

Be Healthy (Cuci Tangan)



AYO!! Cuci Tangan
agar tangan bersih bebas kuman

Kunjungi Youtube kami di:
Video PK Materi Cuci Tangan dan Memakai APD
(Alat Perlindungan Diri) - KSR UNS

Be Care (Donor Darah)

Salah satu kegiatan KSR PMI Unit UNS yang paling dikenal masyarakat adalah donor darah. Menyumbangkan sebagian darah untuk kemudian disalurkan kepada yang membutuhkan menjadi suatu sumbangan berarti dalam kehidupan sosial bermasyarakat. Tidak membutuhkan persyaratan sulit untuk menjadi calon donor.

Syarat untuk dapat menjadi

pendonor: 1) Sehat jasmani dan rohani. 2) Usia 17 sampai dengan 65 tahun. 3) Berat badan minimal 45 kg. 4) Tekanan darah sistole 100-170/diastole 70-100. 5) Kadar haemoglobin 12,5g% s/d 17,0g% 6) Interval donor minimal 12 minggu atau 3 bulan sejak donor darah sebelumnya. (<http://ayodonor.pmi.or.id>)



ONE BLOOD
SAVE MILLIONS

Myth and Truth

<p>MYTH</p> <p>If you eat less, you will lose weight.</p>	<p>TRUTH</p> <p>Only a person who eats 5 or 6 times a day will lose weight.</p>
<p>MYTH</p> <p>You can eat whatever you want for breakfast.</p>	<p>TRUTH</p> <p>The perfect breakfast = protein + fat + carbs + dietary fiber.</p>
<p>MYTH</p> <p>Fruit is the best dessert.</p>	<p>TRUTH</p> <p>It's better to eat fruit as a snack.</p>



KSR PMI Unit UNS

Volume II

Agustus 2016

Valenta

JUARA UMUM NVRCC #1 2016

@UNNES Semarang



Penerimaan Piala sebagai Juara Umum NVRCC #1 (27/7/2016)

"I never dreamed about success, I worked for it" - Estee Lauder. Kami, KSR PMI Unit UNS meyakini hal tersebut dalam setiap ajang yang kami ikuti. Terbukti dalam mengikuti kompetisi bergengsi NVRCC (National Voluntary Red Cross Competi-

Mata lomba yang dilombakan dalam kompetisi ini sebanyak 7, diantaranya adalah: Pemetaan, Desain WASH (Water, Sanitation, and Hygiene Promotion), Orienteering Challenge, PP (Pertolongan Pertama), LCT (Lomba Cerdas Tangkas), Presentasi PPRB (Program Pengurangan resiko Bencana). Kami berhasil meraih Juara 1 Orienteering, Juara 1 dan 3 Pemetaan, juara 1 dan 2 LCT,

tion) #1 di UNNESS Semarang pada 23 s.d 27 Juli 2016 silam, kami telah mempersiapkan segalanya dengan sungguh-sungguh demi kami ikuti. Terbukti dalam mengikuti kompetisi bergengsi NVRCC (National Voluntary Red Cross Competi-

KSR PMI Unit UNS mengirim 2 tim dalam kompetisi

Juara 1 PP, dan Juara 2 Desain WASH dari ke tujuh mata lomba yang ada.

Berkat perolehan juara yang unggul inilah, predikat sebagai Juara Umum kami sandang dengan Bangga dan bertabur rasa syukur. Perjuangan Kedua Tim Delegasi tidak terlepas dari kerja keras panitia persiapan seleksi dan latihan serta anggota KSR PMI Unit UNS lain

Kepalangmerahan tersebut. Kedua tim yang berjumlah masing-masing 4 orang diantaranya Tim A terdiri dari Rosi (21), Fitri (22), Kamal (25), dan Galih (25) sedangkan tim B terdiri dari Chika (24), Fitri (24), Ridwan (24), dan Wawan (25). terpilih sebagai delegasi KSR PMI Unit UNS setelah mengikuti beberapa tahap seleksi 2 bulan sebelum kompetisi.



Seleksi ketahanan fisik, salah satu seleksi dalam penentuan peserta delegasi

yang menjadi semangat dan ujung tombak dalam perjuangan teman-teman tim delegasi.

