



UNIVERSITAS  
BINA BANGSA GETSAMPENA

# e-Kliping **UBBG**

**BANGUN NEGERI BIJAKKAN BANGSA**



**SEJUMLAH JURNAL  
DI UBBG NAIK PERINGKAT  
SINTA**

Edisi: **39/Maret 2025**

**HUMAS**

## **KATA PENGANTAR**

*Assalammualaikum Wr. Wb*

**A**lhamdulillah E Kliping edisi 39 tahun 2025 telah terbit. Kali ini E Kliping mengangkat topik tentang sejumlah jurnal UBBG naik peringkat Sinta. Hal ini tidak terlepas dari usaha tim LPPM dan dosen dalam publikasi. Selain itu, masih banyak informasinya lainnya yang tidak kalah menarik untuk dibaca.

Terima kasih untuk Bapak Pembina Yayasan dan Rektor yang telah banyak memberi masukan dan saran demi kesempurnaan e kliping ini.

*Salam Redaksi*

### **DAFTAR ISI**

	Hlm.
UBBG Banda Aceh Raih Akreditasi Baik Sekali dari BAN PT	1
UBBG Raih Akreditasi Baik Sekali dari BAN PT	3
Prodi S1 Keperawatan Pendidikan Profesi Ners UBBG Raih Akreditasi Baik Sekali	5
Mahasiswa Penjas UBBG Bagikan 2000 Takjil Ramadhan di Simpang Lima Banda Aceh	7
Menantikan Program Unggulan 100 Hari Pemimpin Terpilih Wilayah Barat Selatan	9
Sejumlah Jurnal UBBG di Sinta Naik Peringkat	13
Manfaat Puasa Untuk Penderita Gerd	15
Perpustakaan UBBG Terus Berkembang Demi Kenyamanan Mahasiswa	19
Meriahkan Tradisi Meugang dan Sambut Ramadhan UBBG Adakan Pemotongan Lembu dan Masak Kuah Beulangong	24

### Hlm. **DAFTAR ISI**

26	Sejarah Puasa Masa Kuno Hingga Modern
30	Manfaat Berolahraga di Bulan Ramadhan
34	Manfaat Berolahraga di Bulan Suci Ramadhan
38	Kemajuan Teknologi Membuat Remaja Depresi
43	Di Balik Cobaan dan Ujian di Bulan Ramadhan Terdapat Berkah yang Luar Biasa
48	Kenangan di Malam Hari Saat Gempa Nias

Berita Banda Aceh

# UBBG Banda Aceh Raih Akreditasi Baik Sekali dari BAN-PT

Tayang: Sabtu, 15 Maret 2025 13:08 WIB

Penulis: Yarmen Dinamika | Editor: Amirullah



Sebagian dari Kampus UBBG di kawasan Krueng Cut, Banda Aceh.

lihat foto

f

X

WhatsApp

Message

Share

A<sub>A</sub>

## Laporan Yarmen Dinamika | Banda Aceh

**SERAMBINEWS.COM** - Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) resmi meraih akreditasi Baik Sekali berdasarkan Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) Nomor: 2055/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/III/2025, Kamis, (13/3/2025).

Capaian ini menjadi bukti nyata atas komitmen UBBG dalam meningkatkan mutu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Ketua Lembaga Penjaminan Mutu (LPM) UBBG, Intan Kemala Sari MPd

menyampaikan bahwa hasil akreditasi ini merupakan buah kerja keras seluruh sivitas akademika UBBG.

"Kami terus berupaya meningkatkan kualitas dalam berbagai aspek, baik akademik maupun nonakademik. Akreditasi ini menjadi motivasi untuk terus berinovasi dalam memberikan layanan pendidikan yang lebih baik," ujarnya kepada Serambinews.com di Banda Aceh, Sabtu (15/3/2025) siang.

Sementara itu, Rektor UBBG, Prof Dr Hj Lili Kasmini MSi mengungkapkan rasa syukur dan apresiasinya atas pencapaian ini.

"Akreditasi Baik Sekali ini merupakan pengakuan atas dedikasi seluruh dosen, tenaga kependidikan, mahasiswa, dan alumni UBBG. Kami akan terus berkomitmen untuk meningkatkan mutu institusi agar dapat berkontribusi lebih besar dalam dunia pendidikan, baik di tingkat regional maupun nasional," tuturnya.

Dengan pencapaian ini, lanjut Lili, UBBG semakin mengukuhkan posisinya sebagai salah satu perguruan tinggi unggul di Aceh.

"Ke depan, UBBG berkomitmen untuk terus mengembangkan kualitas pendidikan dan berkontribusi dalam mencetak lulusan yang kompeten serta berdaya saing tinggi," kata guru besar di bidang ilmu biologi ini.

Sebagai universitas, UBBG baru berusia empat tahun. Namun, prestasinya kian cemerlang dan hampir setiap tahun masuk dalam tiga besar PTS terbaik dari 87 PTS di Aceh versi Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDikti) Wilayah XIII yang berkedudukan di Banda Aceh. (\*)

Iptek

## UBBG Raih Akreditasi Baik Sekali dari BAN-PT

Oleh: Mahfud Taheer Editor: Munzir Permana 15 Mar 2025 - 00:52 Banda Aceh



Kampus UBBG Banda Aceh/foto:UBBG Banda Aceh

KBRN, Banda Aceh : UBBG resmi meraih akreditasi Baik Sekali berdasarkan Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) Nomor: 2055/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/III/2025, Kamis, (13/3/ 2025). Capaian ini menjadi bukti nyata atas komitmen UBBG dalam meningkatkan mutu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Ketua Lembaga Penjaminan Mutu (LPM) UBBG Intan Kemala Sari, M.Pd., menyampaikan bahwa hasil akreditasi ini merupakan buah kerja keras seluruh sivitas akademika UBBG.

"Kami terus berupaya meningkatkan kualitas dalam berbagai aspek, baik akademik maupun non-akademik. Akreditasi ini menjadi motivasi untuk terus berinovasi dalam memberikan layanan pendidikan yang lebih baik," ujarnya.

Sementara itu, Rektor UBBG Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si., mengungkapkan rasa syukur dan apresiasi atas pencapaian ini.

"Akreditasi Baik Sekali ini merupakan pengakuan atas dedikasi seluruh dosen, tenaga kependidikan, mahasiswa, dan alumni UBBG. Kami akan terus berkomitmen untuk meningkatkan mutu institusi agar dapat berkontribusi lebih besar dalam dunia pendidikan, baik di tingkat regional maupun nasional," tuturnya.

Dengan pencapaian ini, UBBG semakin mengukuhkan posisinya sebagai salah satu perguruan tinggi unggul di Aceh. Ke depan, UBBG berkomitmen untuk terus mengembangkan kualitas pendidikan dan berkontribusi dalam mencetak lulusan yang kompeten serta berdaya saing tinggi.

# Prodi S1 Keperawatan/Pendidikan Profesi Ners UBBG Raih Akreditasi Baik Sekali

Maret 18, 2025



BANDA ACEH, KABARDAILY.COM – Program Studi S1 Keperawatan/Pendidikan Profesi Ners UBBG berhasil meraih akreditasi Baik Sekali berdasarkan Surat Keputusan Lembaga Akreditasi Mandiri Kesehatan (LAMKes), Rabu (12/3/2025).

Ketua Program Studi S1 Keperawatan Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M. Kep menyampaikan bahwa capaian ini merupakan hasil kerja keras seluruh sivitas akademika, termasuk dosen, mahasiswa, serta dukungan penuh dari pimpinan universitas.

“Akreditasi Baik Sekali ini menjadi bukti bahwa Prodi S1 Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners UBBG terus berkomitmen dalam meningkatkan kualitas

pendidikan dan layanan akademik. Kami akan terus berinovasi untuk menghasilkan lulusan yang kompeten dan siap bersaing di dunia kerja,” ujarnya.

Sementara itu, Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Ilmu Kesehatan (FSTIK) Uly Muzakir, M.T., mengapresiasi pencapaian ini dan berharap agar Prodi S1 Keperawatan/Pendidikan Profesi Ners UBBG terus meningkatkan standar mutu pendidikan.

“Keberhasilan ini merupakan hasil sinergi yang baik antara mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, serta dukungan institusi dalam menciptakan lingkungan akademik yang unggul. Semoga ke depan, prodi ini dapat meraih akreditasi Unggul dan semakin berkontribusi dalam dunia kesehatan,” ungkapnya.

Dengan diraihnya akreditasi Baik Sekali ini, diharapkan Prodi S1 Keperawatan/Pendidikan Profesi Ners UBBG semakin dipercaya oleh masyarakat serta menjadi pilihan utama bagi calon mahasiswa yang ingin menempuh pendidikan di bidang keperawatan dan kesehatan.

Berita Banda Aceh

# Mahasiswa Penjas UBBG Bagikan 2.000 Takjil Ramadhan di Simpang Lima Banda Aceh

Tayang: Sabtu, 22 Maret 2025 10:57 WIB  
Penulis: [Yarmen Dinamika](#) | Editor: [Amirullah](#)



Himpunan Mahasiswa Pendidikan Olahraga (Himapora) UBBG Banda Aceh menggelar aksi sosial dengan membagikan 2.000 paket takjil Ramadhan kepada masyarakat di kawasan Simpang Lima Banda Aceh, Rabu (19/3/2025) sore. Seusai acara mereka foto bareng dengan polisi lalu lintas yang ikut berpartisipasi dalam proses pembagian takjil.

## Laporan Yarmen Dinamika | [Banda Aceh](#)

**SERAMBINNEWS.COM** - Himpunan Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Bina Bangsa Getsempena (Himapora UBBG) Banda Aceh menggelar aksi sosial dengan membagikan 2.000 paket takjil Ramadhan kepada masyarakat.

Kegiatan ini berlangsung di kawasan Simpang Lima Banda Aceh, Rabu (19/3/2025) sore.

Ketua Panitia Marbawi menyatakan, kegiatan ini merupakan bentuk

kepedulian mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (Prodi Penjas) UBB terhadap sesama, khususnya di bulan suci Ramadhan.

"Kami ingin berbagi kebahagiaan dengan masyarakat yang sedang menjalankan ibadah puasa. Semoga ini bisa bermanfaat bagi mereka yang sedang dalam perjalanan atau belum sempat menyiapkan makanan berbuka," ujarnya kepada Serambinews.com di Banda Aceh, Jumat (21/3/2025) petang.

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani UBBG, Irwandi MPd, AIFO mengapresiasi inisiatif mahasiswa dalam mengadakan kegiatan sosial ini.

"Aksi berbagi ini mencerminkan nilai kepedulian dan kebersamaan yang selalu kami tanamkan di lingkungan akademik. Mahasiswa tidak hanya belajar di kelas, tetapi juga harus memiliki jiwa sosial yang tinggi," tuturnya.

Kegiatan pembagian takjil ini mendapat sambutan positif dari masyarakat sekitar. Banyak pengguna jalan yang menerima takjil mengungkapkan rasa terima kasih atas kepedulian mahasiswa UBBG dalam berbagi di bulan penuh berkah ini. (\*)

# Menantikan Program Unggulan 100 Hari Pemimpin Terpilih Wilayah Barat Selatan

Redaksi - Opini

Maret 25, 2025

Komentar

BAGIKAN



Wilayah Barat Selatan merupakan wilayah yang berada dalam Provinsi Aceh, yang meliputi Kota Subulussalam, Kabupaten Aceh Singkil, Aceh Selatan, Aceh Barat Daya, Nagan Raya, Aceh Barat, Simeulue, dan Aceh Jaya, memiliki kekayaan alam yang luar biasa.

Pertanian, perkebunan, dan perikanan menjadi sektor unggulan yang seharusnya bisa menjadi sumber kesejahteraan bagi masyarakat.

Namun, masyarakat tidak hanya ingin mendengar janji politik, mereka ingin melihat tindakan nyata dari pemimpin baru yang telah mereka pilih.

100 hari pertama pemerintahan menjadi ujian penting untuk membuktikan apakah bupati dan wali kota baru benar-benar serius membawa perubahan atau hanya sekadar menjalankan rutinitas tanpa gebrakan berarti.

Tantangan yang mereka hadapi cukup berat, mulai dari kondisi ekonomi yang sulit, tingginya angka pengangguran, hingga masalah sosial dan kesehatan yang perlu segera ditangani.

## Potensi Besar yang Belum Dimanfaatkan Secara Optimal

Wilayah ini kaya akan hasil bumi seperti kelapa sawit, pala, cengkeh, dan minyak nilam. Selain itu, potensi perikanan juga sangat besar karena daerah ini berbatasan langsung dengan Samudra Hindia.

Namun, pemanfaatannya masih belum maksimal. Banyak petani dan nelayan yang kesulitan dalam pemasaran hasil produksi, infrastruktur yang kurang memadai, dan akses permodalan yang terbatas.

Pemimpin baru harus segera mencari solusi yang bukan hanya untuk jangka pendek, tetapi juga berkelanjutan agar masyarakat bisa merasakan manfaatnya secara langsung.

### 100 Hari Pertama: Ujian Keseriusan Pemimpin Baru

Masyarakat ingin melihat langkah nyata yang langsung berdampak pada kehidupan mereka. Berikut beberapa program yang bisa menjadi prioritas dalam 100 hari pertama:

#### Pemulihan Ekonomi Lokal

Memberikan stimulus ekonomi bagi UMKM agar tetap bertahan dan berkembang.

Mempermudah akses permodalan bagi petani, nelayan, dan pelaku usaha kecil. Mendorong investasi yang mendukung pertumbuhan ekonomi daerah.

### 2. Peningkatan Infrastruktur dan Aksesibilitas.

Mempercepat perbaikan jalan dan jembatan yang menghubungkan sentra ekonomi. Memastikan listrik dan internet menjangkau daerah terpencil.

Mengembangkan pelabuhan dan pasar ikan modern untuk meningkatkan sektor perikanan.

### 3. Penciptaan Lapangan Kerja bagi Pemuda.

Menyediakan pelatihan kerja yang sesuai dengan kebutuhan industri lokal.

Mengembangkan sektor pariwisata berbasis kearifan lokal agar bisa menyerap

tenaga kerja.

Mendorong bisnis berbasis digital agar anak muda bisa berwirausaha.

#### 4. Peningkatan Kualitas Pendidikan dan Kesehatan

Memperbaiki sistem pendidikan vokasi agar sesuai dengan kebutuhan industri.

Memperbaiki layanan kesehatan, terutama di daerah terpencil.

Menekan angka putus sekolah dengan program beasiswa dan bantuan pendidikan.

Tantangan Besar: Defisit Anggaran dan Tata Kelola yang Efektif.

Salah satu tantangan terbesar adalah keterbatasan anggaran daerah. Untuk mengatasi hal ini, pemimpin baru harus mampu mengoptimalkan Pendapatan Asli Daerah (PAD) dengan menggali potensi dari sektor pariwisata, industri, dan investasi yang berkelanjutan.

Selain itu, transparansi dan akuntabilitas dalam penggunaan anggaran sangat penting agar kepercayaan masyarakat tetap terjaga.

#### Masyarakat Menanti Bukti Nyata

Harapan masyarakat terhadap pemimpin baru sangat tinggi. Mereka ingin melihat pemimpin yang bekerja dengan visi jelas, bukan sekadar melanjutkan pola lama yang tidak efektif.

Dalam 100 hari pertama, mereka akan menilai apakah pemimpin mereka benar-benar peduli dan mampu membuat perubahan nyata atau hanya sibuk dengan acara seremoni dan protokoler.

Keberhasilan seorang pemimpin tidak diukur dari banyaknya janji yang disampaikan, tetapi dari dampak nyata yang bisa dirasakan oleh masyarakat.

Wilayah Barat Selatan Aceh memiliki potensi besar untuk maju, tetapi semua itu hanya bisa terwujud jika dipimpin oleh orang-orang yang memiliki komitmen kuat untuk membawa perubahan.

