

MEDIA INFORMASI DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN



Kencana Lestari

Buletin Edisi II/Agustus 2021



LIPUTAN UTAMA:
WEBINAR
BELA NEGARA
DI MASA PANDEMI





76TH

INDONESIA
TANGGUH
INDONESIA
TUMBUH



IBU METTY M. HERINDRA
PENASIHAT DHARMA WANITA PERSATUAN
KEMENTERIAN PERTAHANAN



IBU YAYUK DONNY ERMAWAN TAUFANTO
KETUA DHARMA WANITA PERSATUAN
KEMENTERIAN PERTAHANAN

DIRGAHAYU INDONESIAKU



SAMPUL MUKA:
IBU METTY M. HERINDRA (PENASIHAT DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN) DAN **IBU YAYUK DONNY ERMAWAN TAUFANTO** (KETUA DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN)

BULETIN:
KENCANA LESTARI
EDISI II/AGUSTUS 2021

PIMPINAN REDAKSI:
NY. LULU DEDE MULYANA

STAF REDAKSI:
NY. ASTRI KHAEMUDIN
NY. IDA WIYOTO

DHARMA WANITA PERSATUAN
KEMENTERIAN PERTAHANAN
2021

UNTUK KALANGAN SENDIRI

PENGANTAR REDAKSI

*Sahabat Kencana Lestari dimanapun berada,
semoga selalu dalam keadaan sehat wal afiat.*

*Senang rasanya bisa hadir dengan semangat baru
dan wajah baru untuk buletin Dharma Wanita
Persatuan Kementerian Pertahanan Republik
Indonesia.*

*Untuk Edisi II bulan Agustus 2021 ini
kami menampilkan semangat
Kemerdekaan Indonesia.
Merah-Putih Tumpah Darahku.*

*Dengan semangat Bela Negara,
bersama-sama kita berjuang
di masa pandemi ini, memperjuangkan
Kemerdekaan kita bebas dari covid-19.*

*Harapan kita semua
Indonesia tangguh,
Indonesia tumbuh.*

Salam Merdeka!!

Kencana Lestari

BULETIN EDISI II/AGUSTUS 2021

5	DAFTAR ISI	32-33	SEKILAS PERJALANAN DAN PERJUANGAN YAYASAN KARTIKA LESTARI
8-9	PROFIL KETUA DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN IBU YAYUK DONNY ERMAWAN TAUFANTO	34-35	ROHANI MOMENTUM MENYAMBUT TAHUN BARU ISLAM
10-13	LIPUTAN UTAMA WEBINAR BELA NEGARA DI MASA PANDEMI	36-40	KESEHATAN COVID-19 VARIAN DELTA
14-16	ORGANISASI BERPARTISIPASI DALAM WEBINAR, <i>PODCAST</i> JELANG WEBINAR, SERAH TERIMA JABATAN DI LINGKUNGAN DWP	41-49	MODE TERPIKAT MERAH PUTIH
17-19	SOSIAL BUDAYA TETAP BERKARYA DI MASA PANDEMI DALAM BINGKAI SILATURAHMI, VAKSINASI UNTUK KELUARGA BESAR KEMHAN, BANTUAN SOSIAL DAMPAK COVID -19.	50-51	SERBA-SERBI KEMERDEKAAN
20-21	EKONOMI BAZAR BARBEKU	52-53	KETERAMPILAN TIPS MEMBUAT PUDING
22-28	WARTA UNSUR PELAKSANA	54	SURAT PEMBACA
30-31	PERESMIAN KANTOR DAN NAMA BULETIN		



MOBILE DRONE HUNTER SP17



*Spesifikasi dapat dipesan sesuai kebutuhan dan keadaan lapangan.

Mobile Drone Hunter SP17 merupakan anti-drone yang dirancang untuk memberikan perlindungan VIP pada formasi pengawalan ataupun perlindungan area. Drone Hunter SP17 dapat mendeteksi, mengidentifikasi, serta melakukan blocking setiap ancaman serangan drone. Drone Hunter Sp17 dilengkapi Drone Blocker dengan efisiensi tinggi, Dual PTZ Camera, Spectrum Analyzer dan Automatic Dependent Surveillance – Broadcast (ADS-B) yang terintegrasi dalam satu kendali Computer Console sehingga memberikan kemudahan pengoperasian.



DRONE BLOCKER

Drone Blocker adalah perangkat *anti-drone* untuk melakukan gangguan terhadap sistem kendali jarak jauh, sistem navigasi (GPS) dan *video sender drone*. **Drone Blocker** didesain menggunakan *multiple sector* dengan *high gain antenna* sehingga jarak jangkauan tetap terjaga dengan konsumsi daya yang rendah.

Material	Resin, Polypropylene, Aluminium	Target	Remote Control Video Sender Navigasi (GPS)	Tegangan Kerja	12 VDC
Dimensi	550 x 550 x 600 mm	Jarak Jangkauan	5000 m radius (max)	Output RF Power	70 Watt
Berat	10 kg				



COMPUTER CONSOLE

Computer Console didesain sedemikian rupa sehingga mampu menjadi kendali utama untuk mengoperasikan Drone Hunter SP17. **Computer** dibekali dengan kemampuan *processing* yang cepat serta *peripheral* yang mudah digunakan.

Sistem Operasi Windows Processor Intel Core i5 RAM DDR3 4GB Penyimpanan SSD MSATA 128GB	Antarmuka USB 3.0 Antarmuka 2 x Serial Port WiFi & LAN Onboard	Track Ball Joystick PTZ Control 16" Panel IPS
--	--	---

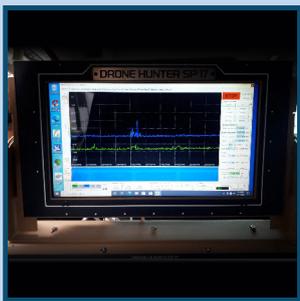


PTZ CAMERA

Thermal Network Mobile Hybrid Pan & Tilt Camera adalah kamera *hybrid* yang terdiri dari kamera termal dan *vision* untuk melakukan identifikasi terhadap *drone*/objek yang terdeteksi. Kamera termal mampu melakukan pengukuran suhu mulai dari -20°C sampai 150°C untuk suhu rendah, dan 0°C sampai 550°C untuk suhu tinggi. Kamera vision dibekali lensa dengan kemampuan 30x optical zoom.

Kecepatan pan maks 90°/s, rotasi pan 360°
 Konsumsi daya maks 50W
 Rating proteksi IP66
 Dimensi: 341 mm × 262mm × 275mm

Teknologi sensor termal 640x512 VOx uncooled
 Lensa athermalized (termal), Focus-free
 Sensor vision 1/1.9" 2 Megapixel



SPECTRUM ANALYZER

Spectrum Analyzer memiliki kemampuan untuk mendeteksi potensi adanya drone melalui pemindaian terhadap sinyal radio yang dipancarkan drone. Perangkat ini akan memberikan output berupa data spektrum frekuensi.

Rentang frekuensi 23.5MHz sampai 6000MHz
 Lebar span dapat disesuaikan
 GPS and time stamp for otr measurements
 8 pengaturan spectrum standar
 Pengaturan amplitude otomatis

Min/Max/Avg live spectrum traces
 Line/Shaded spectrum rendering
 Waterfall display
 Save/Load spectrum mask
 Record/Play spectrum

Google Maps rendering of logger files
 Signal Source
 Sweep generator
 Power meter
 Dual marker



ADS-B

Automatic Dependent Surveillance – Broadcast (ADS-B) merupakan perangkat yang digunakan untuk pemantauan pesawat di sekitar area operasi. ADS-B memberikan data real-time dari pesawat untuk melakukan analisis area target sebelum dilakukan jamming.

Real time map
 Mencakup semua band amatir HF

Mencakup band VHF & UHF dari 24-1766 MHz
 Sample rate hingga 3.2 M



DRONE BLOCKER (MODEL GUN)

Drone Blocker (model gun) adalah perangkat *anti-drone* untuk melakukan eksekusi terhadap target drone yang terbang rendah diluar jangkauan drone blocker.

Material Polylactic Acid (PLA)
 Aluminium
 Dimensi 760 x 80 x 320 mm
 Berat 4 kg

Target Remote Control
 Video Sender
 Navigasi (GPS)
 Sudut Pancar 100°

Tegangan Kerja 22,8 V
 Waktu Kerja 40 Menit (continues)
 Baterai Li-Ion 6s

MENGENAL LEBIH DEKAT

Ibu Yayuk Donny Ermawan Taufanto

KETUA DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN



SUATU SIANG menjelang sore, Redaksi buletin KENCANA LESTARI berkesempatan berbincang santai dengan Ketua Dharma Wanita Persatuan Kemhan yang biasa disapa **Ibu Yayuk**. Beliau adalah istri dari **Sekretaris Jenderal Kementerian Pertahanan RI Bapak Marsdya TNI Donny Ermawan Taufanto, M.D.S.** Dengan ramah beliau mempersilahkan redaksi memasuki kediamannya yang asri dipenuhi tanaman hias maupun pohon buah-buahan yang tertata rapi. Kediaman beliau terletak di kompleks TNI AU Halim Perdana Kusuma Jakarta Timur.

Ibu Yayuk memiliki dua orang putra ini dimana salah satu putra beliau mengikuti jejak orang tuanya menjadi Perwira TNI AU. Ibu Yayuk adalah putri kelima dari delapan bersaudara, berasal dari Yogyakarta dan besar di lingkungan keluarga pendidik. Ketua Dharma Wanita Persatuan Kemhan yang satu ini merupakan sosok yang berwibawa, penampilannya tenang, anggun, dan sangat keibuan.

Setelah beliau menamatkan kuliah di Fakultas Sosiologi Universitas Gajah Mada tahun 1996, beliau dipersunting oleh Bapak Donny Ermawan. Di tahun inilah awal beliau menjadi istri prajurit TNI AU dan langsung aktif dalam organisasi istri prajurit TNI AU, PIA Ardhya Garini. Bapak Donny Ermawan sangat mendukung kiprah Ibu Yayuk dalam berorganisasi sehingga beliau bersemangat mempelajari banyak hal yang semuanya bermanfaat dalam pengembangan diri beliau terutama sebagai bekal saat beliau memimpin anggota.

Ibu Yayuk memiliki hobi keterampilan dan kesenian terutama menari. Dalam hal keterampilan apabila beliau sudah

IBU YAYUK DONNY ERMAWAN TAUFANTO
Ketua Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan



Ibu Yayuk saat menerima kunjungan dari Redaksi Buletin Kencana Lestari

menyukainya beliau akan dengan telaten berusaha menyelesaikan sampai berhasil sesuai dengan yang diharapkan.

Ketika redaksi menanyakan bagaimana suka duka beliau sebagai Ketua Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan dalam menjalankan roda organisasi di masa pandemi, beliau menjelaskan bahwa di masa pandemi seperti sekarang ini dimana pemerintah menerapkan aturan untuk mengurangi kegiatan di luar rumah serta diharuskan bekerja dari rumah, Dharma Wanita Persatuan Kemhan sebagai bagian dari institusi pemerintah sangat mendukung dan mematuhi demi keselamatan kita sendiri, keluarga, dan orang lain. Hal inipun sejalan dengan surat edaran Ketua Umum Dharma Wanita Persatuan Pusat tentang himbauan untuk bekerja dari rumah. Menurut Ibu Yayuk, semua kegiatan yang kita lakukan di masa pandemi tidaklah mudah. Awalnya, diperlukan adaptasi kebiasaan yang baru, misalnya banyak kegiatan Dharma Wanita Persatuan yang dilakukan secara virtual. Hal ini menimbulkan problem tersendiri bagi yang tidak menguasai teknologi. Mau tidak mau kita harus mempelajari bagaimana memahami teknologi virtual ini.

Selanjutnya Ibu Yayuk menyampaikan bahwa fokus beliau dalam setiap kegiatan adalah menitikberatkan pada kesejahteraan anggota.

Kesejahteraan ini diartikan beliau dengan mengetahui dan terjun langsung untuk melihat kondisi anggota. Menurut beliau, kesejahteraan anggota di masa pandemi ini bisa diperoleh dari keterampilan dan dengan menambah wawasan melalui teknologi. Seandainya ada kegiatan yang terpaksa dilakukan di luar rumah, maka harus dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan yang sangat ketat. Beliau menyampaikan bahwa di masa pandemi ini kegiatan Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan masih dapat dilaksanakan meskipun tidak dapat berjalan maksimal seperti yang diharapkan, misalkan ada anggota yang sakit saat ini tentu tidak bisa lagi kita bezuk dengan leluasa seperti masa sebelum pandemi, padahal keterikatan emosi sangatlah penting sebagai penyemangat bagi anggota yang sedang sakit.

