidikan Aman Bencana), sebuah program tanggap bencana hasil kerjasama Palang Merah Indonesia dengan Japanese Red Cross Society (JRCS) yang diikuti 60 peserta terdiri 11 Kepala Sekolah SD, SMP SMA dan SMK. Lalu Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, Committee Sekolah dan guru guru yang sekolahnya berada di pesisir pantai, Jember.

Sosialisasi SPAB berlangsung di ruang pertemuan Markas PMI dibuka oleh Sekretaris PMI Kabupaten Jember Zainollah Ahmad, SPd, mewakili Ketua PMI Jember Dr. H. Mohammad Tamrin, SE,MM, yang kebetulan tengah menunaikan ibadah Umroh.

Turut hadir perwakilan dari Dinas Pendidikan, wakil dari Kantor Kementerian Agama Jember dan Wakil dari BPBD (Badan Penanggulangan Bencana Daerah) Kabupaten Jember.

Mereka ini sengaja diundang karena sudah menjalin MoU (Memorandum of Understanding) dengan PMI.

Program SPAB ini dimulai tahun 2024 dan akan berakhir pada tahun 2027. Pada awalnya, program ini diperuntukan bagi masyarakat yang berada di pesisir Pantai. Lalu dikembangkan ke lingkungan sekolah. Sekolah yang menerima manfaat dari program PSAB adalah sekolah sekolah yang letaknya di kawasan pantai.

Dua desa yang menjadi obyek yakni Desa Kepanjen Kec. Gumukmas dan Desa Puger Kulon dan Puger Wetan Kecamatan Puger. Kenapa mesti Jember, menurut Sekretaris PMI Jember, Zainollah Ahamad, berdasarkan keterangan dari delegasi Palang Merah Jepang Awaluddin, di Indonesia hanya ada dua kabaupaten yang menerima program ini yakni Jember dan Sukabumi.

Penetapan dua kabupaten berdasarkan data BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) . Setelah melalui kajian mendalam setidaknya ada 5 tahap. Yang terakhir JRCS menyodorkan blanko isian tambahan data kepada lima Kabupaten. Dan ternyata yang memenuhi syarat adalah Jember dan sukabumi.

"Saya tidak tahu kenapa Jember yang dipilih. Terakhir kami hanya dimintai tambahan data saja," tegas Zainollah kepada majalah GELORA, di Jember Senin (21/4/2025).



Delegasi Palang Merah Jepang/Japanese Red Cross Society (JRCS) Awaludin ketika memberikan paparan dalam acara Sosialisasi PSAB di Markas PMI Jember, Senin (21/4/2025).

Geografis Kecamatan Gumukmas dan Puger memiliki kemiripan dengan Jepang yakni rawan bencana. Hanya saja masyarakat Jepang sudah sangat familiar. Sedangkan disini sedang kita bangun. Alhandulillah masyarakat disini, terutama di pesisir pantai sudah mulai paham akan tanda tanda bakal muncul nya bencana semacam tsunami, dan tindakan apa yang harus dilakukan ketika bencana datang, meski ini harus tetap disosialisasikan lebih luas lagi.

PMI tidak bisa memaksakan diri seperti Pramuka yang sudah menjadi kurikulum sekolah. Tapi kami sedang berproses menuju kesana. Makanya, pada tahap awal ini sasaran kita adalah kepala sekolah, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru dan commitee sekolah. Minimal pada momentum tertentu, pendidikan penanggulangan dan cara mengantisipasinya bisa disinggung, disampaikan kepada siswa/siswinya. Pasca sosialisasi SPAB, delegasi JRCS melanjutkan dengan kunjungan ke sekolah sekolah untuk melakukan hal serupa.

Menjelang bulan Puasa lalu, kata Zainollah, PMI Jember melakukan kegiatan berupa sosialisasi dan pelatihan di Puger, wilayah kecamatan yang rawan tsunami.

"Pak Awaluddin ini selain menjadi deleget Palang Merah Jepang juga memiliki kemampuan dalam penanganan bencana. Beliau orang asli Aceh," jelas Zainollah.



Peserta Sosialisasi PSAB yang diikuti 11 Kepala Sekolah mulai Kepsek SD, SMP, SMA, SMK, Committee Sekolah Guru-guru dam Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan yang telah melakukan MoU dengan PMI Kab Jember

Masyarakat Puger (Puger wetan dan Puger Kulon) sangat antusias mengikuti program pendidikan penguatan kesiapsiagaan bencana dan mitigasi bencana karena program ini sesungguhnya sangat dinantikan. Selain ini ilmu baru, masyarakat setempat belum pernah mendapat pendidikan semacam itu. Masyarakat disana sangat mudah untuk digerakkan. Semoga bermanfaat.

Soal dana sepenuhnya dari JRCS sebesar Rp2,1 miliar selama tiga tahun. Kami sangat amanah sehingga sekecil apapun pengeluaran harus kami pertanggungjawabkan. Kami terus monitoring setiap pengeluaran jangan sampai ada penyelewengan sedikitpun.

(Tim Majalah Gelora)

Rp 2,1 Miliar Bentuk Masyarakat Tangguh Bencana di Jember

DI Indonesia ada dua Kabupaten yang menerima program School And Community Reseliance Project-Program Ketahanan Sekolah dan Masyarakat Tangguh Bencana yakni PMI Kabupaten Jember dan Sukabumi (Jabar).

Program ini diluncurkan selama tiga tahun mulai 2024 sampai 2027 atas hasil kerjasama antara PMI Pusat dengan Japanese Red Cross Society (JRCS) dan anggarannya sepenuhnya dari JRCS sebesar Rp2,1 miliar yang digulirkan secara bertahap.

Bentuknya melalui beberapa kegiatan seperti pendidikan dan pelatihan, pertemuan pertemuan, penyediaan peralatan tanda rambu rambu dan kegiatan yang sifatnya menunjang JRCS. Sasarannya adalah daerah/desa rawan bencana.

Khusus untuk masyarakat dipusatkan di dua Desa yakni Desa Kepanjen Kec. Gumukmas dan Desa Puger Kulon dan Puger Wetan Kecamatan Puger, Jember.

Program yang dimulai tahun 2024 telah ditingkatkan lagi ke lingkungan sekolah dalam bentuk Sosialisasi PSAB (Pendidikan Sekolah Aman Bencana).

"Saya bangga sekali karena sosialisasi PSAB hari ini diikuti 60 peserta lebih tediri 11 Kepala Sekolah SD, SMP, SMA/SMK, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru dan Commitee sekolah. Lalu ada peserta perwakilan Dinas Pendidikan, Kementerian Agama Jember dan BPBD Jember. Sekolah sekolah itu telah menjalin kerjasama dengan PMI Jember," Ungkap Awaluddin, Delegasi Jananis Red Cross Society dalam perbincangan dengan Majalah GELORA di Jember, Senin (21/4/2025).

Kalau mengacau pada kegiatan yang berada di kawasan Pantai/masyarakat dipinggir pantai tentu pesertanya sangat banyak, bisa ratusan orang. Belum lagi dari stakeholder atau lembaga seperti Sekolah sekolah yang menjalin kerjasama dengan PMI. Disitu semua unsur sekolah dilibatkan.

Antusiasme masyarakat dan sekolah terhadap program PSAB dinilai sangat tinggi karena mereka menganggap bahwa ini pengalaman baru. Bahkan saat diadakan pelatihan di Puger sampai beberapa hari. Tim kami semuanya cukup berpengalaman, seperti Mbah Wendy.

Pada masyarakat perkotaan, seperti ketika pelatihan berlangsung di SMKN 3 Jember, dimana tim dari Jepang, JRCS, juga datang, sangat meriah. Tapi untuk sementara ini fokus pada kawasan pesisir pantai yaitu Jember Selatan mengingat daerah itu seringkali terjadi bencana tsunami mulai dari Kecamatan Puger sampai Gumukmas. Mungkin kedepan akan merambah ke Kencong. Wilayah ini ada kesamaan dengan kultur di Jepang.



Awaludin, Delegasi Palang Merah Jepang/ Japanis Red Cross Society (JRCS).

Awaluddin yang asli Aceh ini mengungkap tentang latarbelakang kenapa Jember menjadi prioritas program JRCS, bahwa di Indonesia selain Jember, program ini ada di Sukabumi.

Penetapannya melalui seleksi nasional yang ketat. Data awal adalah Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), lalu melalui kajian kajian, setidaknya ada lima tahap dan terakhir JRCS mengirim blanko isian untuk lima kabupaten. Dari lima kabupten itu diantaranya Jembrana (Bali), Jember (Jatim), Kulon Progo (Jateng), Kabupaten Sukabumi dan Kabupaten Serang.

PMI Pusat mengirim surat ke masing masing Kabupaten, lalu ditindak lanjuti dengan kunjungan kesana. Jadi kalau ditanya kenapa Aceh tidak masuk, ya saya tidak bisa jawab karena ini berdasarkan analisis data, bukan berdasarkan jari telunjuknya Awaludin, meskipun saya ini asli Aceh yang dianggap tahu tentang bencana tsunami. Dari 5 itu, PMI Kab. Kulonprogo tidak memngirim data. Dan akhirnya ditetapkan Jember dan Sukabumi.

Tapi sekarang saya jadi bangga karena hasil saat ini tidak kalah dengan konsultan profesional. Kelebihannya, adalah kita dapat ilmunya, bagaimana kita bisa mendesain sebuah proyek bersama sama, melakukan assesmen pemilihan desa dan sekolah target.

Jadi, nanti ketika teman teman Jember mau melanjutkan program ini, ilmunya sudah punya. Proyek ini sangat komplit mulai assemen, seleksi wilayah, penyusunan proposal proyek (program), implementasi kegiatan, evaluasi sistematis dan dilakukan secara rutine sampai pada audit dan evaluasi akhir.

Untuk intervensi sekolah menurut Awaludin, ada tiga sub obyektif. Pertama, pengembangan pendidikan kebencanaan, kita langsung mengadopsi istilah yang berlaku di Diknas yaitu program SPAB. Kegiatannya meliputi sosialisasi. Guru guru kita orientasi. Biasanya dulu setiap kegiatan hanya menyasar perwakilan guru saja.

Sekarang seluruh guru kita sasar, bukan hanya pembina PMR saja. Tapi guru guru ini kan waktunya sangat terbatas. Jadi kita tidak mungkin duduk disebuah hotel selama tiga hari. Tidak begitu karena ini akan menyita waktu mereka. Caranya dengan kunjungan dari sekolah ke sekolah bersama PMI. Cukup hanya tiga jam kita berikan orientasi. Lalu cari waktu lain dengan sesi yang lain dan seterusnya,.

Saat ini, Program SPAB ini kita sesuaikan dengan Seknas. Harapnya nanti bisa di sertifikasi secara nasional. Untuk nasional dengan sistem online, tapi juga ada kunjungan khusus untuk wilayah terpilih saja. Khusus Jember dan Sukabumi kegiatannya ada lokal karena ini wilayah target.

Guru yang sudah mendapat pengetahuan bencana diharapkan bisa menularkan kepada siswanya. Saya menyebut komponen sekolah siaga bencana. Kita juga mengadakan kajian resiko dimana yang kita sasar adalah semua guru guru, committee sekolah, termasuk ibu ibu yang jualan disekolah itu.