Kini, masyarakat menanti. Apakah pemimpin baru akan menjawab harapan mereka dengan tindakan nyata. Atau mereka hanya akan menjadi bagian dari siklus kepemimpinan yang mengulang pola lama tanpa perubahan berarti. Jawabannya akan terlihat dalam 100 hari ke depan.

Penulis : Dr. Khausar, M.Si. ( Pengamat Kebijakan Publik dan Sosial UNCM dan Dosen Pascasarjana UBBG)

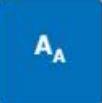
# Sejumlah Jurnal UBBG di Sinta Naik Peringkat

Tayang: Senin, 24 Maret 2025 22:27 WIB

Penulis: [Yarmen Dinamika](#) | Editor: [Eddy Fitriadi](#)



UBBG - Kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) di pinggir Krueng Cut, Banda Aceh. Sejumlah Jurnal UBBG di Sinta Naik Peringkat.

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Laporan Yarmen Dinamika | Banda Aceh

SERAMBINEWS.COM - Sejumlah jurnal ilmiah milik Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) berhasil naik peringkat di Science and Technology Index (Sinta).

Hal ini diketahui berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi yang diterbitkan pada Minggu (23/3/2025) siang.

Adapun jurnal-jurnal yang meraih peringkat akreditasi tersebut adalah Getsempena Education English Journal (GEEJ) yang naik peringkat dari Sinta 4

menjadi Sinta 3; Jurnal Buah Hati naik kelas dari 5 menjadi Sinta 4; Jurnal Visipena tetap Sinta 3, Jurnal Penjaskesrek tetap Sinta 4, Getsempena Health Science Journal (GHSJ) tetap Sinta 5, dan Jurnal Metamorfosa juga tetap Sinta 5.

Rektor UBBG, Prof Dr Hj Lili Kasmini MSi menyampaikan apresiasi atas capaian ini.

Akreditasi jurnal ini, menurutnya, menjadi bukti nyata bahwa UBBG terus berkomitmen dalam meningkatkan kualitas publikasi ilmiah.

"Kami akan terus mendorong pengelolaan jurnal agar semakin berkualitas dan berdaya saing di tingkat nasional maupun internasional," ujarnya.

Senada dengan itu, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UBBG, Helminsyah MPd, menegaskan bahwa pencapaian ini merupakan hasil kerja keras tim editorial, peneliti, dan dukungan penuh dari institusi.

"Keberhasilan ini adalah motivasi bagi kami untuk terus mengembangkan jurnal-jurnal di UBBG, baik dari aspek substansi maupun manajemen penerbitan agar semakin diakui dalam dunia akademik," ungkapnya yang didampingi Kepala Pusat Publikasi UBBG Ns Ferdiansyah STr, Kep, MKM.

UBBG mengajak para akademisi, peneliti, dan mahasiswa untuk terus berkontribusi dalam publikasi ilmiah. Informasi lebih lanjut mengenai jurnal dapat diakses melalui laman resmi [ejournal.bbg.ac.id](http://ejournal.bbg.ac.id). (\*)



Siti Rafidhah Hanum

Mahasiswa

FOLLOW

Mahasiswi Pendidikan Bahasa Indonesia dan Anggota UKM Jurnalistik UBBG Banda Aceh serta novelis

Advertis

HEALTHY

# Manfaat Puasa untuk Penderita Gerd



28 Maret 2025 09:06 | Diperbarui: 28 Maret 2025 09:06 | 53

0 0



Puasa, terutama selama bulan Ramadan, sudah lama dikenal memiliki banyak manfaat kesehatan. Termasuk bagi penderita asam lambung atau GERD.

Mungkin ada kekhawatiran bahwa menahan diri dari makan dan minum dalam waktu lama bisa memperburuk gejala. Aman tetapi, jika dilakukan dengan benar, puasa justru dapat berdampak positif bagi kondisi ini.

Saat berpuasa, pola makan otomatis berubah, dan ini dapat membantu menurunkan produksi asam lambung. Ketika tidak ada makanan yang masuk selama beberapa jam, lambung tidak dipaksa untuk terus memproduksi asam, sehingga risiko iritasi pada dinding lambung berkurang dan gejala GERD lebih terkendali.

Selain itu, puasa juga memberi waktu istirahat bagi sistem pencernaan. Dengan berkurangnya frekuensi makan, pergerakan lambung dan usus melambat, yang berarti risiko naiknya asam lambung ke kerongkongan dapat berkurang, memberi kesempatan bagi saluran pencernaan untuk pulih secara alami.

Puasa juga dapat membantu mengontrol berat badan, yang ternyata berkaitan erat dengan GERD. Orang yang mengalami obesitas cenderung memiliki tekanan lebih besar pada perut, yang bisa menyebabkan asam lambung lebih mudah naik ke kerongkongan.

Dengan menurunkan berat badan secara sehat melalui puasa, tekanan ini bisa berkurang, sehingga gejala GERD pun lebih jarang muncul.

Puasa juga berdampak positif pada kesehatan mental. Stres diketahui sebagai salah satu faktor utama yang memicu peningkatan produksi asam lambung. Menjalani puasa dengan penuh kesadaran dan ketenangan dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Pada saat berpuasa, terjadi peningkatan produksi hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati dan rasa nyaman.

Tak hanya membantu dalam pengelolaan stres, puasa juga mengajarkan seseorang untuk lebih disiplin dalam pola makan. Penderita GERD yang sering mengalami kekambuhan biasanya mengonsumsi makanan yang memicu asam lambung, seperti makanan pedas, berlemak, atau minuman berkafein dan bersoda.

Saat berpuasa, orang cenderung lebih selektif dalam memilih makanan, sehingga lebih mudah menghindari pemicu GERD. Bagi perokok, puasa juga bisa

menjadi momen untuk mengurangi atau bahkan berhenti merokok.

Nikotin dalam rokok diketahui dapat melemahkan otot yang berfungsi mencegah asam lambung naik ke kerongkongan. Ketika mengurangi atau berhenti merokok selama puasa, risiko refluks asam dapat berkurang secara signifikan.

Meskipun puasa memiliki banyak manfaat bagi penderita asam lambung, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar tetap aman dan nyaman. Salah satunya adalah memilih makanan yang tepat saat sahur dan berbuka.

Makanan yang mudah dicerna dan tidak memicu produksi asam lambung berlebih, seperti buah-buahan non-asam (pisang, melon), sayuran rebus, oatmeal, dan roti gandum, lebih disarankan. Sebaliknya, makanan pedas, berlemak, serta minuman berkafein atau berkarbonasi sebaiknya dihindari.

Setelah seharian berpuasa, mungkin ada keinginan untuk langsung makan dalam porsi besar, tetapi bagi penderita GERD, makan terlalu banyak sekaligus justru bisa memperburuk kondisi.

Lebih baik makan dalam porsi kecil namun sering, dan mengunyah makanan dengan perlahan agar lebih mudah dicerna.

Di samping memperhatikan pola makan, penting juga untuk menjaga jarak antara waktu makan dan tidur. Memberikan jeda sekitar dua hingga tiga jam setelah makan sebelum tidur dapat membantu mencegah refluks asam lambung saat berbaring.

Tubuh harus tetap terhidrasi dengan minum air putih yang cukup antara waktu berbuka dan sahur sangat penting untuk menjaga hidrasi tubuh serta membantu pencernaan bekerja dengan baik.

Sebelum memulai puasa, terutama bagi penderita GERD dengan gejala yang cukup berat, ada baiknya berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan saran terbaik, termasuk mengenai konsumsi obat yang mungkin diperlukan saat sahur atau berbuka.

Sebuah studi yang dilakukan di Iran menemukan bahwa penderita GERD yang berpuasa mengalami penurunan keparahan gejala, terutama jika mereka menghindari makanan pemicu seperti gorengan, makanan asam, dan kafein

Jika dilakukan dengan benar, puasa bisa menjadi cara alami untuk mengelola asam lambung tanpa perlu khawatir gejalanya memburuk. Selain manfaat spiritual, puasa juga bisa meningkatkan kualitas hidup penderita GERD dengan membantu mengurangi produksi asam lambung, menurunkan berat badan, mengelola stres, serta mengajarkan pola makan yang lebih sehat.

Cukup menaruh sedikit perhatian pada makanan dan kebiasaan sehari-hari, penderita GERD tetap bisa menjalani puasa dengan nyaman dan mendapatkan manfaatnya secara maksimal.

Kreator: Siti Rafidhah Hanum



Siti Rafidhah Hanum

Mahasiswa

FOLLOW

Mahasiswi Pendidikan Bahasa Indonesia dan Anggota UKM Jumalistik UBBG Banda Aceh serta novelis

Advertis

PENDIDIKAN

# Perpustakaan UBBG, Terus Berkembang Demi Kenyamanan Mahasiswa



11 Maret 2025 21:32 | Diperbarui: 11 Maret 2025 21:32 | 91 0 0



Di setiap lembaga pendidikan tinggi tentu ada unit pelayanan terpadu yang melayani keperluan mahasiswa, salah satunya perpustakaan. Setiap mahasiswa

bisa menggunakan fasilitas tersebut untuk meminjam buku, mengerjakan tugas, dan menyelesaikan skripsi selama perpustakaan masih dibuka pada jam kerja.

Pelayanan di perpustakaan menentukan kenyamanan pengunjung. Baik dari segi persyaratan menjadi anggota dan meminjam buku, kecepatan pelayanan, penggunaan teknologi, denda terhadap pelanggaran yang dilakukan mahasiswa, tindakan petugas saat mendapatkan keluhan, ketersediaan buku, inovasi yang dilakukan petugas untuk menarik pengunjung, jam dibuka perpustakaan, kenyamanan yang ditawarkan, hingga biaya penggunaannya.

Namun selama ini, bayangan orang saat mendengar perpustakaan adalah sunyi, suram, rak buku sampai ke langit-langit, buku-buku tebal berdebu, dan tidak menyenangkan. Pasti yang terlintas di pikiran, tak banyak orang mau berkunjung ke di perpustakaan.

Namun, tidak dengan perpustakaan di Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena memiliki fasilitas perpustakaan yang cukup memadai. Letaknya di lantai empat yang merupakan lantai teratas dari gedung kampus.

Jam operasionalnya dimulai dari jam delapan pagi hingga jam dua belas siang, lalu kembali dibuka jam dua siang sampai dengan jam lima sore. Mahasiswa UBBG hanya perlu membawa kartu tanda mahasiswa atau mengunduhnya di website opensimka untuk masuk dan meminjam buku, sedangkan mahasiswa dari luar harus menyebutkan identitas beserta instansi asalnya.

Saat meniti anak tangga hingga tiba di lantai empat, mahasiswa akan menemukan loker tempat menyimpan tas. Keamanannya cukup terjamin dikarenakan ada kamera pengawas yang mengarah langsung ke loker. Koneksinya berada di dalam genggaman kepala perpustakaan.

Di dekat pintu masuk, ada rak sepatu. Mahasiswa bisa meletakkan sepatu di rak supaya terlihat rapi dan tidak terinjak-injak oleh orang lain. Namun jika pengunjungnya sedang membludak, maka sepatu yang tidak muat di rak tetap

berceceran. Biasanya perpustakaan penuh di jam kosong atau dosen memindahkan audiens kelas ke sana karena satu dan lain hal.

Setiap mahasiswa bisa melakukan absensi perpustakaan di komputer di dekat pintu masuk. Ada dua pilihan absensi, mengisikan nama dan nomor induk mahasiswa secara manual atau melakukan pemindaian kartu tanda mahasiswa elektronik pada alat pemindai di dekat komputer.

Suasana di dalam perpustakaan cukup nyaman. Pendingin ruangan tersedia di setiap sudut, sehingga terasa sejuk. Kebersihannya sangat terjaga. Tak terlihat sedikit pun debu menempel di meja atau kursi. Buku-buku di rak tersusun rapi sesuai golongan serta kodenya, memang ada beberapa buku yang diletakkan tak sesuai dengan rak oleh mahasiswa, tetapi tidak banyak.

Jumlah bukunya sangat banyak. Ada buku ilmu Linguistik, ilmu keperawatan, ilmu kebidanan, bahasa Inggris, kamus-kamus tebal, buku-buku sejarah, serta biografi tokoh-tokoh terkenal. Novel-novel terkenal seperti karya Habiburrahman El Shirazy, Asma Nadia, Erby S, Tere Liye, hingga karya Arafat Nur tersedia cukup banyak untuk dipinjam atau dibaca mahasiswa.

Bahkan ada dua judul novel karya mahasiswa UBBG turut dipajang di rak, yakni Presiden Santuy dan Tiada Cinta untuk Aya jilid 1. Kedua novel tersebut ditulis oleh Siti Rafidhah Hanum, mahasiswi semester 5 di Pendidikan Bahasa Indonesia dengan nama pena Jurnal Hanum.

Baru-baru ini, perpustakaan baru saja selesai melakukan renovasi. Mulanya perpustakaan hanya terdiri dari satu bagian saja, tetapi para staf mengembangkan inovasi dengan membagi ruangan menjadi dua lantai. Lantai atas khusus untuk mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi. Banyak sekali skripsi para mahasiswa terdahulu dipajang di sana sebagai referensi. Sebanyak enam unit komputer turut disediakan agar bisa digunakan oleh mereka.

Di lantai satu perpustakaan pun terdapat beberapa unit komputer yang terkoneksi WiFi bebas digunakan oleh para mahasiswa yang hendak mengerjakan tugas. Terutama bagi para mahasiswa yang belum memiliki laptop

pribadi. Mereka bisa memanfaatkan fasilitas yang tersedia.

Uniknya, para mahasiswa bisa mengajukan judul buku atau novel yang diinginkan tersedia di perpustakaan melalui website. Staf perpustakaan akan mempertimbangkan saran dari mahasiswa, kemudian menyediakannya jika dirasa usulannya benar-benar bagus. Dengan adanya hal tersebut, dapat dipastikan bahwa perpustakaan sangat menjunjung tinggi kesenangan pengunjungnya, terutama mahasiswa.

Khusus untuk peminjaman buku, prosesnya sangat cepat. Mahasiswa hanya perlu memilih buku yang telah diberikan barcode, membawanya ke tempat peminjaman, menyerahkan kartu tanda mahasiswa, dan bisa membawa pulang buku tersebut. Waktu peminjamannya dibatasi selama seminggu. Jika terlambat mengembalikannya, akan dikenakan denda lima ratus rupiah per hari.

Mahasiswa dari instansi lain pun bisa memanfaatkan fasilitas perpustakaan UBBG. Baik untuk membaca koleksi buku, meminjam buku untuk referensi, atau mencari inspirasi menulis skripsi sambil membaca skripsi yang dipajang di lantai dua perpustakaan, dengan catatan memiliki kartu perpustakaan. Mereka hanya perlu membayar administrasi sejumlah lima puluh ribu rupiah.

Para pengunjung dilarang membawa makanan dan minuman ke dalam perpustakaan, kecuali air mineral. Hal itu sengaja diberlakukan agar zat asam yang terkandung di dalam minuman berwarna atau makanan akan mempercepat kerusakan buku. Namun itu sudah menjadi peraturan umum tiap-tiap perpustakaan di lembaga pendidikan, bahkan di perpustakaan wilayah.

Perpustakaan UBBG sudah memiliki SOP yang jelas terkait berbagai aspek pelayanan, seperti peminjaman, pengembalian, dan pengusulan buku. Prosedur peminjaman yang cepat, aturan denda keterlambatan, serta pengelolaan bahan bacaan yang melibatkan usulan buku dari prodi dan pengadaan buku, menggambarkan bahwa perpustakaan menjalankan SOP yang terstruktur. Namun, ada beberapa area yang masih dapat diperbaiki, seperti pengelolaan jaringan yang lebih stabil dan peningkatan jumlah kursi untuk kenyamanan

pengunjung.

Perpustakaan menjadi salah satu faktor tinggi atau rendahnya tingkat literasi di lingkungan pendidikan, terutama perguruan tinggi. Mahasiswa harus banyak membaca agar wawasannya semakin luas, dengan begitu pikirannya akan lebih terbuka. Pandai beretorika pun disebabkan oleh banyak membaca hingga kaya akan kosakata.

