



Dormistory DKA



DEWAN KESEJAHTERAAN
ASRAMA

TIM PENYUSUN

Pengarah :

Direktur Pendidikan Kompetensi Umum :
Prof. Dr. Toni Bakhtiar, S.Si., M.Sc.

Penanggung jawab :

Asisten Direktur Pembinaan Akademik dan Multibudaya :
Muhammad Fauzan, S.T., M.T.
Kepala Unit Pengelola Asrama Mahasiswa IPB:
Dr. Suratni, SE, MM

Anggota :

Tri Suswanto, S.E.
Dadi Ahdī
Ramadhan Adirasa Sundara
Annisa Bella
Lixzen Christyan Sagala
Rahmi Nur Fadhilah
Shalsabila Siti Zahra

Penyunting:

Rahmi Nur Fadhilah
Annisa Bella

Layouting:

Rahmi Nur Fadhilah

Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya E-Book Dewan Kesejahteraan Asrama yang berjudul “Dormistory DKA”. Kami juga berterima kasih kepada seluruh pihak yang sudah memberi dukungan terhadap penyelesaian E-Book ini.

Penulis sangat berharap semoga *E-book* ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca. Bahkan kami berharap lebih jauh lagi agar E-book ini bisa pembaca praktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi kami sebagai penyusun merasa bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan E-book ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman Kami. Untuk itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan E-book ini.

Bogor, 3 Juli 2023

Penyusun



Balance the spiritual and mental health its a best
things that you have
Give your mind and heart be kind
And let's spread your positive energy to the world

With love
DKA 2023

Daftar Isi

Tim Penyusun	i
Kata Pengantar	ii
Pojok Berkah	1
Sabtu Sehat	2
Seminar Kesehatan Reproduksi	3
Poster Kesehatan	4
Poster Financial	11

POJOK BERKAH

What is Pojok Berkah?

Pojok berkah merupakan fasilitas yang disediakan oleh DKA Asrama PKU IPB berupa spot pada setiap gedung asrama untuk berbagi. Seluruh penghuni gedung asrama dapat berpartisipasi untuk memanfaatkan pojok berkah, misalnya dengan menyimpan makanan, snack dan lainnya agar dapat diambil dan dipergunakan oleh penghuni lainnya. Selain itu, DKA turut menghidupkan fungsi pojok berkah dengan menyimpan makanan ringan pada setiap hari Jum'at.

Tujuan dari diadakannya program pojok berkah yakni untuk menumbuhkan rasa saling berbagi, peduli pada sesama dan tolong menolong pada lingkungan asrama. Penghuni asrama yang sedang kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari dapat memanfaatkan pojok berkah untuk meringankan pengeluaran harian.

Dokumentasi

SABTU SEHAT

What is Sabtu Sehat?

Sabtu Sehat merupakan kegiatan kerjasama antara Agrianita IPB bersama DKA Asrama PKU IPB. Kegiatan ini dilaksanakan setiap hari sabtu di Bulan Maret hingga Mei 2023. Rangkaian kegiatan Sabtu Sehat antara lain penyampaian edukasi kesehatan, konsultasi kesehatan, lapak curhat, konsultasi gizi, bazaar preloved, perbaikan gizi, dan lapak edukasi kekerasan seksual.

Tujuan utama dari Sabtu Sehat ialah menciptakan lingkungan yang sehat di asrama baik secara fisik maupun mental. Selain itu, diadakannya kegiatan Sabtu Sehat dapat membantu insan asrama untuk memenuhi kebutuhan gizi serta barang-barang yang mereka butuhkan sehingga harapannya insan asrama tidak kekurangan barang kebutuhan pokok. Sabtu Sehat juga mempererat hubungan antara asrama PKU IPB dengan Agrianita IPB serta insan asrama PKU IPB.

Dokumentasi Sabtu Sehat

SEMINAR KESEHATAN REPRODUKSI

What is Seminar Kesehatan Reproduksi?