Di akhir kunjungan Redaksi, Ibu Yayuk menyampaikan pesan untuk anggota Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan agar di masa pandemi ini lebih menekankan untuk sebisa mungkin tetap tinggal di rumah dan beraktifitas dari rumah dengan memanfaatkan teknologi. Demi menjaga kesehatan diri sendiri, keluarga, dan orang lain. Karena jika seorang ibu jatuh sakit akan sangat berpengaruh terhadap suami dan keluarga terutama anak-anak.***



Penasihat dan Ketua Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan saat akan mengikuti kegiatan webinar

WEBINAR

Bela Negara Di Masa Pandemi

DALAM rangka menyambut Hari Kemerdekaan Negara Republik Indonesia ke-76, Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan Republik Indonesia mengadakan webinar dengan tema **"Bela Negara di Masa Pandemi"** bekerja sama dengan Dharma Wanita Persatuan Pusat dan Kementerian Pertahanan Republik Indonesia. Bertempat di gedung Urip Sumaharjo Kementerian Pertahanan RI, webinar berlangsung pada tanggal 16 Agustus 2021 pukul 09.00 - 12.00 WIB dan disiarkan melalui *link zoom*, *youtube streaming*, dan *Instagram @dwpkemhan*. Tercatat sebanyak 7.200 peserta mengikuti webinar ini, terdiri dari anggota Dharma Wanita Persatuan Pusat, provinsi dan kabupaten, anggota Dharma Pertiwi, mahasiswa serta masyarakat. Apresiasi positif diberikan oleh Menteri Pertahanan Republik Indonesia Prabowo Subianto atas terselenggaranya webinar ini dengan harapan dapat



Choky Sitohang saat sesi bersama Wamenhan, dan Direktur Bela Negara Pothan Kemhan



Suasana webinar di gedung Urip Sumaharjo Kemhan

memberi pemahaman bagaimana peran kita sebagai warga negara untuk ikut andil dalam bela negara sesuai peran dan profesi masing-masing, serta menjadi momentum yang baik untuk meningkatkan semangat kita membela negara dan membangun bangsa untuk mewujudkan Negara Republik Indonesia yang berdaulat, mandiri, dan berkepribadian berlandaskan gotong-royong.

Webinar ini menghadirkan tiga narasumber, yaitu **Wakil Menteri Pertahanan RI (Wamenhan) Letnan Jenderal TNI M. Herindra, Direktur Bela Negara Direktorat Jenderal Potensi Pertahanan Kementerian Pertahanan (Dirjen Pothan Kemhan) Brigadir Jenderal TNI DR. Jubei Levanto, dan Motivator Psikologi Ahli Mikro Ekspresi Ibu Poppy Amalia, yang dimoderatori oleh Choky Sitohang.**

APA ITU BELA NEGARA?

Menurut Wamenhan Letjen TNI M. Herindra, arti bela negara sesuai yang tertuang dalam UUD 1945 bahwa setiap warga negara berhak dan wajib ikut serta dalam upaya pembelaan negara, jadi tidak hanya tugas TNI Polri. Contohnya pada saat ini ancaman negara adalah covid-19, dimana wabah ini sedang melanda di seluruh dunia termasuk Negara Republik Indonesia, kita sebagai warga negara wajib dan berhak membela negara dengan berkontribusi sesuai tugas pokok dan fungsi masing-masing untuk membantu agar wabah

covid-19 ini bisa teratasi.

Sedangkan menurut Direktur Bela Negara Ditjen Pothan Kemhan, bela negara dapat kita terapkan dan diwujudkan dari lingkup yg terkecil terlebih dahulu, yaitu dalam rumah tangga. Dalam hal ini ibu-ibu Dharma Wanita Persatuan adalah sosok utama dalam kontribusinya berbela negara, dimana tugas pokok ibu adalah yang paling penting, contohnya mempersiapkan seragam dinas suami, memberikan makanan bergizi untuk keluarga, sehingga suami berangkat dinas dalam kondisi stamina yang prima, anak-anak juga otomatis terjaga imunitas tubuhnya.

PERANG MODERN BELA NEGARA

Menurut Wamenhan, di era digital saat ini siapapun dapat mengalahkan musuhnya tidak harus datang dan bertemu langsung, tetapi dapat dilakukan dengan memengaruhi pola pikir sesuai yang diinginkan.

Direktur Bela Negara Ditjen Pothan Kemhan menambahkan bahwa dalam kondisi perang modern saat ini kita semua harus pandai-pandai memfilter informasi atau berita yang kita dapat melalui media sosial, karena sangat mudah memengaruhi pola pikir kita dalam hidup berbangsa dan bernegara. Sebab bila pola pikir kita sdh terpengaruh dengan informasi atau berita tidak benar maka akan sangat mudah terprofokasi.



Penasihat dan Ketua Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan bersama Ibu Ponang, Ibu Poppy Amalia, dan Choky Sitohang

POSISI MASYARAKAT SAAT PERANG MODERN

Disampaikan Wamenhan bahwa perang modern dapat merusak pola pikir masyarakat yang berakibat membahayakan negara. Sebagai contoh bahwa negara kita memiliki ideologi Pancasila yang sangat cocok dengan karakteristik bangsa kita, kemudian ada pihak-pihak yang akan memaksakan ideologi mereka masuk menggantikan Pancasila. Keadaan inilah yang bisa menjadi pertentangan diantara individu maupun kelompok.

Posisi masyarakat sipil ketika perang modern seperti ini terjadi begitu mengerikan dengan adanya pihak lain yang menggiring pola pikir baru untuk merubah ideologi kita adalah sikap masyarakat yang tidak hanya mengetahui tentang Pancasila sebagai ideologi negara, tetapi masyarakat harus bisa memahami benar nilai-nilai Pancasila.

UPAYA KONKRIT DALAM BELA NEGARA

Brigjen TNI Jubei Levanto memaparkan bahwa upaya konkrit dapat dilakukan berazaskan UU No 23 Tahun 2019, dimana dapat dilakukan di empat lingkup yaitu pendidikan kewarganegaraan (melalui pendidikan, profesi, dan masyarakat), pelatihan dasar kemiliteran (melalui komponen cadangan), pengabdian sebagai prajurit Tentara Nasional Indonesia secara sukarela atau secara wajib, dan pengabdian sesuai profesi.

Pendidikan kewarganegaraan juga meliputi kebudayaan dan sistem pendidikan nasional (dari tingkat PAUD sampai dengan perguruan tinggi) yang di dalamnya, harus ada mata pelajaran bela negara. Beliau juga menjelaskan bahwa pendidikan dasar militer didasarkan aspek sukarela dan seleksi. Dalam UU No 2 Tahun 2002 Pasal 7 Ayat D, bahwa untuk menghadapi ancaman militer, TNI menjadi komponen utama, dan komponen cadangannya memperkuat TNI. Tidak ada keharusan dalam mengikuti kemiliteran. Pulau di Indonesia berjumlah 17.260 telah menjadi pulau kekuatan porsenil. Jadi, pada intinya tidak harus wajib militer untuk melakukan bela negara.

POTENSI KAUM MILENIAL DALAM MEMBELA NEGARA

Semua sistem digital sangat dikuasai generasi milenial, tetapi harus pandai-pandai memfilter berita-berita yang muncul dari media digital ini.

Lima Dasar Bela Negara

1. Cinta tanah air
2. Kesadaran berbangsa dan bernegara
3. Setia dan yakin kepada Pancasila
4. sebagai Ideologi Negara
5. Rela berkorban untuk bangsa dan negara
6. Memiliki kemampuan bela negara secara fisik dan psikis

Bapak M. Herindra menambahkan *"Bela negara ibarat mobil, semua perangkat dan sistem di dalamnya sangat penting."*

Narasumber Ibu Poppy Amalia selaku psikolog dan motivator, menyampaikan: *"Jika ibu bahagia, maka rumah terasa surga. Ibu yang bahagia, akan senantiasa membuat suami dan anak-anak merasa nyaman di rumah. Jika seseorang merasakan kenyamanan di rumahnya, maka urusan di luar rumah akan lebih terkendali"*. Beliau menyampaikan peran ibu sangat penting sebagai garda terdepan bagi kesehatan mental seluruh anggota keluarga selama masa pandemi. Jadikanlah perempuan sebagai konselor di rumah tangganya masing-masing. Obat covid 19 yang utama adalah ketahanan mental.

Masalah Psikososial pada pandemi covid-19 adalah:

1. Takut tertular (varian delta dan kappa), takut meninggal, merasa tidak berdaya, bosan, kesepian, dan depresi,
2. Takut diasingkan karena dianggap berasal dari tempat-tempat terdampak (*red zone*),
3. Takut terpisah dari keluarga karena aturan karantina
4. Takut datang ke fasilitas layanan kesehatan,
5. Takut pada ketidakpastian covid-19,
6. Merasa tidak berdaya untuk melindungi dan takut kehilangan orang-orang terkasih.

Dampak stres disebut dengan kortisol, yaitu hormon utama yang dilepaskan ketika tubuh sedang stres. Kortisol

menyebabkan efek pada berbagai organ dan reaksinya disebut psikosomatis. Tanda dan gejalanya antara lain: cemas, takut, gelisah, jantung berdebar lebih kencang, nafas cepat, perut mual, kembung, diare, kepala pusing, otot-otot terasa tegang dan nyeri, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, bingung. Tanda-tanda psikomatik antara lain: tremor (gemetar), sakit kepala, jantung berdebar, berkeringat, bernafas dengan cepat, sakit perut, dan sakit punggung bagian belakang.

Ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, baik menghadapi gangguan dan ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri (Sudibyo, Setyobroto, 2001:53). Keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan hanya tidak ada penyakit atau kelemahan (WHO, 2018).

Tips pengelolaan diri dan keluarga yaitu dengan memahami defisini sehat mental. Sehat mental diartikan sebagai kondisi individu yang berada dalam keadaan sejahtera, maupun menghadapi tekanan sehari-hari dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialisasi (WHO, 2015). Pada pembahasan ini, psikolog, Ibu Poppy Amalia mengatakan bahwa segala sesuatu yang kita lalui, "tidak ada apa-apa", karena ketika kita merasakan apa yang kita rasakan merupakan hal yang normal pada waktu yang menekan ini untuk merasakan perasaan sedih, marah, frustrasi, cemas, ataupun semuanya. Kita diizinkan untuk merasakannya dan mengkomunikasikannya pada orang lain mengenai perasaan. Selain itu, setelah selesai para bunda menyelesaikan persoalan diri sendiri barulah menyelesaikan masalah keluarga.

Respon kita terhadap pandemi covid-19 yaitu dengan bersikap tenang, terukur, mencari tahu apa yang harus dilakukan dan memberikan respon yang tepat dan wajar. Respon lainnya yaitu:

- **Breathe:** ambil waktu untuk berfikir apa yang akan dilakukan, yang bermanfaat dan tidak berlebihan
- **Action:** lakukan tindakan yang sesuai yang dianjurkan, tetap nilai risikonya dan tetap tenang.
- **Assess:** cek fakta yang valid dari sumber terpercaya, hindari informasi yang salah, berlebihan, yang membuat kecemasan berlebihan.
- **Reflect:** Merefleksikan apa yang sudah dilakukan,

menilai situasi terkini dan mempersiapkan respon berikutnya yang akan diambil.

Langkah-langkah dalam pengontrolan diri di masa pandemi yaitu sebagai berikut: pertama, *self healing* meliputi *mindfulness, guided imagery, self-talk, expressive writing*. Kedua, mengelola stres meliputi cara fisik, mengelola pikiran, membangun spiritual positif, mengelola emosi (emosi positif), modifikasi lingkungan, pendekatan spiritualisme dengan bersyukur atas nikmat Tuhan yang telah Ia berikan, atau nikmat kebersamaan, karena tidak semua orang mendapatkan *previlage* tersebut di masa pandemi ini, dan sangat penting bagi kita untuk meningkatkan kesabaran yang lebih tinggi, berlapang dada seraya tetap melakukan ikhtiar terbaik untuk menjaga diri dan orang lain untuk terhindar dari virus covid-19. Ketiga, bijak dalam menyaring informasi atau berita seputar covid-19, meliputi informasi yang *reliable*, membatasi waktu dalam membaca berita, tidak semua informasi dari berbagai sumber harus kita ketahui, dan sering menyaring informasi sebelum di *sharing*. Keempat, sehat mental dengan menjadi produktif, karena itu adalah salah satu karakteristik individu yang sehat terutama di masa pandemi. Kelima, terkhusus kepada perempuan, harus bisa jadi konselor bagi keluarganya dan solusi terakhir, tidak terpengaruh opini orang lain.

Peran istri terhadap suami yaitu dengan mendengarkan cerita suami tentang apa saja, dengarkan curhatan suami tentang problem di kantornya, memberikan solusi saat suami meminta saran, membantu meringankan beban suami di luar dengan melayaninya, masak makanan kesukaannya, menyambut suami pulang dengan kondisi segar, dll.

Peran ibu terhadap anak yaitu apabila anak mengalami cemas, katakan kepada mereka, itu adalah normal. Rasa cemas membantu membuat keputusan tepat; memakai masker, jaga jarak, cuci tangan, dll, memberi alternatif pengalihan kecemasan seperti: berdonasi, membaca buku, berdiskusi, memanfaatkan gawai untuk belajar dan bersosialisasi, menciptakan kegiatan terstruktur untuk anak agar mereka tidak kecanduan gawai, *sharing* informasi, beri waktu anak untuk bersedih saat ada rencana mereka yang tertunda akibat pandemi, berempati terhadap perasaan anak usia remaja anda.

