



Edisi April 2009

Majalah

DHARMA WANITA PERSATUAN

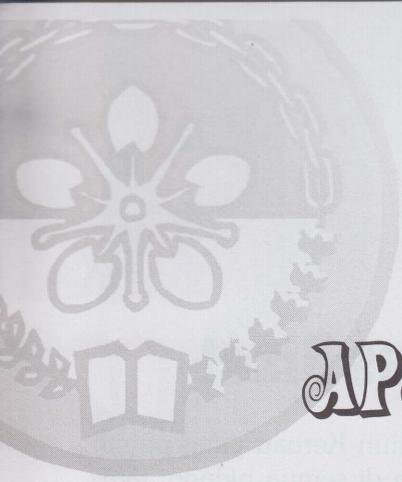
UNIVERSITAS DIPONEGORO



Panitia seminar "Hidup Energik, Sehat, dan Cantik" bersama dengan Ketua DWP Undip, istri Rektor Ibu dr Endang Ambarwati, Sp RM (duduk, tengah).

ENERGIK, SEHAT, DAN CANTIK BERSAMA KE SANGIRAN

Pentingnya Mendidik Pola Hidup Sehat Anak-Anak



APA SAJA DI EDISI INI

Dari Redaksi (1)

Sekapur Sirih (1)

Apa Saja di Edisi Ini? (2)

ENERGIK, SEHAT, DAN CANTIK (3)

Aktivitas Memperbaiki Penampilan (4)

Zat Aditif yang Ada Dalam Makanan (6)

Kedelai: Solusi Bagi Wanita yang Ingin Cantik dan Awet Muda (8)

Bunga Telang Pencegah Gangguan Mata dan Kebutaan (9)

Cara Berjalan yang Baik dan Benar (9)

BERSAMA KE SANGIRAN (10)

Mempersiapkan Diri Menuju Tanah Suci (11)

Menumbuhkan Minat Baca pada Anak (13)

Memasyarakatkan Perpustakaan Melalui Dharma Wanita (14)

Pentingnya Mendidik Pola Hidup Sehat Anak-Anak (15)

Tips “Memilih Busana yang Baik dan Benar” (16)

Tips “Cara Memilih dan Memakai Stocking” (17)

Tips “Merawat Lace (Brukat) Kain Renda yang Memikat” (18)

Kata-Kata Mutiara (18)

Mewaspada Tamu yang “Sok” Akrab (19)

RA Kartini dalam Masa Kini (20)

Sembelit (21)

Laporan Kegiatan Dharma Wanita Persatuan Undip Januari - Desember 2008 (22)

Info (24)

MEMASYARAKATKAN PERPUSTAKAAN MELALUI DHARMA WANITA

Oleh: **Endang Fatmawati, S.Sos., M.Si. (FE)**

DHARMA Wanita Persatuan (DWP) adalah organisasi kemasyarakatan yang menghimpun dan membina istri Pegawai Negeri Sipil (PNS) RI. Biasanya program kegiatannya bergerak dalam bidang pendidikan, ekonomi, dan sosial budaya. Dharma wanita hendaknya bisa meningkatkan peran sertanya memotivasi diri dan keluarganya untuk mendorong budaya membaca. Tujuannya agar anggota keluarga mampu menghadapi laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi informasi di dunia.

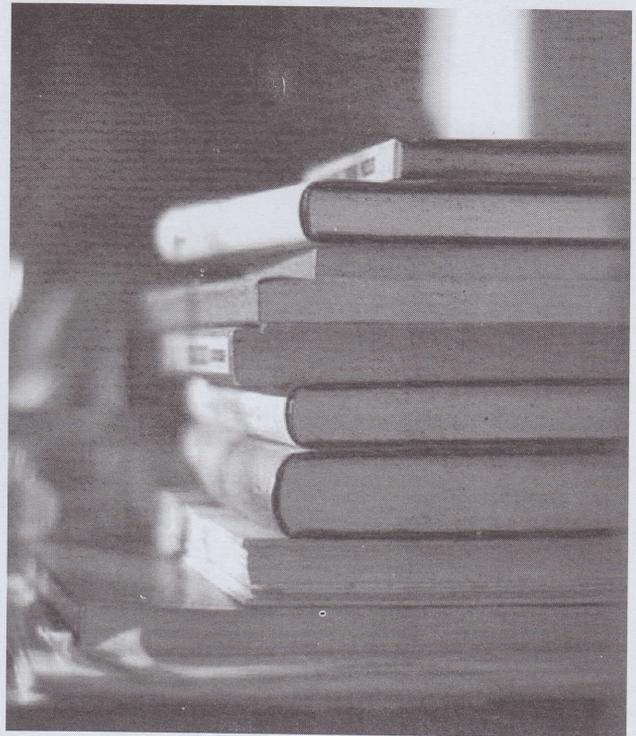
Perkembangan informasi semakin melaju dengan pesat. Jadi kalau tidak mengikuti akan ketinggalan informasi. Hal ini menjadi tantangan tersendiri terutama bagi ibu-ibu dharma wanita untuk selalu memperkaya wawasan dengan membaca.