Maka, agar pengunjung perpustakaan semakin banyak, perlu ada upaya untuk meningkatkan kualitas layanan, ada beberapa langkah perbaikan perlu dilakukan. Pertama, perbaikan fasilitas teknologi seperti peningkatan kualitas jaringan internet dan penambahan komputer dengan koneksi yang stabil akan mendukung aksesibilitas informasi yang lebih lancar. Selain itu, penambahan jumlah kursi dan ruang baca akan mengakomodasi lebih banyak pengunjung, terutama pada jam sibuk.

Perpustakaan juga bisa memperkaya program pelatihan atau workshop tentang kepenulisan, seperti literasi informasi, penggunaan perpustakaan digital, atau mendatangkan penulis Aceh untuk meningkatkan wawasan pengunjung. Tentunya masih ada banyak sekali inovasi baru perlu dipikirkan bersama untuk dikembangkan agar mahasiswa senang mengunjungi perpustakaan.

Kreator: Siti Rafidhah Hanum



**Ibnu Habil**

Mahasiswa

FOLLOW

Menulis merupakan tempat kita menuangkan inspirasi dan ide-ide dalam pemikiran kita

SOSBUD

# Meriahkan Tradisi Meugang dan Sambut Ramadan, UBBG Adakan Pemotongan Lembu dan Masak Kuah Beulangong



1 Maret 2025 19:47 | Diperbarui: 1 Maret 2025 19:47 | 👁 83 | ❤️ 0 | 💬 0



Rektor UBBG Prof.Dr.Hj.Lili Kasmini, S.Si., M.Si. memantau proses pemotongan lembu oleh civitas akademika UBBG yang berlangsung di gedung baru.

Ibnu Habil, Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Bahasa Indonesia Angkatan 2022, Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) sekaligus anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Jurnalistik, Banda Aceh melaporkan.

Dalam rangka memeriahkan tradisi meugang di Aceh sekaligus menyambut bulan suci Ramadan 1446 Hijriah, UBBG menggelar pemotongan lembu dan memasak kuah beulangong di kampus setempat, Kamis (27/2/2025).

Kegiatan ini dihadiri oleh dosen, karyawan, serta civitas akademika UBBG yang turut serta dalam prosesi pemotongan dan memasak secara bersama-sama. Setelah masakan siap, seluruh peserta menikmati makan bersama dalam suasana kebersamaan dan kekeluargaan. Daging lembu yang telah dipotong kemudian dibagikan kepada dosen dan karyawan sebagai bentuk kepedulian dan kebersamaan menjelang Ramadan.

Ketua Panitia Teuku Mahmud, M.Pd., menyampaikan bahwa kegiatan meugang ini merupakan tradisi yang terus dijaga oleh sebagai bentuk penghormatan terhadap budaya Aceh menjelang Ramadan.

"Selain melestarikan tradisi, ini juga menjadi momentum mempererat silaturahmi civitas akademika menjelang bulan suci Ramadan," ujarnya.

Sementara itu, Rektor UBBG, Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si., mengapresiasi kegiatan ini dan berharap tradisi meugang di kampus dapat terus berlanjut.

"Meugang bukan hanya sekadar tradisi, tetapi juga simbol kebersamaan dan kepedulian. Semoga semangat kebersamaan ini membawa keberkahan bagi kita semua dalam menjalani ibadah Ramadan," ungkapnya.

Beliau juga menyampaikan terima kasih kepada Yayasan Pendidikan Getsempena yang telah memprakarsai dan memfasilitasi kegiatan pemotongan lembu sebagai bagian dari tradisi meugang ini yang berlangsung di gedung baru atau gedung B yang hampir rampung. Insya Allah akan siap digunakan pada Semester Ganjil 2025/2026.

Kreator: Ibnu Habil



Siti Rafidhah Hanum

Mahasiswa

FOLLOW

Mahasiswi Pendidikan Bahasa Indonesia dan Anggota UKM Jurnalistik UBBG Banda Aceh serta novelis

Advertis

WORKLIFE

# Sejarah Puasa: Masa Kuno Hingga Modern



24 Maret 2025 16:00 | Diperbarui: 24 Maret 2025 16:00 | 70 👍 0 💬 0



Puasa bukanlah sesuatu yang baru. Sejak ribuan tahun lalu, manusia di berbagai belahan dunia sudah menjalankan puasa dengan alasan yang berbeda-beda. Ada yang melakukannya sebagai bentuk ibadah, ada yang menjadikannya sarana penyucian diri, dan ada juga yang memanfaatkannya untuk kesehatan.

Dalam Islam, puasa Ramadan menjadi salah satu rukun utama, tetapi ternyata konsep puasa juga ada dalam agama lain dan bahkan dalam kebudayaan kuno.

Menariknya, di era modern, puasa juga semakin populer sebagai metode kesehatan dan gaya hidup.

Sebelum agama-agama besar lahir, manusia sudah mengenal konsep menahan diri dari makanan dan minuman dalam waktu tertentu. Biasanya, ini dilakukan untuk alasan spiritual atau ritual tertentu.

Para pendeta Mesir sering berpuasa sebelum melakukan ritual keagamaan. Mereka percaya bahwa dengan mengosongkan perut, mereka bisa lebih dekat dengan para dewa.

Para filsuf seperti Pythagoras dan Socrates mengajarkan bahwa puasa bisa meningkatkan kejernihan berpikir. Bahkan, Pythagoras meminta murid-muridnya berpuasa sebelum mempelajari filsafatnya.

Beberapa ritual keagamaan Romawi juga melibatkan puasa, terutama sebagai bentuk penghormatan kepada dewa-dewa mereka.

Selain itu, banyak suku asli di berbagai belahan dunia---dari Amerika hingga Asia---yang juga memiliki tradisi puasa, biasanya dalam bentuk pantang makanan tertentu sebelum acara keagamaan atau upacara spiritual.

Seiring berkembangnya peradaban, praktik puasa semakin sistematis dalam berbagai ajaran keagamaan.

Dalam agama Yahudi, puasa adalah bagian penting dari ibadah. Salah satu puasa yang paling terkenal adalah Yom Kippur, di mana umat Yahudi berpuasa selama 25 jam penuh untuk bertobat atas dosa-dosa mereka. Ada juga puasa lain seperti Tisha B'Av, yang memperingati kehancuran Kuil di Yerusalem.

Dalam agama Kristen, puasa juga sudah ada sejak zaman Yesus. Salah satu praktik paling dikenal adalah Puasa Prapaskah (Lent), yaitu puasa selama 40 hari sebelum perayaan Paskah. Umat Katolik, Ortodoks, dan beberapa Protestan masih menjalankan puasa ini dengan aturan yang berbeda-beda.

Dalam Hindu, puasa (disebut vrata) dilakukan pada hari-hari tertentu, seperti

Ekadashi atau Navaratri. Puasa dalam Hindu bisa berarti tidak makan sama sekali, atau hanya makan makanan tertentu.

Dalam Buddha, puasa dilakukan sebagai bagian dari disiplin diri dan meditasi. Buddha Gautama sendiri pernah berpuasa ekstrem sebelum akhirnya menemukan "Jalan Tengah"---sebuah prinsip keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani.

Dalam Islam, puasa adalah ibadah yang sangat utama. Sebelum diwajibkan puasa Ramadan, umat Muslim di masa awal Islam sudah terbiasa menjalankan Puasa Asyura (10 Muharram), yang awalnya juga dipraktikkan oleh orang Yahudi.

Pada tahun ke-2 Hijriah, puasa Ramadan mulai diwajibkan. Puasa ini bukan hanya sekadar menahan lapar dan haus, tetapi juga menjadi latihan untuk mengendalikan diri dan memperbanyak ibadah.

Selain Ramadan, ada juga puasa sunnah seperti Senin-Kamis, Ayyamul Bidh (13, 14, 15 bulan Hijriah), dan Puasa Arafah yang punya keutamaan khusus.

Menariknya, di zaman sekarang, puasa bukan hanya tentang ibadah. Banyak orang menjalankan puasa sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Beberapa tahun terakhir, konsep Intermittent Fasting (IF) semakin populer. Ini adalah pola makan yang membagi waktu antara makan dan puasa, seperti 16:8, yaitu puasa 16 jam, makan dalam jendela 8 jam. 5:2, yaitu makan normal selama 5 hari, membatasi kalori di 2 hari lainnya.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa puasa semacam ini bisa membantu menurunkan berat badan, meningkatkan metabolisme, bahkan memperpanjang umur.

Selain intermittent fasting, banyak ahli kesehatan merekomendasikan puasa untuk detoksifikasi tubuh. Dengan mengurangi asupan makanan dalam periode tertentu, tubuh punya kesempatan untuk "membersihkan" dirinya sendiri dari racun.

Puasa juga sering digunakan sebagai bentuk protes atau perjuangan sosial. Salah satu contoh paling terkenal adalah Mahatma Gandhi, yang sering melakukan mogok makan sebagai bentuk perlawanan damai terhadap penjajahan Inggris. Hingga kini, puasa sering digunakan sebagai cara untuk menarik perhatian terhadap isu-isu sosial dan politik.

Sejarah puasa menunjukkan bahwa ini bukan hanya praktik keagamaan, tetapi juga bagian dari perjalanan panjang manusia dalam mencari makna, disiplin diri, dan kesehatan.

Dari ritual Mesir Kuno hingga ajaran filsuf Yunani, dari ibadah Yahudi, Kristen, Hindu, Buddha, hingga Islam, puasa selalu menjadi simbol ketahanan, pengendalian diri, dan pencarian spiritual.

Di era modern, puasa tetap relevan, baik sebagai ibadah maupun sebagai gaya hidup sehat. Terlepas dari alasan seseorang berpuasa---entah karena keyakinan, kesehatan, atau bahkan sebagai bentuk perjuangan sosial---intinya tetap sama, yaitu menahan diri untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik.

Kreator: Siti Rafidhah Hanum

[Beranda](#) > [Opini](#)

# Manfaat Berolahraga di Bulan Ramadan: Jaga Kebugaran & Tingkatkan Ibadah

by **IGORNAS ACEH**

Published: Maret 10, 2025



## Opini

Dr. Zikrur Rahmat. M.Pd

Dosen Penjas UBBG Sekaligus Bendahara IGORNAS Aceh

Bulan Ramadan adalah waktu yang penuh berkah dan ampunan, serta menjadi momen yang dinantikan oleh umat Muslim di seluruh dunia. Namun, masih banyak yang belum menyadari bahwa berolahraga selama bulan suci ini dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Selain menjaga kebugaran fisik, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas ibadah saat berpuasa.

Dalam hadis riwayat Muslim, Rasulullah SAW bersabda:

"Allah SWT tidak akan menghilangkan kekuatan seseorang kecuali karena kelemahan yang ia lakukan sendiri." (HR. Muslim)

Hadis ini menunjukkan bahwa menjaga kebugaran merupakan bagian dari tanggung jawab seorang Muslim. Oleh karena itu, berolahraga saat berpuasa bukan hanya diperbolehkan tetapi juga dianjurkan, selama dilakukan dengan bijak dan tidak berlebihan agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kekuatan, dan ketahanan tubuh. Berikut beberapa manfaat berolahraga selama bulan puasa:

### **1. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh**

Meskipun sedang berpuasa, tubuh tetap perlu bergerak agar tetap bugar. Olahraga membantu meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga lebih kuat dalam melawan penyakit.

### **2. Menjaga Berat Badan Ideal**

Saat puasa, asupan karbohidrat dalam tubuh berkurang, sehingga tubuh akan menggunakan lemak sebagai sumber energi. Berolahraga dapat mempercepat pembakaran lemak, membantu menurunkan atau menjaga berat badan tetap ideal.

### **3. Menjaga Kesehatan Jantung**

Olahraga bermanfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi kadar kolesterol dan trigliserida, sehingga menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

### **4. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Mood**

Aktivitas fisik merangsang produksi hormon endorfin, yang dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta meningkatkan rasa percaya diri. Ini sangat penting agar tetap fokus dan semangat dalam menjalani ibadah

Ramadan.

## 5. Memicu Proses Regenerasi Sel (Autofagi)

Berolahraga saat berpuasa dapat merangsang proses autofagi, yaitu mekanisme alami tubuh dalam menggantikan sel-sel yang rusak dengan sel baru yang lebih sehat. Ini berkontribusi dalam memperbaiki dan meremajakan sel-sel tubuh.

Agar olahraga memberikan manfaat maksimal tanpa menyebabkan kelelahan atau dehidrasi, penting untuk memilih waktu yang tepat, yaitu:

✔ Sebelum Sahur – Melakukan olahraga ringan seperti yoga atau peregangan dapat membantu tubuh lebih segar sepanjang hari.

✔ Menjelang Berbuka – Sekitar 30 menit sebelum berbuka merupakan waktu yang ideal untuk melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki atau bersepeda.

✔ Setelah Berbuka – Setelah makanan dicerna dengan baik, Anda bisa melakukan olahraga dengan intensitas sedang seperti jogging atau latihan kekuatan.

✔ Sebelum Tidur – Jika ingin tetap aktif tanpa mengganggu waktu istirahat, lakukan olahraga ringan seperti peregangan atau latihan pernapasan.

Agar tetap bugar tanpa membebani tubuh, pilih olahraga dengan intensitas ringan hingga sedang, seperti:

- ✔ Jalan santai
- ✔ Yoga dan stretching
- ✔ Pilates
- ✔ Bersepeda
- ✔ Jogging ringan
- ✔ Latihan kekuatan ringan (push-up, sit-up, squat)

Untuk menghindari kelelahan dan menjaga kebugaran selama bulan puasa, perhatikan beberapa hal berikut:

Sesuaikan intensitas olahraga agar tidak terlalu berat.

Pastikan tubuh tetap terhidrasi dengan cukup minum air saat sahur dan

berbuka.

Konsumsi makanan bergizi seimbang untuk menjaga energi.

Hindari olahraga berlebihan yang dapat menyebabkan dehidrasi dan kelelahan

Jika memiliki kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan dengan dokter sebelum berolahraga saat puasa.

Berolahraga saat Ramadan tidak hanya menjaga kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan ibadah. Dengan memilih jenis olahraga yang tepat dan waktu yang sesuai, puasa tetap lancar, tubuh tetap bugar, dan ibadah semakin khusyuk. Jangan jadikan puasa sebagai alasan untuk malas bergerak!

"Puasa tetap kuat, olahraga makin semangat!

Salam lgornas..

Solid, dahsyat dan luar Biasa...!!!

## Manfaat Berolahraga di Bulan Suci Ramadhan



Dr. Zikrur Rahmat. M.Pd  
Dosen Penjas UBBG Sekaligus Bendahara IGORNAS Aceh

Bulan Ramadhan adalah waktu yang penuh berkah dan ampunan, serta menjadi momen yang dinantikan oleh umat Muslim di seluruh dunia. Namun, masih banyak yang belum menyadari bahwa berolahraga selama bulan suci ini dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Selain menjaga kebugaran fisik, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas ibadah saat berpuasa.

Dalam hadis riwayat Muslim, Rasulullah SAW bersabda:

"Allah SWT tidak akan menghilangkan kekuatan seseorang kecuali karena kelemahan yang ia lakukan sendiri." (HR. Muslim)

Hadis ini menunjukkan bahwa menjaga kebugaran merupakan bagian dari tanggung jawab seorang Muslim. Oleh karena itu, berolahraga saat berpuasa bukan hanya diperbolehkan tetapi juga dianjurkan, selama dilakukan dengan bijak dan tidak berlebihan agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kekuatan, dan ketahanan tubuh. Berikut beberapa manfaat berolahraga selama bulan puasa:

### **1. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh**

Meskipun sedang berpuasa, tubuh tetap perlu bergerak agar tetap bugar. Olahraga membantu meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga lebih kuat dalam melawan penyakit.

### **2. Menjaga Berat Badan Ideal**

Saat puasa, asupan karbohidrat dalam tubuh berkurang, sehingga tubuh akan menggunakan lemak sebagai sumber energi. Berolahraga dapat mempercepat pembakaran lemak, membantu menurunkan atau menjaga berat badan tetap ideal.