Seminar kesehatan Reproduksi ini merupakan kegiatan pencerdasan bagi mahasiswa baru khusus perempuan untuk menjaga organ reproduksi supaya tetap terjaga dan dalam keadaan baik. Seminar ini dihadiri oleh setiap perwakilan lorong asrama putri dan membawa satu orang teman lainnya. Seminar yang diadakan ini diharapkan dapat mengedukasi mahasiswa baru untuk menjaga dengan baik organ reproduksi nya dan menginformasikan kepada teman-teman lainnya yang berada di asrama. Tentunya, acara ini dihadiri oleh narasumber yang sangat terpercaya dan dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan seputar kesehatan organ reproduksi. Tak tanggung juga, ada hadiah-hadiah menarik buat mahasiswa baru yang bertanya maupun bisa menjawab pertanyaan dari narasumber.

Seminar ini dilaksanakan pada tanggal ... yang dihadiri oleh ... orang. Sponsor ... bekerjasama dengan Senior Resident Asrama PPKU IPB lini Dewan Kesejahteraan Asrama (DKA) menghadirkan narasumber yaitu ... dan

Kegiatan ini berlangsung selama ... jam dan tingginya antusias dari mahasiswa untuk mengetahui isu isu tentang kesehatan reproduksi dan tips tips menjaga kesehatan sistem reproduksi ini. Besar harapan untuk selanjutnya kepada Senior Resident untuk tetap mempertahankan seminar-seminar untuk pembekalan mahasiswa baru.

PELATIHAN P3K

What is Pelatihan P3K

Pelatihan pertolongan pertama adalah suatu pelatihan yang diberikan kepada insan asrama yang diberikan amanah menjadi penanggung jawab kesejahteraan lorong sebagai bentuk antisipasi terhadap terjadinya kecelakaan diri atau kejadian di lingkungan sekitar mereka tinggal, sehingga terampil memberikan pertolongan pertama dan mampu menyelamatkan jiwa. Selain itu, pelatihan pertolongan pertama memiliki tujuan memberi rasa nyaman kepada korban dan membantu dalam proses penyembuhannya.

Pelaku pertolongan pertama memiliki kewajiban sebagai berikut :

- Menjaga keselamatan diri, anggota tim, penderita dan orang sekitarnya. Karena keselamatan diri dan tim harus menjadi prioritas
- Dapat menjangkau penderita. Dalam kasus kecelakaan atau musibah kemungkinan pelaku harus memindahkan penderita lain untuk dapat menjangkau penderita yang lebih parah.
- Dapat mengenali dan mengatasi masalah yang mengancam nyawa.
- Memberikan pertolongan dengan cepat dan tepat berdasarkan keadaan korban.
- Membantu pelaku pertolongan pertama lainnya



Poster Kesehatan

SAYANGI TUBUH MU KATAKAN TIDAK PADA ROKOK MU

Pencegahan dimulai dari Anda!

1.

Meyebabkan Stroke dan Serangan Jantung.

2.

Gangguan pada Mata seperti Katarak

3.

Menyebabkan Kerontokan Rambut

4.

Meyebabkan Kanker Kulit.

5.

Meyebabkan Kemandulan dan Impotensi.

6.

Meyebabkan Penyakit Paru-paru Kronis.

7.

Meyebabkan Kanker Leher Rahim dan Keguguran.

8.

Tulang Lebih Mudah Patah.

9.

Merusakn Gigi dan Menyebabkan Bau Mulut yang Tidak Sedap



MANFAAT



DONOR DARAH

Menjaga kesehatan jantung dan sirkulasi darah

Donor darah dapat mengurangi risiko terjadinya penyumbatan pembuluh darah, sehingga membuat aliran darah di dalam tubuh menjadi lebih lancar.

Meningkatkan produksi sel darah merah

Sel darah merah akan berkurang setelah didonorkan, sumsum tulang akan menghasilkan sel darah untuk mengganti jumlah darah yang hilang. Sel darah merah baru akan mengangkut oksigen dengan lebih efektif.

Mengurangi jumlah kolesterol jahat

Mendonorkan darah bisa menurunkan kolesterol jahat (LDL dan trigliserida) dalam darah. Hal ini menurunkan risiko terbentuknya plak atau sumbatan di pembuluh darah (aterosklerosis), sehingga aliran darah dan fungsi organ bisa berjalan lancar.

Membantu mendeteksi dini penyakit tertentu

Pemeriksaan untuk memastikan darah yang disumbangkan aman yang dilakukan sebelum mendonorkan darah dapat mendeteksi penyakit serius seperti HIV, hepatitis B, hepatitis C, sifilis, dan malaria.