Mengapa, kalau ada kejadian bencana, ibu ibu yang jualan itu juga akan terpapar. Dari situlah maka akan ada rencana aksi sekolah. Aksi sekolah ini bentuknya pemasangan rambu rambu evakuasi, benner berisi pesan bencana, slogan slogan, publis media yang ini juga bagian dari bidang Humas. **(Tim Majalah Gelora)**



Ini Komentar Penerima Manfaat Program SCR

PELATIHAN Siaga Bencana Berbasis Masyarakat (Sibat) PMI kepada Masyarakat tiga desa rawan tsunami di Jember, digelar secara marathon di kantor kepala desa masing – masing. Yakni, desa Puger Wetan dan Puger Kulon, kecamatan Puger, serta Desa Kepanjen, kecamatan Gumukmas, pada Februari 2025

Semua di pesisir Selatan Kabupaten Jember. Tiga desa itu merupakan Pilot Project Area Program School and Community Risilence (SCR) Kerja Sama Palang Merah Indonesia dengan Japan Red Cross Society di Jawa Timur. Masing- masing desa, melibatkan 20 orang Masyarakat. Kebanyakan mereka adalah tokoh Masyarakat dan para pegiat aktifitas sosial kemasyarakatan di desa masing masing. Termasuk para relawan kebencanaan desa. Berikut komentar para penerima manfaat program SCR :

Supriyadi, Ketua Desa Tangguh Bencana (Destana) Desa Kepanjen, Kecamatan Gumukmas, Jember, adalah salah satu dari 60 orang penerima manfaat pelatihan Sibat itu menyatakan, dia pernah mengikuti tatap muka semacam pengenalan kebencanaan. Namun, pelatihan yang diberikan Palang Merah Indonesia dinilainya sungguh berbeda.

Menurutnya, cukup sistematis dan cara penyampaian materinya tidak membosankan. Salah satunya, Pelajaran mengkaji kondisi riil desa dengan



Sri Purwaningsih, Guru SDN Puger Kulon 01, Puger, Jember

metode Enhanched Vurnerability and Capasity Asessment (EVCA). Dengan cara itu, dia dan anggota Sibat bener bener tahu kekurangan dan kelebihan yang ada di desanya.

"Dengan relawan Sibat ini semoga membangun kesadaran Masyarakat untuk menanggulangi bencana di desa kami. Dan kami berharap ini terus berlanjut, tujuannya sampai masyarkat desa benar benar mengerti bagaiamana menanggulangi bencana, " kata Supriyadi.

Hal senada juga disampaikan Sukamid, Kepala Desa Kepanjen, Kecamatan Gumukmas. Sukamid mengatan, sangat bersyukur dan terima kasih adanya pelatihan Sibat ini. " Elemen Masyarakat yang tergabung Sibat , menunggu pelatihan dan tindakan berikutnya, karena pengetahuan yang diberikan benar benar menarik dan bermanfaat betul bagi desa Kepanjen

Setelah mengawali dengan pembentukan dan pelatihan Sibat di komunitas masyarakat desa, SCR Kerjasama PMI dan JRCS di Jember,pertengahan April 2025 mulai menyentuh para Kepala Sekolah dan Guru di Kecamatan Puger dan Gumukmas.

Sebagai Pilot Project Area Kota, PMI menempatkan School Risilience di SMKN 4 Jember dan SMPN 3 Jember. Para guru, diajak berorientasi sejenak dengan materi kebencanaan Satuan Pendidikan Aman Bencana (SPAB). Orientasi ini dilakukan di Aula Markas PMI Kabupaten jember, untuk Kepala Sekolah dan di masing sekolah untuk para guru.

Mohammad Solihin, Ulfiah, dan Sri Purwaningsih, adalah salah satu Kepa-

la Sekolah dan guru menerima manfaat kegiatan ini , menyatakan sangat tertarik dengan SPAB tersebut karena selain ilmu pengetahuan tergolong baru bagi mereka, juga karena memang siswa dan guru di sekolahnyua membutuhkan mengingat mereka tinggal dan belajar mengajar hanya beberapa ratus, bahkan hanya puluhan meter dari garis Pantai Selatan Jember.

Mohammad Solihin, Kepala SMPN 3 Puger,Jember, mengatakan SMP Negeri yang dipimpinnya sangat dekat dengan garis Pantai Samudra Hindia di dusun Getem, desa Mojomulyo.di tepi jalan lintas Selatan Jawa Timur, tembok belakang hanya berkisar 15 hingga 25 meter dari garis Pantai. Sadar dengan letaknya sangat berisiko bencana, maka, SPAB dijadikan prioritas dalam penyelenggaraan Pendidikan.

" Sekolah kami sangat rentan sekali dengan bencana tsunami, oleh karena itu saya sangat apresiasi sekali dengan SPAB yang dilakukan di sekolah kami oleh PMI dan palang merah jepang. Saya memahami rencana serangkaian kegiatan SPAB yang melibatkan seluruh elemen sekolah yakni, Kepala Sekolah, Guru, Siswa, staf tata usaha, Komite Sekolah, dan Wali Murid ", kata Mohammad Solihin.

Pasca giat orientasi SPAB, 22- 24 April 2025 lalu, kata Mohammad Solihin, SMPN 3 Puger langsung membentuk tim SPAB yang diberi tugas merancang, melaksanakan dan mengevaluasi program kebencanaan tersebut.Kegiatan awal dari tim SPAB SMPN 3 Puger, Jember ini mengenali dan memperkenalkan berbagai bencana yang ada di Indonesia dan Kabupaten Jember, khususnya.Termasuk mengenali cara-cara pengurangan risiko bencana.

Sementara itu, guru yang ditunjuk kepala sekolahnya sebagai penanggung jawab SPAB di SDN Puger Kulon 01, Puger, Jember, Sri Purwaningsih berharap, PMI terus memberi support menu pengetahuan kepada para guru tentang kebencanaan, agar para guru paham lebih detail tentang penanggulangan bencana dan mudah memberikannya kepada siswa dan Masyarakat di lingkungannya terutama orang tua. Diharapkan, pelatihan SPAB tersebut tidak hanya penyampaian teori tapi juga praktik di dalam dan di luar kelas disertai fasilitas mitigasi dan kesiap siagaan bencana di sekolah.

"Kami apresiasi sekali dengan SPAB. Dan sangat terima kasih, diberi pengetahuan tentang bencana. Kami juga minta PMI membentuk PMR di sekolah kami," kata Sri Purwaningsih, guru SDN Puger Kulon 01, Puger, Jember.

Senada pula disampaikan, Ulfiah guru SMPN 1 Puger, Jember. Mantan anggota Palang Merah Remaja SMPN 1 Puger tahun 1995 itu, mengaku kehadiran SPAB yang didukung PMI dan Palang Merah Jepang ini benar-benar meningkatkan Kapasitas sekolah dalam hal pengetahuan kebencanaan. Apalagi, setelah ditinjau langsung tim JRCS dari Jepang beberapa waktu lalu, menambah semangat guru dan siswa untuk memahami SPAB.

" Dengan SPAB ini, guru semua akan tahu cara mencegah dan menanggulanginya ancaman bencana baik di sekolah maupun di rumah. Karena sekolah dan tempat tinggal siswa kami semuanya berada di daerah rawan bencana, khususnya tsunami ", kata Ulfiah, guru SMPN 1 Puger, Jember. **(Mamang Pratyidina)**



Dampak Kebijakan Donald Trump Bantuan Amcros Berhenti

Program Retrofitting Akhirnya Diteruskan Pemkab Banyuwangi

RETROFITTING adalah proses modifikasi atau penambahan fitur pada sistem atau struktur bangunan yang sudah ada. Tujuannya, untuk meningkatkan kinerja dan efisiensi, meningkatkan keselamatan, mengurangi biaya operasional dan meningkatkan nilai aset.

Itulah yang dikerjakan PMI Kabupaten Banyuwangi pasca menerima hibah program retrofitting dari Palang Merah Amerika Serikat, Amcros (American Red Cross).

Program ini bergulir mulai tahun 2019 dengan sasaran rumah rumah penduduk. Contohnya rumah Pak Muchlis, salah satu rumah penduduk Banyuwangi yang menerima manfaat.

Rumah Pak Muchlis terbuat dari tembok bata dan dinilai rawan roboh jika terkena goyangan gempa. Agar lebih kuat dan tahan gempa maka tim retrofitt melakukan reftrofit dengan teknis ferrosement yaitu menambah anyaman kawat (Ram) pada beberapa sudut. Modifikasi juga dilakukan pada atapnya dengan menggunakan genteng ringan, pilar, juga lantai dan bagian atas rumah lainya. Setelah di retrofit, rumah Pak Muchlis dianggap aman gempa. Semula rumah Pak Muhlis hanya berbahan bata tanpa penguat besi atau ayaman kawat.

Selain teknik ferrosement, ada juga menggunakan teknik konvensional, menambah besi pad sudut sudut rumah agar lebih tahan. Sebelum rumah di retroffit, terlebih dahulu diadakan musyawarah antara Amcros, PMI Banyuwangi dan pemilih rumah. Pemilih rumah free biaya. Artinya semua biaya ditanggung oleh negara donor, Amcros

"AMCROS punya standar biaya dimana tiap rumah maksimal Rp 70juta/unit (Tergantung dari luas rumah). Pada tahun 2020 Amcros berhasil membangun 4 unit dengan anggaran totalnya sekitar Rp280 juta. Lalu PMI sendiri membangun 6 unit di Kelurahan Tamanbaru Kec. Banyuwangi dan Mojopanggung Kec. Giri," Ujar Dr. H. Nurhadi,MM, Wakil Ketua PMI Kab. Banyuwangi, pada Selasa (22/4/2025).



Wakil Ketua PMI Kabupaten Banyuwangi Dr H. Nurhadi, MM ketika memberikan penjelasan program Retrofitting, kerjasama Palang Merah Indonesia (PMI) dengan Amcross, di Markas PMI Kab. Banyuwangi, Selasa (5/4/2025).

Banyak manfaat ketika program ini bergulir. Banyak tukang bangunan bergabung dan ingin mendapat pelatihan. Tercatat ada 30 tukang bangunan mengikuti pelatihan dan praktek lapangan. Setelah dilakukan seleksi secara ketat hanya ada 5 tukang yang memenuhi kualifikasi Amcros.

Wakil Ketua PMI Banyuwangi Dr. Nurhadi, menyatakan, pihaknya mengajukan 5 titik untuk dilakukan retroffiting, namun yang disetujuhi hanya 2 desa yakni Kelurahan Mojopanggung Kec. Giri dan Desa Tamanbaru, Kec. Banyuwangi.

Program Retrofitting dimulai bulan Juli 2019 sampai Mei 2020. Sayangnya ketika itu Indonesia tengah dilanda musibah besar Covid-19, lalu dilanjut lagi sampai Juli 2021.

Sebelum program dimulai, PMI Banyuwangi harus menyiapkan Relawan berbasis Masyarakat (Sibat). Sibat dibentuk disetiap desa beranggotakan 20 orang terdidi Karang Taruna, tokoh masyarakat, tokoh agama, guru dan Kepala Desa.

Target utama dari program ini sesungguhnya perubahan prilaku, perubahan sikap. Harus diakui kalau terjadi bencana masayarakat kita kan banyak pasrahnya, tidak ada antisipasi karena sudah terlanjur di zona nyaman. Tapi kalau sudah terjadi bencana baru bingung.