### **3. Menjaga Kesehatan Jantung**

Olahraga bermanfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi kadar kolesterol dan trigliserida, sehingga menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

### **4. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Mood**

Aktivitas fisik merangsang produksi hormon endorfin, yang dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta meningkatkan rasa percaya diri. Ini sangat penting agar tetap fokus dan semangat dalam menjalani ibadah Ramadan.

### **5. Memicu Proses Regenerasi Sel (Autofagi)**

Berolahraga saat berpuasa dapat merangsang proses autofagi, yaitu

mekanisme alami tubuh dalam menggantikan sel-sel yang rusak dengan sel baru yang lebih sehat. Ini berkontribusi dalam memperbaiki dan meremajakan sel-sel tubuh.

Agar olahraga memberikan manfaat maksimal tanpa menyebabkan kelelahan atau dehidrasi, penting untuk memilih waktu yang tepat, yaitu:

✔ Sebelum Sahur – Melakukan olahraga ringan seperti yoga atau peregangan dapat membantu tubuh lebih segar sepanjang hari.

✔ Menjelang Berbuka – Sekitar 30 menit sebelum berbuka merupakan waktu yang ideal untuk melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki atau bersepeda.

✔ Setelah Berbuka – Setelah makanan dicerna dengan baik, Anda bisa melakukan olahraga dengan intensitas sedang seperti jogging atau latihan kekuatan.

✔ Sebelum Tidur – Jika ingin tetap aktif tanpa mengganggu waktu istirahat, lakukan olahraga ringan seperti peregangan atau latihan pernapasan.

Agar tetap bugar tanpa membebani tubuh, pilih olahraga dengan intensitas ringan hingga sedang, seperti:

- ✔ Jalan santai
- ✔ Yoga dan stretching
- ✔ Pilates
- ✔ Bersepeda
- ✔ Jogging ringan
- ✔ Latihan kekuatan ringan (push-up, sit-up, squat)

Untuk menghindari kelelahan dan menjaga kebugaran selama bulan puasa, perhatikan beberapa hal berikut:

Sesuaikan intensitas olahraga agar tidak terlalu berat.

Pastikan tubuh tetap terhidrasi dengan cukup minum air saat sahur dan berbuka.

Konsumsi makanan bergizi seimbang untuk menjaga energi.

Hindari olahraga berlebihan yang dapat menyebabkan dehidrasi dan kelelahan

Jika memiliki kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan dengan dokter sebelum berolahraga saat puasa.

Berolahraga saat Ramadan tidak hanya menjaga kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan ibadah. Dengan memilih jenis olahraga yang tepat dan waktu yang sesuai, puasa tetap lancar, tubuh tetap bugar, dan ibadah semakin khusyuk. Jangan jadikan puasa sebagai alasan untuk malas bergerak!

"Puasa tetap kuat, olahraga makin semangat!

Salam Igornas..

Solid, dahsyat dan luar Biasa...!!!



Siti Rafidhah Hanum

Mahasiswa

FOLLOW

Mahasiswa Pendidikan Bahasa Indonesia dan Anggota UKM Jurnalistik UBBG Banda Aceh serta novelis

Advertis

INOVASI

# Kemajuan Teknologi Membuat Remaja Depresi?



8 Maret 2025 20:07 | Diperbarui: 8 Maret 2025 20:13 | 64



Kemajuan teknologi membuat gadget semakin dibutuhkan. Bahkan, sudah menjadi kebutuhan primer dalam kehidupan sehari-hari.

Semua hal ada di internet. Hiburan, produk jual-beli, informasi kesehatan, berita, dan musik. Semua dapat diakses selama gadget memiliki kuota.

Akibat dari adanya pasar serta berbagai kebutuhan di dalam genggam, orang mulai malas melakukan sesuatu kecuali di internet. Berbelanja, mencari informasi obat, dan berdiskusi via media sosial.

Dilansir dari Data Digital Yearbook Report pada tahun 2019, Indonesia terus mengalami peningkatan sebanyak 15% per tahun. Jika dijumlahkan, berarti hampir 150 juta dari 268,3 juta orang Indonesia merupakan pengguna aktif.

Ahli Adiksi Lingkungan Perilaku, dr. Kristiana Siste, pernah melakukan survey

pada Mei hingga Juli 2020. Hasilnya, 19,3% remaja serta 14,4% orang dewasa mengalami kecanduan internet.

Survei tersebut menunjukkan, penggunaan media sosial terbanyak dipegang oleh kalangan remaja. Bisa dikatakan 7 dari 10 remaja memiliki akun di beberapa media sosial.

Intensitas waktu penggunaan berkisar antara 3-4 jam per hari. Akan tetapi, di hari libur, sebagian remaja bisa menghabiskan waktu bermain gadget hingga seharian penuh.

Ternyata, meskipun memiliki dampak positif, ada banyak dampak negatif yang terjadi pada remaja jika mengalami kecanduan internet. Terutama pada masalah kejiwaan. Isu ini merupakan masalah yang banyak diperdebatkan selama beberapa tahun terakhir.

Tingginya penggunaan media sosial diduga menjadi latar belakang menurunnya kesehatan mental pada remaja. Dua di antara banyaknya gangguan yang diderita oleh remaja ialah anxiety, gangguan tidur, dan depresi.

Pemegang rekor terbanyak sebagai aplikasi yang paling sering digunakan oleh remaja ialah Instagram dan TikTok. Padahal 'kondisi' di kedua aplikasi tersebut sangat mengkhawatirkan.

Terlihat dari meningkatnya rasa insecure atau minder akibat standar kecantikan yang tak sengaja dibuat secara kompak oleh remaja setiap melihat gambaran tubuh ideal. Terutama bagian wajah. Tubuh ramping, berotot serta tinggi bagi lelaki, wajah oval, kulit sebening kristal, tidak ada jerawat, putih, dan memiliki gigi rapi menjadi standar para remaja.

Rasa minder timbul saat membaca pujian-pujian di kolom komentar. Hal itu menguatkan statement 'lo cantik lo bebas' yang sering muncul akhir-akhir ini.

Para remaja yang merasa dirinya gendut, berkulit gelap, terlalu kurus, atau berjerawat menjadi tidak percaya diri setiap keluar rumah. Menggulir beranda seharian menjadi pekerjaan utama di samping bekerja dan belajar.

Berbekal dari itu, sugesti 'harus begini dan begitu baru dihargai orang' semakin melekat di kepala. Selain soal penampilan, remaja juga dibuat minder oleh prestasi-prestasi yang ditunjukkan orang di akun media sosial mereka.

Akan menjadi lebih bagus jika menjadikan hal itu sebagai motivasi. Sayangnya remaja malah sibuk beradu nasib di kolom komentar hingga merasa paling bodoh sedunia.

Akibatnya, setiap berada di luar rumah para remaja merasa tidak nyaman. Mereka khawatir dipandang sebelah mata karena tidak memenuhi standar. Padahal bisa saja orang tidak peduli pada penampilan selagi sopan santun masih terjaga.

Namun, kebiasaan 'lari' ke kolom komentar suatu postingan tadi membuat remaja tertekan. Setiap melakukan sesuatu selalu dibayang-bayangi takut salah.

Saat benar-benar melakukan kesalahan, remaja langsung merasa down sehingga tanpa disadari, semangat belajar redup dan menjadi penyandang anxiety.

Jika selamat dari anxiety, remaja bisa saja mengalami gangguan tidur.

Tubuh membutuhkan waktu 8 sampai 9 jam untuk memulihkan diri setelah beraktivitas seharian. Sayangnya, sering kali remaja mengkorupsi waktu tidur untuk bermain internet. Insomnia dan anemia akan muncul jika tubuh kekurangan waktu istirahat.

Otak juga akan kesulitan mengingat sesuatu. Sensivitas pada remaja pun meningkat drastis dibandingkan orang dewasa.

Bahkan, penuaan dini pun terjadi pada remaja akibat kurang istirahat. Performa tubuh menurun sehingga lebih mudah diserang penyakit, tetapi sulit sembuh dengan cepat.

Selain itu, remaja dapat mengalami depresi akibat perundungan di dunia maya. Semakin sering mengunggah sesuatu ke media sosial, semakin banyak kemungkinan dirundung oleh pengguna lainnya.

Mengingat tidak semua orang mampu meninggalkan komentar yang baik-baik, sehingga kerap kali perilaku bullying timbul dari sana. Tubuh lelah dan otak tegang akibat kurangnya waktu istirahat membuat sensitivitas meningkat membuat banyak remaja bunuh diri akibat dilanda depresi.

Depresi juga bisa timbul akibat merenggangnya hubungan antara anak dan orang tua. Kebanyakan remaja menjadikan sosial media sebagai rumah kedua.

Alih-alih membicarakan ketidaksukaan atau masalah pada orang tua, mereka lebih memilih mengunggahnya di internet. Pengguna lain yang bernasib sama akan mengadakan hal serupa. Kemudian, timbullah sikap merasa benar sendiri dan tak terima terhadap keputusan atau keinginan orang tua.

Di dalam pikiran remaja, orang tua adalah sosok paling menjengkelkan. Menuntut ini-itu tanpa peduli apakah anaknya mampu atau tidak.

Sayangnya, remaja memilih bungkam. Sekalipun bersuara, mereka melakukannya saat membangkang.

Kurangnya komunikasi membuat keluarga kurang harmonis. Puncak dari masalah ialah remaja merasa telah menjadi anak broken home akibat orang tua tidak pengertian. Kebiasaan bercerita di media sosial pun dianggap sebagai kebutuhan.

Depresi semakin menjadi-jadi. Pendapat baik sekalipun tak lagi meresap ke otak selagi tidak sinkron dengan apa yang ingin didengar.

Ada isu lain timbul dari dampak negatif penggunaan media sosial, yakni anti sosial. Di mana kondisi tersebut terjadi karena tak adanya interaksi sosial dengan masyarakat sekitar.

Penyebabnya sederhana saja. Individu tak lagi berbelanja di pasar atau toko, melainkan menggunakan order online shop. Ketika ingin memakan sesuatu pun lebih sering menitip ojek online dibandingkan mengajak teman ke gerai makanan.

Lebih miris lagi, meskipun mengajak teman bertemu di suatu tempat, remaja sering sibuk bermain gadget. Waktu yang seharusnya digunakan untuk bertukar

kabar, pikiran, atau pengalaman menjadi terbuang sia-sia.

Bertemu hanya kegiatan duduk bersama, bukan untuk berbicara. Lambat laun, antar individu akan merasa asing sehingga malas bertegur sapa saat tak sengaja berjumpa di jalan. Kondisi mental yang tadinya tidak baik akan semakin memburuk karena merasa kesepian.

Teknologi pasti akan terus berkembang mengikuti zaman. Bisa saja, suatu saat nanti orang tak perlu lagi keluar dari rumah mereka untuk melakukan sesuatu.

Namun, ada baiknya orang menjadi lebih bijak lagi dalam bermedia sosial, agar dapat mengurangi dampak negatif pemakaian gadget sebagai bagian dari teknologi. Terutama remaja.

Tingginya penderita gangguan mental bisa dibilang tak sepenuhnya kesalahan keluarga dan lingkungan. Remaja juga turut andil dalam mencari penyakit untuk dirinya sendiri. Oleh karena itu, ada baiknya remaja bisa mengontrolnya secara mandiri dan melakukannya dari sekarang.

Kreator: Siti Rafidhah Hanum

# Di Balik Cobaan dan Ujian di Bulan Ramadhan, Terdapat Berkah yang Luar Biasa

Redaksi - Seputar Ramadhan

Maret 18, 2025

Komentar

BAGIKAN



Hidup adalah perjalanan yang penuh dengan dinamika, di mana setiap manusia pasti menghadapi berbagai ujian dan cobaan.

Tidak ada seorang pun yang terbebas dari tantangan, baik dalam bentuk kesulitan maupun kelimpahan nikmat.

Semua itu merupakan bagian dari sunnatullah, hukum alam yang telah ditetapkan oleh Allah SWT.

Dalam Islam, kita diajarkan bahwa setiap cobaan bukanlah sekadar penderitaan, tetapi juga sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-

Baqarah ayat 286:

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah Maha Adil dan Maha Bijaksana. Dia tidak akan memberikan ujian yang melebihi batas kemampuan hamba-Nya.

Setiap cobaan yang kita alami sejatinya adalah peluang untuk tumbuh, belajar,

dan meraih keberkahan yang tersembunyi.

Hal ini semakin terasa di bulan Ramadhan, bulan penuh berkah, di mana setiap tantangan yang kita hadapi sejatinya membawa hikmah yang luar biasa.

#### Cobaan di Bulan Ramadhan: Sebuah Ujian Kesabaran dan Keimanan

Bulan Ramadhan adalah bulan yang penuh dengan ujian, baik dalam bentuk fisik, mental, maupun spiritual. Umat Islam diwajibkan untuk menahan lapar dan dahaga dari terbit fajar hingga terbenam matahari.

Selain itu, mereka juga dituntut untuk menahan hawa nafsu, menjaga perkataan, serta meningkatkan ibadah.

Namun, di balik ujian tersebut, tersimpan berbagai keberkahan yang luar biasa.

Puasa bukan sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga menjadi latihan kesabaran dan pengendalian diri. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 183:

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

Dari ayat ini, kita bisa memahami bahwa tujuan utama puasa bukan sekadar menahan lapar dan haus, melainkan untuk mencapai derajat ketakwaan. Dengan menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa, kita diajarkan untuk lebih disiplin dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Selain itu, bulan Ramadhan juga menjadi ujian kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Banyak orang yang diuji dengan kesulitan ekonomi, kehilangan pekerjaan, atau bahkan musibah lainnya.

Namun, bagi orang-orang yang beriman, ujian di bulan Ramadhan adalah kesempatan untuk semakin berserah diri kepada Allah SWT dan memperkuat keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti memiliki jalan keluar.

#### Keberkahan di Balik Ujian Ramadhan

Di balik setiap ujian di bulan Ramadhan, tersimpan berkah yang luar biasa.

Beberapa keberkahan tersebut antara lain:

### 1. Meningkatkan Ketakwaan

Ujian dalam bentuk menahan diri dari makan, minum, dan hawa nafsu bertujuan untuk menjadikan kita pribadi yang lebih bertakwa. Dengan berpuasa, kita lebih sadar akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan.

### 2. Menyucikan Jiwa dan Menghapus Dosa

Rasulullah SAW bersabda:

“Barang siapa yang berpuasa Ramadhan dengan penuh keimanan dan mengharap pahala dari Allah, maka dosanya yang telah lalu akan diampuni.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa Ramadhan adalah kesempatan emas untuk menyucikan jiwa dan menghapus dosa-dosa yang telah lalu.

### 3. Meningkatkan Rasa Empati dan Kepedulian

Dengan merasakan lapar dan dahaga, kita lebih bisa memahami penderitaan saudara-saudara kita yang kurang mampu. Oleh karena itu, Ramadhan juga menjadi momen untuk meningkatkan kepedulian sosial melalui zakat, sedekah, dan berbagai bentuk amal kebaikan lainnya.

### 4. Meningkatkan Kesabaran dan Keikhlasan

Cobaan dalam bentuk lapar, haus, serta godaan hawa nafsu melatih kita untuk menjadi pribadi yang lebih sabar dan ikhlas dalam menjalani kehidupan.

### 5. Dilipatgandakannya Pahala Ibadah

Rasulullah SAW bersabda:

Barang siapa yang melakukan satu amal kebaikan di bulan Ramadhan, maka ia akan mendapatkan pahala seperti melakukan 70 kebaikan di bulan lainnya.” (HR. Tirmidzi).

Ini menunjukkan bahwa setiap ibadah yang kita lakukan di bulan Ramadhan

memiliki nilai yang jauh lebih besar dibandingkan bulan-bulan lainnya.

