



UNIVERSITAS
BINA BANGSA GETSAMPENA

e-Kliping **UBBG**

BANGUN NEGERI BIJAKKAN BANGSA



**MAHASISWA UBBG BANGUN SUMUR
DAN TRAUMA HEALING
UNTUK KORBAN BANJIR PIJAY**

Edisi: **49/Maret 2026**

HUMAS

KATA PENGANTAR

Assalammualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah E Kliping Edisi 49 tahun 2026 telah terbit. Tidak jauh beda dengan sebelumnya, edisi kali ini juga mengangkat topik tentang mahasiswa UBBG gelar aksi nyata untuk korban banjir Aceh sebagai bagian dari Program Pemulihan Bencana Sumatera melalui program mahasiswa berdampak. Selain itu, juga ada informasi tentang bertambahnya guru besar di kampus UBBG. Masih banyak informasi lainnya yang tidak kalah menarik.

Terima kasih untuk Bapak Pembina Yayasan dan Rektor yang telah banyak memberi masukan dan saran demi kesempurnaan E-Kliping ini.

Salam Redaksi

Hlm. **DAFTAR ISI**

17

Puasa Bukan Alasan Tubuh Lelah
Massage Bisa Menjadi
Jawabannya

21

Ramadhan Program Detoks Alami
yang Sudah Ada Sejak 1400
Tahun Lalu

DAFTAR ISI Hlm.

Mahasiswa UBBG Bangun Sumur dan Lakukan Trauma Healing untuk Korban Banjir di Pidie Jaya	1
Dosen UBBG Serahkan Tablet untuk Dukung Kinerja Perangkat Desa Kayee Jatoe, Pidie Jaya	4
Massage di Bulan Ramadhan Menjaga Kebugaran Tubuh Di Tengah Ibadah Puasa	7
Mengapa 10 Hari Terakhir Ramadhan Bisa Lebih Sehat dari Program Diet Modern	11
Meriahkan Bulan Suci, Mahasiswa S2 Pendas UBBG Adakan Safari Ramadan	15

ACEH

Mahasiswa UBBG Bangun Sumur dan Lakukan Trauma Healing untuk Korban Banjir di Pidie Jaya



Oleh Administrator

Selasa, 10 Maret 2026 - 02.44 WIB



PIDIE JAYA (Waspada.id): Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh kembali menunjukkan komitmennya dalam pengabdian kepada masyarakat melalui Program Mahasiswa Berdampak yang diinisiasi oleh Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemendiksisaintek).

Program tersebut dilaksanakan di Desa Meunasah Pante Geulima, Kabupaten Pidie Jaya, pada 2–21 Februari 2026 sebagai respons terhadap dampak banjir yang sebelumnya melanda wilayah tersebut.

Kegiatan ini didanai oleh Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan (Ditjen Risbang) melalui Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) Kemendiktisaintek melalui skema hibah BIMA.

Program yang diketuai Miswatul Hasanah, M.Pd. dengan anggota tim dosen Helnita, M.Pd., melibatkan 50 mahasiswa yang didampingi dosen pembimbing lapangan Asifa Askhan, S.Sn., M.Sn. dan Riska Gebrina, S.Pd., M.Sn.

Fokus utama kegiatan ini adalah penguatan kesehatan lingkungan, terutama melalui pengadaan sumber air bersih bagi warga. Pasca banjir, sejumlah sumber air masyarakat diketahui tercemar sehingga mahasiswa bersama warga melakukan penggalian sumur secara partisipatif serta memberikan edukasi mengenai sanitasi lingkungan.

Selain itu, tim mahasiswa juga melaksanakan program trauma healing bagi anak-anak usia 4 hingga 12 tahun yang terdampak banjir. Kegiatan tersebut dilakukan melalui berbagai aktivitas edukatif seperti bermain, menggambar, dan bercerita guna membantu memulihkan kondisi psikologis anak-anak.

Kepala Desa Meunasah Pante Geulima Rahmadi Ibrahim menyampaikan apresiasi atas kehadiran mahasiswa UBBG yang dinilai memberikan manfaat nyata bagi masyarakat desa.

“Kami sangat terbantu dengan adanya program ini. Kehadiran adik-adik mahasiswa UBBG memberikan solusi nyata, terutama terkait ketersediaan air bersih yang menjadi kendala setelah banjir. Anak-anak di sini juga sangat senang dengan kegiatan trauma healing yang diadakan,” ujar Rahmadi.

Ketua tim pelaksana Miswatul Hasanah mengatakan program tersebut tidak hanya berfokus pada bantuan fisik, tetapi juga bertujuan membantu pemulihan sosial masyarakat yang terdampak bencana.

“Kami berterima kasih kepada DRTPM Diktisaintek dan Ditjen Risbang atas dukungan pendanaan melalui Program Mahasiswa Berdampak. Dukungan ini memungkinkan mahasiswa hadir langsung dan memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat,” ujarnya.

Sementara itu, Ketua LPPM UBBG Dr. Muhammad Iqbal, S.Pd., M.A. menyatakan program ini menjadi bukti bahwa kegiatan riset dan pengabdian perguruan tinggi harus diwujudkan dalam aksi nyata yang memberikan manfaat langsung bagi masyarakat.

Rektor UBBG Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. juga mengapresiasi pelaksanaan program tersebut. Menurutnya, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan sosial seperti ini merupakan bentuk dedikasi perguruan tinggi dalam membantu masyarakat yang terdampak bencana di Aceh.

“Melalui kolaborasi ini, UBBG bersama Kemendiksisaintek menegaskan komitmennya untuk terus menjadi mitra strategis dalam pembangunan daerah serta menghadirkan kegiatan pengabdian yang memberikan dampak langsung bagi masyarakat,” ujarnya.(id64)

Berita Banda Aceh

Dosen UBBG Serahkan Tablet untuk Dukong Kinerja Perangkat Desa Kayee Jatoe, Pidie Jaya

Tayang: Kamis, 12 Maret 2026 08:40 WIB

Penulis: Yarmen Dinamika | Editor: Nur Nihayati



SERAHKAN TABLET - Dua dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh, Mukhroji MT dan Teuku Mahmud MPd, menyerahkan bantuan berupa dua unit tablet kepada Pemerintah Desa Kayee Jatoe Pidie Jaya, Sabtu (7/3/2026).



Laporan Wartawan Harian Serambi Indonesia, Yarmen Dinamika | Banda Aceh

SERAMBINNEWS.COM, BANDA ACEH - Dalam upaya mendukung peningkatan kinerja administrasi desa di era digital, dua dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh, Mukhroji MT dan Teuku Mahmud MPd,

menyerahkan bantuan berupa dua unit tablet kepada Pemerintah Desa Kayee Jatoe Pidie Jaya, Sabtu (7/3/2026).