Perubahan prilaku itu dimulai dari keluarganya, perangkat kelurahan/desa, termasuk prilaku relawan PMI, pengurus PMI Kabupaten dan Kecamatan

Nurhadi mengungkap bahwa hasil dari evaluasi pengurus PMI Pusat dan Amcros, Program Retroffing di Banyuwangi dinyatakan berhasil. Terpenting adalah disiplin penggunaan anggaran. Kalau anggaranya 100 juta misalnya, ya yang ada dibelanjakan dan dipertanggung jawabkan.

Pada perkembangan berikutnya yakni tahap ll pada bulan Juli 2024 sampai April 2026. Kami diundang ke Jakarta untuk melakukan MoU. Ketika program baru

akan berjalan ternyata ada kejadian luar biasa di Amerika menyangkut kebijakan Presiden Donald Trump, program mendadak di hentikan. Tetapi penghentian tidak hanya dibidang sosial, namun juga bidang pendidikan. Tepatnya Maret tahun 2025 program ini resmi dihentikan.

Lalu bagiamana nasip dua sasaran yang terlanjur diajukan. Nurhadi menyebut, sekarang program itu diambil alih Pemkab Banyuwangi dan dilanjutkan melalui dana hibah Pemkab. Alhamdulillah, ucap Nurhadi.

"Kami terimakasih kepada Ibu Bupati yang memberikan perhatian besar dan melanjutkan program Amcros," tandas Nurhadi.

Meski sudah berhenti, Nurhadi mengaku bersyukur dimana PMI Banyuwangi sudah mendapat pengalaman baru, ilmu baru bedah rumah tahan gempa melalui dua teknis konvesional dan ferrosement. Sekarang kami sudah bisa melakukan sendiri karena tukang standar Amcros-pun juga sudah punya. Pengetahuan relawan berbasis masyarakat untuk menangani kalau terjadi bencana tsunami juga sudah punya.

"Memang rumah di perkotaan seperti Banyuwangi bermacam macam. Sangat padat (berhimpitan), kontruksi bangunannya kurang memadai dan banyak tanpa IMB (PBB). Itu semua rawan kena gempa. Sekalipun baru percontohan saja, belum sampai pada tindakan massal, namun ini adalah pengalaman baru. Dan nyatanya kami sudah bisa melakukan sendiri," ucap Nurhadi dalam paparannya didepan tim Majalah Gelora.

Spesifikasi retrofitting, kalaupun ambrol tidak langsung spontan ambruk, melainkan ada rentan waktu sehingga masih ada kesempatan untuk penyelamatan diri. **(Tim Majalah Gelora)**



Wakil Ketua PMI Kabupaten Banyuwangi Dr. H. Nurhadi, MM, saat menerima Redaksi Majalah Gelora di Markas PMI Banyuwangi, Selasa (22/4/2025). Rombongan Redaksi dipimpin Ketua Bidang Komunikasi dan Informasi PMI Provinsi Jawa Timur Dr. H. Turmudzi, SH, MH.

PMI Banyuwangi Terima Kunjungan Redaksi Majalah "Gelora"

PALANG Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Banyuwangi menerima kunjungan redaksi Majalah Gelora. Rombongan diterima Wakil Ketua Dr. H. Nurhadi, MM diruang pertemuan Markas PMI Jl. R.A Kartini, Kepatihan, Banyuwangi, Selasa (22/4/2025)

Kedatangan Redaksi Majalah Gelora sebagaimana diungkapkan pimpinan rombongan Dr. H. Turmudzi, SH, MH, bertujuan selain meningkagkan silaturahmi, juga melihat perkembangan program Retrofitting yang digulirkan Palang Merah Amerika /American Red Cros (Amcross) sejak tahun 2019.

Wakil Ketua PMI Banyuwangi Nurhadi memaparkan program kesiapsiagaan gempa bumi baik tahap 1 maupun tahap 2.

Pihaknya menjelaskan, tujuan program sejak awal adalah perubahan prilaku pada masyarakat, keluarga, perangkat desa/kelurahan dan pemerintah daerah terkait kesiapsiagaan bencana.

"Hasil evaluasi program yang sudah berjalan, PMI pusat menilai PMI Banyuwangi telah berhasil dengan baik di tahap1 dengan menghasilkan sebanyak 4 unit model Rumah Retrofitting (Perkuatan Rumah Aman Gempa). Dan sampai Saat ini PMI Kabupaten Banyuwangi berhasil mengembangkan Rumah Retrofitting tersebut sebanyak 6 rumah dari dana hibah APBD Pemkab Banyuwangi," jelas Nurhadi didampingi beberapa stafnya.

Program retrofitting ini banyak memberikan manfaat bagi PMI Banyuwangi. Sayangnya ketika baru digulirkan tahun 2019, Indonesia dilanda bencana Covid-19. Dan ketika MoU tahap ll berjalan, awal Maret 2025, program ini berhenti. "Alhamdulillah Pemkab Banyuwangi ambilalih program sehingga terus berlanjut," jelas Nurhadi

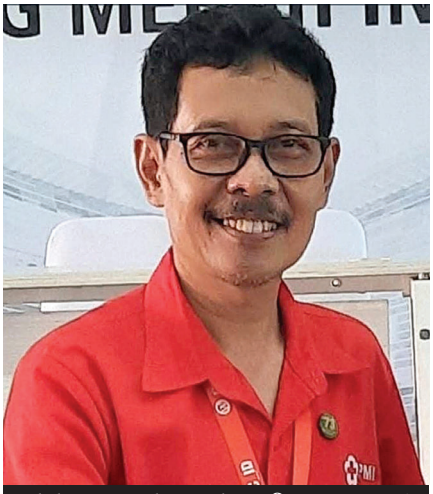
Sementara Kepala Markas PMI kab Banyuwangi Drs. Sutiyono menjelaskan Program Kesiapsiagaan gempa bumi (EQR tahap 1) sudah berhasil dan berjalan lancar. namun di tahap 2 baru berjalan 30% sehingga akan di ambil kebijakan target rumah retrofitting yang inshaAlloh akan dilanjutkan dengan dana APBD tahun ini.

Harapannya program Retrofitting ini terus memberikan perubahan prilaku dan peningkatan kesadaran masyarakat." Ucap Sutiyono.

Menurut Danang Kordinator Sibat, "selama ini kendala yang ditemui di masyarakat adalah sikap abai masyarakat terhadap kesiapsiagaan sehingga keberlanjutan program Retrofitting ini sangat penting untuk terus merubah prilaku pada masyarakat luas." ujarnya.

Program Amcros telah berjalan 4 unit (2 konvensional dan 2 ferrosement). Lokasinya di Kelurahan Tamanbaru, rumah Suwondo dan Supandi. Sedangkan di Mojopanggung rumah warga milik Muhlis dan Santoso. Biayanya Rp 60juta sampai Rp 70 juta/unit tergantung dari besar kecilnya rumah. **(Tim Gelora)**

Sebuah Moral Force dari PMI Banyuwangi



Oleh Dr. Muchamad Taufiq, S.H.,M.H.*)

Palang Merah Indonesia (PMI) Banyuwangi telah mampu mengimplementasikan Tujuh Prinsip Gerakan Internasional dan Bulan Sabit Merah disaat yang tepat. Prinsip 'Kemandirian' ternyata menjadi dasar pengambilan langkah yang tepat menghadapi perkembangan global.

Setidaknya kebijakan Donald Trump (USA of President) menghentikan bantuan luar negeri lewat USAID memberi dampak pada sejumlah proyek terkait Sustainable Development Goals (SDGs) di Indonesia. Kebijakan penghentian tiba-tiba itu membuat status pekerjaan staf lembaga dan proyek jadi tidak jelas, demikian juga status para mitra. Projek bidang sosial pendidikan bantuan Amerika ikut terhenti sejak Maret 2025.

PMI Kabupaten Banyuwangi memiliki pengalaman melaksanakan hibah program retrofitting dari Palang Merah Amerika Serikat, Amcros (American Red Cross).

Program Retroftting tahap I (2019) di Banyuwangi dinyatakan berhasil oleh PMI Pusat dan pihak donor Amcros. Kedisiplinan PMI Banyuwangi dalam mengelola program menjadikannya memiliki kesempatan ke-2 untuk program Bulan Juli 2024-April 2026. PMI Banyuwangi telah melakukan MoU Jakarta sampai akhirnya terbit kebijakan Mr.Trump.

Bagaimanakah langkah konkret PMI Banyuwangi menghadapi perubahan yang mendadak itu? Ternyata program yang telanjur memiliki sasaran 'bedah rumah tahan gempa' itu telah di-take over oleh Pemkab Banyuwangi.

Program tersebut terus berlanjut dengan danah hibah APBD Pemkab Banyuwangi. Hanya satu kata yang bisa kita sampaikan yaitu 'luar biasa'. Sinergitas PMI Banyuwangi dengan Bupati Banyuwangi yang notabene Pelindung PMI patut kita apresiasi tinggi serta menjadi contoh bagi daerah lain.

Demikianlah seharusnya mindset kita terhadap setiap bentuk bantuan program haruslah dipandang dengan stigma positif. Bantuan program haruslah diartikan proses transformasi Iptek serta budaya baik (habbit). PMI Banyuwangi telah berproses dengan benar. Ilmu dan Pengetahuan telah didapat termasuk meningkatnya kualitas SDM pelaksana di lapangan.

Sehingga terhentinya 'dana' program tidak menghentikan proses. PMI Banyuwangi jelas telah mendapatkan trust dari pemerintahnya. PMI Banyuwangi telah belajar banyak sehingga mendapatkan amanah hibah APBD untuk meneruskan program. Fenomena ini menunjukkan bahwa PMI Banyuwangi telah mampu menerapkan konsep money follow function.

Retrofitting sejatinya proses memodifikasi atau memperbaharui suatu sistem, bangunan, atau mesin yang sudah ada, dengan menambahkan fitur, teknologi, atau komponen baru untuk meningkatkan kinerja, efisiensi, atau keandalan.

PMI dengan Tujuh Prinsip Gerakannya adalah postur organisasi kemanusiaan yang senantiasa mendapatkan kepercayaan masyarakat. Pelajaran yang paling berharga dari fenomena di Banyuwangi adalah keseriusan dan tanggung jawab dalam menjalankan bantuan program.

Dedikasi tinggi dan semangat pengabdian bagi kemanusiaan oleh komponen PMI yaitu Pengurus, Pegawai dan Relawan merupakan sinergitas yang saling menguatkan. Inter Arma Caritas.

) Penulis adalah Ketua Bidang Organisasi PMI Jawa Timur,]Akademisi ITB Widya Gama Lumajang dan Fasilitator bertifikat Leaderships Management



Rumah warga yang menerima manfaat dari program Retrofitting di Banyuwangi.

H. Mohammad Tajuddin, SE, MM, MMRS, Pendonor Darah 50 Kali Asal Gresik

Semula Takut



Mengenal donor darah sejak sekolah di SPK (Sekolah Perawat Kesehatan) di Gresik lantaran donor darah menjadi kegiatan rutin Ekstra Sekolah, Tahun 1993. Kemudian berlanjut di tempat bekerja di RS Semen Gresik. Saat kuliah-pun (UNMUH Gresik) rutine donor hingga sekarang.

Pertama kali ikut donor darah, bayangan saya, donor darah itu sakit, apalagi melihat jarumnya, takut. Apalagi melihat darah satu kantong, sampai 500cc, semakin ngeri. Perasaan khawatir, was was. Tetapi karena keinginan kuat untuk selalu bisa memberikan manfaat buat sesama, kekhawatiran itu sirna. Dan alhamdulillah bisa terlaksana hingga bisa terus dan terus donor.