### Cara Menghadapi Cobaan di Bulan Ramadhan

Agar dapat menghadapi cobaan dengan baik dan mendapatkan berkah Ramadhan, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan:

#### 1. Sabar dan Tawakal

Ketika menghadapi ujian, bersabarlah dan bertawakal kepada Allah. Jangan mudah mengeluh, karena setiap cobaan pasti memiliki hikmah. Rasulullah SAW bersabda:

“Jika Allah mencintai suatu kaum, maka Dia akan menguji mereka.” (HR. Tirmidzi)

#### 2. Meningkatkan Kualitas Ibadah

Perbanyak membaca Al-Qur'an, shalat malam, serta memperbanyak dzikir dan doa.

#### 3. Menjaga Pola Makan dan Kesehatan

Agar kuat menjalani ibadah, jaga asupan makanan saat sahur dan berbuka. Hindari makanan yang berlebihan agar tubuh tetap sehat.

#### 4. Bersedekah dan Membantu Sesama

Salah satu cara terbaik untuk mendapatkan keberkahan adalah dengan berbagi kepada mereka yang membutuhkan. Rasulullah SAW bersabda:

“Sedekah yang paling utama adalah sedekah di bulan Ramadhan.” (HR. Tirmidzi).

#### Kesimpulan:

Bulan Ramadhan bukan sekadar bulan ibadah, tetapi juga bulan ujian bagi keimanan dan kesabaran kita. Setiap cobaan yang kita hadapi, baik dalam bentuk fisik, mental, maupun spiritual, sejatinya adalah bentuk kasih sayang Allah untuk menjadikan kita pribadi yang lebih baik.

Allah tidak akan memberikan ujian melebihi kemampuan hamba-Nya. Di balik setiap kesulitan, selalu ada kemudahan, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Ash-Sharh ayat 5-6:

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

Sebagai umat Islam, kita harus yakin bahwa Ramadhan adalah bulan penuh berkah, dan setiap ujian yang kita hadapi adalah jalan untuk meraih ridha Allah SWT. Dengan kesabaran, ketakwaan, dan keikhlasan, kita akan merasakan nikmatnya berkah Ramadhan yang luar biasa.(\*)

Penulis: Dr. Khausar. M.Si.

Akademisi UNCM dan Dosen Pascasarjana UBBG

Jurnalisme Warga

# Kenangan di Malam Hari Saat Gempa Nias

Tayang: Jumat, 28 Maret 2025 10:20 WIB

Editor: mufti



lihat foto

- Facebook
- X
- WhatsApp
- Message
- Share
- Font Size

NURUL HUSNA, S.Pd., alumnus Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh dan Anggota FAME, melaporkan dari Labuhanhaji, Aceh Selatan

**NURUL HUSNA, S.Pd.**, alumnus Program Studi Pendidikan Bahasa Indonesia Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh dan Anggota FAME, melaporkan dari Labuhanhaji, Aceh Selatan

Reportase ini berisi kenangan saya tentang peristiwa gempa pada malam hari yang saya dan kakak saya alami dahulu dan hingga saat ini masih teringat namanya, yakni gempa Nias. Terjadinya pada 28 Maret 2025 malam, persis 20 tahun pada hari ini.

Pada malam itu, saya dan kakak saya tidur di kamar pertama. Di kamar kedua kakak ibu saya dan suaminya yang kami panggil Mak Sayang dan Pak Sayang.

Sedangkan kakak sepupu dan adik saya tidur di kamar keempat.

Setiap ingin tidur, lampu dimatikan dan saya tidur nyenyak. Namun, kakak saya tidak demikian. Kak Ika namanya, dia malah terbangun karena bunyi derit tempat tidur besi akibat goyangan gempa.

Waktu terjadi gempa, bukannya dia membangunkan saya, tetapi tangan saya malah langsung ditariknya sehingga dengan gerak refleks saya pun berdiri sendiri. Beliau mencari pintu dalam kegelapan tanpa melepaskan tangan saya. Terus ditariknya.

Alhadil, kami ke luar kamar menuju halaman melalui pintu depan dalam keadaan tangan saya tetap dipegangnya.

Kain panjang yang saya jadikan selimut bahkan terbawa sekalian baju tidur lengan pendek dan celana panjang yang saya pakai saat itu. Sesudah melepaskan tangan saya, diajaknya saya duduk di jembatan depan pagar rumah kami. Saya menurutinya saja. Untung ada selimut, sehingga bisa dipakai untuk menutupi kepala, pengganti jilbab.

Kami melihat orang berbondong-bondong mengungsi ke dataran tinggi Dusun Kauman, Labuhanhaji, dengan kendaraan roda dua dan tiga, ada juga yang berjalan kaki. Saat itu, kakak saya berujar, "Ayo kita mengungsi juga."

Jujur, saya sangat kaget mendengarnya dan berkata, "Mengungsi dengan kain panjang sebagai penutup kepala? Tidak bisa saya lakukan. Tunggu saya ambil jilbab dahulu." Lantas saya meninggalkannya dan buru-buru menuju rumah. Entah apa yang diucapkan kakak saya waktu itu, saya tak begitu mendengarnya. Yang ada di pikiran saya adalah segera mengambil jilbab. Itu saja.

Dari pintu keluar Pak Sayang yang akan mengunci pintu rumah. Saya minta ditunggu karena mau mengambil jilbab. Beliau akhirnya menunggu dan menyuruh saya supaya cepat-cepat keluar rumah.

Tak ada pula jilbab yang tampak di kamar sehingga harus saya ambil yang di lemari. Kemudian, masih sempat saya ambil uang untuk modal membeli kue.

Saat itu di pikiran saya tidak tahu mengungsinya sampai kapan, bisa lama atau sebentar saja. Kalau lama, tentu saya akan bosan dan kelaparan.

Setelah itu, baru saya bergegas ke luar rumah dan bergabung dengan para kakak dan adik saya. Kami pun mengungsi ke Kauman, mengikuti orang banyak dengan berjalan khaki.

Seingat saya, Mak Sayang dan Pak Sayang saat itu pergi dengan mengendarai sepeda motor.

Saya sudah terbiasa berjalan kaki. Namun, pada malam itu menyedihkan dan membingungkan sekali, mengikuti orang-orang yang tidak tahu ke mana tujuannya, sebab di Kauman ada tiga bukit yang ada rumah penduduknya.

Dalam keraguan, saya tetap berjalan di malam bersejarah tersebut. Jika keluarga saya berhenti, berarti di situlah tempatnya kami mengungsi.

Dusun Kauman ini tidak jauh dari desa kami. Ruas jalan saat itu dipenuhi orang banyak dan kendaraan sehingga harus berjalan lambat.

Kami sampai di bukit pertama dan berhenti. Banyak rumah penduduk di situ. Tempat ini sudah tak asing bagi saya karena hari-hari biasa saya sering pergi ke sini. Jalannya juga sering saya lalui saat pergi ke rumah ayah sambung saya. Rumah teman sekolah saya pun adanya di situ.

Malam tersebut terasa sangat berbeda. Saya seperti pengungsi sesungguhnya. Tempat itu juga seperti pertama kali saya datang. Kami berhenti di depan rumah orang yang masih saudara juga. Duduk di atas batu yang tersusun rapi sambil memperhatikan sekeliling dengan saksama, tak bersuara.

Saat ada orang menyapa dan bertanya, saya hanya tersenyum serta memberikan jawaban singkat saja.

Kalau tak salah, teman saya mengajak masuk ke rumahnya, tetapi saya menolak. Keluarga sambung pun mengajak ke rumahnya, tapi saya menolak juga dengan sopan. Saya berpikir, waktu mengungsi sama-sama susah, maka susah

dan senang pun harus dirasakan bersama.

Saya lupa mengapa dari mulut saya bisa terucap pertanyaan, "Sampai kapan kita duduk di sini dan menunggu sesuatu yang tidak pasti?"

Ada seseorang yang menjawab, tetapi saya tidak ingat siapa. Katanya, "Sampai situasi aman." Setelah mendengar jawaban itu, saya kembali diam sambil memperhatikan kerumunan orang. Udara semakin dingin, untungnya kain panjang masih saya pakai. Namun, akibat kelamaan menunggu, saya akhirnya bosan.

Lalu saya pergi ke kios di bawah bukit di seberang jalan yang masih buka. Tampak banyak orang membeli kue kering, kemudian saya bertemu dengan guru saya. Beliau awalnya menyapa, selanjutnya bertanya, "Mengungsi juga, Na?" sambil tersenyum.

Bapak tersebut sering memanggil saya "Husna" yang disingkatnya lagi menjadi dua huruf saja: Na. Saya menjawab, "Ya Pak, karena disuruh ikut mengungsi." Beliau tertawa. Saya hanya tersenyum ke arahnya.

Setelah membayar kue tersebut, saya pamitan pada guru saya, lalu ke luar dari kios. Ketika hendak menyeberang terlihat keluarga saya sedang menuruni bukit, pertanda kami akan kembali ke rumah. Kami pun akhirnya pulang dengan berjalan khaki juga.

Orang-orang yang pulang ke rumah masing-masing desanya dekat dengan Dusun Kauman, sehingga bisa berjalan cepat sampai ke rumah.

Waktu di kamar, Kak Ika menyuruh saya agar tetap waspada. Saya pun menjawab "ya" dan memintanya supaya tidak lagi menarik tangan saya. Kenapa nggak bagunkan saja saya dengan cara baik-baik atau panggil nama saja seandainya gempa susulan terjadi. Alhamdulillah, beliau paham dan menyetujuinya.

Kami kembali tidur dengan lampu menyala dan saya benar-benar tidur tanpa memedulikan situasi apa pun. Seolah-olah tak pernah terjadi hal buruk dan saya

baru terbangun waktu azan subuh berkumandang.

Saya dan Kak Ika memiliki pola pikir yang berbeda seperti adik kakak kandung pada umumnya. Kami pernah berselisah pendapat, berdebat, kemudian akur lagi.

Dari kejadian itu saya mengetahui bahwa beliau menyayangi saya, tetapi tidak pernah dia ungkapkan dengan kata-kata. Saya memiliki banyak adik kandung: ada laki-laki dan perempuan, tetapi tidak punya abang kandung sehingga perasaan sayang terhadap kakak saya menjadi lebih.

Dahulu, Kak Ika hanya seorang kakak bagi saya dan sekarang sesudah ayah kandung kami meninggal, saya menganggapnya juga sebagai pengganti ayah, sebab saya melihat ada sosok ayah kami dalam dirinya.

Malam mengungsi tersebut menjadi sejarah untuk masyarakat Labuhanhaji, Aceh Selatan. Bagi yang mengalaminya kapan saja bisa teringat dan sulit untuk dilupakan.

Setelah malam gempa Nias itu orang-orang masih membahasnya pada pagi dan siang hari. Teman yang melihat saya mengungsi waktu berjumpa di sekolah dia berkata hal lucu, lantas dia tertawa, saya pun ikut tertawa mendengar guyonannya.

Seingat saya, ada orang bercerita bahwa warga desa kami ada yang tetap tinggal di rumah setelah gempa, tetapi ia tetap waspada. Hal yang dilakukannya adalah memperhatikan anak sungai di dekat rumahnya. Selama airnya tidak kering (surut) setelah terjadi gempa, berarti aman. Dia tak ikut lari ke dataran tinggi.

Dari peristiwa itu kita mendapat pelajaran berharga bahwa menyelamatkan diri saat bencana itu wajib. Di sisi lain, kita juga harus tetap tenang dan sabar saat gempa terjadi serta waspada di mana pun kita berada.

Mengurangi risiko bencana itu adalah kewajiban kita semua. Mari terus membangun kesadaran tentang itu, sebab yang namanya gempa, bahkan tsunami, cepat atau lambat pasti berulang.





## Meriahkan Tradisi Meugang, UBBG Bagi Daging Sapi untuk Dosen dan Tendik

**BANDA ACEH** - Dalam rangka memeriahkan tradisi meugang di Aceh sekaligus menyambut bulan suci Ramadhan 1446 Hijriah, Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh menyembelih lembu dan memasak kuwah beulangong di kampus tersebut, Kamis (27/2/2025). Kegiatan ini dihadiri oleh dosen dan tenaga kependidikan (tendik) UBBG yang turut serta dalam proses pemotongan dan memasak secara bersama-sama. Setelah masakan siap, seluruh peserta menikmati makan bersama dalam suasana kebersamaan dan kekeluargaan. Setelah sapi itu dipotong kemudian dagingnya

di bagikan kepada dosen dan karyawan sebagai bentuk kepedulian dan kebersamaan menjelang Ramadhan. Ketua Panitia Teuku Mahmud MPd menyampaikan bahwa kegiatan meugang ini merupakan tradisi yang terus dijaga oleh sebagai bentuk penghormatan terhadap budaya Aceh menjelang Ramadhan. "Selain melestarikan tradisi, ini juga menjadi momentum memererat silaturahmi civitas akademika menjelang bulan suci Ramadhan," ujarnya. Sementara itu, Rektor UBBG, Prof Dr H Lili Kasmini MSi mengapresiasi kegiatan ini dan berharap tradisi meugang

di kampus dapat terus berlanjut. "Meugang bukan hanya sekadar tradisi, tetapi juga simbol kebersamaan dan kepedulian. Semoga semangat kebersamaan ini membawa keberkahan bagi kita semua dalam menjalani ibadah Ramadhan," ujarnya. Rektor juga menyampaikan terima kasih kepada Yayasan Pendidikan Getsempena yang telah memprakarsai dan memfasilitasi kegiatan pemotongan lembu sebagai bagian dari tradisi meugang ini yang berlangsung di gedung baru atau gedung B yang hampir rampung. Gedung ini akan digunakan pada semester ganjil 2025/2026. (dik)



**DOSEN** dan karyawan Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh berburu memotong-motong daging sapi pemberian rektorat untuk dibagikan kepada seluruh akademisi dan tenaga kependidikan (tendik) di kampus tersebut, Kamis (27/2/2025) pagi.

facebook.com/Prohabada

PROHABA



## Ingin Ikut Tes Bakat Skolastik Beasiswa LPDP 2025? Ini Kisi-Kisi Materinya

**JAKARTA** - Hasil masa sa nggah beasiswa Lembaga Pengelola Dana Pendidikan

(LPDP) sudah bisa diakses sejak 24 Maret 2025. Bagi yang lolos masa sa nggah, kini pe-

lamar berhak melanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu Seleksi Bakat Skolastik.

Seleksi Bakat Skolastik merupakan tahap penting dalam seleksi LPDP 2025. Sesuai jadwal, Seleksi Bakat Skolastik berlangsung mulai 14 April 2025. Dilansir dari laman resmi LPDP Kemenuk, Kamis (27/3/2025) Seleksi Bakat Skolastik dirancang untuk mengukur kemampuan kognitif dan potensi intelektual pelamar. Seleksi Bakat Skolastik akan berfokus pada penilaian kemampuan berpikir kritis, logika, serta kecerdasan umum yang relevan dengan pilihan studi dan penelitian. Peserta SBS wajib mengikuti simulasi SBS sesuai jadwal yang ditentukan LPDP. Sedangkan pendaftar yang sudah memiliki LOA Unconditional bisa langsung mendaftar LPDP tanpa mengikuti Tes Bakat Skolastik (TBS).