Bantuan tersebut diharapkan dapat membantu perangkat desa dalam meningkatkan efektivitas kerja serta pelayanan kepada masyarakat.

Penyerahan tablet ini merupakan bentuk kepedulian akademisi terhadap penguatan tata kelola pemerintahan desa, khususnya dalam pemanfaatan teknologi informasi untuk mendukung administrasi desa yang lebih modern dan efisien.

Mukhroji MT menyatakan bahwa saat ini digitalisasi telah menjadi kebutuhan dalam berbagai sektor, termasuk dalam pengelolaan pemerintahan desa.

Dengan adanya perangkat teknologi seperti tablet, perangkat desa dapat lebih mudah dalam melakukan pencatatan data, pengelolaan dokumen, serta pelaporan kegiatan desa.

“Melalui bantuan ini kami berharap perangkat Desa Kayee Jatoe dapat lebih terbantu dalam menjalankan tugas administrasi serta meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat,” ujarnya.

Hal senada juga disampaikan oleh Teuku Mahmud.

Menurutnya, keterlibatan perguruan tinggi dalam mendukung pembangunan desa sangat penting, terutama dalam memperkenalkan pemanfaatan teknologi dalam tata kelola pemerintahan desa.

“Kami berharap perangkat ini dapat dimanfaatkan secara optimal sehingga dapat mendukung berbagai kegiatan administrasi desa secara lebih cepat, efektif dan terorganisir,” jelasnya.

Sementara itu, Rektor UBBG, Prof Dr Lili Kasmini MSi menyampaikan apresiasi atas inisiatif yang dilakukan oleh para dosen dalam memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat.

Ia menegaskan bahwa perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk turut serta

dalam pembangunan masyarakat melalui berbagai kegiatan pengabdian dan kolaborasi dengan pemerintah desa.

“UBBG terus mendorong para dosen untuk aktif berkontribusi kepada masyarakat.

Kegiatan seperti ini merupakan wujud nyata peran perguruan tinggi dalam mendukung pembangunan dan peningkatan kapasitas masyarakat, khususnya di tingkat desa,” ungkapnya.

Kepala Desa Kayee Jatoe, Sulaiman menyampaikan rasa terima kasih atas bantuan yang diberikan.

Mereka berharap dukungan dari pihak perguruan tinggi dapat terus berlanjut melalui berbagai program kerja sama yang bermanfaat bagi masyarakat desa.

Dengan adanya dukungan dari kalangan akademisi, diharapkan desa-desa dapat semakin siap menghadapi tantangan perkembangan teknologi serta meningkatkan kualitas pelayanan publik kepada masyarakat. (*)



Foto : Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd. Dosen Pendidikan Jasmani/Wakil Direktur I Pascasarjana Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Bulan suci Ramadhan merupakan momentum spiritual yang sangat dinantikan oleh umat Islam di seluruh dunia. Selama satu bulan penuh, umat Muslim menjalankan ibadah puasa dari terbit fajar hingga terbenam matahari sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT sekaligus latihan pengendalian diri. Namun di balik nilai spiritual yang tinggi tersebut, perubahan pola aktivitas, pola makan, dan pola istirahat selama Ramadhan sering kali memengaruhi kondisi fisik seseorang. Banyak orang tetap menjalankan aktivitas harian seperti bekerja, belajar, maupun berolahraga ringan selama menjalankan ibadah puasa. Kondisi ini tidak jarang menimbulkan kelelahan tubuh, ketegangan otot, bahkan penurunan energi. Oleh

karena itu, diperlukan strategi pemulihan tubuh yang tepat agar kondisi fisik tetap optimal selama bulan Ramadhan. Salah satu metode yang mulai banyak diperhatikan dalam perspektif kesehatan modern adalah terapi massage atau pijat.

Dalam ilmu kesehatan dan olahraga, massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak tubuh seperti otot, tendon, dan ligamen yang bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh. Terapi ini telah lama digunakan sebagai bagian dari proses pemulihan fisik setelah aktivitas olahraga maupun untuk menjaga kebugaran tubuh secara umum.

Selama bulan Ramadhan, massage dapat memberikan sejumlah manfaat penting bagi tubuh. Salah satunya adalah membantu meningkatkan sirkulasi darah. Ketika seseorang menjalani puasa, tubuh mengalami perubahan metabolisme karena asupan energi hanya diperoleh pada waktu tertentu, yaitu saat sahur dan berbuka. Melalui teknik pijatan yang tepat, aliran darah dapat menjadi lebih lancar sehingga distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh dapat berlangsung lebih optimal. Hal ini penting untuk membantu proses regenerasi sel serta menjaga fungsi organ tubuh tetap baik.

Selain itu, massage juga efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan kelelahan fisik. Aktivitas harian yang tetap berjalan selama Ramadhan sering membuat otot mengalami kekakuan atau kelelahan. Pijatan yang dilakukan secara benar dapat membantu mengurangi penumpukan asam laktat pada otot serta meningkatkan fleksibilitas tubuh. Dalam dunia olahraga, terapi massage bahkan menjadi bagian penting dari strategi pemulihan otot agar kondisi fisik tetap prima.

Manfaat lainnya yang tidak kalah penting adalah efek relaksasi terhadap sistem saraf dan kondisi psikologis seseorang. Puasa sering kali disertai perubahan pola tidur karena adanya aktivitas sahur dan ibadah malam seperti shalat tarawih. Perubahan ini dapat menimbulkan kelelahan mental maupun stres ringan.

Massage mampu merangsang sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam menciptakan rasa tenang, nyaman, dan rileks. Dengan kondisi psikologis yang lebih stabil, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari serta ibadah dengan lebih fokus dan khusyuk.

Di samping itu, terapi massage juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Selama Ramadhan, pola tidur yang berubah sering membuat sebagian orang mengalami kurang istirahat. Melalui stimulasi pada sistem saraf, massage dapat membantu tubuh memproduksi hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur, sehingga kualitas istirahat menjadi lebih baik. Tidur yang berkualitas tentu sangat penting untuk proses pemulihan tubuh.

Dalam perspektif kebugaran jasmani, massage juga berperan dalam menjaga fleksibilitas otot dan mobilitas sendi. Selama berpuasa, sebagian orang cenderung mengurangi aktivitas fisik karena khawatir mengalami kelelahan. Akibatnya, tubuh menjadi kurang bergerak dan otot dapat menjadi kaku. Melalui teknik manipulasi jaringan lunak, massage membantu meningkatkan elastisitas otot serta memperbaiki rentang gerak sendi sehingga tubuh tetap terasa ringan dan bugar.

Tidak hanya itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terapi massage berpotensi meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Massage dapat membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol serta meningkatkan aktivitas sel imun dalam tubuh. Dengan sistem imun yang lebih baik, tubuh akan lebih mampu menjaga kesehatan selama menjalankan ibadah puasa.