Lalu bagaimana respon keluarga ketika tahu kalau saya selalu berdonor darah, mendukung. Ya mendukung sekali. Apalagi setelah melihat piagam Penghargaan 50 kali berdonor. Istri dan anak makin penasaran.

Kepada keluarga, saya hanya ceritakan bahwa donor darah bisa menjaga kesehatan, bisa meremajakan sel sel darah, menyelamatkan nyawa orang lain. Hidup ini harus memberikan manfaat untuk orang lain. Dan itu panggilan jiwa.

Harapan kami buat masyarakat yang belum donor darah, semoga bisa mencoba mendonorkan darahnya. dan buang fikiran yang ada tentang donor darah itu nanti bisa kita jadi sakit atau yang lain sebagainya, malah yakin bahwa setiap apa yang kita lakukan untuk kebaikan pasti akan tergantikan.

"Setetes Darah, Menolong sesama", teruslah menebar kebaikan atau banyak yang lain juga. Semoga bisa memotivasi buat masyarakat yang belum donor darah. **(*)**

Yunus Efendi Ngaku Berdonor Darah Sejak Usia 15 Tahun

Untuk bergabung menjadi seorang pendonor darah di Palang Merah Indonesia (PMI) mula – mula diajak oleh kakak Pembina PMR di sekolah kelas 1 SMA di SPM Yahari, pada saat itu usia saya sekitar 15 tahun, donor pertama kali di UTD PMI Kab. Sidoarjo yang saya rasakan deg-deg an sih.

Pada saat ikut donor darah, keluarga tidak tahu namun lama – lama mengetahuinya juga, dan respon mereka malah mendukung asalkan tidak mengganggu sekolah apalagi itu untuk kemanusiaan membantu sesama.

Yunus Efendi (44 tahun) anak ke 10 dari pasangan Sahib dan Sianah yang biasa dipanggil Yunus akhirnya ketagihan untuk berdonor darah hingga sekarang, karena setelah berdonor darah badan terasa enak juga tidak merasa deg-deg an lagi sekarang.

Selain itu juga sebagai motivasi dan impian saya bisa ketemu serta salaman



dengan Presiden. Semakin lama semakin bertambahnya usia dewasa, sudah tahu manfaatnya donor darah terutama untuk masyarakat, akhirnya lanjut sampai sekarang dan Insya Allah selama ada kesempatan dan sehat, tetap terus donor darah.

Hingga sekarang saya telah mencapai sebanyak 133 kali donor darah dan sudah mendapatkan penghargaan di Jakarta pada tahun 2024 lalu dan sekarang ada penerus saya untuk donor darah yaitu anak saya yang pertama bernama Ammar (usia 21 th) itu juga sudah ikut donor darah hingga saat ini sudah 16 kali. (inisiatif sendiri karena bermula dari orang tua nya rutin donor darah)

Harapan untuk masyarakat semoga ter cerahkan, bahwasannya melakukan donor darah, Insya Allah badan sehat dan manfaatnya besar bagi diri sendiri dan orang2 yang membutuhkan darah dari para pendonor, kata ayah 3 orang anak ini. **(*)**



Bukan Cuma Baju Hasil Thrifting, Pakaian Baru pun Perlu Dicuci Dulu Sebelum Dipakai

Mencuci baju hasil thrifting sebelum dikenakan adalah hal yang amat penting karena dapat mencegah terjadinya penyakit kulit seperti moluskum kontagiosum.

"Moluskum kontagiosum adalah infeksi kulit yang disebabkan oleh virus dari keluarga poxvirus dan dapat menyebar melalui kontak langsung antar kulit ataupun kontak tidak langsung lewat benda seperti pakaian, handuk, atau kain (fomite)," jelas dermatolog, dr. Arini Astasari Widodo, SM, Sp.DVE, FINSDV.

Bukan hanya baju hasil thrifting alias bekas impor, bahkan baju baru pun perlu dicuci dulu sebelum dipakai.

"Tidak hanya pakaian hasil thrifting, pakaian baru pun sangat disarankan untuk dicuci sebelum digunakan," lanjut Arini.

"Meskipun terlihat bersih, pakaian baru dapat mengandung residu bahan kimia produksi seperti formaldehida, zat pewarna, atau bahkan debu dan mikroorganisme dari proses penyimpanan dan distribusi," paparnya.

Kontaminasi ini dapat memicu iritasi kulit atau dermatitis kontak alergi pada orang yang sensitif. Oleh karena itu, mencuci pakaian baru dengan air dan detergen ringan sebelum digunakan dapat mengurangi risiko iritasi, menghilangkan sisa bahan kimia, dan menjaga kesehatan kulit.

Cara mencuci pakaian baru seperti dijelaskan Arini di atas tak sama dengan cara mencuci baju hasil thrifting. Perlu perlakuan ekstra agar kuman dan virus penyebab penyakit kulit bisa terbunuh.

Ini lantaran pakaian hasil thrifting pernah digunakan oleh orang lain yang mungkin saja terinfeksi penyakit kulit tertentu dan berpotensi membawa virusnya lewat pakaian thrift.

Guna mencegah penularan penyakit kulit seperti moluskum kontagiosum dari pakaian thrifted, maka sangat penting untuk melakukan proses pembersihan yang benar sebelum dikenakan.

"Langkah yang dianjurkan adalah merendam pakaian dalam air panas dengan suhu minimal 60°C selama 15 hingga 30 menit, karena virus poxvirus penyebab moluskum akan inaktif dan mati pada paparan suhu panas di atas 55–60°C," jelas Arini.

Thrifting atau belanja barang bekas impor salah satunya pakaian kerap jadi salah satu siasat untuk tampil modis tanpa menguras dompet.

Di sisi lain, thrifting pakaian juga membantu menjaga Bumi karena dinilai ramah lingkungan. Melansir One Green Planet, thrifting dapat mengubah nasib pakaian.

Bagi pemilik pertama yang sudah bosan, sebuah pakaian mungkin dianggap sampah, tapi bagi orang lain dianggap harta karun. Pakaian yang mulanya akan berakhir di pembuangan sampah, lama terurai, dan menimbulkan masalah jangka panjang, setelah thrifting dapat memiliki kesempatan kedua untuk dikenakan kembali oleh pemilik baru.

Namun perlu dicatat, agar thrifting aman bagi kesehatan, maka saran dokter Arini dapat diterapkan. Pasalnya, risiko penyakit kulit moluskum kontagiosum bukan isapan jempol belaka.**(*)**

Saat Bersih-bersih Rumah, Jangan Lewatkan Area Ini

Kegiatan bersih-bersih umumnya dilakukan banyak orang setiap hari. Area ruang besar seperti ruang keluarga, ruang makan, ruang tamu, dan dapur biasanya jadi area utama yang rutin dibersihkan.

Sayangnya, saat bersih-bersih ada beberapa bagian rumah yang biasanya kerap kali terlupakan untuk dibersihkan. Apa saja? Berikut 6 bagian yang sering terlupakan.



1. Kolong perabot

Anda pasti punya banyak perabot di rumah, namun sering kali lupa membersihkan area kolongnya saat bersih-bersih. Misalnya saja kolong tempat tidur, kolong sofa, kolong meja atau kolong lemari.

Area kolong perabot sangat rentan dipenuhi debu dan kotoran. Mulai sekarang rajinlah untuk membersihkannya dengan sapu atau vacuum cleaner. Bersihkan bagian ini secara tuntas setidaknya dua kali dalam setahun.

2. Bagian atas lemari, pintu dan bingkai foto

Cobalah poleskan jari Anda ke atas lemari di kamar tidur, pasti jari langsung penuh debu. Bagian atas lemari memang kerap terlupakan untuk dibersihkan. Terlalu tinggi dan tak terlihat menjadi alasan utama.

Mulai saat ini cobalah bersihkan secara rutin bagian atas lemari, sudut plafon, bagian atas pintu, dan frame foto. Gunakan kain berbahan microfiber agar debu lebih cepat hilang.

3. Ventilasi dan alat penyaring udara

Cobalah cek ventilasi di rumah dan alat penyaring udara lainnya. Apakah kebersihannya terjaga? Sebaiknya bersihkan ventilasi dan alat penyaring udara dua minggu sekali. Sebab, jika ventilasi tertutup debu, proses penyaringan udara akan terganggu sehingga membuat udara di dalam rumah tak bersih lagi.

4. Bagian lemari pakaian

Anda mungkin sering menggunakan alas kertas di dalam lemari pakaian agar pakaian terjaga kebersihannya. Namun seberapa sering Anda membersihkan bagian dalam lemari? Lemari pakaian yang jarang dibersihkan dapat menumpuk debu dan jamur.

Sebaiknya bersihkan dalam lemari secara berkala untuk menghindari debu, jamur, dan kutu berkembang di sana. Ganti alas lemari secara berkala. Gunakan kertas yang bersih. Hindari menggunakan kertas koran karena warna hitam tinta dapat membuat kotor pakaian.

5. Tanaman dalam ruangan

Tanaman di dalam ruang berguna untuk menyegarkan udara di dalam hunian. Namun jangan lupa untuk selalu membersihkannya. Tumbuhan dapat menjadi sarang debu, loh!

Sirami daun tanaman dengan air semprot untuk menghilangkan debu-debu menempel. Sementara untuk tumbuhan replika, cuci setiap satu bulan sekali dan setelahnya lap dengan kain bersih.

6. Peralatan pembersih

Setelah selesai membersihkan rumah, jangan lupa untuk mebersihkan peralatan kebersihannya. Alat-alat seperti sapu, kemoceng, vacuum cleaner, dan spons pencuci wajib dibersihkan secara rutin agar tak menjadi sarang penyakit dan bakteri. **(*)**



Waktu Makan Bisa Menyelamatkan Anda dari Serangan Jantung dan Stroke

Pernahkah Anda berpikir bahwa bukan hanya apa yang Anda makan, tetapi juga kapan Anda makan bisa menentukan kesehatan jantung Anda?

Belakangan ini, para ilmuwan menemukan fakta mengejutkan: waktu makan yang selaras dengan jam biologis tubuh ternyata berperan besar dalam mencegah serangan jantung dan stroke.

Kenapa makan harus tepat waktu? Menurut dr Agil Wahyu Wicaksono, Dosen Fakultas Kedokteran IPB University, tubuh manusia memiliki ritme alami yang dikenal sebagai ritme sirkadian. Ritme ini mengatur banyak fungsi tubuh, termasuk metabolisme.

Ketika Anda makan terlalu malam, saat tubuh sebenarnya sudah bersiap untuk istirahat, Anda justru memaksa sistem metabolik bekerja keras.

Akibatnya, risiko obesitas, tekanan darah tinggi, resistensi insulin, dan gangguan metabolik meningkat. Semua faktor ini memperbesar kemungkinan terjadinya penyakit jantung.

Sebaliknya, membiasakan makan lebih awal, terutama sarapan di pagi hari dan makan malam sebelum pukul 8 malam, terbukti mampu memperbaiki metabolisme, menurunkan tekanan darah, dan menjaga kadar kolesterol tetap stabil.

Sebuah studi besar NutriNet-Santé mengungkapkan bahwa orang yang makan pertama kali setelah pukul 9 pagi dan makan terakhir setelah pukul 9 malam memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung dan stroke.

Lebih jauh lagi, memperpanjang durasi 'puasa' di malam hari --- artinya tidak makan lagi setelah jam makan malam --- berpotensi mengurangi risiko stroke.