### Tujuan tes bakat

adalah untuk mengidentifikasi bakat dan minat seseorang dalam hal akademis, seperti matematika, sains, dan bahasa. Melalui tes ini juga, penyelenggara dapat mengetahui apakah bidang studi yang dipilih pelamar sesuai dengan bakatnya atau tidak. Sehingga, panitia penyeleksi juga dapat memperkirakan apakah nantinya pelamar bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Secara umum, Seleksi Bakat Skolastik terbagi menjadi beberapa jenis berikut: - tes kemampuan verbal - tes kemampuan kuantitatif - tes kemampuan analitis data numerik dan logika matematis

statistik; - tes pemecahan masalah. Peserta akan diuji kemampuan menyimpulkan informasi, mengenali pola, dan logika memecahkan masalah; dan - tes analisis dan penalaran. Dalam tes ini peserta menganalisis situasi dan membuat keputusan berdasarkan informasi yang tersedia. **Durasi tes bakat** Pada pelaksanaan tahun sebelumnya, Seleksi Bakat Skolastik berlangsung selama 135 menit. Seleksi Bakat Skolastik terdiri atas dua tes, yaitu: 1. Tes Bakat Skolastik yang berlangsung 90 menit. Penalaran verbal sebanyak 23 soal selama 30 menit, penalaran kuantitatif 25 soal selama 30 menit, dan pemecahan masalah 12 soal selama 20 menit. 2. Tes Keprabadian (SJT) 40 Soal diajukan untuk diker-

Jadwal beasiswa LPDP Berikut, jadwal lengkap Seleksi Beasiswa LPDP 2025: 1. Pendaftaran seleksi: 17 Januari-17 Februari 2025; 2. Seleksi administrasi: 18 Februari-6 Maret 2025; 3. Pengumuman hasil seleksi administrasi: 7 Maret 2025; 4. Pengujian sa nggah: 8-10 Maret 2025; 5. Pengumuman hasil sa nggah: 24 Maret 2025; 6. Seleksi Bakat Skolastik (SBS) 14-28 April 2025; 7. Pengumuman hasil Seleksi Bakat Skolastik: 2 Mei 2025; 8. Seleksi substansi: 6 Mei-5 Juni 2025; 9. Pengumuman hasil seleksi substansi: 19 Juni 2025; 10. Periode perkuliahan, paling cepat bulan Juli 2025. (Kompas.com) ini untuk peserta yang menjalani TPS. Diharapkan mengikuti simulasi TPS.

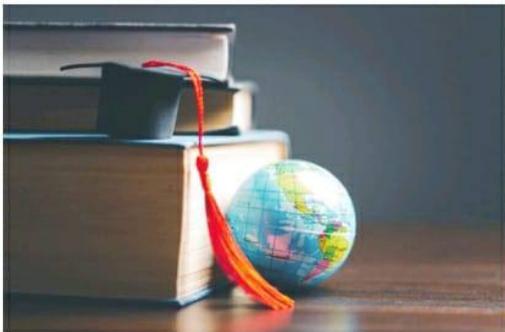


FOTO DOK. SHUTTERSTOCK/LOD

## Sejumlah Jurnal UBBG di Sinta Naik Peringkat

**BANDA ACEH** - Sejumlah jurnal ilmiah milik Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) berhasil naik peringkat di Science and Technology Index (Sinta). Hal ini diketahui berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi yang diterbitkan pada

Minggu (23/3/2025) siang. Adapun jurnal-jurnal yang meraih peringkat akreditasi tersebut adalah Getsempena Education English Journal (GEEJ) yang naik peringkat dari Sinta 4 menjadi Sinta 3; Jurnal Buah Hati naik kelas dari 5 menjadi Sinta 4; Jurnal Wisipena tetap

Sinta 3, Jurnal Penjaskesrek tetap Sinta 4, Getsempena Health Science Journal (GHSJ) tetap Sinta 5, dan Jurnal Metamorfosa juga tetap Sinta 5. Rektor UBBG, Prof Dr H Lili Kasmini MSi menyampaikan apresiasi atas capaian ini. Akreditasi jurnal ini, menu-

rutnya, menjadi bukti nyata bahwa UBBG terus berkomitmen dalam meningkatkan kualitas publikasi ilmiah. "Kami akan terus mendorong pengelolaan jurnal agar semakin berkualitas dan berdaya saing di tingkat nasional maupun internasional," ujarnya di Banda

Aceh, Kamis (27/3/2025) siang. Senada dengan itu, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UBBG, Helmi Insyah MPd, menegaskan bahwa pencapaian ini merupakan hasil kerja keras tim editorial, peneliti, dan dukungan penuh

dari institusi. "Keberhasilan ini adalah motivasi bagi kami untuk terus mengembangkan jurnal-jurnal di UBBG, baik dari aspek substansi maupun manajemen penerbitan agar semakin diakui dalam dunia akademik," ungkapnya yang didampingi Kepala Pusat Publikasi

UBBG Ns Ferdiansyah ST, Kep. MM. UBBG mengajak para akademisi, peneliti, dan mahasiswa untuk terus berkontribusi dalam publikasi ilmiah. Informasi lebih lanjut mengenai jurnal dapat diakses melalui laman resmi jurnal.ubbg.ac.id. (dik)

facebook.com/Prohabada

PROHABA



Salah seorang Qori UMSU saat menjadi imam Tarawih di salah satu Masjid di Malaysia.

# Tiga Qori UMSU Imam Tarawih Selama Ramadhan Di Malaysia

UNIVERSITAS Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) menorehkan prestasi membanggakan di kancah internasional. Menyambut bulan suci Ramadhan 1446 H, tiga qori terlatih UMSU yang terdiri dari mahasiswa dan alumni dipercaya menjadi imam shalat tarawih di sejumlah masjid di Malaysia melalui program keagamaan berskala internasional.

Ketiga utusan tersebut adalah Adnan Umarageng, SPU, alumni Program Studi Pendidikan Agama Islam, yang ditunjuk sebagai imam tarawih di Masjid Murtadho Center (Madid), Kuala Lumpur. Ia berpartisipasi dalam program Imam Tarawih Malaysia, dan menjalankan tugas sebagai imam tarawih selama sebulan penuh, sekaligus aktif dalam kegiatan keagamaan dan sosial masyarakat setempat.

Kadir terlibat dalam kegiatan spiritual yang turut mempererat hubungan sesama umat Islam di negara. Sementara itu, Mubark Rihoga, alumni UMSU lainnya, juga dipercaya sebagai imam tarawih di Masjid Jamek Al Jalil Walkamal, Pokok Song, Penang, Malaysia. Ia memimpin shalat tarawih selama Ramadhan dalam program Imam Tarawih Malaysia, sambil menjalankan tugas sebagai imam tarawih di Masjid Al-Badrul Uloom, Medan.

Prestasi serupa juga diraih oleh Abdul Kadir Zailani Nasution, mahasiswa aktif dari Program Studi Pendidikan Agama Islam UMSU, la mengikuti program Iktan Imam Malaysia (IMAMA) yang dikelola oleh lembaga Imam Malaysia, dan dipercaya menjadi imam tarawih di Masjid Al-Badrul Uloom, Medan. Lekan serta bala tarawih di Masjid Murtadho Center (Madid), Kuala Lumpur.

Abdul Kadir Zailani Nasution turut menyatakan kebanggaannya. Seiya merasa terhormat bisa memberikan nama UMSU dan Indonesia di pentas internasional. Seroga keberadaannya di Malaysia ini merupakan bagian dari pengabdian sosialnya. Ia berharap bisa berkontribusi dalam memperkuat citra positif Islam dan Indonesia di mata dunia. Seroga langkah kecil ini membuka jalan kolaborasi keagamaan yang lebih luas ke depan. "katanya. Melalui partisipasi dalam program Imam Tarawih Malaysia dan IMAMA, UMSU kian memperkuat posisinya sebagai perguruan tinggi dalam kalangan di kawasan ASEAN. (w/19)

## SUARA AKADEMIK

### Membaca Pesan Demo UUTNI

Oleh: Dr. A. Rasyid, MA



DEMONSTRASI menolak Undang-Undang (UU) Nasional Indonesia (UUTNI) terus berlangsung di berbagai daerah, seperti Surabaya, Malang, Sukabumi, dan Kupang. Mencerminkan ketidaksihan dan kekhawatiran masyarakat akan terdapatnya undang-undang tersebut. Aksi-aksi ini sering berujung ricuh, menunjukkan intensitas ketidakpercayaan publik.

Dalam konteks politik dan sosial, demonstrasi yang meluas dan berkepanjangan menunjukkan adanya ketidakpercayaan masyarakat terhadap kebijakan pemerintah. Jika tuntutan demonstrasi tidak ditanggapi, potensi eskalasi keraguan antara pemerintah dan masyarakat meningkat, yang dapat mempengaruhi stabilitas sosial dan politik.

Pemerintah sebaiknya memperhatikan aspirasi masyarakat dengan membuka dialog konstruktif dan memastikan apa yang menjadi modalitas kepercayaan semua pihak, guna menjaga stabilitas dan kepercayaan publik.

Demonstrasi adalah bentuk partisipasi politik non-ekonomis. Menurut teori iri, aksi untuk rasa dilakukan ketika masyarakat merasa bahwa jalur formal seperti pemilu atau lobi publik tidak cukup efektif dalam menyampaikan aspirasi mereka. Samuel H. Huntington berpendapat bahwa partisipasi politik yang tinggi tanpa institusi politik yang mampu mengakomodasi tuntutan masyarakat dapat menimbulkan ketidakstabilan.

Selanjutnya dalam teori contentious politics menyebut aksi kolektif seperti demo sebagai bentuk mobilisasi yang minimal ketika kelompok merasa ada ketidakadilan dan mereka memiliki peluang untuk menuntut perubahan.

Menurut teori Agenda Setting, media memainkan peran penting dalam membentuk opini publik dan agenda politik. Jika isu tersebut memperoleh perhatian luas di media, maka pemerintah cenderung memberikan respon lebih cepat. McCorib & Shaw menyebut bahwa media tidak selalu menentukan bagaimana orang berpikir, tetapi mereka dapat memastikan apa yang orang pikirkan. Jika demo melalui UUTNI terus berlanjut, tekanan terhadap pemerintah akan semakin besar.

Eksistensi UUTNI dalam teori ini menunjukkan bahwa individu cenderung dijanjikan mereka merasa penderapannya minim. Sebaliknya, ketika semakin banyak orang berbicara dan turun ke jalan, semakin besar keberanian orang lain untuk ikut aksi. Dalam konteks demo ini, semakin banyak daerah yang ikut aksi, semakin besar tekanan politik terhadap pemerintah.

Noam Chomsky dalam Manufacturing Consent menyatakan bahwa pemerintah sering menggunakan media untuk membentuk opini publik agar mendukung kebijakan mereka. Jika media justru menyuarakan pelanggaran hak demonstrasi atau represivitas aparat, maka reaksi pemerintah bisa meledak.

Antonio Gramsci menjelaskan bahwa aksi demonstrasi dapat menjadi tantangan terhadap hegemoni negara, terutama jika terdapat ketegangan kekuasaan yang dirasakan masyarakat.

Dalam konteks ini, demonstrasi bisa menjadi sarana untuk kritis terhadap kebijakan pemerintah yang dianggap tidak sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Keberhasilan ini adalah perintah apak memilih dialog, kompromi, atau representasi untuk memastikan diwujudkan kebijakan yang lebih baik.

### Jurnal UBBG Naik Peringkat

SERBIMAJAH jurnal ilmiah di lingkungan Universitas Ibnu Dingsu Cempersera (UBBG) berhasil naik peringkat Science and Technology Index (STI). Hal ini berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Rektor UBBG, Prof. Dr. H. Lili Kasneri, S.Si, M.Si, Widyaiswara (25/3) menyatakan, pencapaian ini merupakan prestasi yang membanggakan bagi UBBG. UBBG telah naik peringkat dari Sinta 4 menjadi Sinta 3. Jurnal Bina Hasil dan Peringkat dari Sinta 4 menjadi Sinta 3, Jurnal Widyaiswara dan Peringkat dari Sinta 4 menjadi Sinta 3, Jurnal Widyaiswara dan Peringkat dari Sinta 4 menjadi Sinta 3, Jurnal Widyaiswara dan Peringkat dari Sinta 4 menjadi Sinta 3.

Prof. Lili Kasneri merasa bangga dan optimis akan kinerja UBBG dalam meningkatkan kualitas publikasi ilmiah. "Kapal ini akan terus mendorong peningkatan agar semakin berkualitas dan berdampak dalam peningkatan nasional dan internasional," katanya.

Senada dengan itu, Ketua LPPM UBBG Helmiyansyah, M.Pd, menyatakan, pencapaian tersebut hasil kerja keras tim editorial, peneliti, dan dukungan penuh dari masyarakat. Keberhasilan ini adalah bukti nyata bagi UBBG dalam meningkatkan kualitas publikasi ilmiah. "Informasi lebih lanjut mengenai jurnal dapat diakses melalui laman resmi [ejournal.ubbg.ac.id](http://ejournal.ubbg.ac.id)," katanya. (004)

## IN Ar-Raniry Tambah 7 Profesor Baru

UNIVERSITAS Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh kembali menambah jumlah dosen baru. Secara keseluruhan, kini mencapai 20 orang. UIN Ar-Raniry, Prof. Dr. N. M. Sidiq, dan 20 orang dosen dengan tambahan tujuh profesor ini, panti guru besar di UIN Ar-Raniry kini mencapai 50 orang. Kesuksesan ini, la merupakan prestasi yang patut dibanggakan sebagai panti guru besar di UIN Ar-Raniry. "Saya akan melanjutkan tugas sebagai panti guru besar di UIN Ar-Raniry bertepatan sebanyak 20 orang.

Prof. Dr. N. M. Sidiq, dan 20 orang dosen dengan tambahan tujuh profesor ini, panti guru besar di UIN Ar-Raniry kini mencapai 50 orang. Kesuksesan ini, la merupakan prestasi yang patut dibanggakan sebagai panti guru besar di UIN Ar-Raniry. "Saya akan melanjutkan tugas sebagai panti guru besar di UIN Ar-Raniry bertepatan sebanyak 20 orang.



Rektor UIN Ar-Raniry Prof. Mujiburrahman bersama tujuh dosen yang baru resmi menyandang gelar profesor.

Rektor UIN Ar-Raniry Prof. Mujiburrahman menyatakan, penambahan ini menunjukkan komitmen UIN Ar-Raniry dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di lingkungan akademik. "Pada 2024, jumlah guru besar di UIN Ar-Raniry sebanyak 46 orang. Tahun ini bertambah tujuh orang, sehingga jumlah guru besar di UIN Ar-Raniry mencapai 53 orang. "katanya.

## Penelitian: Limbah Kerang Darah Mampu Jernih Air Dari Pewarna Sintetis

Penelitian ini mengungkap efektivitas cangkang kerang darah sebagai adsorben alami dalam menghilangkan metylene blue dari limbah industri. Dengan konsentrasi awal metylene blue 20 mg/L, persentase adsorpsi mencapai 98,14%. Penelitian ini mengungkap efektivitas cangkang kerang darah sebagai adsorben alami dalam menghilangkan metylene blue dari limbah industri. Dengan konsentrasi awal metylene blue 20 mg/L, persentase adsorpsi mencapai 98,14%. Penelitian ini mengungkap efektivitas cangkang kerang darah sebagai adsorben alami dalam menghilangkan metylene blue dari limbah industri. Dengan konsentrasi awal metylene blue 20 mg/L, persentase adsorpsi mencapai 98,14%.

Penelitian ini mengungkap efektivitas cangkang kerang darah sebagai adsorben alami dalam menghilangkan metylene blue dari limbah industri. Dengan konsentrasi awal metylene blue 20 mg/L, persentase adsorpsi mencapai 98,14%. Penelitian ini mengungkap efektivitas cangkang kerang darah sebagai adsorben alami dalam menghilangkan metylene blue dari limbah industri. Dengan konsentrasi awal metylene blue 20 mg/L, persentase adsorpsi mencapai 98,14%.

Penelitian ini mengungkap efektivitas cangkang kerang darah sebagai adsorben alami dalam menghilangkan metylene blue dari limbah industri. Dengan konsentrasi awal metylene blue 20 mg/L, persentase adsorpsi mencapai 98,14%. Penelitian ini mengungkap efektivitas cangkang kerang darah sebagai adsorben alami dalam menghilangkan metylene blue dari limbah industri. Dengan konsentrasi awal metylene blue 20 mg/L, persentase adsorpsi mencapai 98,14%.

## 15 Prodi UBBG Raih Akreditasi Internasional

MESI (MAG) World Class University (WCU), Universitas Sumatera Utara (USU) telah berhasil meraih 15 program studi terakreditasi internasional. Kapasitas akreditasi ini didapik setelah 15 program studi diumumkan melalui publikasi standar akreditasi internasional Lembaga Akreditasi Internasional Foundation for International Business Administration Accreditation (FIABA).