Semua yang dijabarkan Ibu Poppy merupakan peran seorang ibu dan isteri, yang merupakan kontribusi tindakan bela negara yang nyata dan sebagai pondasi utama.***



BERPARTISIPASI DALAM WEBINAR

Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan (DWP Kemhan) dalam kurun waktu Juni hingga Agustus 2021 mengikuti beberapa undangan webinar yang diselenggarakan oleh DWP Pusat dan Dharma Pertiwi. Webinar ini diikuti oleh pengurus dan anggota DWP Kemhan.

Akhir pertengahan tahun, tepatnya pada hari Kamis, 24 Juni 2021, dilaksanakan webinar “Merdeka Belajar Dalam Peta Pendidikan” yang diselenggarakan oleh Kemendikbudristek bekerjasama dengan DWP Pusat.

Selang sebulan kemudian, dalam rangka memperingati Hari Kependudukan Dunia 2021, pengurus dan anggota DWP Kementerian Pertahanan juga mengikuti webinar yang diselenggarakan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional dengan tema “Pemenuhan Hak Kesehatan Reproduksi untuk Percepatan Penurunan *Stunting*” pada hari Kamis, 22 Juli 2021.

Berikutnya, webinar diselenggarakan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak bertema “*Women as Change Maker*”, pada hari Rabu 11 Agustus 2021 yang merupakan komitmen bersama pemberdayaan perempuan untuk mewujudkan kualitas keluarga Indonesia lebih baik.***





Penasihat Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan didampingi oleh Ketua Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan saat menjadi narasumber *podcast* Biro Humas Kemhan



Penasihat Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan, Ibu Metty M. Herindra

PODCAST JELANG WEBINAR

PENASIHAT Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan (DWP Kemhan), **Ibu Metty M. Herindra** didampingi oleh Ketua Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan), **Ibu Yayuk Donny Ermawan Taufanto**, menjadi narasumber *podcast* Biro Hubungan Masyarakat Sekretariat Jenderal Kementerian Pertahanan *Defence's Advocate*, dengan tema "Webinar Bela Negara di Masa Pandemi" pada hari Senin, 9 Agustus 2021.

Podcast ini berkaitan dengan Webinar yang diselenggarakan oleh DWP Kemhan dengan DWP Pusat pada tanggal 16 Agustus 2021, dalam rangka Hari Ulang Tahun ke-76 Kemerdekaan RI (seperti diulas pada halaman **10-Red**)*



Serah Terima Ketua DWP UP Itjen Kemhan dari Ny. Dwi Mastono kepada Ny. Rahmat Triyono

SERAH TERIMA JABATAN DI LINGKUNGAN DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN

SEIRING dengan mutasi jabatan di lingkungan Kementerian Pertahanan (Kemhan), pada bulan Mei hingga Agustus 2021, Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan (DWP Kemhan) melaksanakan serah terima jabatan Ketua Unsur Pelaksana (Ketua UP) di lingkungan DWP Kemhan dan Pengurus DWP Kemhan.

Serah Terima Ketua DWP UP Inspektorat Jenderal (Itjen) Kemhan dari Ny. Dwi Mastono kepada Ny. Rahmat Triyono, dilaksanakan hari Jum'at 28 Mei 2021. Pada kesempatan yang sama dilaksanakan pula pergantian pengurus Bidang Ekonomi DWP Kemhan dari Ny. Dede Mulyana kepada Ny. Dewi Binsar.

Serah terima jabatan Ketua DWP UP Badan Pendidikan dan Latihan (Badiklat) Kemhan dari Ny. Joko Supriyanto kepada Ny. Umar Arief dilaksanakan secara daring pada hari Kamis, 15 Juli 2021.

Selanjutnya, pada Selasa, 3 Agustus 2021, dilaksanakan serah terima jabatan Ketua DWP UP Pusat Pelaporan dan Pembinaan Keuangan Pertahanan (Puslapbinkuhan) Kemhan dari Ny. Tiwi Agus Supriadi kepada Ny. Adah Amad Sugiyono. Pada kesempatan yang sama dilaksanakan pergantian pengurus DWP Kementerian Pertahanan***



Serah terima jabatan Ketua DWP UP Badiklat Kemhan dari Ny. Joko Supriyanto kepada Ny. Umar Arief

TETAP BERKARYA DI MASA PANDEMI DALAM BINGKAI SILATURAHMI

Kegiatan yang dilaksanakan oleh Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan di masa pandemi “sarat edukasi”. Sejumlah kegiatan yang terlaksana, dimaksudkan untuk menjaga silaturahmi antara para pengurus dengan anggota DWP Kemhan. Sedangkan edukasi yang dimaksud adalah kegiatan tidak sekedar bertatap muka tanpa makna, namun juga mengaplikasikan rasa peduli dan berbagi kepada sesama, yang diwujudkan dalam kegiatan bakti sosial di dalam maupun di luar lingkungan Kemhan.

DENGAN selalu menerapkan protokol kesehatan yang ketat DWP Kemhan melaksanakan beberapa kegiatan seperti tadarus khatam Al Quran yang dimaksudkan untuk meningkatkan kecintaan terhadap Al Quran agar memperoleh syafa’at serta kebaikan. Diikuti oleh Penasihat, Ketua, dan Wakil Ketua serta pengurus serta 45 anggota DWP Kemhan, acara ini dipandu oleh Ustadz Zetri Antoni, S.Sos.

DWP Kemhan juga menyelenggarakan lomba Musabaqoh Tilawatil Qur’an (MTQ) antar Unsur Pelaksana (UP) DWP Kemhan pada 29 April 2021. Bertempat di gedung Piere Tendean, lomba ini dibagi menjadi dua kategori yakni kategori tingkat dewasa dan kategori tingkat anak-anak. Berhasil meraih pemenang adalah:

- Kategori tingkat dewasa, juara I DWP UP Ditjen Kuathan, juara II diraih DWP UP Pusrehab, dan juara III DWP UP Puslaik. Kemudian juara harapan I diraih DWP UP Unhan, juara harapan II DWP UP Ditjen Renhan dan juara harapan III diraih DWP UP Ditjen Pothan.

- Kategori tingkat anak-anak, juara I berhasil diraih DWP UP Setjen Kemhan, juara II DWP UP Itjen Kemhan, juara III DWP UP Ditjen Kuathan, disusul juara harapan I diraih DWP UP Puslaik, juara harapan II DWP UP Ditjen Renhan, dan juara harapan III diraih DWP UP Baranahan.

Selain itu, pada 4 Juni 2021 dilaksanakan pula lomba *Vocal Group* Religi. Berhasil meraih juara adalah: juara I diraih oleh DWP UP Baranahan, juara II DWP UP Ditjen Renhan dan juara III DWP UP Pusdatin. Berikutnya, juara harapan I diraih oleh DWP UP Balitbang, juara harapan II DWP UP Pusrehab serta juara harapan III diraih oleh DWP UP Badiklat.

Untuk tetap menjalin dan mempererat tali silaturahmi di antara anggota dan keluarga besar DWP Kemhan, walaupun masih dalam suasana pandemi, Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan (DWP Kemhan) menggelar acara Silaturahmi dan Pertemuan dengan anggota DWP Kemhan pada tanggal 10 Juni 2021 bertempat di gedung Piere Tendean, Kemhan, Jakarta.***





Pengambilan sampel Swab Antigen sebelum pelaksanaan vaksinasi untuk memastikan kondisi kesehatan sebelum divaksin

VAKSINASI UNTUK KELUARGA BESAR KEMHAN

PANDEMI covid-19 saat ini, menuntut setiap individu untuk hidup berdisiplin menerapkan kebiasaan baru dengan protokol kesehatan 5 M yakni mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas. Salah satu bentuk melindungi diri dan sekitar adalah dengan berpartisipasi dalam program vaksinasi covid-19.

Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan (DWP Kemhan) mendukung program vaksinasi covid-19 nasional dengan melaksanakan kegiatan vaksinasi pada tanggal 7 Juli 2021 untuk vaksinasi pertama dan kedua pada 4 Agustus 2021 bertempat di gedung Urip Sumoharjo, serta vaksinasi *drive thru* yang dilaksanakan di lapangan Bhineka Tunggal Ika Kemhan, Jakarta. Sehingga, seluruh pengurus, penyintas, dan anggota keluarga besar DWP Kemhan telah selesai melaksanakan vaksin covid-19 dosis pertama dan kedua. Acara ini berlangsung sukses dan lancar berkat dukungan dari dinas Kementerian Pertahanan (Kemhan).

Adapun sebagai bentuk upaya memangkas penularan virus covid-19 serta memastikan seluruh pengurus dan anggota yang terlibat terbebas dari covid-19, kegiatan ini menerapkan protokol kesehatan secara ketat dengan terlebih dahulu melaksanakan Swab-Antigen.***



vaksinasi *drive thru* yang dilaksanakan di lapangan Bhineka Tunggal Ika, Kemhan



Pelaksanaan vaksinasi covid-19

BANTUAN SOSIAL DAMPAK COVID -19

SEBAGAI bentuk kepedulian dan perhatian kepada keluarga besar Kementerian Pertahanan yang tertimpa musibah akibat covid-19, Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan (DWP Kemhan) melaksanakan beberapa kegiatan dalam bentuk bantuan sosial.

Bertempat di Gedung Urip Sumoharjo, Kementerian Pertahanan (Kemhan), Jakarta, DWP Kemhan memberikan santunan kepada 16 keluarga korban meninggal akibat covid-19 di lingkungan Kemhan pada tanggal 29 April 2021. Penasihat DWP Kemhan, **Ibu Metty M. Herindra**, berharap pemberian bantuan ini dapat meringankan beban keluarga korban.

Bantuan sosial dan bingkisan juga diberikan kepada 10 putra-putri anggota Kemhan (TNI dan ASN) yang menderita sakit kronis dan menahun pada 31 Mei 2021. Kegiatan ini dilaksanakan di daerah Tangerang, Koja Jakarta Utara, Jati Sampurna Bekasi, Tanah sereal Bogor, Pondok Rajeg Cibonong, Sukatani Depok, Pondok Labu Jakarta Selatan, Cilodong Depok, dan Pamulang Tangerang Selatan.

Selain itu, bantuan sosial diberikan juga oleh DWP Kemhan kepada petugas pemakaman khusus covid-19 di Rorotan, Cilincing, Jakarta Utara, pada tanggal 12 Agustus 2021.***



Bantuan sosial dan bingkisan untuk putra-putri anggota Kemhan yang menderita sakit kronis dan menahun



Pemberian bantuan sosial kepada petugas pemakaman khusus covid-19 di Rorotan



Pemberian santunan kepada keluarga korban meninggal akibat covid-19 di lingkungan Kemhan



BAZAR BARBEKU

Di tengah pandemi covid-19, menjual barang bekas yang berkualitas merupakan sebuah usaha yang cukup menguntungkan. Apalagi, pandemi yang telah berlangsung lebih dari satu tahun ini membuat sebagian besar masyarakat kesulitan untuk membeli barang baru akibat merosotnya pendapatan ekonomi.

ATAS prakarsa Penasihat Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan (DWP Kemhan), **Ibu Metty M. Herindra**, Pengurus DWP Kemhan mengadakan **Bazar Barbeku** (barang bekas berkualitas) diperuntukkan bagi honorer, ASN, dan anggota TNI di lingkungan Kementerian Pertahanan, yang dilaksanakan pada April 2021 bertempat di lapangan parkir gedung AH. Nasution, Kemhan, Jakarta

Dilaksanakan saat bulan Ramadhan 1442 H, acara ini terselenggara atas kerjasama DWP Kemhan dengan Dinas Kementerian Pertahanan RI. Dengan adanya bazar ini, diharapkan dapat meringankan kebutuhan anggota, khususnya dalam menyambut datangnya Hari Raya Idul Fitri 1442 H. Selain itu, bazar ini juga bertujuan melatih jiwa wirausaha anggota DWP Kemhan untuk memasarkan produk atau jasanya dengan harga terjangkau. Dengan demikian, menjadi ajang peluang bagi ibu-ibu anggota yang ingin menyalurkan hobi sekaligus mendapatkan tambahan pendapatan.

Acara yang disponsori oleh Bank Mandiri, Bank BRI, dan beberapa sponsor lainnya ini mampu menarik perhatian dan antusias pengunjung dikarenakan mereka dapat membeli sembako dengan harga yang jauh lebih murah dari pasaran. Selain itu, dijual pula berbagai kebutuhan perlengkapan sholat, baju muslim, sajadah, mukena, kopiah, dan makanan untuk berbuka puasa

untuk memenuhi kebutuhan pengunjung yang sedang berpuasa dan akan menyambut hari raya Idul Fitri dengan harga terjangkau. Pihak sponsor juga menyediakan sembako murah bagi anggota Kementerian Pertahanan.

Menariknya lagi, barang-barang kebutuhan lain yang sangat berkualitas, bahkan sebagian di antaranya memiliki kualitas ekspor, juga dijual dengan harga yang sangat murah. Barang-barang tersebut merupakan koleksi pribadi dari para pengurus DWP Kemhan yang dengan suka rela mendonasikannya untuk kegiatan tersebut. Atas saran Ibu Penasihat, Ketua DWP Kemhan **Ibu Yayuk Doni Ermawan**, menghimbau kepada seluruh DWP Unsur Pelaksana di lingkungan Kementerian Pertahanan untuk mengumpulkan barang-barang koleksi pribadi sebagai donasi untuk sesama.