Tak hanya itu, sebuah tinjauan sistematis yang melibatkan hampir 200.000 orang dari Amerika Serikat dan Jepang juga menemukan bahwa melewatkan sarapan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung sebesar 21 persen dan bahkan meningkatkan risiko kematian dari segala penyebab sebesar 32 persen.

"Tidak sarapan dapat memicu kenaikan berat badan, gangguan tekanan darah, serta masalah metabolik yang memicu penyakit jantung," ujar dr Agil seperti dikutip dari situs resmi IPB University Bogor Indonesia pada Minggu, (27/4).

American Heart Association juga memperingatkan bahwa makan terlalu dekat dengan waktu tidur --- kurang dari dua jam sebelumnya --- berkaitan erat dengan peningkatan risiko obesitas dan sindrom metabolik.

Bahkan, studi eksperimental menemukan bahwa mengonsumsi lebih banyak kalori di pagi hari lebih baik daripada makan besar di malam hari.

Mengapa demikian? Karena pola makan ini meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan kadar gula darah dan trigliserida, serta mengurangi peradangan dalam tubuh.

Menariknya, membatasi waktu makan hanya sampai pukul 6 sore juga disebutkan dapat membantu menurunkan berat badan dan biomarker peradangan, faktor penting dalam pencegahan penyakit jantung.

Bagaimana dengan mereka yang harus bekerja malam hari? Studi menunjukkan bahwa menghindari makan berat saat bergadang dapat membantu menjaga tekanan darah tetap normal, mengurangi stres pada sistem saraf jantung, dan menurunkan risiko pembekuan darah.

Ini membuktikan bahwa kapan pun aktivitas Anda berlangsung, tetap penting untuk menghormati ritme alami tubuh demi menjaga jantung tetap sehat.

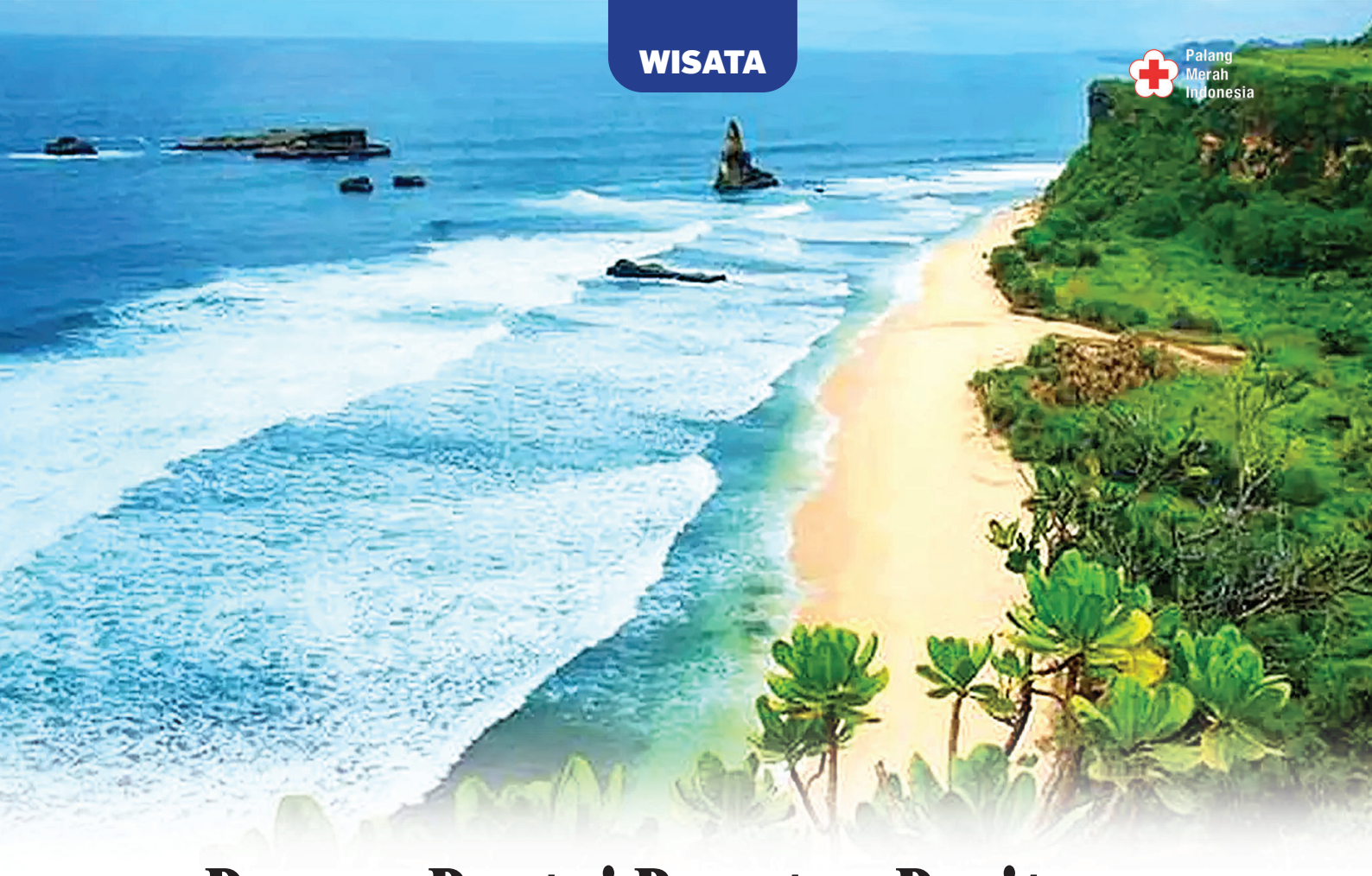
Beberapa strategi yang bisa Anda terapkan antara lain:

- *Early Time-Restricted Eating* (eTRE): Membatasi waktu makan hingga sore hari.
- *Intermittent Fasting* (ADF): Puasa berselang-seling, yang terbukti membantu menurunkan berat badan, tekanan darah, dan memperbaiki kadar lemak darah.

Secara keseluruhan, mengatur waktu makan ternyata sama pentingnya dengan memilih makanan sehat dalam menjaga kesehatan jantung.

Jadi, mulai sekarang, atur jam makan Anda! Makanlah sarapan sehat lebih pagi, nikmati makan malam lebih awal, dan biarkan tubuh Anda beristirahat dengan damai di malam hari.

Jantung Anda akan berterima kasih untuk itu. **(*)**



Pesona Pantai Buyutan Pacitan, Wisata Menawan di Selatan Jawa Timur

Pacitan, sebuah kabupaten yang terletak di pesisir selatan Jawa Timur menyimpan salah satu destinasi wisata alam yang menawan, yaitu Pantai Buyutan.

Pantai ini berada di Desa Widoro Kecamatan Donorojo, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur. Pantai ini mengundang pengunjung dengan kombinasi sempurna.

Antara pasir putih, air laut yang jernih, dan pemandangan alam yang memikat. Untuk mencapai lokasi Pantai Buyutan Pacitan, wisatawan harus sedikit berpacu dengan rasa lelah.

Jalan yang dilalui sempit banyak tanjakan dan turunan. Untuk menuju lokasi wisata dapat dijangkau menggunakan kendaraan seperti motor maupun mobil.

Pantai yang masih sangat alami dengan pasir putihnya yang membentang indah. Ditambah dengan keindahan gugusan karangnya yang berbentuk seperti mahkota dewa yang menjadi ciri khas dari pantai ini.

Ombak di pantai ini cukup besar. Mengingat Pantai Buyutan berada di pesisir laut Jawa yang terkenal memiliki ombak besar.

Untuk keselamatan, wisatawan dilarang keras untuk berenang di pantai ini. Pantai Buyutan memiliki garis pantai yang cukup luas, sehingga mampu menampung banyak orang.

Kawasan pantai putih berada di sebelah timur, sedangkan bagian barat merupakan pantai berbatu. Tekstur pasir yang ada disini sangat lembut.

Wisatawan bisa menikmati area pantai dengan bermain pasir hingga berjemur. Pantai Buyutan Pacitan Jawa Timur memiliki ciri khas yang mudah dikenali wisatawan.

Khususnya, mahkota Dewa Narada. Gugusan bukit karang menjadi simbol keindahan pantai ini.

Jika diperhatikan lebih dekat, tekstur batuan grup rock paling barat ini sangat mirip dengan tekstur mahkota kerajaan. Batu unik ini dipercaya merupakan mahkota pemimpin Batara atau Dewa yang tak lain adalah Narada dalam cerita-cerita wayang.

Selain batu Narada, kelompok batu lain juga diberi nama oleh masyarakat setempat seperti gamelan kenong sehingga disebut Watu Kenong.

Sementara batu yang paling besar disebut Watu Pasar karena bentuknya yang besar seperti pasar.

Dilihat dari atas, Anda dapat melihat garis pantai yang membentang dari timur ke barat, berpadu dengan pasir putih dan semilir angin khas pantai Nam Hai.

Sedangkan dua batu sisanya disebut Watu Kerun yang artinya dua batu terpisah. Batu terakhir yang menonjol dan paling dekat dengan pasir adalah Watu Bale.

Jika permukaan laut sedang surut, pengunjung bisa naik ke puncak dan mengabadikan momen indah tersebut. **(*)**

Ikhtiar dan Retrofitting, Ibadah PMI Membangun Negeri

Ikhtiar dan retrofitting dalam program Palang Merah Indonesia (PMI) tidak lebih sebagai rangkaian ibadah nyata dalam usaha menyelematkan jiwa, aset, dan alam semesta secara menyeluruh.

Hal ini sejalan dengan tujuan utama Palang Merah Indonesia (PMI), yaitu selalu berusaha sekuat tenaga dan pikiran meringankan penderitaan manusia, terutama akibat bencana dan krisis, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui berbagai layanan kemanusiaan. PMI berupaya mencegah dan mengatasi penderitaan sesama manusia, tanpa membedakan latar belakang korban.

Selain itu, tugas pokok Palang Merah Indonesia (PMI) adalah membantu pemerintah Indonesia di bidang sosial kemanusiaan terutama tugas-tugas kepalangmerahan yang meliputi: Kesiapsiagaan Bantuan dan Penanggulangan Bencana, Pelatihan Pertolongan Pertama untuk Sukarelawan, Pelayanan Kesehatan dan Kesejahteraan Masyarakat.

Oleh karena itu, ikhtiar atau usaha atau tindakan sungguh-sungguh yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan atau keinginan tertentu, dengan disertai dengan doa dan harapan kepada Allah SWT.

Secara sederhana, ikhtiar berarti berusaha dengan sepenuh hati dan menggunakan segala kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan. Itulah gambaran sederhana sebagaimana program retrofitting PMI.

Ikhtiar tidak hanya sekadar tindakan sembarangan, tetapi merupakan usaha yang dilakukan dengan penuh komitmen dan dedikasi.



Oleh: H. Imam Utomo S

Ikhtiar bertujuan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan, baik itu dalam bidang pekerjaan, pendidikan, usaha, atau aspek kehidupan lainnya.

Ikhtiar tidak hanya berhenti pada tindakan fisik, tetapi juga disertai dengan doa dan harapan kepada Allah SWT agar usaha tersebut diberkahi dan mendapatkan hasil yang terbaik.

Dalam Islam, ikhtiar adalah kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap muslim untuk mencapai kesuksesan dan kesejahteraan di dunia dan akhirat.

Seorang pelajar yang giat belajar untuk mendapatkan nilai baik, seorang pedagang yang berusaha keras untuk mengembangkan usahanya, atau seorang karyawan yang bekerja dengan sungguh-sungguh untuk meraih promosi, semuanya adalah contoh ikhtiar.