Melihat berbagai manfaat tersebut, massage dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan sederhana namun efektif untuk menjaga kesehatan tubuh selama bulan Ramadhan. Tentu saja, terapi ini perlu dilakukan secara bijak dan tidak berlebihan, serta sebaiknya dilakukan pada waktu yang tepat, seperti setelah berbuka puasa atau pada malam hari ketika tubuh sudah mendapatkan asupan energi.

Pada akhirnya, menjaga kesehatan tubuh merupakan bagian penting dalam

menjalankan ibadah dengan optimal. Ramadhan bukan hanya tentang menahan lapar dan dahaga, tetapi juga tentang menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, ketenangan pikiran, dan kedekatan spiritual. Dalam konteks ini, terapi massage dapat menjadi salah satu cara yang membantu tubuh tetap sehat, rileks, dan bugar selama menjalani bulan suci Ramadhan.**

Home / Opini

Selasa, 17 Maret 2026 - 06:11 WIB

Mengapa 10 Hari Terakhir Ramadhan Bisa Lebih Sehat dari Program Diet Modern



Bidik24.com – Sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan sering dipahami hanya sebagai momentum peningkatan ibadah spiritual. Umat Muslim berlomba-lomba memperbanyak shalat malam, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan melakukan i'tikaf di masjid. Namun, jika ditinjau lebih jauh, periode ini sebenarnya tidak hanya membawa dimensi spiritual, tetapi juga menyimpan potensi besar bagi optimalisasi kesehatan manusia secara holistik—meliputi aspek fisik, mental, dan sosial.

Menurut saya, sepuluh hari terakhir Ramadhan merupakan momentum yang unik di mana praktik keagamaan secara tidak langsung membentuk pola hidup sehat.

Puasa, aktivitas ibadah yang intens, serta perubahan ritme kehidupan sehari-hari menciptakan sebuah sistem keseimbangan yang sangat menarik jika dilihat dari perspektif ilmiah. Tradisi religius yang telah berlangsung selama berabad-abad ini ternyata memiliki korelasi kuat dengan berbagai prinsip kesehatan modern.

Dari sisi fisiologis, puasa Ramadhan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan penyesuaian metabolisme. Ketika tubuh tidak menerima asupan makanan selama 12–14 jam, sistem metabolisme akan beralih menggunakan cadangan energi yang tersimpan dalam bentuk glikogen dan lemak. Mekanisme ini tidak hanya membantu menyeimbangkan penggunaan energi, tetapi juga berpotensi memperbaiki profil metabolik tubuh. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa puasa Ramadhan dapat berkontribusi pada penurunan kadar kolesterol, perbaikan profil lipid darah, serta peningkatan sensitivitas insulin. Dengan kata lain, praktik puasa sebenarnya dapat menjadi bagian dari strategi pencegahan penyakit metabolik jika dilakukan dengan pola makan yang seimbang saat sahur dan berbuka.

Selain itu, puasa juga memicu proses biologis penting yang dikenal sebagai autophagy, yaitu mekanisme alami tubuh untuk membersihkan sel-sel yang rusak dan menggantinya dengan sel yang lebih sehat. Dalam perspektif ilmu biologi sel, proses ini sangat penting untuk menjaga kesehatan jaringan tubuh dan mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, kanker, maupun gangguan saraf. Dengan demikian, puasa bukan sekadar ibadah ritual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme alami tubuh untuk melakukan regenerasi sel.

Menariknya, aktivitas ibadah yang meningkat pada sepuluh hari terakhir Ramadhan juga memiliki nilai kebugaran fisik. Gerakan shalat yang meliputi berdiri, rukuk, sujud, dan duduk sebenarnya melibatkan berbagai kelompok otot dan sendi dalam tubuh. Jika dilakukan secara rutin, gerakan ini dapat berfungsi sebagai latihan peregangan ringan yang membantu menjaga fleksibilitas tubuh dan memperlancar sirkulasi darah. Bahkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa gerakan shalat memiliki manfaat yang hampir serupa dengan latihan stretching dalam ilmu olahraga.

Sebagai contoh, gerakan sujud dapat meningkatkan aliran darah menuju otak sehingga memberikan efek relaksasi pada sistem saraf dan membantu meningkatkan fungsi kognitif. Sementara itu, gerakan rukuk membantu meregangkan otot punggung serta menjaga keseimbangan struktur tulang belakang. Dalam konteks kehidupan modern yang cenderung sedentari—banyak duduk dan minim aktivitas fisik—gerakan shalat dapat menjadi bentuk aktivitas tubuh yang sangat bermanfaat.

Di sisi lain, aktivitas olahraga tetap dapat dilakukan selama bulan Ramadhan dengan intensitas yang tepat. Masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa olahraga saat berpuasa dapat menyebabkan kelelahan atau membahayakan tubuh. Padahal, berbagai penelitian dalam ilmu olahraga menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang tetap aman dilakukan selama puasa, asalkan waktunya tepat dan intensitasnya terkontrol.

Menurut saya, olahraga ringan seperti berjalan santai, jogging ringan, bersepeda, atau stretching justru dapat membantu menjaga kebugaran tubuh selama Ramadhan. Waktu yang paling ideal untuk melakukannya adalah menjelang berbuka puasa atau setelah shalat tarawih. Pada waktu tersebut, tubuh dapat segera menggantikan cairan dan energi yang hilang setelah aktivitas fisik. Selain itu, olahraga ringan juga membantu menjaga kebugaran kardiorespirasi, mempertahankan massa otot, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Tidak kalah penting, sepuluh hari terakhir Ramadhan juga melatih kedisiplinan dalam mengatur pola hidup. Perubahan jadwal makan yang hanya dilakukan pada waktu sahur dan berbuka mendorong seseorang untuk lebih bijak dalam memilih makanan. Jika dimanfaatkan dengan baik, kondisi ini dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan mengurangi makanan berlemak berlebihan.

Selain kesehatan fisik, aspek kesehatan mental juga mendapatkan manfaat besar selama periode ini. Aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, berdoa, serta melakukan i'tikaf dapat memberikan ketenangan psikologis yang

mendalam. Dalam perspektif psikologi kesehatan, praktik spiritual terbukti berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memberikan rasa makna dalam kehidupan.

Dengan demikian, sepuluh hari terakhir Ramadhan sebenarnya dapat dipandang sebagai sebuah sistem kehidupan yang terintegrasi antara spiritualitas dan kesehatan. Puasa membantu memperbaiki metabolisme tubuh, ibadah memberikan aktivitas fisik ringan yang menyehatkan, sementara olahraga yang terencana dapat menjaga kebugaran tubuh secara optimal. Jika ketiga aspek ini dijalankan secara seimbang, seseorang tidak hanya memperoleh pahala ibadah, tetapi juga manfaat kesehatan yang menyeluruh.