Banyak hikmah yang dapat diambil dari kegiatan ini, terlebih di saat ini kita harus bersatu padu dalam kebersamaan menghadapi pandemi covid-19. Tidak semata mencari keuntungan, hasil dari penjualan bazar ini seutuhnya didonasikan untuk kegiatan sosial. Sehingga, walaupun pada saat pandemi ini negara kita masih mengalami kesulitan ekonomi, namun kita masih dapat berbagi kepada sesama. Kegiatan tersebut memupuk rasa saling berbagi dengan semangat persaudaraan antar sesama keluarga besar Kementerian Pertahanan.***





Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Sekretariat Jenderal Kementerian Pertahanan (DWP UP Setjen Kemhan) **Ny. Yayuk Donny Ermawan Taufanto**, memberikan pelatihan membuat keterampilan *de coupage* dengan bahan dasar tas anyam dan kayu kepada Pengurus DWP UP Setjen Kemha, di ruang serba guna Setjen Kemhan.

Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Inspektorat Jenderal Kementerian Pertahanan (DWP UP Itjen Kemhan) **Ny. Yeti Rahmat**, menyerahkan bantuan sosial kepada anggota keluarga Itjen Kemhan yang menjadi korban covid-19. (14/7/2021)





Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Direktorat Jenderal Strategi Pertahanan Kementerian Pertahanan (DWP UP Ditjen Strahan Kemhan) **Ny. Lisa Rodon Pedrasan**, mengadiri acara Silaturahmi dan Pertemuan Gabungan Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan secara virtual bertempat di kantor Ditjen Strahan.

Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Direktorat Jenderal Perencanaan Pertahanan Kementerian Pertahanan (DWP UP Ditjen Renhan Kemhan) **Ny. Tio Budi Prijono** bersama Pengurus DWP UP Ditjen Renhan Kemhan melaksanakan yoga bersama bertempat di ruang *fitness* Ditjen Renhan Kemhan. (11/4/2021)





Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Direktorat Jenderal Kekuatan Pertahanan Kementerian Pertahanan (DWP UP Ditjen Kuathan Kemhan) **Ny. Rosa Ponang**, menyaksikan pelaksanaan serah terima jabatan Pengurus DWP UP Ditjen Kuathan Kemhan.

Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Badan Sarana Pertahanan Kementerian Pertahanan (DWP UP Baranahan Kemhan) **Ny. Sjeicha Yusuf** bersama Pengurus DWP UP Baranahan Kemhan mengikuti kegiatan keterampilan membuat tempat tisu dari bahan perca, yang dipandu oleh Ny. Titi Agus (Ketua Bidang Sosial Budaya DWP UP Baranahan)





Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pertahanan (DWP UP Balitbang Kemhan) **Ny. Christine Julexi** beserta Pengurus DWP UP Balitbang Kemhan memberikan bantuan sosial kepada anggota Balitbang yang terdampak banjir bertempat di gedung Juanda Balitbang, Pondok Labu. (8/3/2021)

Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Badan Pendidikan dan Latihan Kementerian Pertahanan (DWP UP Badiklat Kemhan) **Ny. Umar Arif**, menghadiri acara serah terima jabatan Pengurus DWP UP Badiklat Kemhan.





Ketua Dharma Wanita Persatuan Pusat Data dan Informasi Unsur Pelaksana Kementerian Pertahanan (DWP UP Pusdatin Kemhan) **Ny. Lulu Dede Mulyana** bersama Pengurus DWP UP Pusdatin Kemhan melaksanakan olahraga bersama di *Spincity Bowling* BSD Tangerang, Banten.

Serah terima jabatan Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Pusat Pelaporan dan Pembinaan Keuangan Kementerian Pertahanan (DWP UP Puslatbinkuhan Kemhan) dari **Ny. Tiwi Agus Supriadi** kepada **Ny. Adah Amad Sugiyono** bertempat di aula Puslapbinkuhan Kemhan. (3/8/2021)





Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Universitas Pertahanan Kementerian Pertahanan (DWP UP Unhan Kemhan), **Ny. Anna Amarulla Octavian** bersama Pengurus ikut berpartisipasi pada kegiatan Unhan Peduli 2020 yang dilaksanakan di 11 titik wilayah kabupaten Bogor, Depok, Jakarta Timur, Jakarta Utara, Jakarta Selatan, hingga Jakarta Barat, dengan memberikan bantuan APD di RSUD Kemayoran dilanjutkan dengan memberikan makanan siap saji untuk berbuka puasa di Kelurahan Cipinang Besar Utama (9/5/2020)

Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Badan Instalasi Strategis Pertahanan Kementerian Pertahanan (DWP UP Bainstrahan Kemhan) **Ny. Anik Yulius Selvanus** bersama Pengurus DWP UP Bainstrahan Kemhan melaksanakan olah raga bersama bertempat di *Aquland Sport*, Serang. (19/3/2021)



Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Pusat Rehabilitasi Kementerian Pertahanan (DWP UP Pusrehab Kemhan) **Ny. Astrid Nana Sarnadi** melaksanakan kunjungan ke Taman Tumbuh Kembang Anak Wijaya Kusuma Pusrehab Kemhan.



Ketua Dharma Wanita Persatuan Unsur Pelaksana Pusat Kelaikan Kementerian Pertahanan (DWP UP Puslaik Kemhan) **Ny. Rini Teguh** bersama Pengurus DWP UP Puslaik Kemhan melaksanakan kegiatan bertanam hidroponik bertempat di kediaman Ny. Rini Teguh, Jakarta Timur.





THE D*FENDER

DEFEND YOUR NATION, PROTECT YOUR LIFE



BALLISTIC HELMET

FAST HELMET . PASGT HELMET . MICH HELMET

- Berbahan Heracron Aramid yang mampu menggeser kehadiran helm berbahan baja
- Perlindungan Level IIIA dengan Standar NIJ 0106.01



LULUS SERTIFIKAT UJI COBA
DISLITBANG TNI AL

NOMOR 114/IX/2020



BALLISTIC VEST

MOLLE VEST . CONCEALABLE VEST . PLATE CARRIER

- UHMWPE DSM Dyneema dengan serat yang kuat dan fleksibel
- Perlindungan Level IIIA (Level IV untuk Plate Carrier)
- Dengan Standar NIJ 0101.06



LULUS SERTIFIKAT UJI COBA
DISLITBANG TNI AL

NOMOR 85/VIII/2020 dan NOMOR 115/IX/2020



PT. INTERNUSA PASIFIC PERKASA
Jl. Indraloka 1 No.49 RT.003/007, Kel. Wijaya Kusama
Kec. Grogol Petamburan - Jakarta Barat 11460
Telp : 021-5649.618 / 021-5666.2552
www.internusapasific.com



Peresmian Kantor dan Nama Buletin

DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN RI

PADA AWAL tahun 2021, Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan (DWP Kemhan) telah memiliki sebuah buletin sebagai media informasi dan ajang sambung rasa anggota DWP Kemhan. Buletin perdana ini dikerjakan oleh Biro Hubungan Masyarakat Sekretariat Jenderal Kementerian Pertahanan Republik Indonesia (Biro Humas Sekjen Kemhan RI) dan dicetak sebanyak 100 eksemplar.

Atas prakarsa Penasihat Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan (DWP Kemhan), **Ibu Metty M. Herindra**, dibentuklah Tim Redaksi Dharma Wanita Persatuan Kemhan yang mengambil alih penyusunan buletin yang direncanakan akan terbit setiap empat bulan sekali ini.

Buletin DWP Kemhan kini memiliki nama **KENCANA LESTARI**. Nama ini diambil sesuai dengan nama Yayasan yang dimiliki oleh DWP Kemhan yaitu Yayasan Kencana Lestari. Makna dari Kencana Lestari memiliki arti tersendiri. Kencana adalah emas atau sesuatu yang bersinar, sedangkan lestari memiliki arti perempuan dan abadi. Sehingga secara keseluruhan "KENCANA LESTARI" memiliki arti perempuan yang bersinar sepanjang masa, perempuan di sini tentunya yang dimaksud adalah ibu-ibu anggota DWP Kemhan.

Pada tanggal 18 Agustus 2021 jam 10.37 WIB Penasihat dan Ketua DWP Kemhan, Ibu Yayuk Donny Ermawan Taufanto, meresmikan kantor redaksi dan nama buletin Kencana Lestari di Wisma Wamenhan RI Jl. Imam Bonjol No. 30, Menteng, Jakarta Pusat. Sebagai pimpinan Redaksi Buletin Kencana Lestari adalah Ny. Lulu Dede Mulyana, dibantu staf Redaksi Ny. Astri Khaemudin dan Ny. Ida Wiyoto.

SELAMAT. Semoga buletin Kencana Lestari yang lahir dari dan untuk anggota DWP Kemhan tetap selalu setia hadir sebagai pemersatu.***



Ibu Metty M. Herindra didampingi Ibu Yayuk Donny Ermawan dan Ibu Ponang bersama Tim Redaksi Kencana Lestari



Ibu Metty M. Herindra didampingi Ibu Yayuk Donny Ermawan dan Ibu Ponang meresmikan kantor Redaksi Kencana Lestari

SEKILAS PERJALANAN DAN PENGABDIAN

Yayasan Kencana Lestari

Yayasan Kencana Lestari didirikan pada tahun 1990 atas prakarsa Ibu Hartini Moerdani yang pada saat itu menjabat sebagai Ketua Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan.

TUJUAN utama Yayasan ini adalah meningkatkan kesejahteraan sosial para anggota melalui berbagai kegiatan di bidang Pendidikan dan Keterampilan, antara lain membantu putra-putri anggota yang berprestasi tetapi orang tuanya mempunyai keterbatasan finansial.

Yayasan yang merupakan Badan Hukum non organik dari Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan ini disahkan di depan notaris pada tanggal 29 Agustus 1990, dalam akta notaris Sinulingga SH nomor : 463 tanggal 29 Agustus 1990 dengan susunan badan pendiri: Ibu Hartini Leonardus Benjamin Moerdani, Ibu Iskanah Parwati Ida Bagus Sudjana, dan Ibu Amy Hasiamah Sudarmadi.

Selanjutnya tanggal 29 Agustus 1990 ditetapkan menjadi tanggal berdirinya Yayasan Kencana Lestari. Sampai dengan saat ini Yayasan Kencana Lestari telah berganti kepemimpinan sebanyak delapan kali.

Ketua Yayasan Kencana Lestari dari masa ke masa telah banyak melaksanakan berbagai macam kegiatan yang membantu pendidikan dan kesejahteraan para anggota. Pada masa kepemimpinan Ibu Hartini Moerdani, Yayasan Kencana Lestari memberikan beasiswa kepada putra-putri anggota sebanyak 12 orang. Pada saat Ibu Uga Wiranto menjabat sebagai ketua, penyelenggaraan kursus keterampilan lebih ditingkatkan. Untuk itu Yayasan Kencana Lestari mendapatkan bantuan berupa ruang memasak, salon kecantikan, dan laboratorium komputer di Gedung ruma Kementerian Pertahanan (Kemhan).

Pada masa kepemimpinan Ibu Priharum Juwono Sudarsono, kegiatan yang telah dilaksanakan sebelumnya lebih ditingkatkan dengan memperoleh tambahan bantuan komputer. Dilanjutkan dengan menyelenggarakan kursus komputer bagi anggota Dharma Wanita Persatuan dengan materi membuka internet, email, dan pengetahuan dasar selama 10 kali pertemuan. Di samping itu untuk menambah pengetahuan dan wawasan anggota, diberikan keterampilan seperti etiket jamuan makan, kelas kepribadian, serta cara berbusana serasi sesuai dengan usia.

Pada bulan Agustus 1999, Yayasan Kencana Lestari bersama Biro Hukum Kemhan membahas penyempurnaan AD/ART Yayasan serta rencana pendaftaran ke Departemen

Hukum dan HAM agar sah secara hukum. Masih di masa kepemimpinan Ibu Priharum Juwono Sudarsono, diadakan Munaslub Dharma Wanita guna memperbaharui Anggaran Dasar Dharma Wanita Persatuan Bab VI bagian pasal 15 ayat 2 dan Bab VII bagian III pasal 15 ayat 2, bahwa istri Menteri Pertahanan (Menhan) dan seterusnya adalah Penasihat Instansi Pemerintah yang bersangkutan dan secara otomatis juga Pembina Yayasan Kencana Lestari.

Pada masa periode kepemimpinan Ibu Sri Indarini Matori Abdul Djilil sebagai Pembina Yayasan Kencana Lestari, Ibu Tri Murti Suharto ditunjuk sebagai Ketua Dharma Wanita Persatuan Kemhan (DWP Kemhan) merangkap Ketua Yayasan Kencana Lestari (YKL). Pada periode tersebut didirikan usaha wartel, warnet, *laundry*, dan biro perjalanan. Namun kegiatan usaha tersebut tidak sepenuhnya berjalan lancar dan hanya wartel yang masih berlangsung sampai saat ini.