"Percayalah bahwa usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh tidak akan mengecewakan pada akhirnya nanti", ungkap Dimas Tri Suseno sebagai salah satu Pemrakarsa dalam Persiapan Kompetisi NVRCC #1 ini. Tak diragukan lagi bahwa kesung-

Inside this issue:

Juara Umum NVRCC #1 2016	1
KSR in Action	2
Be Health	3
Be Care	3
Myth and Truth	3
Info (Thalassemia)	4

- Bersih, Sehat, dan Bebas Kuman dengan "Cuci Tangan"
- Tingkatkan kepedulian terhadap sesama dengan "Donor Darah"
- Temukan mitos dan Fakta dalam Keseharianmu
- Kenali, cegah, dan Putus Rantai Thalassaemia dengan *screening* darah

Inside Story Headline

guhan dan kerja keras tersebut mem-
buahkan hasil yang manis.

Sang Juara: "Rasanya gak nyangka banget bisa menyabet juara Umum, tapi sesungguhnya kami yakin kalau hasil benar-benar tidak akan mengkhianati usaha. Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah mempersiapkan mental dan kemampuan kami"

Semoga perjuangan dan kerja keras kami ini dapat mengantarkan kepada kesuksesan yang selanjutnya. Karena kami yakin kesuksesan tidak terjadi

karena keberuntungan semata namun perlu kerja keras dan tekad yang mengantarkan kami kepada kesuksesan tersebut. KSR Jayalll (Humas/ET)



Sang Juara
- KSR PMI Unit UNS -

Sang Juara NVRCC #1 2016



Foto Bersama Sang Juara dan Anggota KSR PMI Unit UNS

"I never dreamed about success, I worked for it" - Estee Lauder.



Latihan Ketahanan Fisik Peserta bersama Instruktur Terlatih



Latihan Pemetaan bersama Pelatih Berpengalaman

KSR in Action



KSR PMI Unit UNS

Lantai 1 GRHA UKM UNS
Jalan Ir. Sutami 36 A
Jebres, Surakarta

Phone: 085728887149
E-mail:
ksr.pmi.uns@gmail.com
Web: ksrpmi.uns.ac.id

► Totalitas dan Loyalitas dalam
Pengabdian Sepenuh Hati

KSR Jaya!!!



Kenali, Cegah, dan Putus Rantai Thalassemia

Kamis, 8 September 2016, bertempat di Ruang Sidang Gedung III Fakultas Teknik UNS, telah dilaksanakan Seminar dan screening darah bertajuk "Kenali, cegah, dan Putus Rantai Thalassemia" oleh KSR UNS Bekerjasama dengan OCBC NISP yang bertempat di fakultas teknik dihadiri sekitar 50 mahasiswa yang sangat antusias mengenai pengetahuan terkait penyakit Thalassemia yang bisa diturunkan ini.

Thalassemia itu sendiri merupakan kelainan bawaan dan turunan yang menyebabkan kelainan sel darah merah. Hal tersebut berkaitan dengan pembentukan haemoglobin yang kurang dan sel darah merah yang mudah pecah. Thalassemia terdiri dari tiga tipe yaitu MAYOR

(menunjukkan gejala anemia, pembesaran limpa dan hati membutuhkan transfuse darah secara rutin), INTERMEDIA (gejala ringan perlu transfuse darah namun tidak rutin), MIOR (hanya membawa sifat dan tidak perlu ditransfusi serta dapat hidup seperti orang normal).

Pada seminar tersebut hal yang paling ditekankan adalah perlunya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit Thalassemia serta tipe keeping darah yang dimiliki sehingga mencegah dan memutus rantai terjadinya penyakit yang diturunkan ini sehingga penderita Thalassemia di Indonesia dapat ditekan.

Pencegahan penurunan Thalassemia bisa dilakukan dengan cara

melakukan screening darah melalui laboratorium untuk mengetahui tipe keeping darah (Penderita Thalassemia memiliki keeping darah berbentuk bulan Sabit). Selanjutnya bisa dilakukan konsultasi dengan dokter mengenai hasil pemeriksaan apakah normal atau perlu tindakan selanjutnya (transfusi darah/tidak menikah dengan sesama penderita) apabila diketahui memiliki agen pembawa sifat yang bisa diturunkan tersebut.