Pada akhirnya, Ramadhan bukan sekadar bulan menahan lapar dan dahaga. Ia merupakan kesempatan bagi manusia untuk membangun kembali keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Oleh karena itu, sepuluh hari terakhir Ramadhan seharusnya dimanfaatkan bukan hanya untuk meningkatkan kualitas ibadah, tetapi juga sebagai momentum membangun gaya hidup sehat yang berkelanjutan setelah Ramadhan berakhir.

Ditulis oleh:

Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd

Sekretaris Umum IGORNAS Aceh

Dosen PJKR Universitas Bina Bangsa Getsempena

Beranda » Nanggroe » Meriahkan Bulan Suci, Mahasiswa S2 Pendas UBBG Adakan Safari Ramadan

Meriahkan Bulan Suci, Mahasiswa S2 Pendas UBBG Adakan Safari Ramadan

Abi

Senin, 9 Maret 2026, 21:38



ACEHGROUND.COM – Mahasiswa Prodi S2 Pendidikan Dasar UBBG Banda Aceh melaksanakan kegiatan Safari Ramadan. Kegiatan berlangsung di SDN 31 Banda Aceh, Sabtu, (7/3/2026). Kegiatan mendapat dukungan dari kepala sekolah Ibu Fidawati, S.Pd, M.Pd dan dewan guru.

Mahasiswa Pendidikan Dasar UBBG mengajarkan kepada siswa yang terdiri dari siswa kelas V dan VI tentang pembelajaran Agama Islam, bersama sama membaca solawat dan game interaktif berbasis papan digital. Kegiatan ini sangat memberikan nilai positif bagi siswa di SD Negeri 31 Banda Aceh.

Ketua Prodi S2 Pendidikan Dasar UBBG Dr. Siti Mayang Sari, M.Pd. menyatakan bahwa kegiatan pesantren kilat ini bertujuan untuk menambah wawasan siswa dan guru dalam penggunaan papan digital dalam pembelajaran sehingga terjadi peningkatan kualitas belajar yang menyenangkan bagi siswa dan guru.

“Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi mahasiswa untuk pengalaman bermakna,” ujarnya.

Kegiatan ini diprakarsai oleh Ketua Prodi S2 Pendidikan Dasar UBBG Dr. Siti Mayang Sari, M.P. , Direktur Pascasajarna UBBG Prof. Dr. Bansu Irianto Ansari, M.Pd., dan Rektor UBBG Prof. Dr. Lili Kasmini, S.Si. M.Si.

Home / Opini

Selasa, 17 Maret 2026 - 06:26 WIB

Puasa Bukan Alasan Tubuh Lelah Massage Bisa Menjadi Jawabannya



Bidik24.com – Bulan suci Ramadhan sering dimaknai sebagai momentum untuk memperkuat spiritualitas dan memperdalam hubungan manusia dengan Tuhan. Selama sebulan penuh, umat Muslim menjalankan ibadah puasa dari terbit fajar hingga terbenam matahari sebagai bentuk pengendalian diri dan ketaatan. Namun di balik nilai spiritual yang tinggi tersebut, Ramadhan juga membawa perubahan signifikan dalam pola hidup seseorang, mulai dari pola makan, ritme

aktivitas fisik, hingga pola istirahat. Perubahan ini tidak jarang membuat tubuh mengalami kelelahan, penurunan energi, bahkan ketegangan otot akibat aktivitas harian yang tetap berlangsung meskipun dalam kondisi berpuasa.

Dalam situasi seperti ini, menjaga keseimbangan kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting agar ibadah tetap dapat dijalankan secara optimal. Salah satu pendekatan yang mulai banyak diperhatikan dalam perspektif kesehatan modern adalah terapi massage atau pijat. Selama ini massage sering dipandang sekadar sebagai cara relaksasi, padahal dari sudut pandang ilmiah terapi ini memiliki berbagai manfaat penting bagi kesehatan tubuh, kebugaran, serta proses pemulihan fisik.

Massage pada dasarnya merupakan teknik manipulasi jaringan lunak tubuh seperti otot, tendon, dan ligamen yang bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi bagi tubuh. Dalam dunia kesehatan dan olahraga, massage telah lama digunakan sebagai metode pemulihan setelah aktivitas fisik maupun sebagai terapi untuk menjaga kebugaran tubuh secara umum. Selama bulan Ramadhan, ketika tubuh mengalami perubahan ritme aktivitas dan keterbatasan asupan energi pada siang hari, terapi massage dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membantu tubuh tetap berada dalam kondisi seimbang.

Salah satu manfaat utama massage selama Ramadhan adalah kemampuannya dalam meningkatkan sirkulasi darah. Ketika seseorang berpuasa, tubuh menyesuaikan proses metabolisme karena asupan energi hanya tersedia pada waktu sahur dan berbuka. Dalam kondisi tersebut, sirkulasi darah yang optimal menjadi sangat penting agar oksigen dan nutrisi dapat tersalurkan secara efektif ke seluruh jaringan tubuh. Massage membantu merangsang sistem peredaran darah sehingga proses distribusi oksigen dan nutrisi menjadi lebih lancar. Dengan sirkulasi yang lebih baik, tubuh dapat mempertahankan fungsi organ serta mempercepat proses regenerasi sel selama menjalani ibadah puasa.

Selain meningkatkan sirkulasi darah, massage juga berperan dalam mengurangi

ketegangan otot dan kelelahan fisik. Banyak orang tetap menjalankan berbagai aktivitas seperti bekerja, berolahraga ringan, maupun menjalankan tanggung jawab sosial selama bulan Ramadhan. Aktivitas tersebut dapat menyebabkan otot mengalami kelelahan atau kekakuan. Melalui teknik manipulasi jaringan lunak yang tepat, massage dapat membantu mengurangi penumpukan asam laktat dalam otot, meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, serta mempercepat proses pemulihan tubuh setelah beraktivitas.

Tidak hanya memberikan manfaat fisik, massage juga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental. Puasa sering kali diiringi dengan perubahan ritme tidur dan aktivitas harian yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Terapi massage diketahui mampu merangsang sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa relaksasi. Efek menenangkan ini sangat penting selama bulan Ramadhan karena dapat membantu seseorang menjalani aktivitas sehari-hari dengan pikiran yang lebih tenang dan fokus dalam beribadah.