Saat pergantian ketua Yayasan Kencana Lestari kepada Ibu Suprapti Suprihadi, atas prakarsa beliau pada tanggal 25 Juni 2004 didirikan YKL *Learning Center* yang beralamat di Jl. Panglima Polim no. 41 Kebayoran Baru Jakarta Selatan.

Pada tanggal 1 April 2006, Yayasan Kencana Lestari resmi terpisah dari organisasi DWP Kemhan. Dan atas perkenan Menhan RI saat itu, Bapak Juwono Sudarsono, YKL di izinkan menempati Mess Perwira Tinggi yang kemudian berganti nama menjadi Gedung Tjut Nyak Dien Kemhan di Jl. Panglima Polim I no. 41 Kebayoran Baru Jakarta Selatan.

Berdasarkan Keputusan Menteri Hukum dan HAM RI nomor : C- 3673.HT.01.02.TH 2007 tanggal 16 November 2007, akta pendirian Yayasan Kencana Lestari telah sah secara hukum. Sesuai dengan tujuan, kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh Yayasan Kencana Lestari diarahkan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan para anggota Kemhan dan keluarganya melalui berbagai kegiatan pendidikan, keterampilan, dan sosial. Namun dikarenakan keterbatasan sumber daya, maka kegiatan dititikberatkan pada pemberian bantuan beasiswa dan pelatihan keterampilan.

Pada tahun 2006 di masa kepemimpinan Ibu Yayuk



Penasihat dan Ketua Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan bersama Pengurus Yayasan Kencana Lestari

Purwadi, YKL merintis kerjasama dengan Yayasan Satya Bhakti Pertiwi dan Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran Jakarta, guna mengupayakan beasiswa putra-putri anggota Kemhan yang akan melanjutkan pendidikan di UPN Veteran Jakarta. Pada masa ini YKL berhasil memberikan beasiswa kepada putra/i anggota Kemhan sebanyak 14 orang.

Pada tanggal 26-30 November 2007, sebanyak lima orang mahasiswa Universitas Bunda Mulia asuhan YKL mengikuti studi banding ke Malaysia untuk meningkatkan wawasan internasional. Kemudian pada tanggal 10 hingga 15 Juni 2008 melaksanakan studi banding ke Beijing atas kerjasama Menhan RI dengan Dubes RI di Beijing yang diikuti oleh enam orang mahasiswa UPN Veteran Jakarta beserta seorang pendamping.

Seiring dengan adanya program Bantuan Operasional Sekolah (BOS) dari pemerintah, yang semula putra-putri anggota tingkat SD sampai dengan SMA mendapat bantuan dari YKPP (Yayasan Kesejahteraan Pendidikan dan Perumahan) dengan mengalihkan bantuan untuk putra-putri anggota TNI dan ASN yang akan melanjutkan ke perguruan tinggi. Hal inilah yang mendasari kebijakan dinas kemhan dan Ketua YKPP untuk menyelaraskan penyaluran bantuan Pendidikan yang ditangani oleh YKL dan YKPP. Sehingga sejak tahun 2010 penyaluran beasiswa putra-putri anggota yang akan melanjutkan ke UPN Veteran Jakarta, Yogyakarta, dan Jawa Timur ditangani oleh BP DIK YKPP. Sedangkan penyaluran beasiswa putra-putri anggota yang melanjutkan Pendidikan ke Universitas Bunda Mulia tetap ditangani YKL. Namun pembinaan bagi seluruh

penerima beasiswa baik YKL maupun YKPP dilaksanakan oleh YKL. Pada Tahun 2014 UPN beralih status menjadi universitas negeri dan bukan lagi milik Kementerian Pertahanan sehingga kerjasama beasiswa yang dimulai sejak 2006 dengan sangat terpaksa tidak dapat dilanjutkan.

Pada bulan Agustus 2010 kantor YKL yang semula di Jl. Panglima Polim I no. 41 Kebayoran baru, Jakarta Selatan dipindahkan ke Jl. Sunan Kalijaga no.65 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Selanjutnya bulan Oktober 2011 kantor YKL kembali dipindahkan ke Jl. Letjen DI Panjaitan No. 1 Cawang, Jakarta Timur hingga saat ini.

Sejak masa Ibu Hartini Moerdani hingga saat ini, putra-putri asuhan YKL yang telah menyelesaikan pendidikan sebanyak 440 orang dan yang masih aktif mengikuti kuliah sebanyak 24 orang.

Susunan pengurus Yayasan Kencana Lestari saat ini adalah:

Ketua	: Ny. Yayuk Purwadi
Bendahara	: Ny. Ratih Prasetyo
Ketua Bidang Usaha	: Ny. Enny Sumarno
Ketua Bidang Pendidikan	: Ny. Tati Hartono

Demikian sekilas tentang perjalanan dan pengabdian YKL dari saat berdiri hingga saat ini. Semoga pemberian beasiswa dapat terus dilaksanakan dan ditingkatkan lagi di masa yang akan datang. Sehingga akan lebih banyak lagi generasi berprestasi yang tercapai cita-citanya dan kelak menjadi generasi yang mempunyai dedikasi tinggi untuk turut serta membangun negara.***

Momentum Menyambut Tahun Baru Islam

UNTUK MEMPERKUAT IMUN DI TENGAH-TENGAH UJIAN PANDEMI COVID-19

OLEH : PNS ZETRI ANTONI S.SOS.I

Hari berganti hari, minggu berganti minggu, bulan berganti bulan, tahun berganti tahun, saat ini ditengah-tengah ujian pandemi covid-19, kita berada di tahun baru Islam 1443 Hijriyah. Wabah covid-19, belum berakhir, sudah hampir dua tahun, keimanan, ketakwaan dan kesabaran kita diuji oleh Allah Subhanahu wata'ala. Oleh karena itu, momentum tahun baru Islam ini kita jadikan sebagai penguat keimanan, ketakwaan, dan kesabaran dalam menghadapi cobaan ini.

DALAM sejarah, tahun baru Islam atau tahun baru Hijriyah adalah peristiwa hijrahnya Rasul *Shallallahu 'alaihi wasallam* dari kota Mekah Al-Mukarramah ke kota Madinah Al-Munawarah. Sementara itu penggunaan kalender Hijriyah dalam penanggalan Islam dimulai pada masa khalifah Umar bin Khattab, khalifah kedua setelah khalifah Abu Bakar As-Siddik.

Kenapa perhitungan awal penanggalan tahun baru Islam dimulai ketika awal Rasul *Shallallahu 'alaihi wasallam* hijrah dari kota Mekah ke kota Madinah karena ketika Rasul *Shallallahu 'alaihi wasallam* berdakwah di Mekah terjadi penindasan-penindasan, kezaliman, dan penolakan terhadap dakwah Rasul *Shallallahu 'alaihi wasallam*, bahkan ketika Rasul datang ke kota Thaif, Rasul dilempari dengan batu-batu yang runcing sehingga pelipis Rasul berdarah. Maka Allah perintahkan Rasul *Shallallahu 'alaihi wasallam* untuk berhijrah ke kota Madinah Al-Munawwarah.

Makna hijrah ini adalah meninggalkan suatu tempat ke tempat yang lain, meninggalkan tempat yang buruk ke tempat yang lebih baik, *minazzulumati ilann nuur*, dari kegelapan kepada cahaya yang terang benderang. Artinya ketika kita berada di situasi pandemi covid-19, kita harus bisa berhijrahkan diri kita agar mampu bertahan dalam menghadapi cobaan ini.

Sudah hampir dua tahun negara kita dilanda ujian covid-19, ada tiga hal yang harus kita jaga agar mampu memperkuat imun dalam diri kita, yaitu dengan melakukan tiga K.

K YANG PERTAMA: DENGAN MENGUATKAN KEIMANAN KITA KEPADA ALLAH SUBHANAHU WATA'ALA.

Keimanan yang kuat akan menghasilkan ketenangan pada batin dan fikiran seseorang sehingga berpengaruh untuk memperkuat imun dalam tubuh kita, kita harus yakin bahwa cobaan wabah ini sudah diketahui oleh Allah *Subhanahu wata'ala*, sebagaimana firman Allah *Subhanahu wata'ala* dalam QS. Al-Hadid ayat 22:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Artinya: *Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhil Mahfuz) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.*

Allah berikan ujian dan cobaan tidak mungkin di luar kemampuan hambanya, Allah tahu kemampuan kita, bahwa kita, keluarga, masyarakat dan negara adalah mampu untuk menerima cobaan ini, sebagaimana firman Allah *Subhanahu wata'ala* dalam QS Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا

Artinya: *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*



Dengan keimanan dan keyakinan yang kuat akan menimbulkan pribadi-pribadi yang optimis. Karena ujian dan cobaan ini tidak mungkin di luar kemampuan kita.

K YANG KEDUA : DENGAN MENAMBAH KETAKWAAN KITA KEPADA ALLAH SUBHANAHU WATA'ALA.

Takwa secara bahasa adalah menjaga atau memelihara, secara istilah taqwa adalah usaha seorang muslim untuk menjaga dan memelihara dari kemurkaan dan azab Allah dengan cara mengerjakan semua perintah Allah dan menjauhi segala larangan-laranganNya.

Menurut Umar bin Khatab, takwa adalah engkau berjalan pada jalan setapak, yang sepanjang jalan tersebut terdapat duri-duri yang tajam, maka sikap engkau saat itu, akan sangat berhati hati karena takut tertusuk dan akan binasa.

Inilah sikap seorang yang cerdas dalam menghadapi covid-19, dia akan sangat berhati-hati, ucapannya, tindakannya, perbuatannya, kebijakannya takut menyengsarakan orang lain, takut berbuat zhalim, takut memakan harta haram sehingga ketika menjaga ketaqwaannya dia akan terasa tenang karena lebih dekat kepada Allah. Ketakwaan yang kuat akan melahirkan ketenangan hati dan pikiran, sehingga berdampak untuk menguatkan imun dalam tubuh kita.

K YANG KETIGA : DENGAN MENGUATKAN KESABARAN TERHADAP UJIAN DARI ALLAH SUBHANAHU WATA'ALA

Kesabaran merupakan kunci dalam keberhasilan dan kemenangan, sebaliknya gagal dalam bersabar merupakan awal kehancuran dan kerugian,

Sebagaimana ahli tafsir dalam kitab Ibnu Katsir sesuai dengan firman Allah *Subhanahu wata'ala* dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157:

وَلَبَلُّوْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan

kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Orang yang bersabar yakni bersabar dalam menghadapi semua ujian dari Allah *Subhanahu wata'ala*, dengan mengatakan:

قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَأَنَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Sehingga mendapatkan berita gembira, berita kemenangan, sesuai janji Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 157:

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Artinya: Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

Bersabar dengan tetap mematuhi protokol kesehatan serta didukung dengan keimanan yang meningkat, ketakwaan yang bertambah dan kesabaran yang kuat, insya Allah akan menguatkan Imun dalam tubuh kita. Serta Allah berikan berita gembira kepada orang yang bersabar dengan mendapat ampunan, rahmat, dan hidayahNya.

Sepanjang hidup, kita akan menemui hujan dan badai, karena hujan dan badai dibutuhkan oleh alam semesta. Tidak perlu minta dihentikan hujan dan badai tapi mohon kepada Allah agar diberikan kekuatan. Tidak perlu berkeluh kesah menghadapi cobaan ini semua, tetapi mohon kepada Allah agar dikuatkan keimanan, ketakwaan, dan kesabaran oleh Allah *Subhanahu wata'ala*.

Selamat Tahun Baru Islam 1 Muharam 1443 H, semoga selalu dalam lindungan Allah *Subhanahu wata'ala*. Semoga kita bisa meningkatkan keimanan, ketakwaan, dan kesabaran kita dalam menghadapi ujian di masa pandemi covid-19 serta tetap meningkatkan kinerja demi kemajuan negara yang sangat kita cintai ini.***

Ilustrasi virus covid-19

Covid-19 Varian Delta

KENALI, WASPADAI, DAN HINDARI

OLEH:

- dr. RENNY ARY SOETEDJO, Sp. PD. (PENATA TK I III/D, DOKTER MUDA RS DR. SUYOTO, PUSREHAB KEMHAN)
- dr. EKO MARTDIYANTO, Sp. P. (PENATA TK I III/D, DOKTER MUDA RS DR. SUYOTO, PUSREHAB KEMHAN)

Virus corona penyebab corona virus disease 2019 (covid-19) masih terus bermutasi dan menghasilkan varian atau virus baru. Salah satu varian yang kini mulai banyak ditemukan di Indonesia adalah virus corona varian delta. Jenis virus corona varian baru ini diketahui lebih cepat menular dibandingkan jenis sebelumnya.

VIRUS corona varian delta atau B.1.617.2 merupakan penyakit covid-19 yang disebabkan oleh virus corona yang telah bermutasi. Munculnya varian virus corona baru ini pertama kali dilaporkan di India pada Desember 2020. Varian ini telah ditemukan di lebih dari 74 negara, termasuk Indonesia. Selain varian delta, ada beberapa varian lain dari virus corona yang bermutasi, misalnya varian alfa, beta, gamma, dan lambda. Tersebaranya covid-19 varian delta merupakan masalah kesehatan serius dan turut berperan dalam terjadinya lonjakan kasus positif covid-19 di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia.