Membaca apa saja boleh ya Bu, tidak ada batasan tertentu. Namun yang penting dapat menyenangkan dan bermanfaat, sehingga mampu memperluas cakrawala dan cara pandang. Bisa buku-buku ringan, novel lucu, majalah ringan, surat kabar, dan masih banyak sekali yang lainnya. Nah, untuk itu ibu-ibu perlu mengenal media untuk memenuhi keinginan ibu-ibu tersebut.

Salah satu media penyaluran yang tepat selain pergi ke toko buku, ibu-ibu bisa memanfaatkan adanya fasilitas perpustakaan. Enaknya kalau di perpustakaan tinggal pinjam dibawa pulang dan bisa dibaca di rumah,

Melalui media perpustakaan, ibu-ibu dapat memperoleh informasi bacaan dan berbagai referensi yang dibutuhkan dengan cepat dan tepat. Misalnya: mencari resep makanan, mencari referensi cara merawat tanaman hias, mencari buku yang mengupas tips kesehatan dan kecantikan, tips membahagiakan suami, cara mendidik anak, membuat bahan ajar. Koleksi yang disediakan di perpustakaan pun juga bervariasi, mulai koleksi tercetak (berbentuk buku), tidak tercetak (disket, CD), maupun online melalui searching internet.

Sebagai ilustrasi, misalnya ibu-ibu ingin mengetahui informasi tentang seputar KB, model kontrasepsi, pap smear, kesehatan ibu dan anak, kanker leher rahim, keharmonisan rumah tangga, maka ibu-ibu bisa mengunjungi Perpustakaan Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Lalu kalau ibu-ibu mau mencari berbagai majalah ringan, surat kabar harian, buku umum, maupun sekedar browsing internet, maka ibu-ibu



bisa datang ke perpustakaan provinsi.

Bahkan di perpustakaan provinsi (yang dekat misalnya Badan Arsip dan Perpustakaan Provinsi Jawa Tengah yang terletak di Jl. Sriwijaya No. 29-A Semarang), ibu-ibu bisa sekali-kali mengajak putra putrinya untuk refreasing hari Sabtu dan Minggu

Di perpustakaan Provinsi Jateng ini ada ruangan khusus untuk anak-anak TK & SD yang menyelenggarakan berbagai kegiatan dan memfasilitasi berbagai sarana, seperti: mendongeng/ bercerita (story telling), ekstra tari, ekstra bahasa Inggris, Alat Peraga Edukatif (APE), CD/VCD edukatif, film animasi, komputer anak, maupun koleksi audio visual yang memang diperuntukkan untuk anak-anak TK sampai SD. Selain itu juga ada koleksi remaja dan koleksi dewasa. Jadi refreshing tidak harus ke mall, supermarket, bioskop, tempat wisata maupun salon, tetapi ada yang gratis yaitu ke perpustakaan.

Media Gemar Membaca

Alangkah baiknya pertemuan ibu-ibu dharma wanita bisa dijadikan media untuk memasyarakatkan budaya gemar membaca melalui perpustakaan. Idealnya dengan adanya Dharma Wanita Persatuan dapat menjadi ajang silaturahmi dan mitra bagi keluarga pegawai negeri sipil dengan

mengembangkan sikap asah, asih dan asuh, untuk mendorong terbentuknya keluarga sejahtera di kalangan pegawai negeri sipil.

Adanya salah satu program kegiatan dharma wanita di bidang pendidikan, maka seharusnya diagendakan mengenai fasilitas perpustakaan. Mengingat hal ini menjadi salah satu upaya untuk ikut serta membantu program pemerintah. Yaitu untuk memasyarakatkan dan menggalakan minat baca khususnya putra-putri PNS dan keluarga PNS. Selain itu, juga memungkinkan untuk menyelenggarakan perpustakaan, rumah pintar, maupun Taman Bacaan Masyarakat (TBM). Harapannya adalah untuk meningkatkan budaya baca serta memperluas wawasan bagi anggota dan keluarganya.