Manfaat lain yang tidak kalah penting adalah peningkatan kualitas tidur. Selama Ramadhan, pola tidur sering mengalami perubahan karena adanya aktivitas sahur serta ibadah malam seperti shalat tarawih atau qiyamullail. Kondisi ini terkadang menyebabkan tubuh kurang mendapatkan istirahat yang cukup. Massage dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dengan merangsang pelepasan hormon serotonin dan melatonin yang berperan dalam mengatur siklus tidur manusia. Dengan tidur yang lebih berkualitas, tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan proses pemulihan secara optimal sehingga kondisi fisik tetap terjaga sepanjang bulan Ramadhan.

Dari perspektif kebugaran jasmani, massage juga berperan dalam menjaga fleksibilitas tubuh dan mobilitas sendi. Saat berpuasa, sebagian orang cenderung mengurangi aktivitas fisik karena khawatir mengalami kelelahan. Akibatnya, otot menjadi lebih kaku dan fleksibilitas tubuh menurun. Terapi massage membantu meningkatkan elastisitas otot serta memperbaiki rentang gerak sendi sehingga

tubuh tetap terasa ringan dan nyaman untuk beraktivitas.

Menariknya lagi, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa massage dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Terapi ini diketahui mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol serta meningkatkan aktivitas sel imun yang berperan dalam melawan infeksi. Dalam konteks bulan Ramadhan, sistem imun yang kuat sangat penting agar tubuh tetap sehat dan mampu menjalankan berbagai aktivitas ibadah tanpa terganggu oleh masalah kesehatan.

Pada akhirnya, manfaat massage selama bulan Ramadhan tidak hanya terbatas pada pemulihan fisik semata. Terapi ini juga memberikan kontribusi terhadap keseimbangan antara kesehatan tubuh dan ketenangan pikiran. Dalam kehidupan modern yang sering dipenuhi tekanan aktivitas, massage dapat menjadi bagian dari pendekatan kesehatan integratif yang memperhatikan aspek fisik, mental, dan emosional secara bersamaan.

Dengan demikian, massage dapat dipandang sebagai salah satu strategi kesehatan yang relevan untuk mendukung kebugaran tubuh selama bulan suci Ramadhan. Melalui peningkatan sirkulasi darah, pengurangan ketegangan otot, perbaikan kualitas tidur, serta dukungan terhadap sistem kekebalan tubuh, terapi ini dapat membantu seseorang menjaga kondisi fisik tetap optimal selama menjalankan ibadah puasa.

Pada akhirnya, Ramadhan bukan hanya tentang menahan lapar dan dahaga, tetapi juga tentang menjaga keseimbangan hidup secara menyeluruh. Ketika tubuh sehat dan pikiran tenang, ibadah pun dapat dijalankan dengan lebih khusyuk dan penuh makna.

Ditulis oleh:

Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd

Kabid PPK IGORNAS Aceh

Dosen PJKR Universitas Bina Bangsa Getsempena



Beranda > Opini

Ramadhan Program Detoks Alami yang Sudah Ada Sejak 1400 Tahun Lalu



by IGORNAS ACEH

Published: Maret 17, 2026



Ditulis oleh:

Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd

Sekretaris Umum IGORNAS Aceh

Dosen PJKR Universitas Bina Bangsa Getsempena

Sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan kerap dipandang semata-mata sebagai masa peningkatan ibadah spiritual. Pada periode ini, umat Muslim berlomba-lomba memperbanyak shalat malam, membaca Al-Qur'an, berdzikir, serta melakukan i'tikaf di masjid. Namun, jika dicermati lebih dalam, fase akhir Ramadhan sebenarnya tidak hanya sarat dengan nilai spiritual, tetapi juga

menyimpan potensi besar dalam mendukung kesehatan manusia secara menyeluruh. Dimensi kesehatan tersebut mencakup aspek fisik, mental, hingga sosial yang saling berkaitan satu sama lain.

Menurut pandangan saya, sepuluh hari terakhir Ramadhan merupakan momentum yang unik karena praktik keagamaan yang dilakukan secara intens justru membentuk pola hidup sehat secara alami. Puasa, peningkatan aktivitas ibadah, serta perubahan ritme aktivitas harian menciptakan suatu keseimbangan yang menarik jika dilihat dari sudut pandang ilmiah. Tradisi religius yang telah dijalankan selama berabad-abad ini ternyata memiliki hubungan yang kuat dengan berbagai prinsip kesehatan modern yang kini banyak dikaji dalam dunia akademik.

Secara fisiologis, puasa Ramadhan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan penyesuaian metabolisme. Ketika tubuh tidak menerima asupan makanan selama kurang lebih 12 hingga 14 jam, sistem metabolisme akan beralih menggunakan cadangan energi yang tersimpan dalam bentuk glikogen dan lemak. Perubahan mekanisme ini tidak hanya membantu tubuh mengatur penggunaan energi secara lebih efisien, tetapi juga berpotensi memperbaiki kondisi metabolik secara keseluruhan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa puasa Ramadhan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol, memperbaiki profil lipid darah, serta meningkatkan sensitivitas insulin. Dengan demikian, jika diimbangi dengan pola makan yang seimbang saat sahur dan berbuka, puasa dapat berperan sebagai salah satu upaya pencegahan terhadap berbagai penyakit metabolik.

Selain memberikan manfaat metabolik, puasa juga memicu terjadinya proses biologis penting yang dikenal sebagai autophagy. Proses ini merupakan mekanisme alami tubuh dalam membersihkan sel-sel yang rusak atau tidak berfungsi secara optimal, kemudian menggantinya dengan sel yang lebih sehat. Dalam kajian biologi sel, autophagy memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jaringan tubuh sekaligus membantu mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, kanker, maupun gangguan saraf. Oleh karena itu,

puasa tidak hanya dapat dimaknai sebagai praktik ibadah ritual, tetapi juga sebagai proses alami tubuh dalam melakukan regenerasi sel.

Menariknya, peningkatan aktivitas ibadah pada sepuluh hari terakhir Ramadhan juga memiliki nilai kebugaran fisik. Rangkaian gerakan dalam shalat—mulai dari berdiri, rukuk, sujud, hingga duduk—melibatkan berbagai kelompok otot dan sendi dalam tubuh. Jika dilakukan secara rutin, gerakan tersebut dapat berfungsi sebagai bentuk latihan peregangan ringan yang membantu menjaga fleksibilitas tubuh sekaligus memperlancar peredaran darah. Bahkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa gerakan shalat memiliki manfaat yang hampir sebanding dengan latihan peregangan atau stretching dalam ilmu olahraga.

Sebagai contoh, posisi sujud dapat meningkatkan aliran darah menuju otak yang pada gilirannya memberikan efek relaksasi pada sistem saraf serta membantu meningkatkan fungsi kognitif. Sementara itu, gerakan rukuk membantu meregangkan otot punggung dan menjaga keseimbangan struktur tulang belakang. Dalam kehidupan modern yang cenderung didominasi oleh aktivitas duduk dan minim pergerakan, rangkaian gerakan shalat dapat menjadi aktivitas fisik yang sederhana namun sangat bermanfaat bagi tubuh.