Rumah atau bangunan di wilayah atau daerah potensi bencana, maka ikhtiar atau retrofitting merupakan usaha dan doa dalam menjaga keamanan menghadapi kemungkinan bencana.

Sedangkan retrofitting adalah proses menambahkan atau mengganti komponen atau sistem pada bangunan atau peralatan yang sudah ada untuk meningkatkan kinerja, keamanan, atau efisiensi. Ini bisa berupa penambahan teknologi baru, peningkatan insulasi, atau penguatan struktur.

Tujuan retrofitting adalah untuk menyesuaikan bangunan atau peralatan dengan standar baru atau kebutuhan yang berubah tanpa mengganti seluruhnya.

Contoh Retrofitting dalam penguatan struktur bangunan.

Misalnya, menambah besi atau anyaman kawat pada sudut tembok, mengganti genteng yang lebih ringan, pilar rumah, agar lebih tahan apabila ada goncangan gempa baik secara konvensional maupun ferrossement

Manfaat Retrofitting dapat mengurangi biaya dan bisa menjadi solusi yang lebih murah daripada membangun atau mengganti seluruhnya.

Memperbaiki kinerja, meningkatkan efisiensi energi, keamanan, atau ketahanan struktur. Juga membantu memenuhi standar baru: Memenuhi standar konstruksi, keamanan, atau lingkungan yang baru. Meningkatkan nilai properti: Membuat bangunan lebih menarik dan berharga.

Inilah program barokah penuh dengan manfaat untuk menjaga dan memberi rasa aman menghadapi bencana. Sehingga ikhtiar dan retrofitting adalah ibadah PMI dalam menjaga negeri. **(*)**

Ang Herman Merasa Nyaman di Zona Sosial dan Kemanusiaan

Ang Herman Anggrek dikenal dekat dengan berbagai kegiatan kemanusiaan. Hal ini terbukti dengan niatnya dalam mendonorkan darahnya yang sudah diatas 170 kali. Selain itu juga tercatat sebagai donor organ tubuh pada Bank Jaringan Organ Tubuh RSUD Dr. Soetomo pada tahun 2006.

Penerima Satyalancana Kebaktian Sosial dari Presiden RI tahun 2015 ini mengaku dirinya merasa nyaman bila berada di lingkungan organisasi sosial dan kemanusiaan.

Selain sebagai anggota Dewan Kehormatan PMI Jawa Timur, Ang Herman Anggrek yang biasa disapa Herman juga adalah Ketua Fokuswanda (Forum Komunikasi Dermawan Darah Indonesia Emas) Jawa Timur dan juga sebagai Dewan Penasihat CEO Jatim serta Dewan Penasihat Panti Asuhan Benih Kasih Surabaya.

Kiprah Herman di lembaga kemanusiaan (PMI) selalu mengajak masyarakat Jawa Timur agar lebih mengenal manfaat donor darah supaya hidup lebih sehat dan berarti buat orang lain.

Ditanya mengapa Herman rutin mendonorkan darahnya, jawab Herman, hingga saat ini dirinya selalu menyampaikan kepada masyarakat tentang manfaat donor darah bagi kesehatan.

Ada banyak manfaat yang belum dipahami oleh masyarakat bahwa donor darah dapat Mendeteksi penyakit serius yang disebabkan oleh virus dan bakteri seperti HIV, segala jenis Hepatitis, Sifilis, malaria, anemia dan lain-lain.

Menjaga kesehatan jantung karena dengan rutin donor darah kandungan jumlah zat besi yang ada dalam darah jauh lebih stabil. Meningkatkan produksi sel darah merah karena donor darah adalah langkah terbaik untuk menstimulasi pembuatan darah baru oleh sumsum tulang belakang. Merasakan kepuasan psikologis sebab hidup kita berarti buat orang lain dan masih banyak lagi.

Dalam setahun Herman bersama PMI dan Fokuswanda melakukan kegiatan donor darah sedikitnya 30 kegiatan dan dari kegiatan tersebut bisa mendapatkan 6.000 kantong.



Ang Herman Anggrek

Bagi Herman, yang penting dirinya dapat memberikan sosialisasi tentang berbagai kegiatan kemanusiaan seperti donor darah dll.

Kalo saya bicara bahwa donor darah itu sehat tentu orang percaya karena saya sendiri telah melakukan hingga 178 kali.

Bagi Herman, darah kita suci dan bersih datangnya dari Tuhan maka sudah sepatutnya kita memberikan kepada mereka yang membutuhkan dengan penuh keikhlasan.

Menurut Herman PMI adalah Palang Merah Indonesia, namun ketika dirinya sudah terjun ke lapangan maka PMI bisa diartikan dengan Penuh Melayani dengan Ikhlas tutur Herman sambil tersenyum yang merupakan ciri khasnya.

Herman menyampaikan bahwa Tuhan tidak melihat medali, gelar, ijazah maupun kekayaan yang kita miliki melainkan IA melihat bekas luka (donor) akibat dari pengorbanan kita. Tutur pria yang memiliki ciri khas dari kumis tersebut. (*)



Wakil Sekretaris/Ka. Markas PMI Provinsi Jatim Dwi Suyanto (kanan) dan Sekretaris PMI Kab. Bangkalan Rudiyanto.

PMI Jatim Terjunkan Monev Pantau Pos Siaga Lebaran 2025

PMI Provinsi Jawa Timur menerjunkan tim monitoring dan evaluasi (Monev) untuk memantau Pos Siaga Lebaran tahun 2025. Salah satu diantaranya melihat Pos Siaga Lebaran di Bangkalan yang didirikan Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Bangkalan yang berlokasi di halaman kantor PDAM, pada Kamis (27/3/2025).

Tim monitoring terdiri tiga orang yakni Wakil Sekretaris/Ka. Markas Dwi Suyanto, didampingi Humas Amin Istighfarin dan Kepala Bidang Pelayanan Andris diterima Sekretaris PMI Kabupaten Bangkalan Rudiyanto.



Pos Siaga Lebaran PMI digelar untuk membantu dan memberikan layanan kepada masyarakat. Disamping itu menindaklanjuti imbauan PMI Pusat agar semua PMI Kabupaten/kota siaga Lebaran.

Di Jawa Timur, PMI Kabupaten/Kota telah mendirikan Pos Siaga Lebaran PMI. "Posko tersebut penempatannya disesuaikan dengan kondisi daerah masing masing terutama pada titik titik padat arus mudik," kata Dwi Suyanto di Bangkalan, Kamis (27/3/2025).

Pos Siaga Lebaran sudah rutine dilakukan setiap tahun. Ada dua jenis Pos Siaga Lebaran PMI yakni yang bersifat mandiri dan gabungan dengan BPBD setempat. Sedangkan Pos Siaga Lebaran mandiri dimana petugasnya melibatkan staf, relawan (PMR/KSR).

Khusus di Bangkalan ada relawan dari dua perguruan tinggi yaitu Universitas Trunojoyo Madura (UTM) dan STKIP. Ini bagus sekali."PMI Provinsi akan melakukan monitoring di lima lokasi,".

Rombongan pertama diterjunkan ke Bangkalan Madura hari ini Kamis (27/3/2025), berikutnya ke Gresik, Jember, Madiun dan Malang,".

Pos Siaga Lebaran PMI Bangkalan, tepatnya Kantor PDAM, sekitar 2 km dari pintu keluar Jembatan Suramadu (Surabaya-Madura) arah Sampang.

"PMI Bangkalan telah menjalin kerjasama dengan Dinas Kesehatan sehingga kalau ada kejadian kecelakaan langsung bisa di rujuk ke Pusksmas untuk luka ringan, sedangkan luka berat dirujuk ke RSU Bangkalan," kata Rudianto. Posko ini dilengkapi unit Ambulance yang bisa dimobilisasi 24 jam.

Menurut salah satu staf PMI Bangkalan sekaligus koordinator Posko Muhammad Al Fayid, Pos Siaga Lebaran telah operasional mulai Selasa (25/3) dan akan berakhir pada tanggal 3 April 2025. Posko ini buka selama 24jam dibagi dalam dua kelompok (1) pukul 07.00 sampai 19.00 Wib dan (2) 19.00 Wib sampai pagi.

Di Pos Siaga Lebaran PMI Bangkalan melibatkan unsur staf PMI, PMR,KSR, Forpis dan Mahasiswa dari UTM dan Mahasiswa STKIP Bangkalan.

"Kebetulan dua perguruan tinggi ini membina relawan PMI," kata Muhammad Al Fayid. Semua petugas Pos Siaga Lebaran dilengkapi dengan rompi warna merah bertuliskan PMI," pungkasnya. (call center 082135464217/082135464217)...**(*)**

PMI Pasuruan Ajak Koramil 0819/10 Berdonor Darah

Dalam rangka meningkatkan kepedulian sosial dan memenuhi kebutuhan stok darah selama bulan Ramadan, Unit Donor Darah (UDD) PMI Kabupaten Pasuruan bekerja sama dengan Saka Wira Kartika Koramil 0819/10 Bangil menggelar kegiatan donor darah di Koramil 0819/10, Kecamatan Bangil, Kabupaten Pasuruan, Selasa (18/3/2025).

Kegiatan ini diikuti oleh anggota Saka Wira Kartika, TNI, serta masyarakat umum. Selain donor darah, acara juga diisi dengan pembagian takjil gratis kepada masyarakat menjelang waktu berbuka puasa.

Soni Sumarsono, selaku P2D2S UDD PMI Kabupaten Pasuruan, menyampaikan bahwa kegiatan ini berhasil menghimpun 40 kantong darah.

"Dengan adanya donor darah ini, kami berharap dapat membantu memenuhi stok darah di UDD PMI Kabupaten Pasuruan, mengingat selama bulan Ramadan stok darah sering mengalami penurunan," ungkapnya.

Nenny Purwanti, S.Pd., selaku Pamong Saka Wira Kartika, menegaskan bahwa kegiatan ini sudah rutin dilaksanakan sejak tahun 2015.

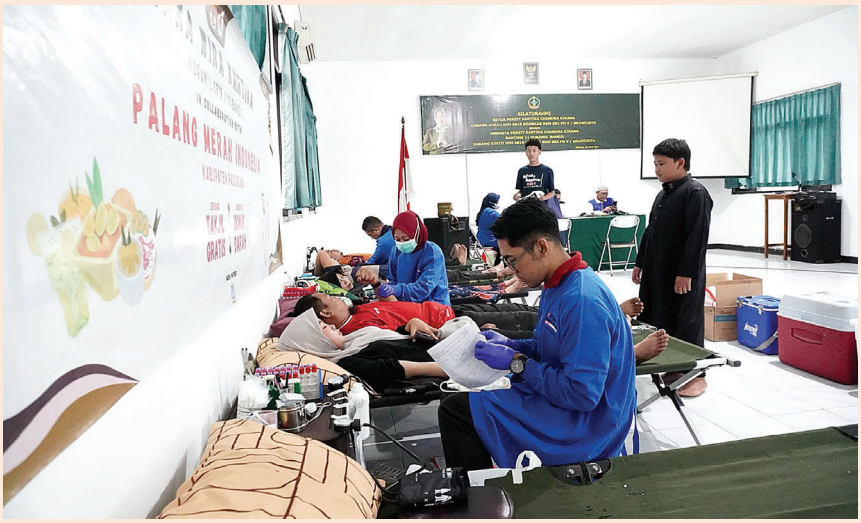
"Setiap bulan puasa, kami menyelenggarakan donor darah di berbagai lokasi, seperti Yonkav, Alun-Alun, sekolah, dan saat ini di Koramil. Harapan kami adalah mengenalkan kepada generasi muda pentingnya berbagi dan mendonorkan darah, sekaligus membantu memenuhi stok darah di UDD PMI Kabupaten Pasuruan.