Menjaga kesehatan mental

Perasaan yang timbul setelah mendonorkan darah karena bisa menyelamatkan jiwa orang lain membuat seseorang termotivasi untuk hidup lebih sehat dan senang membantu sesama membuat kondisi menlat lebih baik.

Sumber : <https://www.alodokter.com/berbagai-manfaat-donor-darah-untuk-kesehatan>





TIPS JAGA KESEHATAN MATA



1

Hindari paparan sinar matahari secara langsung atau kemasukan benda asing.



Tidak Berlama-lama menatap layar gawai atau gadget



2



3

Menjaga kebersihan mata serta tidak menggosok mata.



BENEFITS OF Drinking water

Memperlancar Sistem Pencernaan

Minum air putih sangat berkhasiat meringankan masalah kembung dan sembelit, dan bikin pencernaan kita menjadi lancar.



Membantu Metabolisme Tubuh

Dengan mengonsumsi Air putih ternyata bisa meningkatkan sistem kerja metabolisme dan daya tubuh seseorang.

Detoksi Tubuh

Air putih pun baik untuk proses detoksifikasi atau pelepasan racun dalam tubuh sehingga air putih dipercaya menjadi antioksidan.



Meningkatkan Kinerja Mental

Manfaat minum air putih saat pagi hari selanjutnya adalah dapat meningkatkan kinerja mental. Berdasarkan penelitian air bisa berdampak pada kinerja mental serta dehidrasi ringan.

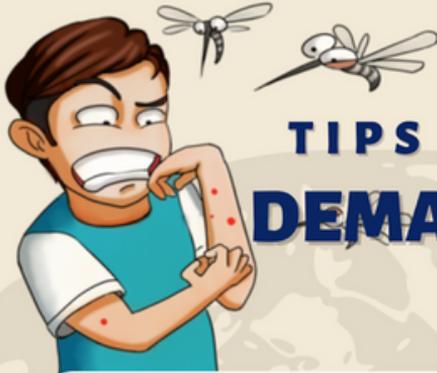




5 Manfaat Olahraga Teratur untuk Kesehatan

- ✓ Membantu mengontrol berat badan
- ✓ Menurunkan risiko mengidap penyakit jantung dan stroke
- ✓ Meningkatkan massa tulang dan otot
- ✓ Olahraga teratur dapat meningkatkan aktivitas otak
- ✓ Meningkatkan kesehatan mental dan suasana Hati





TIPS PENCEGAHAN DEMAM BERDARAH

Demam Berdarah Dengue (DBD) merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus Dengue dan ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. DBD banyak dijumpai di daerah tropis dan subtropis seperti Indonesia. Gejala yang akan muncul seperti ditandai dengan demam mendadak, sakit kepala, nyeri belakang bola mata, mual dan menifestasi perdarahan seperti mimisan atau gusi berdarah serta adanya kemerahan di bagian permukaan tubuh pada penderita.

Pencegahan terjadinya demam berdarah dengue (DBD) dapat diatasi dengan 4M Plus yang dilakukan selama seminggu sekali meliputi :

1. Menguras tempat penyimpanan air
2. Menutup semua tempat penyimpanan air
3. Mengubur, dimana membuang dan menutup semua barang bekas yang berkemungkinan dapat menampung air
4. Memantau semua wadah yang dapat digunakan oleh nyamuk berkembang contohnya *Aedes aegypti*
5. Jangan menggantung pakaian terlalu lama
6. Memelihara ikan pemakan jentik
7. Menghindari gigitan nyamuk
8. Membubuhkan abate (larvasida organofosfat)

sumber: <https://sardjito.co.id/2019/08/28/mengenal-demam-berdarah-dengue-dbd/>

TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

KENALI DAN PAHAMI DIRI SENDIRI

MENCARI RELASI YANG POSITIF

MENGATUR SKALA PRIORITAS



MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT

BERADAPTASI DENGAN LINGKUNGAN

MENGATUR PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

MENGHARGAI & APRESIASI DIRI SENDIRI



Mari kita Jaga Kebersihan Kamar

Membuat checklist yang akan dibersihkan

Selalu membersihkan dan merapikan tempat tidur

Tidak makan dan minum di tempat tidur

memisahkan pakaian kotor dan tidak menumpuknya

Mendapat udara yang cukup

Membuang sampah pada tempatnya



Poster Financial



HOW TO BEING STUDENTPRENEUR???