Di samping aktivitas ibadah, olahraga tetap dapat dilakukan selama bulan Ramadhan dengan pengaturan intensitas yang tepat. Masih banyak anggapan di masyarakat bahwa olahraga saat berpuasa dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas atau bahkan berbahaya bagi kesehatan. Padahal, berbagai penelitian dalam bidang ilmu olahraga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang tetap aman dilakukan selama puasa, selama waktunya tepat dan tidak dilakukan secara berlebihan.

Menurut saya, olahraga ringan seperti berjalan santai, jogging ringan, bersepeda, atau melakukan peregangan justru dapat membantu menjaga kebugaran tubuh selama menjalani puasa. Waktu yang paling ideal untuk melakukannya adalah menjelang berbuka puasa atau setelah melaksanakan shalat tarawih. Pada waktu tersebut, tubuh memiliki kesempatan untuk segera menggantikan cairan dan

energi yang hilang setelah melakukan aktivitas fisik. Selain itu, olahraga ringan juga membantu menjaga kebugaran kardiorespirasi, mempertahankan massa otot, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Hal lain yang tidak kalah penting adalah terbentuknya kedisiplinan dalam mengatur pola hidup selama Ramadhan. Perubahan jadwal makan yang hanya dilakukan saat sahur dan berbuka secara tidak langsung melatih seseorang untuk lebih bijak dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Jika dimanfaatkan dengan baik, kondisi ini dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta mengurangi makanan yang tinggi lemak dan gula.

Selain manfaat fisik, sepuluh hari terakhir Ramadhan juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, berdoa, serta melakukan i'tikaf dapat menghadirkan ketenangan batin yang mendalam. Dalam perspektif psikologi kesehatan, praktik spiritual terbukti berperan dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memberikan rasa makna dan tujuan dalam kehidupan.

Dengan demikian, sepuluh hari terakhir Ramadhan dapat dipandang sebagai sebuah sistem kehidupan yang memadukan spiritualitas dan kesehatan secara harmonis. Puasa membantu memperbaiki metabolisme tubuh, ibadah memberikan aktivitas fisik ringan yang menyehatkan, sementara olahraga yang terencana dapat menjaga kebugaran secara optimal. Jika ketiga aspek tersebut dijalankan secara seimbang, seseorang tidak hanya memperoleh nilai ibadah, tetapi juga manfaat kesehatan yang menyeluruh.

Pada akhirnya, Ramadhan bukan sekadar bulan menahan lapar dan dahaga. Ia merupakan kesempatan bagi manusia untuk menata kembali keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Oleh karena itu, sepuluh hari terakhir Ramadhan seharusnya dimanfaatkan bukan hanya untuk meningkatkan kualitas ibadah, tetapi juga sebagai momentum membangun gaya hidup sehat yang dapat terus dipertahankan bahkan setelah Ramadhan berakhir. (Red/Opini)

Dosen UBBG Serahkan Tablet untuk Dukungan Kinerja Perangkat Desa Kayee Jatoe Pijay

BANDA ACEH - Dalam upaya mendukung peningkatan kinerja administrasi desa di era digital, dua dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh, Mukhroji MT dan Teuku Mahmud MPd, menyerahkan bantuan berupa dua unit tablet kepada Pemerintah Desa Kayee Jatoe Pidie Jaya, Sabtu (7/3/2020).

Bantuan tersebut diharapkan dapat membantu perangkat desa dalam meningkatkan efektivitas kerja serta pelayanan kepada masyarakat.

Penyerahan tablet ini mer-

upakan bentuk kepedulian akademisi terhadap penguatan tata kelola pemerintahan desa, khususnya dalam pemanfaatan teknologi informasi untuk mendukung administrasi desa yang lebih modern dan efisien.

Mukhroji MT menyatakan bahwa saat ini digitalisasi telah menjadi kebutuhan dalam berbagai sektor, termasuk dalam pengelolaan pemerintahan desa.

Dengan adanya perangkat teknologi seperti tablet, perangkat desa dapat lebih mudah dalam melakukan pemencatan data, pengelolaan dokumen, serta pelaporan kegiatan desa.

"Melalui bantuan ini kami berharap perangkat Desa Kayee Jatoe dapat lebih terampil dalam menjalankan tugas administrasi serta meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat," ujarnya.

Hal senada juga disampaikan oleh Teuku Mahmud. Menurutnya, keterlibatan perguruan tinggi dalam mendukung pembangunan desa sangat penting, terutama dalam memperkenalkan pem-

faatan teknologi dalam tata kelola pemerintahan desa.

"Kami berharap perangkat ini dapat dimanfaatkan secara optimal sehingga dapat mendukung berbagai kegiatan administrasi desa secara lebih cepat, efektif dan terorganisir," jelasnya.

Sementara itu, Rektor UBBG Prof Dr Lili Kasmini MSI menyambut apresiasi atas inisiatif yang dilakuk-

kan oleh para dosen dalam memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat.

Ia menegaskan bahwa perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk turut serta dalam pembangunan masyarakat melalui berbagai kegiatan pengabdian dan kolaborasi dengan pemerintah desa.

"UBBG terus mendorong para dosen untuk aktif berkolaborasi dengan masyarakat. Kegiatan seperti ini merupakan wujud nyata peran perguruan tinggi dalam mendukung pembangunan dan peningkatan kapasitas masyarakat, khususnya di tingkat desa," ungkapnya.

Kepala Desa Kayee Jatoe, Sulaiman, menyampaikan rasa terima kasih atas bantuan yang diberikan.

Mereka berharap dukungan

dari pihak perguruan tinggi dapat terus berlanjut melalui berbagai program kerja sama yang bermanfaat bagi masyarakat desa.

Dengan adanya dukungan dari kalangan akademisi, diharapkan desa-desa dapat semakin siap menghadapi tantangan perkembangan teknologi serta meningkatkan kualitas pelayanan publik kepada masyarakat. (dik)

Penyelidikan APBA

Karena di dalam lembaga ini adalah anggota DPR terpilih yang dipilih oleh masyarakat lima juta lebih, perwakilan yang mereka hantarkan ke sini. Sehingga, satu rupiah pun itu harus membekal kepada rakyat," jelasnya.

Martini juga menyoroti minimnya respons lembaga legislatif terhadap kondisi masyarakat yang terdampak bencana banjir dan tanah longsor di sejumlah wilayah Aceh pada akhir November tahun lalu.

Ia mengukir kecewa, karena belum melihat langkah nyata dari lembaga tersebut untuk membantu para korban.

Ia turut mengambarkan kondisi masyarakat yang saat ini masih bertahan di pengungsian dengan berbagai keterbatasan, sementara para wakil rakyat bekerja di ruang yang nyaman.