Kegiatan ini juga merupakan bagian dari ibadah kita, semoga bermanfaat bagi yang membutuhkan," jelasnya.

Muhammad Amrullah, selaku Pembina Saka Wira Kartika, menambahkan bahwa kegiatan ini telah memasuki tahun ke-10 pelaksanaannya.

"Kami ingin menanamkan rasa kepedulian kepada generasi muda agar lebih peduli terhadap sesama. Kegiatan sosial di bulan Ramadan ini menjadi wujud nyata dari semangat berbagi, terutama dalam memenuhi kebutuhan darah bagi mereka yang membutuhkan. Semoga kerja sama dengan PMI ini dapat terus berlanjut, tidak hanya di bulan Ramadan, tetapi juga di kegiatan lainnya," ujarnya.





Ibu Rudi pendonor darah berbagi pengalamannya yang sudah keempat kalinya mendonorkan darah. "Awalnya saya takut, tapi setelah keempat kalinya ini, saya merasa nyaman. Justru badan terasa lebih segar setelah donor darah. Saya senang bisa berbagi di bulan Ramadan dengan cara ini," katanya.

Selain donor darah, kegiatan ini juga dimeriahkan dengan pembagian takjil gratis kepada masyarakat sekitar sebagai bentuk kepedulian dan kebersamaan di bulan penuh berkah ini.

Dengan semangat kebersamaan dan kepedulian sosial, kolaborasi antara UDD PMI Kabupaten Pasuruan dan Saka Wira Kartika ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, serta terus berlanjut di masa mendatang untuk membantu mereka yang membutuhkan. **(*)**



Edukasi Dini PMI Kota Kediri untuk Generasi Muda

Dalam meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepalangmerahan serta menanamkan nilai kemanusiaan sejak dini siswa-siswi SDN Burengan 2 Kota Kediri mengadakan kegiatan kunjungan ke PMI Kota kediri yang diterima oleh Wahyu Purnama Wijaya bertempat di Ruang Pendidikan & Latihan PMI Kota Kediri. (Selasa, 29/4/2025).

Siswa-siswi sebanyak 41 orang ini mendapatkan sosialisasi tentang Sejarah Palang Merah, Dasar Pertolongan Pertama dan pentingnya donor darah. Wahyu Ketua Bidang pendidikan dan pelatihan serta informasi PMI berharap dengan adanya kunjungan ini anak - anak mengetahui secara langsung proses tata cara donor darah, peralatan pertolongan pertama yang di miliki oleh PMI, serta mengetahui tentang sejarah palang merah Indonesia apalagi di SDN tersebut kita memiliki PMR secara tidak langsung kita menjaring PMR-PMR baru nantinya.

Permula Sakti Pramadhita Guru Kelas 3 SDN Burengan 2 Kota Kediri menambahkan kegiatan dan pelatihan yang sangat menarik dan bermanfaat untuk siswa - siswi sekolah dasar, ditunjang dengan fasilitas dan penjelasan yang detail terkait penggunaan fasilitas kesehatan sederhana. **(*)**





Ketua PMI Kab. Ponorogo Luhur Karsanto ketika meninjau pelaksanaan Donor Darah Hari Bhakti Pemasyarakatan, Senin (14/4/2025).

Peringati Hari Bhakti Pemasyarakatan ke 61, Rutan Kelas IIB Pononrorogo Adakan Donor Darah

Dalam rangka memperingati Hari Bhakti Pemasyarakatan ke-61, Rumah Tahanan Negara (Rutan) Klas IIB Ponorogo menggelar aksi donor darah di Unit Donor Darah PMI Kabupaten Ponorogo, Senin (14/4/2025).

Kegiatan bakti sosial ini diikuti oleh sekitar 25 orang, terdiri dari pegawai Rutan dan anggota Dharma Wanita Persatuan Rutan Ponorogo.

Ketua PMI Kabupaten Ponorogo, Luhur Karsanto, mengapresiasi kegiatan sosial donor darah ini.

"Terima kasih kepada keluarga besar Rutan Klas IIB Ponorogo atas partisipasinya dalam donor darah. Setetes darah Anda, sangat berarti bagi sesama.

Aksi donor darah ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan Hari Bhakti Pemasyarakatan ke-61 yang diselenggarakan oleh Rutan Ponorogo,".

Sedangkan Kepala Plt Rutan Klas IIB Ponorogo, Jumadi, Amd. IP, S.H, M.H, menambahkan bahwa kegiatan donor darah ini merupakan wujud nyata rasa syukur dan terima kasih Rutan Ponorogo kepada masyarakat.

"Pada hari ini, seluruh pegawai Rutan Ponorogo dalam rangka memperingati Hari Bakti Pemasyarakatan ke-61, melaksanakan kegiatan bakti sosial berupa donor darah. Alhamdulillah, hari ini kami diterima di PMI Ponorogo.

Jumadi berharap darah yang didonorkan oleh jajarannya dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya di lingkungan sekitar Rutan Ponorogo. Ia juga menyadari pentingnya donor darah bagi kesehatan, sebagaimana yang dianjurkan oleh PMI.



"Harapannya dengan kegiatan donor darah ini, apa yang kami donorkan dapat bermanfaat bagi masyarakat, khususnya di lingkungan Rutan Ponorogo. Dan selanjutnya, mungkin kalau dari program PMI sendiri, memang salah satu kegiatan seseorang itu bisa sehat kan harus rutinitas melaksanakan donor darah.

"Selain donor darah, Rutan Ponorogo juga telah melaksanakan berbagai kegiatan lain, baik yang bersifat internal maupun eksternal.

Kegiatan-kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pelayanan kepada warga binaan pemasyarakatan (WBP) dan memperkuat sinergi dengan masyarakat."

"Melalui kegiatan donor darah ini, Rutan Ponorogo berharap dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan menunjukkan komitmennya dalam menjalankan tugas dan fungsinya sebagai lembaga pemasyarakatan. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menginspirasi lembaga-lembaga lain untuk turut berpartisipasi dalam kegiatan sosial kemanusiaan," Pungkasnya.**(*)**

Kolaborasi PMI-Dindik Nganjuk Gelar Pembinaan PMR Tingkat WIRA

PMI Kabupaten Nganjuk Kolaborasi dengan Cabang Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur Wilayah Kabupaten Nganjuk, melaksanakan pembinaan bagi Pembina PMR Tingkat WIRA. Bentuk kerjasama tersebut dikemas dengan kegiatan Orientasi dan Diklat Pembina PMR WIRA PMI Kabupaten Nganjuk Tahun 2025, mulai 28-30 April 2025, bertempat di Aula SMK Negeri 1 Nganjuk. Diikuti 41 Pembina PMR WIRA se Kabupaten Nganjuk.

Ketua PMI Kabupaten Nganjuk, Drs. Lishandoyo, M.Si menyampaikan bahwa kegiatan ini wujud implementasi dari Perjanjian Kerjasama yang sudah terjalin melalui MoU antara PMI Kabupaten Nganjuk dengan Cabang Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur Wilayah Kabupaten Nganjuk, salah satunya yakni tentang Pengembangan Palang Merah Remaja (PMR) di Kabupaten Nganjuk.

"Melalui kegiatan ini kami berharap para Pembina PMR, khususnya Pembina PMR WIRA dapat meningkatkan dan mengembangkan kegiatan Kepalangmerahan di Unit PMR nya masing-masing sesuai dengan Pedoman Manajemen PMR yang sudah ada, dan bagi Sekolah yang belum ada ekstrakurikuler PMR, setelah kegiatan ini bisa mendirikan ekstrakurikuler PMR di Satuan Pendidikannya masing-masing.

Kegiatan Orientasi dan Diklat Pembina tersebut dibuka secara resmi oleh Kepala Cabang Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur Wilayah Kabupaten Nganjuk, Dra. Evi Dwi Widajanti, MM.

Pihaknya mengaku sangat senang sekali dapat bekerjasama dengan PMI Kab. Nganjuk dalam melaksanakan kegiatan ini, guna mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, khususnya kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja.



"Kegiatan ekstrakurikuler PMR merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting dilaksanakan dilingkungan sekolah, karena dapat meningkatkan karakter siswa agar memiliki rasa kepedulian dan jiwa sosial kemanusian kepada sesama.

PMI Kabupaten Nganjuk akan terus berkomitmen untuk melaksanakan kegiatan pembinaan dan pengembangan Palang Merah Remaja (PMR) baik dari tingkat Mula sampai dengan Wira, karena sebelumnya PMI Kabupaten Nganjuk sudah melaksanakan kegiatan serupa untuk Pembina PMR Tingkat Mula di 8 (delapan) Kecamatan yang ada di Kabupaten Nganjuk dan juga bagi Pembina PMR Madya se Kab. Nganjuk, dengan harapan seluruh Satuan Pendidikan di Kabupaten Nganjuk akan terbentuk ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR).

Selama 3 (tiga) hari para peserta ditempa dan dibekali ilmu Kepalangmerahan oleh Fasilitator untuk meningkatkan kapasitas SDM, diantaranya : Materi Gerakan Kepalangmerahan yang terdiri dari Sejarah, Prinsip, Lambang, HPI, dan PMR, kemudian materi tentang Manajement PMR yang terdiri dari Pembentukan PMR dan Strukturnya, recruitmen, pelatihan, peningkatan kapasitas dan penghargaan, serta pengenalan kurikulum 7 (tujuh materi pokok PMR), yang diantaranya materi Gerakan Kepalangmerahan, Kepemimpinan, Pertolongan Pertama, Sanitasi Kesehatan, Kesehatan Remaja, Kesiapsiagaan Bencana dan Donor Darah Siswa.

Para peserta pelatihan ini sangat antusias dalam mengikutinya. Ini terlihat dari keseriusan mereka dan semangat mereka mendengarkan paparan materi, dalam diskusi kelompok, serta penugasan yang diberikan oleh fasilitator selama kegiatan berlangsung.

"Kami sangat senang sekali mengikuti kegiatan ini, dan menambah pengalaman yang sangat luar biasa bagi kami, karena kegiatan ini baru pertama kali di adakan di Kab. Nganjuk serta berharap setelah kegiatan ini selesai ekstrakurikuler PMR di Kabupaten Nganjuk dapat berkembang dengan pesat." Ujar Eko Nur Cahyo, salah seorang peserta Diklat. (*)



PMR Wira MAN 2 Ngawi Lakukan Kunjungan Edukatif ke PMI Kabupaten Ngawi

Sebanyak 25 anggota aktif Palang Merah Remaja (PMR) Wira MAN 2 Ngawi melakukan kunjungan edukatif ke kantor Palang Merah Indonesia (PMI) Ngawi pada Jumat, 25 April 2025 bertempat di Markas PMI.

Wakil Kepala Markas PMI Ngawi, Bapak Mulyadi, menyambut hangat kedatangan para peserta juga menyampaikan PMI Ngawi dengan senang hati menyambut seluruh peserta dan sangat berterima kasih atas kegiatan ini, karena sangat membantu PMI Ngawi dalam menyebarluaskan informasi tentang layanan PMI serta hal-hal yang masih awam di masyarakat dan berharap setelah kunjungan ini muncul PMR-PMR baru penerus kalian juga terapkan ilmu yang telah kalian miliki di tempat kalian masing – masing.