Masih banyak anak-anak lebih senang nonton TV daripada membaca. Lebih senang bermain daripada membaca, Bisakah ibu-ibu mulai menjadikan membaca sebagai kegiatan pokok yang setara dengan makan dan minum? Jawabannya kembali ke masing-masing ibu tentunya.

Langkah pertama menumbuhkan budaya gemar membaca bisa dimulai dengan memahami arti penting membaca bagi kehidupan. Misalnya: bikin awet muda, tidak cepat pikun, tidak rendah diri, memperbanyak wawasan, banyak pengetahuan, tidak kurang pergaulan (kuper), tidak telat informasi (telin), tidak telat mikir (telmi), tidak mengalami penurunan daya ingat parah (PDIP), dan lain sebagainya.

Untuk itu melalui kegiatan pertemuan rutin Dharma Wanita Persatuan (DWP) diharapkan ibu-ibu dapat mengajak dan memotivasi agar anak-anak membiasakan diri untuk gemar membaca. Akhirnya melalui tulisan saya di Buletin Dharma Wanita Persatuan UNDIP ini, saya mengajak kepada ibu-ibu dharma wanita untuk memulai dari keluarga masing-masing untuk meningkatkan gemar membaca terutama melalui pemasyarakatan perpustakaan.*

PENTINGNYA MENDIDIK POLA HIDUP SEHAT ANAK-ANAK

Susiana Purwantisari, Jur. Biologi FMIPA Undip

POLA hidup sehat adalah sebuah budaya yang perlu ditanamkan sejak dini. Anak adalah penentu masa depan bangsa. Anak adalah kader guna mempertahankan pola hidup sehat di lingkungannya. Suatu harapan ketika budaya sudah tertanam maka menjaga kesehatan akan menjadi pilihan hidup walaupun permasalahan ekonomi, pendidikan dan budaya lain menjadi tantangannya. Dengan tujuan mengarahkan anak agar dapat menerapkan pola hidup sehat secara mandiri akan membangun kesadaran anak-anak itu untuk lebih peduli pada masalah kesehatan diri dan lingkungan sehingga mempunyai semangat untuk menjaga ketahanan hidup sehat disekitarnya. Selain itu dapat meningkatkan partisipasi dan peran aktif anak-anak dalam proses pemeliharaan dan peningkatan kesehatan lingkungan dan masyarakat.

Untuk memperoleh pola hidup sehat perlu dibentuk. Mengubah pola hidup yang telanjur tidak sehat jauh lebih pelik ketimbang membentuknya, dan ini peran tangan ibu amat dominan di sini. Jika anak luput memperolehnya, pola hidup tak sehatnya bisa menggagalkan pembentukan hari depan sosok sehatnya. Mengacu pada formula "seven habits" membangun hidup sehat Nadra B Ballcok & Lester Breslow (kebersihan diri; cukup tidur; makan pagi tiga kali; wajib sarapan; berat badan ideal; bergerak badan; dan menjauhi rokok, alkohol, narkoba), pola seperti itu yang hendaknya sudah ditanamkan sejak bayi. Pola makan yang sehat bagi anak-anak dapat mencegah timbulnya kanker pada usia balita dan anak. Faktor-faktor pencetus kanker yang berasal dari lingkungan dapat dikendalikan dengan penerapan pola hidup sehat oleh para ibu bagi keluarganya.

Karena itu, spesialis anak dari RSCM, dr. Maria Abdulsalam, Sp.A(K) menghimbau para orang tua untuk membiasakan pola hidup sehat di tengah-tengah keluarganya, terutama dalam hal konsumsi makanan bagi anak. Selain menghindari makanan yang mengandung zat pewarna, orang tua harus membiasakan anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Prakteknya memang tidak begitu mudah. Seorang anak pastilah lebih mudah tergoda oleh makanan-makanan yang memang begitu enak bagi lidah mereka. Terkadang susah bagi kita untuk menahan mereka mengkonsumsi berlebihan makanan anak dalam kemasan, makanan cepat saji, minuman instan. Sama susahnya memberi pengertian kepada anak, bahwa sayur, buah, daging rebus, walaupun mungkin agak asing bagi lidah mereka, tapi justru itulah yang bermanfaat bagi tubuh. Tapi itulah salah satu upaya yang harus kita lakukan. Agar anak memiliki kebiasaan pola hidup sehat. Karena logikanya, ketiaka kita ingin memiliki kekayaan materi, justru seharusnya kebiasaan pola hidup sehat