GEJALA COVID-19 VARIAN DELTA

Virus corona varian delta bisa menimbulkan gejala yang berbeda-beda pada setiap orang. Berbagai gejala covid-19 akibat infeksi virus corona varian delta ini juga bisa bersifat ringan hingga berat. Beberapa orang yang positif covid-19 varian delta tercatat tidak memiliki gejala, tetapi sebagian besar lainnya mengalami keluhan yang bertambah parah dalam waktu 3–4 hari. Beberapa gejala yang dapat muncul bila terkena covid-19 varian delta: demam, pilek, sakit

kepala, dan sakit tenggorokan.

Di samping gejala tersebut, covid-19 varian delta juga mungkin akan menimbulkan gejala umum covid-19 lainnya, seperti batuk, sesak napas, kelelahan, anosmia, nyeri otot, serta gangguan pencernaan. Hingga saat ini, gejala covid-19 varian delta masih terus dipantau dan diteliti. Selain itu, untuk diagnosis covid-19, tetap diperlukan pemeriksaan fisik dan penunjang dari dokter, termasuk tes *polymerase chain reaction* (PCR).

Dibandingkan dengan covid-19 varian alpha atau varian lainnya, covid-19 varian delta memiliki tingkat keparahan yang lebih berat. Beberapa laporan kasus sejauh ini menyebutkan lebih banyak pasien dengan covid-19 varian delta, membutuhkan perawatan di rumah sakit daripada pasien dengan covid-19 varian lain. Virus corona varian delta diketahui menimbulkan komplikasi yang lebih berat pada pasien usia lanjut (lansia) atau yang memiliki penyakit penyerta sebelumnya, seperti diabetes, hipertensi, atau asma. Varian virus ini juga lebih mudah menginfeksi anak-anak, remaja, dan orang dewasa di bawah usia 50 tahun. Orang dengan kelainan sistem imun dan orang yang belum mendapatkan vaksin covid-19 juga berisiko tinggi terinfeksi covid-19 varian delta.

RISIKO PENULARAN COVID-19 VARIAN DELTA

Dibandingkan dengan covid-19 varian alpha atau varian lainnya, Virus SARS-Cov-2 varian delta diketahui lebih mudah dan cepat menular daripada varian virus corona lainnya. Riset sejauh ini menyebutkan bahwa covid-19 varian delta memiliki tingkat penularan lebih tinggi hingga 40% dibandingkan virus corona varian alpha. Salah satu teori menyebutkan bahwa protein pada permukaan virus corona varian delta lebih mudah menyatu dan berbau dengan sel manusia, sehingga membuat virus tersebut lebih mudah mengalahkan sistem kekebalan tubuh dan menginfeksi manusia. Selain itu, virus corona varian delta diketahui memiliki kemampuan untuk bereplikasi atau berkembang biak lebih cepat dibandingkan virus corona lainnya.

PENGARUH COVID-19 VARIAN DELTA PADA EFEKTIVITAS VAKSIN

Vaksin covid-19 yang tersedia saat ini dapat memberikan perlindungan terhadap beragam varian virus covid-19,

termasuk varian delta. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang telah mendapatkan dua dosis vaksin covid-19, seperti vaksin Astrazeneca dan vaksin Pfizer, memiliki antibodi yang cukup untuk melawan covid-19 varian delta. Orang yang baru menerima vaksinasi covid-19 dosis pertama hanya memberikan perlindungan terhadap varian delta sebanyak 33%. Sementara perlindungan vaksin covid-19 dosis lengkap (dua dosis) terhadap varian delta diketahui bisa mencapai 60-80%, tidak berbeda dengan perlindungan vaksin covid-19 terhadap varian virus corona lainnya.

PENCEGAHAN COVID-19 VARIAN DELTA

Mengingat kasus covid-19 varian delta makin meningkat dilaporkan di Indonesia, kita perlu tetap waspada. Untuk mencegah penyebaran covid-19 varian delta atau jenis lainnya, kita harus menerapkan protokol kesehatan yang berlaku dan menghindari kerumunan. Selain itu, vaksinasi covid-19 juga merupakan salah satu langkah penting untuk mencegah penularan covid-19 varian delta. Jadi, jangan ragu untuk menjalani vaksinasi covid-19 dan jangan menunda jadwal pemberian vaksin dosis kedua untuk meminimalkan risiko terpapar virus corona. Semua jenis vaksin covid-19 memberikan perlindungan yang baik terhadap infeksi covid-19.

ISOLASI MANDIRI

Protokol isolasi mandiri (isoman) membantu pencegahan agar tingkat penyebaran covid-19 tidak semakin parah, pemerintah menyarankan masyarakat untuk tetap berada di rumah dan menerapkan protokol isolasi mandiri, terutama bagi yang mengalami gejala covid-19. Pasalnya penyakit ini mudah sekali menyebar dan dapat menyebabkan gejala yang berat dan berakibat fatal. Protokol ini tidak diperuntukkan bagi semua orang.

Berikut adalah orang-orang yang disarankan untuk melakukan protokol isoman:

- terkonfirmasi covid-19 dengan pemeriksaan PCR tetapi tidak mengalami gejala atau hanya mengalami gejala ringan yang bisa diatasi di rumah,
- mendapatkan hasil positif dengan tes antigen covid-19 dan tidak dapat melakukan konfirmasi dengan PCR,
- melakukan kontak erat dengan orang yang positif covid-19,
- terkonfirmasi positif saat *exit test* pada masa karantina,
- berusia di bawah 45 tahun,
- tidak memiliki penyakit penyerta seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, atau penyakit paru yang kronis,
- memiliki rumah dengan kamar yang terpisah untuk setiap penghuninya
- memiliki kamar mandi di dalam rumah.

Jika salah satu syarat tersebut tidak terpenuhi, isolasi wajib dilakukan di tempat yang disediakan oleh pemerintah atau kelurahan.



Ilustrasi penyemprotan disinfektan

PROTOKOL ISOLASI MANDIRI

Hal pertama yang perlu dilakukan setelah terkonfirmasi positif covid-19 adalah melaporkan diri ke puskesmas terdekat, agar anda masuk dan tercatat ke dalam pemantauan fasilitas kesehatan. Selain itu, agar puskesmas dapat melakukan penyelidikan kontak erat. Isolasi mandiri dilakukan selama setidaknya 10 hari atau hingga pasien memenuhi kriteria sembuh covid-19.

Berikut adalah hal-hal yang perlu dilakukan selama isolasi di rumah sesuai anjuran pemerintah :

- tidak beraktifitas di luar rumah,
- hindari kontak erat dengan orang yang tinggal serumah,
- memakai masker,
- menggunakan peralatan mandi, perlengkapan makan, dan kamar mandi secara terpisah,
- mencuci pakaian secara terpisah,
- memanfaatkan layanan *telemedicine*,
- menerapkan perilaku hidup sehat,
- mengukur suhu tubuh dan kadar oksigen secara berkala,
- menjaga komunikasi dengan orang terdekat dan
- menghubungi rumah sakit jika muncul keluhan baru atau berat. Bila diperlukan rumah sakit akan mengirimkan ambulans khusus untuk penjemputan.

VAKSI COVID-19 DI INDONESIA

Vaksin adalah zat atau senyawa yang berfungsi untuk membentuk kekebalan tubuh terhadap suatu penyakit. Kandungan vaksin dapat berupa bakteri atau virus yang telah dilemahkan atau dimatikan, bisa juga berupa bagian dari bakteri atau virus tersebut. Vaksin dapat diberikan dalam bentuk suntikan, tetes minum, atau melalui uap (aerosol).

Vaksinasi adalah proses pemberian vaksin ke dalam tubuh. Bila seseorang sudah mendapat vaksin untuk suatu penyakit, tubuh dengan cepat membentuk antibodi untuk melawan kuman atau virus penyebab penyakit tersebut ketika terpapar. Agar antibodi terbentuk, seseorang harus diberi vaksin sesuai dosis dan jadwal yang telah ditentukan. Imunitas atau daya tahan tubuh merupakan sistem perlindungan tubuh terhadap serangan penyakit. Selain menjalani vaksinasi, mencukupi asupan nutrisi, beristirahat yang cukup, berolahraga secara teratur, serta meredakan stres juga perlu dilakukan untuk memperkuat imunitas tubuh.

Vaksinasi covid-19 dosis pertama hanya memberikan perlindungan terhadap varian delta sebanyak 33%. Sementara perlindungan vaksin covid-19 dosis lengkap (dua dosis) terhadap varian delta diketahui bisa mencapai 60-80%, tidak berbeda dengan perlindungan vaksin covid-19 terhadap varian virus corona lainnya.

Manfaat pemberian vaksin adalah mencegah penularan penyakit, terutama penyakit infeksi, karena vaksin membuat tubuh mengenali bakteri atau virus penyebab penyakit sehingga bisa lebih cepat memberikan perlawanan.

Untuk populasi umum, setelah mendapatkan vaksin,

tidak diwajibkan untuk tes serologis untuk melihat apakah terbentuk antibodi atau kekebalan terhadap virus corona. Tes serologis hanya dilakukan untuk peserta penelitian atau kelompok tertentu.

TAHAP PEMBUATAN VAKSIN

Untuk memastikan efektivitas dan keamanannya, vaksin harus melalui penelitian dan lulus uji klinis yang membutuhkan waktu hingga bertahun-tahun.

Berikut ini adalah beberapa tahapan dalam proses pembuatan vaksin covid-19:

1. Eksplorasi

Merupakan tahap awal yang dilakukan melalui penelitian di laboratorium untuk mengidentifikasi antigen alami atau sintesis yang dapat mencegah suatu penyakit. Antigen adalah benda asing yang dapat merangsang pembentukan antibodi di dalam tubuh. Tahap eksplorasi untuk menentukan antigen ini bisa memakan waktu yang cukup lama.

2. Studi praklinis

Tahap ini dilakukan dengan memberikan vaksin kepada hewan percobaan untuk mengetahui efektivitas dan keamanannya. Peneliti juga akan mengkaji apakah vaksin menimbulkan efek samping tertentu.

3. Uji klinis fase I

Vaksin diberikan kepada beberapa orang dewasa yang sehat untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya pada manusia.

4. Uji klinis fase II

Vaksin diberikan kepada sekelompok orang dengan jumlah lebih banyak, serta usia dan kondisi kesehatan yang lebih beragam. Setelah itu, para peneliti akan mengkaji dan mengevaluasi efektivitas, keamanan, dan dosis vaksin yang tepat, serta menilai respon sistem kekebalan tubuh terhadap vaksin yang diberikan.

5. Uji klinis fase III

Vaksin akan diberikan kepada lebih banyak orang dengan kondisi yang bervariasi. Para peneliti akan memantau respon kekebalan tubuh dan efek samping vaksin dalam jangka waktu tertentu. Fase ini bisa memakan waktu berbulan-bulan hingga bertahun-tahun.

6. Tahap IV

Setelah dinyatakan lulus semua uji klinis, vaksin bisa mendapatkan izin edar untuk diberikan kepada manusia. Di Indonesia, izin edar vaksin dikeluarkan oleh BPOM. Namun, meski sudah bisa digunakan secara umum, vaksin yang masih baru tersebut perlu terus diteliti dan dievaluasi.

Tujuan dilakukannya serangkaian uji klinis dalam pembuatan vaksin adalah untuk menjamin keamanan dan efektivitas vaksin sebelum diberikan ke masyarakat. Karena vaksin covid-19 masih sangat baru, penelitian dan evaluasi masih terus dilakukan untuk menilai respon tubuh dan kemungkinan efek samping vaksin covid-19 pada manusia. Diharapkan vaksin covid-19 dapat menurunkan angka kasus positif dan kematian akibat covid-19, serta terbentuknya *herd immunity*. Dengan begitu, dampak ekonomi dan sosial akibat wabah ini juga dapat diminimalkan.

PROFIL VAKSIN COVID-19 DI INDONESIA

Berikut ini adalah beberapa jenis vaksin yang telah disetujui oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia :

SINOVAC

Produsen/asal : Sinonav Biotech, Cina

Status : Berizin darurat dari BPOM

Tingkat efikasi:

65%

Dosis : 0,5 ml sekali suntik,.

Penyuntikan 2 kali dengan jarak 14 hari

Efek samping :

Nyeri otot dan sendi atau di area suntikan, sakit kepala, muntah, demam.

Aplikasi :

Sudah digunakan dalam program vaksinasi pemerintah.

ASTRAZENECA

Produsen/asal : Oxford University & AstraZeneca

Status : Berizin darurat dari WHO & BPOM

Tingkat efikasi:

70%

Dosis : 0,5 ml sekali suntik,.

Penyuntikan 2 kali dengan jarak 4-12 minggu

Efek samping :

Nyeri otot dan sendi atau di area suntikan, sakit kepala, muntah, demam, diare, menggigil, gejala flu.

Aplikasi :

Sudah digunakan dalam program vaksinasi pemerintah.

MODERNA

Produsen/asal : The National Institutes of Allergy and Infectious Disease (NIAID), AS & Moderna

Status : Berizin darurat pakai dari WHO

Tingkat efikasi:

94%

Dosis : 0,5 ml sekali suntik,.