Saya berharap tidak hanya memberikan wawasan baru bagi para siswa, tetapi juga memperkuat semangat kemanusiaan serta kerja sama antara lembaga pendidikan dan organisasi kemanusiaan di tingkat daerah.

Ris Rezjiki Kayat, S.Kep., Ns., selaku staf Tata Usaha UKS dan pembina PMR Wira MAN 2 Ngawi, juga menyampaikan apresiasinya PMR MAN 2 Ngawi diterima dengan baik di PMI Ngawi. Sesuai dengan apa yang telah disampaikan kepada adik-adik, PMI adalah rumah kedua mereka.

Ke depan, mereka yang akan menjadi tongkat estafet kita sebagai tenaga sukarela PMI. Semoga PMI Ngawi semakin jaya dan sukses. **(*)**



Respon Cepat !, Pos Siaga Lebaran PMI Sampang Bantu Korban Laka Lalin

Hari pertama dan kedua beroperasinya Pos Siaga Lebaran PMI Kabupaten Sampang, tim ambulans dan relawan PMI langsung bertindak cepat mengevakuasi korban kecelakaan tunggal di Jalan Lingkar Selatan (JLS), tepatnya di Jalan Jamaludin, Sampang, pada Selasa (24/3/2025) malam.



Dalam dua kejadian kecelakaan ini tidak ada korban yang mengalami luka serius. Laka terjadi akibat padatnya lalu lintas karena pengguna jalan yang meningkat dari hari-hari biasa. Setelah mendapatkan pertolongan pertama di lokasi, para korban kemudian dirujuk ke RSUD dr. Mohammad Zyn, Sampang, untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Evakuasi korban dilakukan oleh tim ambulans PMI Kabupaten Sampang, yang berkoordinasi dengan petugas Pos Siaga Lebaran dari Kepolisian, Kodim, Dishub dan tenaga medis dari Puskesmas. Respon cepat dari tim di lapangan memastikan korban mendapatkan penanganan dengan cepat dan aman.

Ketua PMI Kabupaten Sampang, H. Moh. Anwari Abdullah, SE., MM., menyampaikan bahwa kejadian-kejadian ini menjadi alasan pentingnya keberadaan Pos Siaga Lebaran bagi para pemudik maupun pengguna jalan lainnya.

"Kami selalu siap siaga untuk memberikan pertolongan pertama, layanan ambulans, serta rujukan medis bagi masyarakat yang membutuhkan, terutama selama arus mudik dan balik Lebaran, tetap waspada dan patuhi peraturan lalu lintas." ujarnya.

Dengan beroperasinya Pos Siaga Lebaran PMI Kabupaten Sampang sejak 24 Maret hingga 8 April 2025, diharapkan layanan ini dapat membantu memastikan keselamatan pemudik dan pengguna jalan lainnya selama masa perjalanan mudik dan balik Lebaran. **(*)**

PMI Sidoarjo Berikan Bantuan Korban Bencana Alam Pasca Angin Kencang di Kecamatan Sedati

Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Sidoarjo memberikan bantuan sosial berupa material 37 Lembar Asbes, 16 lonjor besi canal C dan 1 calt pasir kepada para korban yang terkena musibah hujan deras disertai angin kencang diwilayah tersebut. Bantuan diserahkan pada Jumat (11/4/2025).

Bantuan diserahkan secara simbolis oleh Staf Bidang Penanggulangan Bencana (PB) Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Sidoarjo, Asmunip di pendopo kantor desa cemandi yang terdampak bencana.

Asmunip mengatakan Bantuan yang diberikan kepada korban bencana tersebut merupakan salah satu bentuk perhatian Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Sidoarjo yang diharapkan bisa membantu meringankan beban korban bencana.

"Bantuan ini sifatnya hanya meringankan beban bukan mengganti kerusakan, Mudah-mudahan bantuan yang diberikan ini bisa bermanfaat bagi keluarga korban bencana," ujarnya

Kepala Desa Cemandi, Dra. Rusilah menambahkan, hampir seluruh wilayah di Kecamatan Sedati terdampak hujan deras dan angin kencang. "Kami beserta perangkat Desa menyampaikan terima kasih atas kepedulian PMI Kabupaten Sidoarjo yang telah memberikan bantuan untuk korban bencana angin puting beliung di desa cemandi kecamatan sedati.

Angin Kencang yang menerjang Desa cemandi Kecamatan sedati itu telah merusak 84 rumah dan yang terdampak banjir 345 pada tanggal 1 april lalu.

Sebagaimana diketahui, hujan deras disertai angin kencang melanda wilayah Kecamatan Sedati, Sidoarjo, pada Selasa (1/4/2025) sejak pukul 13.30 hingga 16.00 WIB. Cuaca ekstrem ini mengakibatkan banjir, rusak rumah warga dan pohon tumbang.





Hery, warga Desa Cemandi, mengaku jika atap rumahnya lepas akibat terpaan angin kencang. Selain itu, curah hujan dengan intensitas cukup tinggi dan tidak tertampung di aliran sungai dan saluran air akhirnya meluap sehingga masuk ke rumah-rumah warga.

"Saya bersama masyarakat yang mengalami banjir dan rumah rusak berterimakasih kepasa PMI Sidoarjo turun tangan untuk membantu kami yang tengah terdampak bencana alam ini," ujarnya. Pasca bencana alam yang menghancurkan puluhan rumah di Desa cemandi Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo Selasa 1/4/2025). **(*)**



Peringati Hari Buruh Nasional dengan Semangat Kemanusiaan Tak Lupa Donor Darah

Dalam rangka memperingati Hari Buruh Nasional, Palang Merah Indonesia (PMI) Kabupaten Jombang menggelar kegiatan donor darah massal di Alun-Alun Jombang pada Kamis pagi (01/05). Kegiatan ini mendapat sambutan luar biasa dari masyarakat, para pekerja, dan pengunjung yang hadir di pusat kota Jombang.

Suasana di lokasi kegiatan penuh dengan semangat solidaritas dan kepedulian. Antusiasme peserta terlihat tinggi sejak pagi hari, terbukti dari jumlah kantong darah yang berhasil dikumpulkan. Ketua PMI Kabupaten Jombang, Drs. Soeharto,

M.Si, yang hadir langsung dalam kegiatan ini menyampaikan apresiasinya atas partisipasi warga.

"Alhamdulillah, kami ucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Jombang yang telah berpartisipasi. Hari ini kita berhasil mengumpulkan 73 kantong darah. Ini adalah wujud nyata kepedulian dan semangat gotong royong dalam memperingati Hari Buruh Nasional." ungkap beliau.

Kegiatan ini sekaligus menjadi bagian dari upaya PMI dalam memenuhi kebutuhan stok darah di Kabupaten Jombang, yang terus mengalami peningkatan permintaan. PMI berharap, semangat berbagi dan saling peduli ini terus berlanjut tak hanya di momen tertentu, namun menjadi kebiasaan positif masyarakat.

Donor darah Hari Buruh ini menjadi simbol bahwa semangat kerja dan kemanusiaan bisa berjalan beriringan. Di tengah peringatan para pekerja atas perjuangan hak-haknya, terselip aksi mulia untuk menyelamatkan nyawa sesama. **(*)**

Dinkes Bojonegoro Bantu Ketersediaan Stok Darah PMI

Sejumlah pegawai Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Bojonegoro mengikuti aksi donor darah di area perkantoran Dinkes, Jumat (11/4/2025).

Kegiatan ini sebagai wujud kepedulian sosial dan membantu ketersediaan darah Palang Merah Indonesia (PMI).

Menurut Kepala Dinkes Kabupaten Bojonegiro Ninik Susmiati, donor darah ini merupakan kegiatan rutin di Dinkes setiap tiga bulan sekali. Kegiatan donor darah bulan ini dirangkaikan dengan HUT ke-106 Pemadam Kebakaran (Damkar), HUT ke-75 Satuan Polisi Pamong Praja dan HUT ke-63 Satuan Pelindungan Masyarakat yang melaksanakan bakti sosial donor darah.

"Kegiatan donor darah ini untuk meningkatkan kepedulian sosial, pemenuhan kebutuhan darah di PMI, serta meningkatkan kesehatan pendonor," ujarnya.

Ada dua orang petugas dari PMI yang memfasilitasi aksi ini. Yakni Skrining cek kesehatan untuk memastikan kondisi kesehatan pendonor layak untuk donor darah hingga pelaksaan donor. Aksi ini diikuti oleh 25 orang pendonor.

"Kami berharap kesadaran untuk menjadi pendonor darah semakin meningkat, kebutuhan darah bisa selalu terpenuhi sehingga bisa menyelamatkan pasien yang membutuhkan darah," tambahnya. **(*)**



SPAB Penguatan Sekolah Tanggap Bencana

Sambungan dari halaman 2

evaluasi peserta didik. Dalam hal kebencanaan harus mampu memberikan suasana kondusif dengan SPAB, inilah manfaat SPAB secara nyata.

Apalagi, guru juga berperan dalam merencanakan pembelajaran, meningkatkan kompetensi, dan membangun lingkungan belajar yang kondusif.

Terutama tugas guru dalam memberikan pendidikan moral, nilai, dan etika kepada siswa. Juga menyampaikan pengetahuan tentang kebencanaan dan keterampilan kepada siswa dalam menghadapi ancaman bencana.

Guru dalam proses membimbing siswa wajib memberikan arahan dan dukungan kepada siswa dalam belajar dan mengembangkan diri. Maka SPAB menjadi sebuah penguatan.

Komite sekolah sebagai jembatan komunikasi tiga arah, sekolah, orangtua wali, dan masyarakat secara luas, harus aktif melalui SPAB meningkatkan komunikasi antara orang tua murid dengan pihak sekolah, mendukung program sekolah, dan mengawasi penyelenggaraan pendidikan.

Terutama dalam mendorong partisipasi masyarakat, menggalang dana, memberikan pertimbangan kebijakan, dan melakukan evaluasi serta pengawasan.

Bahkan, komite sekolah berperan penting dalam menggalang dana dari berbagai pihak, termasuk masyarakat, perorangan, organisasi, dunia usaha, dan dunia industri, untuk mendukung pembiayaan pendidikan di sekolah. Berkaitan dengan aman terhadap ancaman bencana.

Komite sekolah memberikan masukan, pertimbangan, dan rekomendasi kepada sekolah mengenai kebijakan dan program sekolah, RAPBS, kriteria kinerja sekolah, kriteria tenaga kependidikan, kriteria fasilitas pendidikan, dan hal-hal lain yang terkait dengan pendidikan. Dengan standar SPAB sebagai salah satu upaya penguatan aman dari bencana.

Tidak kalah penting komite sekolah berkewajiban untuk menyampaikan laporan kepada orang tua/wali peserta didik, masyarakat, dan kepala sekolah melalui pertemuan berkala.

Juga menindaklanjuti keluhan dan aspirasi: saran, kritik, dan aspirasi dari peserta didik, orangtua/wali, dan masyarakat terkait dengan kinerja sekolah, terutama penguatan sekolah dalam hal aman terhadap ancaman bencana. **(©)**



Rumah Suwondo di Kelurahan Tamanbaru, Banyuwangi yang menerima manfaat dari progran Retrofitting Konvensional. Pak Wondo (hem batik) bersama pengurus PMI Kab. Banyuwangi dan tim Redaksi Majalah Gelora, pada Selasa (22/4/2025).