15 Program Studi terakreditasi yakni: SI Bisnis Hukum (Fakultas Hukum), SI Bisnis Politik (FSP), SI Ilmu Komunikasi (FSP), SI Sosiologi (FSP), SI Antropologi Sosial (FSP), SI Kesejahteraan Sosial (FSP), SI Akuntansi (FSP), SI Manajemen (FSP), SI Ekonomi Pembangunan (FSP), SI Agribisnis (FSP), SI Sastra Inggris (FSP), SI Sastra Arab (FSP), SI Sastra Melayu (FSP), SI Sastra Indonesia (FSP) dan SI Bahasa Mandarin (FSP).

Proses akreditasi dari FIABA sendiri dilakukan melalui sebuah mekanisme yang melibatkan tim penilai internasional. "Keberhasilan ini adalah bukti nyata bagi UBBG dalam meningkatkan kualitas publikasi ilmiah. "Informasi lebih lanjut mengenai jurnal dapat diakses melalui laman resmi [ejournal.ubbg.ac.id](http://ejournal.ubbg.ac.id)," katanya. (004)

Rektor UBBG, Prof. Dr. Muryanto Siregar, S.Sos., M.Si, menyatakan kebanggaan UBBG dalam meraih 15 program studi terakreditasi internasional dari FIABA. "Keberhasilan ini menunjukkan komitmen UBBG dalam meningkatkan mutu keahliannya di lingkungan ISI. "Informasi lebih lanjut mengenai jurnal dapat diakses melalui laman resmi [ejournal.ubbg.ac.id](http://ejournal.ubbg.ac.id)," katanya. (004)

Rektor UBBG, Prof. Dr. Muryanto Siregar, S.Sos., M.Si, menyatakan kebanggaan UBBG dalam meraih 15 program studi terakreditasi internasional dari FIABA. "Keberhasilan ini menunjukkan komitmen UBBG dalam meningkatkan mutu keahliannya di lingkungan ISI. "Informasi lebih lanjut mengenai jurnal dapat diakses melalui laman resmi [ejournal.ubbg.ac.id](http://ejournal.ubbg.ac.id)," katanya. (004)

Rektor UBBG, Prof. Dr. Muryanto Siregar, S.Sos., M.Si, menyatakan kebanggaan UBBG dalam meraih 15 program studi terakreditasi internasional dari FIABA. "Keberhasilan ini menunjukkan komitmen UBBG dalam meningkatkan mutu keahliannya di lingkungan ISI. "Informasi lebih lanjut mengenai jurnal dapat diakses melalui laman resmi [ejournal.ubbg.ac.id](http://ejournal.ubbg.ac.id)," katanya. (004)

Rektor UBBG, Prof. Dr. Muryanto Siregar, S.Sos., M.Si, menyatakan kebanggaan UBBG dalam meraih 15 program studi terakreditasi internasional dari FIABA. "Keberhasilan ini menunjukkan komitmen UBBG dalam meningkatkan mutu keahliannya di lingkungan ISI. "Informasi lebih lanjut mengenai jurnal dapat diakses melalui laman resmi [ejournal.ubbg.ac.id](http://ejournal.ubbg.ac.id)," katanya. (004)

## Wabup Pidie Lepas Kepentingan Pramuka ke MTR Meulaboh

**SIBU (RA)** - Wakil Bupati Pidie didampingi oleh Sekretaris Daerah Kabupaten Pidie selaku Ketua Kwartar Pidie menghadiri Pelepasan Kontingen Pramuka Pidie ke Musabagah Tunas Ramadhan (MTR) Tingkat Kwartir Daerah Gerakan Pramuka Aceh ke-XXXV Tahun 2025. Pelepasan itu berlangsung di halaman tengah Kantor Bupati Pidie, Selasa (11/3).

Pada sambutannya, Wakil Bupati Pidie Alzati menyampaikan bahwa kegiatan setiap tahunnya sebagai dasar pengenalan untuk menumbuhkan rasa cinta terhadap Al-Quran.

Kegiatan tersebut juga menjadi media strategis dalam pengamalan nilai-nilai Al-Quran demi terbentuk generasi Qurani yang berakhlakul karimah dan berkeadilan sosial.

"Ini sejalan dengan visi misi bupati pidie, 1 hari 1 ayat merupakan program prioritas untuk membentuk rasa cinta terhadap Al-Quran dan melahirkan generasi Qurani di masa yang akan datang" ungkapnya.

Wakil Bupati Pidie berpesan kepada seluruh Kontingen agar dapat menjaga diri dengan baik, juga berharap seluruh peserta dapat menjaga kesehatan, keselamatan dalam berkompetisi sehingga yang diharapkan dapat tercapai serta membawa forum nama Pidie.

Patut diketahui jumlah peserta MTR ke Aceh Barat yang dimulai 16 Mei 2025 berjumlah 40 orang. Kwartar Pidie mengikuti keseluruhan Bidang Lomba yaitu Bidang Lomba Tilawah, Tahfidz Al-Quran, Khatidz Quran, Fahmi Quran, Syahid Quran. (nainis)



Pemerintah Kabupaten Aceh Barat melalui Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) menggelar Musyawarah Perencanaan Pembangunan (Musrenbang) rencana tingkat kecamatan untuk tahun 2026 di Aula Kantor Camat Arongan Lambalek, Senin (10/3).

## Wakil Bupati Said Fadheil Pantau Musrenbang 2026 Kecamatan Arongan Lambalek

**MEULABOH (RA)** - Pemerintah Kabupaten Aceh Barat melalui Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) menggelar Musyawarah Perencanaan Pembangunan (Musrenbang) rencana tingkat kecamatan untuk tahun 2026 di Aula Kantor Camat Arongan Lambalek, Senin (10/3).

Musrenbang ini merupakan bagian dari amanah Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2004 tentang Sistem Perencanaan Pembangunan Nasional serta Peraturan Menteri Dalam Negari Nomor 86 Tahun 2017 Forum ini menjadi wadah partisipasi masyarakat dalam merumuskan kebijakan pembangunan yang sesuai dengan kebutuhan daerah.

Wakil Bupati Aceh Barat, Said Fadheil, SH, menegaskan pentingnya sinergi dalam proses perencanaan pembangunan.

"Musrenbang ini menjadi kesempatan bagi seluruh

elemen masyarakat untuk menyampaikan masukan, saran, dan gagasan guna memastikan pembangunan daerah berjalan sesuai dengan aspirasi masyarakat dan potensi yang dimiliki" ujarnya.

Lebih lanjut Said menjelaskan, Musrenbang tingkat kecamatan ini menjadi langkah awal dalam penyusunan Rencana Kerja Pemerintah Daerah (RKPD) tahun 2026.

Tema pembangunan yang diusung mengacu pada Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) 2025-2029, yakni "Memendorong Kemajuan Ekonomi dan Meningkatkan Daya Saing melalui Peningkatan Mutu Pendidikan dan Kesehatan Masyarakat".

Said Fadheil juga mengajak para pimpinan serta aparat pemerintah kabupaten (desajut) memiliki peran yang lebih lanjut dalam mendukung dan memastikan keberhasilan

program pembangunan pada tahun 2026 dapat lebih terarah, terukur, dan akuntabel, serta mampu menjawab berbagai permasalahan dan isu-isu strategis di daerah," tambahnya.

Musrenbang ini, kata Said, 100 persen aspirasi masyarakat dapat terasap dengan baik sehingga pembangunan di Aceh Barat semakin berorientasi pada peningkatan kesejahteraan masyarakat dan ketertarikan daerah. (denis)



Kontingen Pramuka MTR Pidie berangkat ke Meulaboh, dan berfoto bersama dengan Wakil Bupati, anas Faridhul Fala, sebagai pembina, dan Wakil Bupati Pidie, Alzati di lapangan upacara Kantor Bupati Pidie.

## Abdya Kirim 36 Kontingen Kwartar Pramuka Aceh Barat

**BLANGPIDIE (RA)** - Wakil Bupati Abdya, Zaman Adi Sidos, melepas 36 kontingen Kwartir Cabang (Kwartar) Pramuka Abdya untuk mengikuti Musabagah Tunas Ramadhan (MTR) ke-XXXV yang dilaksanakan Kwartir Daerah Gerakan Pramuka Aceh di Aceh Barat, dari 36 orang tersebut, 23 peserta lomba dan 8 pendamping akan mewakili Abdya dalam kegiatan yang berlangsung dari tanggal 12-16 Maret 2025. Kegiatan pelepasan berlangsung di kantor Bupati setempat, Wabup Abdya, Zaman Adi Sidos, Selasa (11/3). Prosesi pelepasan kontingen

Kwartar Pramuka Abdya ini turut dihadiri Kakorwarcab Pramuka Abdya, Zukhrani didampingi Ketua Harian Umam SPd, Kapores AMBP Agus Sulistianto SH SH, Kepala Kerkemang Dr H Saiman Adhari SH, MPd, sejumlah kepala SKPK dan unsur terkait lainnya. Pada kesempatan Wabup Abdya, Zaman Adi mengatakan, kegiatan MTR ini momen penting bagi semua, khususnya bagi adik-adik sekolah yang akan berangkat sebagai duta Abdya.

Menurutnya, MTR ini bukan sekedar ajang perlombaan, Namun lebih dari itu, sebagai wadah untuk meningkatkan kecerdasan terhadap Al-Quran, memperluas wawasan, serta membangun karakter yang kuat sebagai generasi muda Islam yang berakhlak mulia.

Ditambahkan, sebagai bagian dari Gerakan Pramuka, adik-adik juga harus menjangkau tingkat Dasar Danama Pramuka. Jadi, tidak hanya disiplin, jujur, dan penuh tanggung jawab dalam setiap langkah yang diambil.

"Ingatlah bahwa keberhasilan tidak hanya diukur dari poin yang diraih, tetapi juga dari proses belajar, kerja keras, dan keberanian yang terjalin selama mengikuti kegiatan ini," ungkapnya. (mairus)

## Ramadhan: Bulan Pendidikan untuk Meningkatkan Mutu Manusia

**Oleh:**  
Dr. Khairul M. Si  
Dosen Pendidikan LBBG  
Bondo Aceh

**B**ULAN Ramadhan bukan sekadar bulan ibadah, tetapi juga bulan pendidikan yang membentuk manusia menjadi pribadi yang lebih baik. Ramadhan merupakan proses pembelajaran yang wajib dijanjikan Allah SWT menegaskan bahwa tujuan puasa di bulan Ramadhan adalah agar manusia mencapai derajat taqwa.

"Orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa (QS. Al-Baqarah:183).

Ayat ini menunjukkan bahwa puasa bukan hanya tentang menahan lapar dan dahaga, tetapi sebuah proses pendidikan untuk mengajarkan manusia untuk meningkatkan mutu diri. Taqwa yang menjadi tujuan utama dari puasa adalah bentuk kualitas berrahi dalam kehidupan seorang Muslim.

Oleh karena itu, bulan Ramadhan dapat kita makna sebagai bulan pendidikan, bulan di mana manusia dilatih dan diuji agar menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Ramadhan sebagai Madrasah Kehidupan

Selama bulan Ramadhan hadir sebagai madrasah kehidupan yang mendidik manusia dalam berbagai aspek. Ramadhan bukan hanya melatih

fisik melalui menahan lapar dan haus, tetapi juga melatih jiwa, memelihara iman.

Orang yang mampu menjalani pendidikan di bulan Ramadhan dengan baik akan menjadi pribadi yang lebih berkualitas dalam segala aspek kehidupannya.

1. Pendidikan Keabadian

Ramadhan mengajarkan kesabaran yang luar biasa. Selama puasa, kita diajarkan untuk menahan diri dari amarah, ucapan buruk, serta perbuatan yang tidak bermanfaat. Kesabaran ini merupakan modal utama dalam menghadapi kehidupan setelah Ramadhan.

Orang yang terbiasa bersabar akan lebih mudah menghadapi cobaan hidup dengan penuh ketenangan dan kebijaksanaan.

2. Pendidikan Disiplin dan Kedisiplinan

Salah satu pelajaran penting dari bulan Ramadhan adalah disiplin. Selama sebulan penuh, umat Islam mengikuti jadwal yang ketat: sahur sebelum subuh, berbuka

saat matahari terbenam dan melaksanakan ibadah tarawih di malam hari. Pola hidup ini melatih kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari. Jika kebiasaan ini terus diterapkan setelah Ramadhan maka seseorang akan menjadi pribadi yang lebih teratur dan produktif.

3. Pendidikan Keikhlasan dan Keimanan

Bulan Ramadhan mengajarkan keikhlasan. Saat berpuasa, tidak ada yang tahu apakah seseorang benar-benar menahan diri dari makan dan minum selain dirinya sendiri dan Allah SWT. Ini melatih keimanan yang kuat dan keikhlasan dalam menjalankan perintah Allah tanpa mengharap imbalan dari manusia. Keikhlasan ini akan membentuk karakter seseorang menjadi lebih jujur dan tulus dalam menjalani hidup.

4. Pendidikan Kepedulian Sosial

Ramadhan juga mendidik manusia untuk lebih peduli terhadap sesama. Melalui zakat, sedekah dan berbagi makanan berbuka umat Islam diajarkan untuk memiliki empati terhadap orang-orang yang kurang beruntung. Rasa lapar yang dirasakan selama puasa membuat seseorang lebih memahami penderitaan

mereka yang hidup dalam kekurangan. Oleh karena itu Ramadhan mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati bukan hanya tentang memiliki tetapi juga tentang memberi.

5. Pendidikan Kesehatan Fisik dan Mental

Selain manfaat spiritual, puasa membawa manfaat kesehatan. Dengan berpuasa sistem pencernaan diberi kesempatan untuk beristirahat dan tubuh melakukan detoxifikasi alami. Penelitian menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan metabolisme, mengurangi risiko penyakit kronis, serta meningkatkan fungsi otak. Secara mental, puasa membantu seseorang untuk lebih fokus, lebih tenang dan lebih mampu mengontrol emosi.

**Mengapa Ramadhan Harus Mampu Mendidik Manusia?**

Jika bulan Ramadhan tidak bisa mendidik manusia menjadi lebih baik, lalu bagaimana dengan bulan-bulan lainnya? Ini adalah pertanyaan reflektif yang harus kita renungkan. Ramadhan adalah bulan penuh berkah di mana grasi ampunan Allah terbuka lebar setan-setan dibelenggu dan setan kecil kebalikan dipantapkan pahalnya.

Jika dalam kondisi yang begitu ideal seseorang masih gagal untuk memperbaiki diri maka kemungkinan besar ia juga akan kesulitan untuk berubah di bulan-bulan lain.

Karena itu bulan Ramadhan harus menjadi momentum perubahan nyata. Jika seseorang ingin menjadi pribadi yang lebih disiplin, lebih dekat dengan Allah maka latihan yang dijalani selama bulan Ramadhan harus terus berlanjut setelahnya.



- Memperhatikan Pendidikan bulan Ramadhan di Luar Ramadhan**
- Setelah Ramadhan berakhir, tantangan terbesar adalah bagaimana mempertahankan nilai-nilai yang telah dipelajari. Beberapa cara yang bisa dilakukan antara lain:
1. Menjaga Ibadah Wajib dan Sunnah
  2. Melanjutkan Puasa Sunnah
  3. Menjaga Ibadah Wajib dan Sunnah
  4. Menjaga Pengalasan yang Baik
- Lingkungan berperan besar dalam mempertahankan kebiasaan baik. Oleh karena itu, seseorang dianjurkan untuk berinteraksi dengan lingkungan yang positif dan mendukung pertumbuhan spiritual.
5. Terus Belajar dan Meningkatkan Ilmu
- Ramadhan adalah bulan ilmu di mana umat Islam lebih banyak menghadiri kajian, membaca Al-Quran, dan mendengarkan ceramah agama. Setelah bulan Ramadhan semangat ini harus dijaga dengan terus belajar dan meningkatkan pemahaman tentang Islam.
- Kesimpulan**
- Bulan Ramadhan harus dijadikan bulan pendidikan yang membentuk manusia menjadi pribadi yang lebih baik. Melalui puasa dan ibadah lainnya, seseorang diajarkan tentang kesabaran, disiplin, keikhlasan, kepedulian sosial, dan kesehatan. Jika Ramadhan tidak bisa mengubah manusia menjadi lebih baik, maka bulan-bulan lainnya akan semakin sulit untuk dijadikan momentum perubahan.
- Oleh karena itu bulan Ramadhan harus dijadikan sebagai titik awal untuk membangun kehidupan yang lebih berkualitas. Mutu manusia sejati tidak hanya diukur dari seberapa banyak ibadah yang dilakukan di bulan Ramadhan, tetapi dari sejauh mana ia bisa mempertahankan dan menerapkan nilai-nilai Ramadhan dalam kehidupannya sepanjang tahun.