Penyuntikan 2 kali dengan jarak 20 hari

Efek samping :

Nyeri otot dan sendi atau di area suntikan, sakit kepala, muntah, demam diare, menggigil

Aplikasi :

Belum digunakan. Tiba di semester II/2021 di Indonesia

PFIZER

Produsen/asal : BioNTech Jerman & Pfizer, AS

Status : Berizin darurat pakai dari WHO

Tingkat efikasi:

95%

Dosis : 0,5 ml sekali suntik,.

Penyuntikan 2 kali dengan jarak 27 hari

Efek samping :

Nyeri, kemerahan, atau bengkak di area suntikan, sakit kepala, nyeri otot/sendi, menggigil, demam ringan, mual, bengkak, di kelenjar getah bening

Aplikasi :

Belum digunakan. Tiba di semester II/2021 di Indonesia

NOVAVAX

Produsen/asal : Novavax, AS.

Status : Belum berizin darurat pakai dari WHO/ BPOM

Tingkat efikasi:

89%

Dosis : 0,5 ml sekali suntik,.

Penyuntikan 2 kali dengan jarak 21 hari

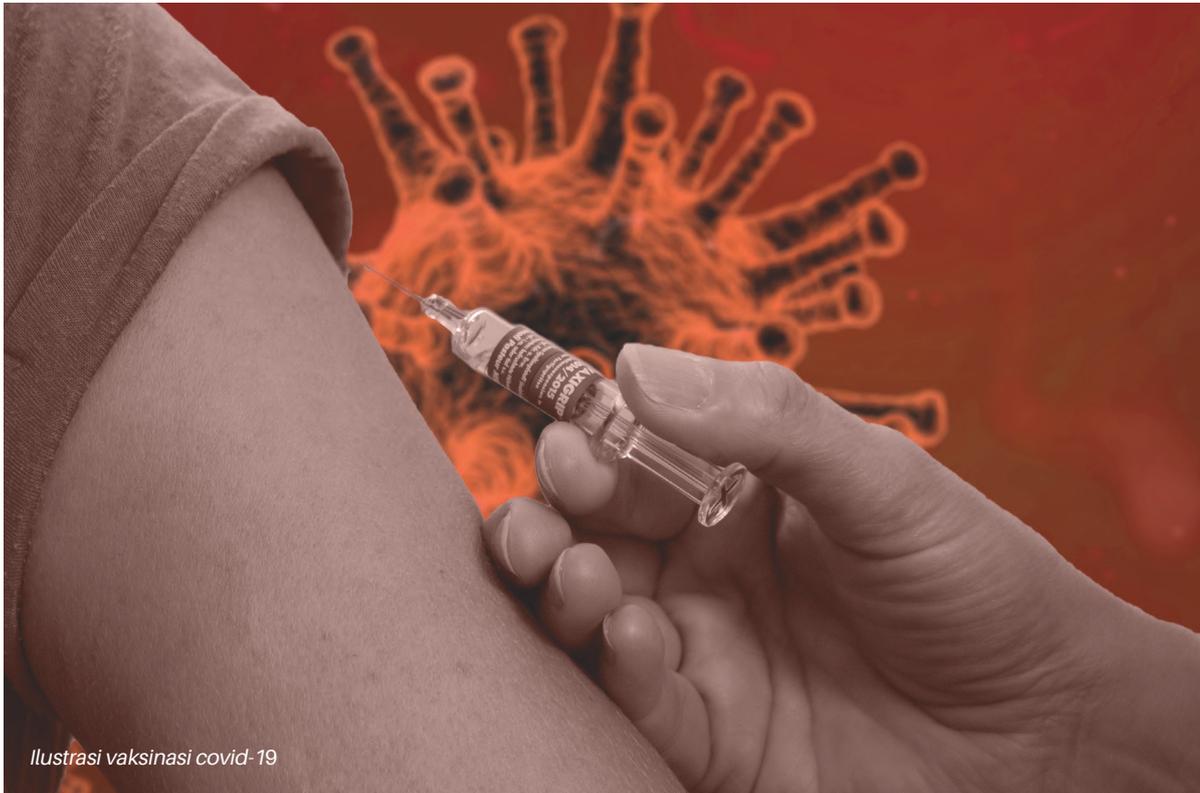
Efek samping :

Nyeri otot dan sendi atau di area suntikan, sakit kepala, muntah, demam.

Aplikasi :

Belum digunakan. Tiba di semester II/2021 di Indonesiapemerintah.





Ilustrasi vaksinasi covid-19

KRITERIA PENERIMA VAKSIN

- Tidak terkonfirmasi menderita covid-19 atau sudah sembuh dari infeksi covid-19 minimal tiga bulan.
- Berusia 12-59 tahun. Untuk pasien >59 tahun, akan dilakukan penilaian kelayakan vaksinasi oleh petugas *skrining* vaksinasi melalui pengisian kuisioner.
- Suhu tubuh normal, tidak lebih dari 37,5°C.
- Tekanan darah di bawah 180/110 mmHg saat *skrining* sebelum vaksinasi.
- Penderita HIV terkontrol dengan *anti retroviral virus* (ARV) yang stabil dan tidak ada kondisi akut.
- Penderita penyakit paru, seperti asma, PPOK, atau TBC, yang sudah terkontrol melalui pengobatan (penderita TBC boleh divaksinasi setelah mengonsumsi obat antituberkulosis secara teratur lebih dari dua minggu).
- Tidak mengalami gejala ISPA dalam tujuh hari terakhir dan tidak memiliki kondisi medis tertentu, seperti alergi terhadap vaksin.
- Penderita penyakit autoimun yang status penyakitnya dikatakan stabil oleh dokter yang merawat.
- Penderita penyakit ginjal, penyakit jantung, hipo/hipertiroid, diabetes melitus, nodul tiroid yang dalam kondisi stabil dan tidak ada komplikasi akut.
- Penderita kanker darah, kanker tumor padat, kelainan darah yang mendapat rekomendasi dari dokter yang merawat.
- Bila kondisi tertentu, anda belum dinyatakan layak menerima vaksin covid-19, jangan khawatir, tetap tenang. Tetap selalu menerapkan protokol kesehatan 3M, yaitu mencuci tangan, mengenakan masker, dan menjaga jarak fisik dengan orang lain. Sebisa mungkin, hindari bepergian ke luar rumah atau berkumpul dengan orang banyak. Setelah melakukan perjalanan ke luar kota atau berada dalam situasi dengan risiko penularan covid-19 yang tinggi, usahakan untuk melakukan tes PCR atau *rapid test* antigen dan tetap lakukan karantina selama satu minggu, walau hasil tes negatif.

Pemberian vaksin covid-19 oleh pemerintah akan dilakukan secara bertahap, karena pasokan vaksin tidak cukup untuk diberikan kepada semua orang sekaligus pada waktu yang bersamaan.

Berikut ini adalah jadwal pemberian vaksin yang telah direncanakan oleh pemerintah:



Sumber: <https://www.kemkes.go.id/>

VAKSINASI & *HERD IMMUNITY*

Herd Immunity atau kekebalan kelompok merupakan kondisi ketika sebagian besar orang dalam suatu kelompok telah memiliki kekebalan terhadap suatu penyakit infeksi. Semakin banyak orang yang kebal, semakin sulit pula penyakit tersebut menyebar. Dengan adanya *herd immunity* terhadap covid-19, diharapkan orang-orang yang tidak bisa menerima vaksin karena kondisi tertentu bisa ikut terlindungi dari penyakit ini.

Saat seseorang mendapatkan vaksin, tubuhnya akan membentuk kekebalan spesifik terhadap penyakit yang dapat dicegah oleh vaksin tersebut. Dengan begitu, sistem imunitas tubuh orang ini akan siap melawan bakteri atau virus penyebab penyakit yang masuk, sehingga tidak terjadi infeksi. Kalaupun terjadi infeksi, gejalanya akan lebih ringan dan pemulihannya lebih cepat, otomatis tingkat penularan penyakit juga akan menurun. Jadi, semakin banyak orang yang menerima vaksin, semakin berkurang pula penyebaran penyakitnya.

TETAP DAN SELALU WASPADA

Kehadiran vaksin bukan berarti otomatis melenyapkan covid-19. Untuk mencapai *herd immunity* terhadap covid-19, diperlukan 60-80% dari seluruh penduduk yang kebal terhadap penyakit ini. Artinya, minimal 165 juta penduduk di Indonesia harus mendapatkan vaksinasi covid-19. Inilah salah satu alasan mengapa pencapaian target vaksinasi di Indonesia membutuhkan waktu yang tidak singkat.

Meski telah divaksin, tetap harus mematuhi protokol kesehatan untuk mencegah penularan covid-19. Perlu diingat pula bahwa vaksin tidak mencegah covid-19 secara mutlak. Setelah menerima vaksin, bukan berarti bisa berkumpul dan berpesta di tengah keramaian. Tetap hindari tempat ramai dan usahakan berada di rumah saja. Risiko penularan virus corona masih tetap ada meskipun sudah menerima vaksin covid-19. Jadi, mari saling menjaga. Jaga diri, demi menjaga orang-orang yang kita sayangi dan orang di sekitar kita.***

TERPIKAT MERAH PUTIH

*Putih tekatku,
merah semangatku...
Paduan merah putih
selalu mengobarkan
kebanggaanku padamu...
INDONESIA*

*Terpikat merah putih,
Ibu-ibu Dharma Wanita Persatuan
Kementerian Pertahanan
mempersembahkan kreasi
paduan merah putih
menyemarakkan
Hari Kemerdekaan
Republik Indonesia
dengan semangat
BELA NEGARA*



PERAGA BUSANA:

IBU METTY M. HERINDRA (PENASIHAT DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN), IBU YAYUK DONNY ERMAWAN TAUFANTO (KETUA DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN), NY. TIO BUDI PRIJANTO, NY. LULU DEDE MULYANA, NY. HANOEM RAHMAT, NY. DIAH MADE RAHMAN, NY. CHRISTINE JULEXI, DAN NY. SJEICHA YUSUF (PENGURUS DHARMA WANITA PERSATUAN KEMENTERIAN PERTAHANAN)





Ny. Tio Budi Priyono menggunakan blus putih dipadu dengan sarung tenun Sumba cantik, dipermanis dengan kalung etnik dari Batak.



Ny. Sjeicha Yusuf dalam balutan busana yang terdiri dari atasan merah berlelangan balon dengan kerah bentuk V aplikasi bahan polkadot motif kecil, sarung merah putih tenun Badui. Korsase kecil putih mempermanis tampilan.



Ny. Hanoem Rahmat menggunakan kebaya merah modern panjang yang diikat manis dengan obi berwarna putih. Busana dilengkapi tenun buna dari Nusa Tenggara Timur berwarna merah dikombinasi dengan warna putih



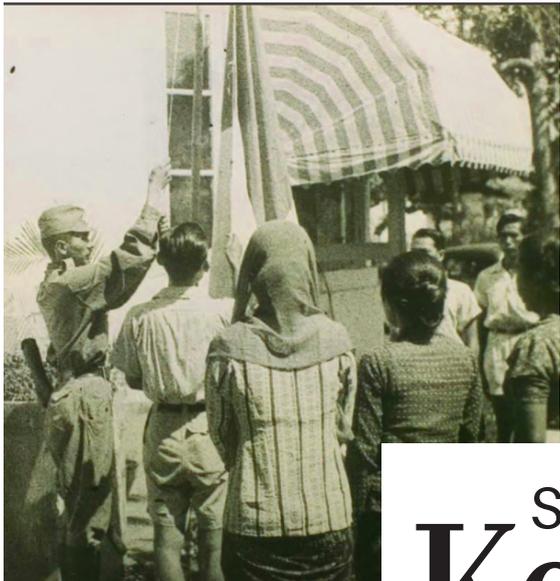
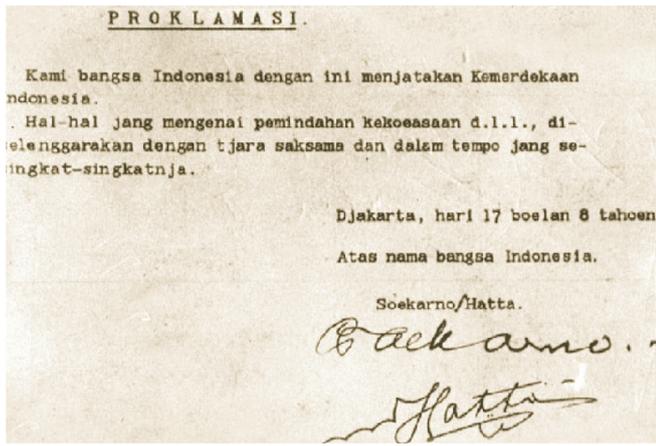
Ny. Diah Rahman Made dalam busana putih three piece berupa sarung dan outer sangat serasi dipadu obi dan kalung berwarna merah.



Ny. Christine Julexi dalam busana two piece atasan putih tangan pendek dan sarung dari tenun Badui warna putih kombinasi merah serta korsase bunga merah.



Ny. Lulu Dede Mulyana menggunakan busana merah putih dengan sarung tenun badui berwarna putih kombinasi merah.