"Bagaimana tentang kebutuhan sehari-hari masyarakat kita? Hari ini kita duduk di ruang ber-AC, Pimpinan. Bagaimana masyarakat kita hari ini di bawah tenda, mereka makan sedanya. Bahkan, anak-anak saja mereka enggak ada," ungkapnya.

Ia mengingatkan bahwa setiap anggota dewan telah mengucapkan sumpah jabatan untuk menjalankan kepentingan umum di atas kepentingan pribadi.

Karena itu, ia berharap lem-

bagi DPR tidak dimanfaatkan untuk kepentingan kelompok tertentu.

"Tapi, yang kita lihat saat ini ada yang merasa ini lembaga milik pribadi dan ada yang merasa ini milik kelompok. Ini yang memunculkan isu-isu negatif di luar," ujarnya.

Martini juga menegaskan bahwa APBA merupakan ruang rakyat yang harus dilekahi secara transparan dan berpihak kepada kepentingan masyarakat luas.

"Harapan kita, APBA adalah ruang rakyat, bukan ruang pejabat," pungkas Martini melancarkan kritik terhadap lembaga yang ia purba deka. (ra)

bagi DPR tidak dimanfaatkan untuk kepentingan kelompok tertentu.

"Tapi, yang kita lihat saat ini ada yang merasa ini lembaga milik pribadi dan ada yang merasa ini milik kelompok. Ini yang memunculkan isu-isu negatif di luar," ujarnya.

Martini juga menegaskan bahwa APBA merupakan ruang rakyat yang harus dilekahi secara transparan dan berpihak kepada kepentingan masyarakat luas.

"Harapan kita, APBA adalah ruang rakyat, bukan ruang pejabat," pungkas Martini melancarkan kritik terhadap lembaga yang ia purba deka. (ra)

bagi DPR tidak dimanfaatkan untuk kepentingan kelompok tertentu.

"Tapi, yang kita lihat saat ini ada yang merasa ini lembaga milik pribadi dan ada yang merasa ini milik kelompok. Ini yang memunculkan isu-isu negatif di luar," ujarnya.

Martini juga menegaskan bahwa APBA merupakan ruang rakyat yang harus dilekahi secara transparan dan berpihak kepada kepentingan masyarakat luas.

"Harapan kita, APBA adalah ruang rakyat, bukan ruang pejabat," pungkas Martini melancarkan kritik terhadap lembaga yang ia purba deka. (ra)

bagi DPR tidak dimanfaatkan untuk kepentingan kelompok tertentu.

"Tapi, yang kita lihat saat ini ada yang merasa ini lembaga milik pribadi dan ada yang merasa ini milik kelompok. Ini yang memunculkan isu-isu negatif di luar," ujarnya.

Martini juga menegaskan bahwa APBA merupakan ruang rakyat yang harus dilekahi secara transparan dan berpihak kepada kepentingan masyarakat luas.

"Harapan kita, APBA adalah ruang rakyat, bukan ruang pejabat," pungkas Martini melancarkan kritik terhadap lembaga yang ia purba deka. (ra)

bagi DPR tidak dimanfaatkan untuk kepentingan kelompok tertentu.

"Tapi, yang kita lihat saat ini ada yang merasa ini lembaga milik pribadi dan ada yang merasa ini milik kelompok. Ini yang memunculkan isu-isu negatif di luar," ujarnya.

Martini juga menegaskan bahwa APBA merupakan ruang rakyat yang harus dilekahi secara transparan dan berpihak kepada kepentingan masyarakat luas.

"Harapan kita, APBA adalah ruang rakyat, bukan ruang pejabat," pungkas Martini melancarkan kritik terhadap lembaga yang ia purba deka. (ra)

bagi DPR tidak dimanfaatkan untuk kepentingan kelompok tertentu.

"Tapi, yang kita lihat saat ini ada yang merasa ini lembaga milik pribadi dan ada yang merasa ini milik kelompok. Ini yang memunculkan isu-isu negatif di luar," ujarnya.

Martini juga menegaskan bahwa APBA merupakan ruang rakyat yang harus dilekahi secara transparan dan berpihak kepada kepentingan masyarakat luas.

"Harapan kita, APBA adalah ruang rakyat, bukan ruang pejabat," pungkas Martini melancarkan kritik terhadap lembaga yang ia purba deka. (ra)

SERAHKAN TABLET - Dua dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh, Mukhroji MT dan Teuku Mahmud MPd, menyerahkan bantuan berupa dua unit tablet kepada Pemerintah Desa Kayee Jatoe Pidie Jaya, Sabtu (7/3/2020).

Lailatul Qadar

Namun, kita sebagai muslim, khususnya di Muhammadiyah, tidak boleh memahami Lailatulqadar secara instan. Tidak boleh hanya memiliki target tertentu di malam tertentu, lalu tekun beribadah dengan harapan pada malam tersebut turun Lailatulqadar, sementara malam yang lain tidak serius beribadah karena menganggap Lailatulqadar tidak turun.

Pemahaman instan seperti ini tentu bukan bagian dari ajaran Islam. Dalam Islam, berbuat baik, baik ritual maupun sosial, dilakukan secara terus-menerus tanpa harus terkonsentrasi pada waktu tertentu saja.

Bahwa satu malam di antara bulan Ramadhan ada malam Lailatulqadar, artinya kita harus penuh dan total beribadah semaksimal mungkin selama bulan Ramadhan. Soalnya, kita berkeyakinan satu di antara malam itu adalah malam Lailatulqadar saja. Akan tetapi, bagaimana mengisi Ramadhan dari hari pertama sampai akhir dengan semangat ibadah yang semakin meningkat, bukan flat, tetapi terus meningkat dari hari ke hari.

Itulah mengapa pada puncak-puncaknya, sebagaimana Nabi Muhammad melandak kepada kita, sepuluh hari terakhir menjadi puncak spiritualitas kita dalam menjalani perjalanan spiritual.

Ibarat kita sedang bertapa, sebenarnya puasa itu adalah proses pertapaan. Pada 20 hari pertama, pertapaan kita masih inklusif. Kita masih bekerja, masih berburu, dan masih ber-

Namun, kita sebagai muslim, khususnya di Muhammadiyah, tidak boleh memahami Lailatulqadar secara instan. Tidak boleh hanya memiliki target tertentu di malam tertentu, lalu tekun beribadah dengan harapan pada malam tersebut turun Lailatulqadar, sementara malam yang lain tidak serius beribadah karena menganggap Lailatulqadar tidak turun.

Pemahaman instan seperti ini tentu bukan bagian dari ajaran Islam. Dalam Islam, berbuat baik, baik ritual maupun sosial, dilakukan secara terus-menerus tanpa harus terkonsentrasi pada waktu tertentu saja.