SUARA AKADEMIK

Membangun Budaya Sadar Hukum

Oleh: Prof. Dr. Marihot Manulang  
(Penerbit Ekonomi, Hukum, dan Sosial)



Selalu yang agenda yang sangat mendasar kita lakukan ini adalah membina dan membudayakan budaya sadar hukum bebas kepada masyarakat. Kesadaran akan hukum secara warga negara yang diartikan dari kesadaran warga adalah kepatuhan sebagai warga. Artinya, dengan adanya kesadaran ini, maka kita bisa melakukan berbagai pilihan - pilihan atau pendapat dan berorganisasi dalam bentuk kesediaan semua warga dan visi pemerintah kita untuk terwujud.

Saat ini Komisi XIII yang membina budaya hukum sangatlah penting sebagai penguat yang bisa mendorong kesadaran hukum yang bebas kepada warga negara. Tentu ini dalam arti aparat penegak hukum ini sebagai lembaga yang memiliki kekuasaan yang dapat melakukan tindakan hukum yang bebas sebagai warga negara.

Sebelum melakukan fungsi ini, maka perlu saja dengan memulainya sebagai persyaratan sangat mendasar, apa yang salah dengan negara ini. Seandainya kita lihat kondisi hukumnya, kerudukusan, korupsi, nepotisme merupakan hal yang sangat banyak dalam krisis. Karena hukum tidak bisa dikompromikan, pembangunan tidak jalan tanpa kesetiaan dalam hukum.

Bagaimana kita membangun dengan hukum tentu menjadi perhatian bagi kita semua dan harus menjadi perhatian agar negara ini bisa kembali bagus dan memajukan diri. Apalagi saat ini Bapak Presiden Prabowo sudah sangat tegas memberikan perhatiannya kepada penegakan hukum dan penegakan korupsi. Secara sejawat dengan menteri-menteri lain, oleh Presiden harus kita dukung bersatu. Sesuai dengan pembiasaan negara kita, pembiasaan sistem dan politik hukum ke depan harus dilakukan pada kebijakan untuk memperbaiki substansi materi hukum, struktur ketertarikan hukum dan kultur budaya hukum melalui upaya.

Pertama, memata kembali substansi hukum melalui pemrintasan dan pemetaan kembali peraturan perundang-undangan untuk memetakan keterpaparan - undang-undang dengan menepati asasi hukum dan hierarki perundang-undangan dan mengaitkan materi serta memperkuat kearifan lokal dan hukum adat untuk memperkuat sistem hukum dan peraturan melalui pemberdayaan yang sesuai dengan budaya dan adat istiadat masyarakat hukum nasional.

Kedua, memajukan pembiasaan struktur hukum melalui penguatan kelembagaan dengan meningkatkan profesionalisme hakim dan staf pengadilan serta kualitas sistem peradilan yang terbuka dan transparan. Memeratakan pembiasaan peradilan, meningkatkan transparansi agar peradilan dapat diakses oleh masyarakat dan memastikan bahwa hukum ditegakkan dengan adil dan memihak kepada kebenaran. Memperkuat kearifan lokal dan hukum adat untuk memperkuat sistem hukum dan peraturan melalui pemberdayaan yang sesuai dengan budaya dan adat istiadat masyarakat hukum nasional.

Ketiga, meningkatkan budaya hukum antarmasyarakat melalui sosialisasi dan pembinaan peradilan yang berkeadilan serta penegakan peradilan yang berkeadilan. Melakukan sosialisasi dan pembinaan peradilan yang berkeadilan serta penegakan peradilan yang berkeadilan. Melakukan sosialisasi dan pembinaan peradilan yang berkeadilan serta penegakan peradilan yang berkeadilan.

Kemudian penelitian dan pengujian budaya hukum ekonomi dan pembangunan ekonomi. Melakukan penelitian dan pengujian budaya hukum ekonomi dan pembangunan ekonomi. Melakukan penelitian dan pengujian budaya hukum ekonomi dan pembangunan ekonomi.

Strategi pengembangan infrastruktur peradilan berdasarkan berbagai permasalahan yang dihadapi masyarakat hukum nasional dalam pembangunan ekonomi diarahkan. Melakukan strategi pengembangan infrastruktur peradilan berdasarkan berbagai permasalahan yang dihadapi masyarakat hukum nasional dalam pembangunan ekonomi diarahkan.

Kerjasama dengan lembaga internasional dan publikasi internasional (PIMP) UIN, De. Syarifuddin, memajukan PIMP internasional sebagai program penelitian yang aplikatif dan terapan. Melakukan kerjasama dengan lembaga internasional dan publikasi internasional (PIMP) UIN, De. Syarifuddin, memajukan PIMP internasional sebagai program penelitian yang aplikatif dan terapan.

Kepala Pusat Penelitian, Pengabdian Masyarakat, dan Publikasi Internasional (PIMP) UIN, De. Syarifuddin, memajukan PIMP internasional sebagai program penelitian yang aplikatif dan terapan. Melakukan kerjasama dengan lembaga internasional dan publikasi internasional (PIMP) UIN, De. Syarifuddin, memajukan PIMP internasional sebagai program penelitian yang aplikatif dan terapan.

Pada akhir kunjungan BAPPELTIBANG Sumut, Ketua Tim Bapkit Syarifuddin, S.Ag., M.M. berharap agar UIN dapat mengoptimalkan terapan penelitian dan dosen UIN dapat mendukung program penelitian BAPPELTIBANG Sumut. (01/19)

UIN Ar-Raniry telah meraih akreditasi Baik Sekali dari BAN-PT. UIN Ar-Raniry telah meraih akreditasi Baik Sekali dari BAN-PT. UIN Ar-Raniry telah meraih akreditasi Baik Sekali dari BAN-PT.

Rektor UMSU Bagian 766 Bingkisan Ramadhan

REKTOR Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) Prof. Dr. Agusriana, MAP menyerahkan sebanyak 766 bingkisan Ramadhan, berisikan sembako kepada masyarakat sekitar lingkungan kampus sebagai bentuk kepedulian dan kebersamaan di Ramadhan 1444 H.

Penyerahan bingkisan dilakukan di sekitar kampus utara di Jalan Kapten Mochtar Basri sebanyak 426 paket. Acara penyerahan dilaksanakan di Aula Fakultas Ekonomi dan Bisnis UMSU, Jalan Mochtar Basri No. 3 Medan, Jumat (21/3).

Periode bingkisan merupakan kegiatan rutin UMSU setiap tahunnya. Tahun ini, bingkisan diserahkan kepada masyarakat sekitar lingkungan kampus utara di Jalan Kapten Mochtar Basri sebanyak 125 bingkisan, Fakultas Kedokteran sebanyak 125 dan kampus terpadu di Desa Sambah sebanyak 150 bingkisan.

Rektor UMSU, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan kegiatan tahunan ini selaras dengan penyerahan bingkisan ramadhan tahun 2023. Alhamdulillah bingkisan baik selama ini dengan masyarakat sekitar menjadi keistimewaan sebagai UMSU bisa seperti sekarang ini. ujar Prof. Agusriana.

Dia mengatakan sangat mengagumkan kebersamaan dengan masyarakat sekitar dan berharap, kedepannya masyarakat dan pemerintah setempat bisa membantu menajagi kenyamanan lingkungan kampus. UMSU bisa menjadi kepercayaan masyarakat Indonesia.

Pada kesempatan ini, Rektor UMSU juga menyampaikan bahwa UMSU sedang melakukan proses pembangunan kampus terpadu di Desa Sambah Sempuludun menjadi perwujudannya Mukhtar tahun 2027.

Boya Allah tahun 2027 dilaksanakan Mukhtar Muhammadiyah di Sumatera Utara, ini kami harapkan aktivitas pembangunan kampus terpadu UMSU, mungkin di masa yang berjalan lancar. Dan nanti kami banggakan inovasi-inovasi di lingkungan gugur dari UIN Ar-Raniry dan Mukhtar nanti. ujar Rektor UMSU.

Selain itu, dia berharap UMSU semakin mendapatkan kepercayaan masyarakat dan ke depan dalam proses pemerintahan mahasiswa baru, jumlahnya akan semakin meningkat. Selanjutnya, Camat Medan Timur yang diwakili oleh Sekretaris Camat Samud Ahmad Nasution sangat berterima kasih kepada seluruh jajaran UMSU yang telah perhatian kepada masyarakatnya dan berharap perubahan bingkisan ini berguna bagi masyarakat sekitar.

Senoga pembangunan Kampus bisa berjalan dengan lancar dan sukses. Terkait Mukhtar Muhammadiyah tahun 2027, ini kami harapkan dengan penuh keyakinan dan keyakinan masyarakat. Apa yang menjadi harapan kita bisa bersama bisa terwujud. ujar Sekretaris Medan Timur.

Sementara itu, perwakilan dari masyarakat lingkungan 3 Ahmad Samud Bahri mengatakan apa yang diberikan UMSU di dalamnya sangat bermanfaat dan tidak bisa dilupakan oleh masyarakat UMSU.

Senoga UMSU semakin berjaya, kami hanya bisa membantu dengan doa Pak Rektor. Senoga yang diucapkan oleh UMSU tercapai ke depannya. Mudah-mudahan kerja sama yang diberikan akan dilakukakan sebagai tindakan yang bermanfaat bagi masyarakat yang diberikan. ujar Samud Bahri.



Visi UIN Ar-Raniry dan Mukhtar. MAP didampingi Wakil Rektor II Prof. Dr. Arifin, M.Pd dan Wakil Rektor III Prof. Dr. Agusriana, MAP dalam menyerahkan bingkisan Ramadhan kepada perwakilan masyarakat.

mengatakan apa yang diberikan UMSU di dalamnya sangat bermanfaat dan tidak bisa dilupakan oleh masyarakat UMSU.

Senoga UMSU semakin berjaya, kami hanya bisa membantu dengan doa Pak Rektor. Senoga yang diucapkan oleh UMSU tercapai ke depannya. Mudah-mudahan kerja sama yang diberikan akan dilakukakan sebagai tindakan yang bermanfaat bagi masyarakat yang diberikan. ujar Samud Bahri.

Senoga pembangunan Kampus bisa berjalan dengan lancar dan sukses. Terkait Mukhtar Muhammadiyah tahun 2027, ini kami harapkan dengan penuh keyakinan dan keyakinan masyarakat. Apa yang menjadi harapan kita bisa bersama bisa terwujud. ujar Sekretaris Medan Timur.

Sementara itu, perwakilan dari masyarakat lingkungan 3 Ahmad Samud Bahri mengatakan apa yang diberikan UMSU di dalamnya sangat bermanfaat dan tidak bisa dilupakan oleh masyarakat UMSU.

Senoga UMSU semakin berjaya, kami hanya bisa membantu dengan doa Pak Rektor. Senoga yang diucapkan oleh UMSU tercapai ke depannya. Mudah-mudahan kerja sama yang diberikan akan dilakukakan sebagai tindakan yang bermanfaat bagi masyarakat yang diberikan. ujar Samud Bahri.

Prof Mujiburrahman: Tiga Pilar Bangsa Terancam

PROF Dr. Mujiburrahman, rektor UIN Ar-Raniry (foto) meyoroti ancaman terhadap tiga pilar utama yang menopang peradaban yakni keluarga, pendidikan, serta keteladanan tokoh dan rohaniwan.

BSI Banda Aceh, Rabu, (12/3). Prof Muji yang juga wakil Ketua Dewan Perintah ISNU Aceh mengungkap pemikiran Jared Diamond yang menyebut bahwa kelangkaan sumber daya alam dapat menjadi ancaman serius bagi peradaban manusia. Menurutnya, ketahanan keluarga sangat penting dalam menghadapi tantangan global yang dihadapi dunia saat ini.

Sementara itu, pendidikan dan lingkungan yang semakin terancam dengan meningkatnya pengaruh budaya asing yang bertentangan dengan nilai-nilai lokal. Menurutnya, keteladanan tokoh dan rohaniwan juga menjadi pilar yang terancam karena pengaruh negatif media sosial yang dapat merusak nilai-nilai keagamaan.

Amas yang juga menjadi ajang konsolidasi organisasi ini dihadiri oleh perwakilan dari berbagai organisasi mahasiswa dan dosen. Prof Muji menekankan pentingnya peran mahasiswa dalam menghadapi tantangan global yang dihadapi dunia saat ini.

Prof Muji juga menekankan pentingnya peran dosen dalam menghadapi tantangan global yang dihadapi dunia saat ini. Menurutnya, dosen harus menjadi teladan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan global yang dihadapi dunia saat ini.

Amas yang juga menjadi ajang konsolidasi organisasi ini dihadiri oleh perwakilan dari berbagai organisasi mahasiswa dan dosen. Prof Muji menekankan pentingnya peran mahasiswa dalam menghadapi tantangan global yang dihadapi dunia saat ini.

Prof Muji juga menekankan pentingnya peran dosen dalam menghadapi tantangan global yang dihadapi dunia saat ini. Menurutnya, dosen harus menjadi teladan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan global yang dihadapi dunia saat ini.

USK Bersama Tujuh PTN Kolaborasi Peduli Sampah Nasional

UNIVERSITAS Syiah Kuala (USK) Banda Aceh menggelar kegiatan USK Bersama Tujuh PTN Kolaborasi Peduli Sampah Nasional.

Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan kampus USK Banda Aceh. Tujuh PTN yang berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah Universitas Lambung Mangkurat, Universitas Sebelas Maret, Universitas Padjadjaran, Universitas Indonesia, Universitas Andalas, Universitas Sriwijaya, dan Universitas Andalas.

Kelompok Hewan USK, De. Teuku Reza Ferry, M.Sc., Ph.D. dan Wakil Ketua USK Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengelolaan sampah yang baik.

Kelompok Hewan USK, De. Teuku Reza Ferry, M.Sc., Ph.D. dan Wakil Ketua USK Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengelolaan sampah yang baik.

Rektor USK Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengelolaan sampah yang baik. Menurutnya, pengelolaan sampah yang baik dapat meningkatkan kualitas lingkungan hidup dan kesehatan masyarakat.

Rektor USU Bahas Tantangan Dan Kebijakan Pendidikan 2025

REKTOR Universitas Sumatera Utara (USU) Prof. Dr. M. Nurhadi, S.Sos., M.S., mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025.

Prof. Nurhadi mengatakan tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Prof. Nurhadi juga menekankan pentingnya peran dosen dalam menghadapi tantangan pendidikan 2025. Menurutnya, dosen harus menjadi teladan bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan pendidikan 2025.

Prof. Nurhadi juga menekankan pentingnya peran mahasiswa dalam menghadapi tantangan pendidikan 2025. Menurutnya, mahasiswa harus aktif dalam mengikuti kegiatan akademik dan non-akademik.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.

Rektor USU Banda Aceh, Prof. Dr. Agusriana, MAP mengatakan tantangan dan kebijakan pendidikan 2025. Menurutnya, tantangan pendidikan 2025 meliputi peningkatan kualitas sumber daya manusia, pemerataan akses pendidikan, dan penguatan peran masyarakat dalam pendidikan.



# JELAJAHI MASA DEPANMU BERSAMA YANG TERBAIK



**Universitas Bina  
Bangsa Getsempena**

**Daftar  
Sekarang**

## KAMPUS PARA JUARA!