Serba-Serbi Kemerdekaan

PROKLAMASI KEMERDEKAAN

Sejarah proklamasi kemerdekaan Indonesia dimulai dari peristiwa Rengasdengklok yang terjadi pada tanggal 15 Agustus 1945, hingga pada 16 Agustus 1945, Soekarno dan Hatta akhirnya sepakat mendeklarasikan kemerdekaan Indonesia. Dijemput oleh Ahmad Subarjo, mereka pun kembali ke Jakarta untuk melakukan perundingan. Di ruang makan milik Laksamana Maeda, beberapa tokoh nasional hadir bersama Soekarno dan Hatta, yaitu Sukarni, Sudiro, B.M Diah, dan Ahmad Subarjo. Teks proklamasi pun berhasil disetujui pada pukul 04.00 WIB. Setelah itu, naskah proklamasi diserahkan kepada Sayuti Melik untuk diketik. Kemudian teks proklamasi ditandatangani oleh Soekarno dan Hatta atas nama bangsa Indonesia.

Detik-detik proklamasi dilakukan pada tanggal 17 Agustus 1945, tepat pukul 10.00 WIB di Jl. Pegangsaan Timur NO. 56, Jakarta dengan mengibarkan bendera merah putih.

BENDERA MERAH PUTIH

Bendera Merah putih dijahit oleh istri Soekarno, Ibu Fatmawati, setelah beliau dan keluarganya kembali ke Jakarta dari pengasingan di Bengkulu. Atas permintaan Soekarno kepada Kepala Sendenbu, Hitoshi Shimizu.

Chaerul Basri diperintahkan mengambil kain dari Gudang di Jalan Pintu Air. Bendera Merah Putih dibuat dari kain berbahan katun halus dengan ukuran panjang 300 cm dan lebar 200 cm. Pada tanggal 13 November 1944 bendera diukur ulang, dan diketahui ukurannya 276x199 cm.

Pengibar bendera merah putih pertama adalah Latief Hendraningrat, Suhud dan SK Trimurti. Saat ini Bendera sang Saka Merah Putih berstatus sebagai cagar budaya Nasional dan disimpan di ruang Bendera Pusaka di Istana Merdeka, karena kondisinya rapuh dan pudar. Sejak tahun 1969, bendera sang Saka Merah Putih diganti bendera duplikat yang terbuat dari sutra.

LAGU KEBANGSAAN INDONESIA

Lagu Indonesia Raya lahir pada pertengahan tahun 1928 diciptakan oleh Wage Rudolf Supratman dan pertama kali diperdengarkan pada 28 Oktober 1928 di Kongres Pemuda Indonesia II. Indonesia Raya menjadi penanda kelahiran pergerakan nasionalisme seluruh Indonesia. Selama 14 tahun Pemerintah Hindia Belanda melarang bangsa Indonesia menyanyikan lagu Indonesia Raya Lagu Indonesia Raya kembali bergema setelah Soekarno membacakan teks proklamasi kemerdekaan pada tanggal 17 Agustus 1945.





KEMERIAHAN MERAYAKAN HARI KEMERDEKAAN INDONESIA

17 Agustus adalah waktu yang selalu ditunggu oleh seluruh masyarakat Indonesia. Bendera merah putih berkibar tidak hanya di perkantoran tapi juga di setiap rumah. Di jalan umum hingga rumah-rumah warga, tampak indah berwarna warni karena dihiasi umbul-umbul. Hampir di setiap pintu gang atau kompleks dihias berbagai macam gapura dengan tema kemerdekaan. Pedagang pernak-pernik merah putih pun menjamur di sepanjang jalan.

Sebelum upacara dilaksanakan, dari pagi jalanan sudah penuh oleh peserta upacara dan masyarakat yang ingin menyaksikan jalannya upacara bendera. Warna-warni pakaian peserta karnaval sampai teriakan riang gembira anak-anak dari atas sepeda hias selalu kita temui setiap tahunnya. Beragam cara ditunjukkan rakyat Indonesia untuk merayakan ulang tahun kemerdekaan, hal tersebut tentu saja sebagai wujud nasionalisme dan mencintai tanah air Indonesia.

Tujuhbelasan atau Agustusan, demikian istilah yang biasa digunakan masyarakat Indonesia untuk menyebut kegiatan yang dilakukan dalam memperingati kemerdekaan dan itu identik dengan kemeriah, keseruan, dan kebersamaan. Berbagai festival ramai dipertontonkan di berbagai daerah, mulai dari festival seni dan budaya hingga kuliner. Bahkan masyarakat Indonesia yang tinggal di luar negeri pun punya cara yang unik dan meriah dalam memperingati hari kemerdekaan.

Selesai upacara bendera, perlombaan digelar hampir di seluruh tempat. Mulai dari tingkat rukun tetangga sampai provinsi, institusi dan juga beragam kelompok masyarakat lainnya. Pohon-pohon pinang yang dilumuri oli atau minyak dengan berbagai macam hadiah yang tergantung di puncak pohon, seakan menjadi ciri khas bahwa bukan Agustusan kalau tidak ada panjat pinang. Lomba balap karung, makan kerupuk, balap kelereng sampai lomba tarik tambang. Lapangan bola voli menjadi ajang bapak-bapak berdaster, ibu-ibu pun tidak mau kalah ikut serta dalam lomba sepak bola.

Tetapi semua terasa berbeda sejak pandemi covid-19 melanda belahan dunia, termasuk Indonesia. Tahun ini merupakan tahun ke-2 hari kemerdekaan Indonesia diperingati di tengah pandemi covid-19. Hari kemerdekaan yang selama ini identik dengan kegiatan upacara di lapangan dan perlombaan, untuk tahun ini pula pemerintah menghimbau agar kegiatan seremonial tersebut juga kegiatan perlombaan mengutamakan penggunaan teknologi informatika atau melalui media virtual menyusul adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Pandemi covid-19 telah memacu kita untuk berubah, dalam memaknai kemerdekaan ukuran nilainya bukan lagi soal sederhana atau meriah. Berani berubah, mencoba hal yang baru, serta berupaya meningkatkan semangat dan kreativitas disesuaikan dengan kondisi yang ada. Seperti harapan kita semua, semoga pandemi cepat berlalu sehingga di tahun mendatang kita bisa merayakan hari ulang tahun kemerdekaan Indonesia seperti tahun-tahun sebelumnya.***

Tips Membuat Puding

Mulai pada abad pertengahan puding telah dikenal sebagai hidangan penutup. Selain bergizi tinggi, puding juga dipercaya berkhasiat untuk membantu pencernaan. Sebenarnya membuat puding tidaklah sesulit yang dibayangkan, bila kita telah memahami tekniknya. Pada kesempatan kali ini, kita pilihkan tips cara membuat Puding Sutra dan Puding Nutella Oreo.

Tips Dalam Membuat Puding

- Campurkan bahan kering (agar-agar, *jelly*, dan gula) hingga tercampur rata, untuk menghindari gumpalan bahan bubuk.
- Teknik melapis puding:
 1. Setelah puding beku, tusuk-tusuk dengan garpu atau tusuk gigi.
 2. Jika puding basah, dilap/diserap menggunakan tisu.
 3. Adonan puding untuk melapis, benar-benar panas (sampai mendidih, tidak ada gumpalan).
 4. Selama proses melapis, jangan masukan puding ke dalam kulkas, cukup dengan suhu ruangan atau kipas angin.

PUDING CUP SUTRA

Bahan A :

- 1 bungkus agar-agar tawar
- 1 kaleng susu kental manis (SKM)
- 5 kaleng susu cair (gunakan kaleng bekas SKM untuk mengukur)
- 1/4 sendok teh pasta vanila dan sejumput garam

Bahan B:

- 1 gram agar-agar tawar
- 4 gram *jelly plain*

Bahan Kering:

- 30 gram gula pasir
- 350 ml air matang
- 1 bungkus Nutrisari Jeruk dan buah kaleng untuk *topping*

Cara Membuat:

1. Campur/aduk bahan A rebus kecuali pasta vanila dan garam sambil diaduk sampai mendidih, matikan api. Setelah mendidih, matikan api. Tambahkan pasta vanila dan garam. Setelah itu tuang ke dalam cup, sisihkan hingga beku.
2. Aduk rata agar, *jelly*, dan gula tambahkan air, masak sambil diaduk hingga mendidih, matikan api, tambahkan Nutrisari, tuang di atas adonan Bahan A dan buah kaleng.

PUDING NUTELLA OREO

Bahan A:

- 6 gram agar-agar
- 2 gram *jelly*
- 45 gram gula pasir
- 8 gram coklat bubuk
- 500 ml susu UHT dan 2 sdm Nutella

Bahan B (Vla):

- 3 gram maizena
- 50 ml susu UHT cair
- 1 sdm Nutella

Bahan C:

- 6 gram agar-agar
- 2 gram *jelly*
- 90 gram gula pasir
- 500 ml susu cair UHT
- 150 gram *whipped cream*
- 10 keping Oreo (tanpa cream)

Cara Membuat:

1. Masak semua bahan A, sambil diaduk hingga mendidih, tuang 2/3 adonan ke dalam cetakan, diamkan hingga beku (sisa adonan tetap di dalam panci). Buat lubang untuk vla. Masukkan sisa adonan ke dalam panci. Tusuk-tusuk dengan garpu di permukaan sekeliling puding
2. Masak semua bahan B sambil diaduk hingga mendidih lalu masukkan vla (bahan B) ke bahan A.
3. Cincang sisa adonan yang sudah beku, gunakan sendok/spatula. Tambahkan 1 sendok makan susu cair, didihkan kembali. Setelah mendidih tuang ke dalam loyang di atas permukaan puding (jangan langsung ke permukaan vla) biarkan sampai beku. Setelah beku keluarkan dari loyang.
4. Masak bahan C kecuali Oreo, setelah mendidih, matikan api, masukan Oreo. Aduk sebentar. Masukan sedikit adonan ke dalam cetakan, letakkan puding Nutella (A) di atasnya, siram sisa adonan ke dalam cetakan. Biarkan hingga beku. Dinginkan.



Puding Cup Sutra



OLEH:
NY. LYNDA PRIYANTO
DHARMA WANITA PERSATUAN
UNSUR PELAKSANA UNIVERSITAS
PERTAHANAN KEMHAN
PIERRE'S KITCHEN,
IG: PIERRE_KITCHEN



Puding Nutella Oreo



Kepada Yth.
Redaksi Buletin Dharma Wanita Persatuan Kemhan

Assalamualaikum Wr. Wb.
Pertama-tama, izinkan saya mengucapkan selamat atas terbitnya Buletin Buletin Dharma Wanita Persatuan Kemhan RI. Kini, kami warga Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan memiliki sarana untuk memperoleh informasi dan wawasan terkini dan yang paling utama makin mempererat tali silaturahmi antar kita semua. Apalagi di masa pandemi ini, kegiatan makin terbatas, sehingga kami merasa makin jauh satu dengan lainnya. Terima kasih dan sukses selalu untuk Buletin Dharma Wanita Persatuan Kemhan .

Izin bertanya Ibu, apakah kami sebagai anggota diperkenankan apabila mengirimkan ide-ide kreatif maupun tulisan untuk dimuat di Buletin Dharma Wanita Persatuan Kemhan?

Demikian Ibu, atas perkenannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.
Hormat kami,
Ny. Asri Siswoyo - DWP Pusdatin Kemhan

Redaksi :

Salam sehat selalu, Ibu.

Terima kasih atas dukungan Ibu untuk buletin kita, yang kini bernama cantik **Kencana Lestari**.

Silakan bila Ibu berkenan mengirimkan tulisan dengan ketentuan: 1) karya tulis diketik dengan format kertas A4 dalam format word, 2) batas atas, samping, dan bawah 2 cm, 3) huruf Arial 11 spasi 1,5 pt, 4) maksimal dua halaman, 5) foto pendukung berupa file asli maksimal tiga buah yang dikirimkan berupa file terpisah dalam format jpg. Selamat berkarya.

BIDIKI!

Mulai edisi ke depan, KENCANA LESTARI akan mengadakan pemilihan foto terbaik dari anggota Dharma Wanita Persatuan Kementerian Pertahanan.

Kirimkan hasil foto anda dengan tema:

"AKTIVITAS BERSAMA BUNDA DAN ANANDA"

Foto yang terpilih akan mendapatkan hadiah menarik dan dimuat pada Buletin KENCANA LESTARI Edisi III/ Desember 2021 mendatang.

Ketentuan: foto yang dikirimkan adalah file asli dari kamera digital (bukan hasil edit, forward, maupun resize), sertakan judul foto dan identitas lengkap serta kirimkan ke alamat email KENCANA LESTARI selambat-lambatnya tanggal 1 Desember 2021.



Redaksi KENCANA LESTARI menerima masukan, ide, dan naskah dari pembaca. Jangan lupa mencantumkan identitas diri (nama, nama unsur pelaksana, alamat, dan nomor telepon yang dapat dihubungi) serta foto diri dan foto pendukung artikel, kiriman ke:

Redaksi KENCANA LESTARI

Wisma Wamenhan RI Jl. Imam Bonjol No. 30, Menteng, Jakarta Pusat 10310

No. Kontak Redaksi: 0813 2251 2058

email: buletinkencanalestari@gmail.com