Riset pasar

Pertama, kita harus melihat peluang bisnis yang ada di sekitar kita. Kemudian tentukan target bisnis kita, rentang usia berapa, dan di daerah mana.

Selain itu, kita juga bisa mempelajari calon kompetitor kita.

Membuat perencanaan usaha

Sebelum memulai, pastikan sudah membuat perencanaan usaha kamu nantinya. Kamu bisa membuatnya seperti BMC (Business Model Canvass) atau Lean Canvas.



Mengasah pola pikir

Pelajari dengan matang kenapa kita mau berbisnis, kenapa harus berbisnis, kemudian siapa saja yang mau kita ajak dalam tim kita. Perbanyak belajar dari buku, webinar, channel YouTube, dan kisah-kisah pebisnis lainnya.





MAHASISWA BISA INVESTASI???

Ya bisa dong, yuk kenalan dengan investasi

Ada berbagai macam investasi saat ini, tapi tidak semua jenis investasi cocok buat pemula. Yuk kita cari tau....



1. Deposito

Deposito adalah program investasi dari bank yang menjanjikan suku bunga tetap dengan jangka waktu tertentu atau sesuai kesepakatan

2. Emas

Investasi emas ditujukan untuk investasi jangka panjang >5 tahun untuk memulai investasi emas disarankan membeli logam mulia

3. Reksadana

Reksadana adalah investasi yang dikelola oleh manajemen investasi (MI). Pembelian reksadana umumnya mulai dari Rp. 10.000

4. Saham

Saham adalah tanda penyertaan modal seseorang atau badan usaha pada suatu perusahaan. Minimal pembelian biasanya 1 lot atau setara dengan 100 lembar saham

5. Obligasi

Obligasi surat utang jangka menengah atau jangka panjang yang dapat diperjualbelikan.



TIPS & TRIK LOLOS BEASISWA

1. Riset Beasiswa

Pastikan sebelum kamu melamar beasiswa, kamu sudah tau beasiswa apa saja yang mau kamu apply, benefit, persyaratan pendaftaran, dan bagaimana tahapan seleksinya.



2. Perhatikan persyaratan

Perhatikan dengan teliti berkas-berkas yang menjadi syarat pendaftaran. Jangan sampai kurang teliti dalam mengupload berkas. Untuk yang mensyaratkan CV, tuliskan dalam CV pencapaian-pencapaian yang pernah kamu raih.



3. Be your best version

Kamu harus bisa menampilkan versi terbaik dari dirimu supaya penerima beasiswa tertarik denganmu. Setiap orang pasti punya keunikannya masing-masing. Jangan jadikan kekurangan sebagai hambatan, tapi jadikanlah sebagai kekuatan. Dan yang pasti....
Jangan takut gagal!



TIPS CEPAT MENGELOLA KEUANGAN



"Buat rencana keuangan harian/mingguan/bulanan"



"Sisihkan sebagian penghasilan untuk ditabung"



"Hindari membeli barang yang tidak dibutuhkan"



"Coba untuk tidak menggunakan kartu kredit"



"Buat daftar pengeluaran untuk memantau keuangan"



PINJOL MEMBAWA SENGSA

Kecuali Paham Manfaat, Biaya dan Risikonya



FINTECH LENDING LEGAL

- Terdaftar OJK (Otoritas Jasa Keuangan)
- Identitas pengurus dan alamat kantor jelas
- Informasi biaya pinjaman dan denda transparan
- Maksimum pengembalian (termasuk denda) 100% dari pinjaman pokok
- Akses hanya kamera, mikrofon dan lokasi
- Memiliki layanan pengaduan konsumen
- Pemberian pinjaman diseleksi ketat

FINTECH LENDING ILEGAL

- Tidak memiliki izin resmi
- Tidak ada identitas pengurus dan alamat kantor yang jelas
- Informasi bunga/biaya pinjaman dan denda tidak jelas
- Total pengembalian (termasuk denda) tidak terbatas
- Akses ke seluruh data yang ada di ponsel
- Tidak ada layanan pengaduan
- Pemberian pinjaman mudah
- Bunga pinjaman tidak terbatas

End of The Book



What's more difficult is that love yourself
Maybe it's better than loving someone
Let's face it

The standards you've given are more strict to yourself
But it is also part of you
Now, let's have to forgive yourself
For you of yesterday, today, and tomorrow

With love
DKA 2023