Bahwa satu malam di antara bulan Ramadhan ada malam Lailatulqadar, artinya kita harus penuh dan total beribadah semaksimal mungkin selama bulan Ramadhan. Soalnya, kita berkeyakinan satu di antara malam itu adalah malam Lailatulqadar saja. Akan tetapi, bagaimana mengisi Ramadhan dari hari pertama sampai akhir dengan semangat ibadah yang semakin meningkat, bukan flat, tetapi terus meningkat dari hari ke hari.

Itulah mengapa pada puncak-puncaknya, sebagaimana Nabi Muhammad melandak kepada kita, sepuluh hari terakhir menjadi puncak spiritualitas kita dalam menjalani perjalanan spiritual.

Ibarat kita sedang bertapa, sebenarnya puasa itu adalah proses pertapaan. Pada 20 hari pertama, pertapaan kita masih inklusif. Kita masih bekerja, masih berburu, dan masih ber-

Namun, kita sebagai muslim, khususnya di Muhammadiyah, tidak boleh memahami Lailatulqadar secara instan. Tidak boleh hanya memiliki target tertentu di malam tertentu, lalu tekun beribadah dengan harapan pada malam tersebut turun Lailatulqadar, sementara malam yang lain tidak serius beribadah karena menganggap Lailatulqadar tidak turun.

Pemahaman instan seperti ini tentu bukan bagian dari ajaran Islam. Dalam Islam, berbuat baik, baik ritual maupun sosial, dilakukan secara terus-menerus tanpa harus terkonsentrasi pada waktu tertentu saja.

Bahwa satu malam di antara bulan Ramadhan ada malam Lailatulqadar, artinya kita harus penuh dan total beribadah semaksimal mungkin selama bulan Ramadhan. Soalnya, kita berkeyakinan satu di antara malam itu adalah malam Lailatulqadar saja. Akan tetapi, bagaimana mengisi Ramadhan dari hari pertama sampai akhir dengan semangat ibadah yang semakin meningkat, bukan flat, tetapi terus meningkat dari hari ke hari.

Itulah mengapa pada puncak-puncaknya, sebagaimana Nabi Muhammad melandak kepada kita, sepuluh hari terakhir menjadi puncak spiritualitas kita dalam menjalani perjalanan spiritual.

Ibarat kita sedang bertapa, sebenarnya puasa itu adalah proses pertapaan. Pada 20 hari pertama, pertapaan kita masih inklusif. Kita masih bekerja, masih berburu, dan masih ber-

Namun, kita sebagai muslim, khususnya di Muhammadiyah, tidak boleh memahami Lailatulqadar secara instan. Tidak boleh hanya memiliki target tertentu di malam tertentu, lalu tekun beribadah dengan harapan pada malam tersebut turun Lailatulqadar, sementara malam yang lain tidak serius beribadah karena menganggap Lailatulqadar tidak turun.

Pemahaman instan seperti ini tentu bukan bagian dari ajaran Islam. Dalam Islam, berbuat baik, baik ritual maupun sosial, dilakukan secara terus-menerus tanpa harus terkonsentrasi pada waktu tertentu saja.

Bahwa satu malam di antara bulan Ramadhan ada malam Lailatulqadar, artinya kita harus penuh dan total beribadah semaksimal mungkin selama bulan Ramadhan. Soalnya, kita berkeyakinan satu di antara malam itu adalah malam Lailatulqadar saja. Akan tetapi, bagaimana mengisi Ramadhan dari hari pertama sampai akhir dengan semangat ibadah yang semakin meningkat, bukan flat, tetapi terus meningkat dari hari ke hari.

Itulah mengapa pada puncak-puncaknya, sebagaimana Nabi Muhammad melandak kepada kita, sepuluh hari terakhir menjadi puncak spiritualitas kita dalam menjalani perjalanan spiritual.

Ibarat kita sedang bertapa, sebenarnya puasa itu adalah proses pertapaan. Pada 20 hari pertama, pertapaan kita masih inklusif. Kita masih bekerja, masih berburu, dan masih ber-

IRT Tertidur Lelap

sudah tidur. Tiba-tiba ia terbangun mendengar suara ketukan kembang mengembek di kandang dekat dapur.

Spontan Rahmi terbangun dan pergi melihat ke dapur memastikan apa yang terjadi.

Ibu tiga anak itu terkejut saat melihat dapurinya sudah terbakar dan kobaran api telah menyala besar.

Rahmi saat itu tidak panik. Dengan cepat ia nyalakan mesin untuk menyalakan api paksi selang air. Namun, upaya itu tidak berhasil karena selang air terkenca api.

Lalu dia meminta bantu-

an warga, sehingga sejumlah tetangga menyalakan membantu untuk menyirami api.

Warga juga meminta bantuan petugas pemadam kebakaran.

"Saya bersama anak-anak tadi sudah tidur, tiba-tiba terdengar suara kembang ribet di kandang, saya bangun melihat ke dapur, ternyata dapur sudah terbakar," ungkap Rahmi seraya mengatakan sumber api diduga dari sisa bara api di kandang kambing pun dapat dipadamkan, sehingga empat kambing di dalamnya tak sampai mengalami kondisi fatal. (yus)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Lailatul Qadar

Namun, kita sebagai muslim, khususnya di Muhammadiyah, tidak boleh memahami Lailatulqadar secara instan. Tidak boleh hanya memiliki target tertentu di malam tertentu, lalu tekun beribadah dengan harapan pada malam tersebut turun Lailatulqadar, sementara malam yang lain tidak serius beribadah karena menganggap Lailatulqadar tidak turun.

Pemahaman instan seperti ini tentu bukan bagian dari ajaran Islam. Dalam Islam, berbuat baik, baik ritual maupun sosial, dilakukan secara terus-menerus tanpa harus terkonsentrasi pada waktu tertentu saja.

Bahwa satu malam di antara bulan Ramadhan ada malam Lailatulqadar, artinya kita harus penuh dan total beribadah semaksimal mungkin selama bulan Ramadhan. Soalnya, kita berkeyakinan satu di antara malam itu adalah malam Lailatulqadar saja. Akan tetapi, bagaimana mengisi Ramadhan dari hari pertama sampai akhir dengan semangat ibadah yang semakin meningkat, bukan flat, tetapi terus meningkat dari hari ke hari.

Itulah mengapa pada puncak-puncaknya, sebagaimana Nabi Muhammad melandak kepada kita, sepuluh hari terakhir menjadi puncak spiritualitas kita dalam menjalani perjalanan spiritual.

Ibarat kita sedang bertapa, sebenarnya puasa itu adalah proses pertapaan. Pada 20 hari pertama, pertapaan kita masih inklusif. Kita masih bekerja, masih berburu, dan masih ber-

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Terharu Dikasih

yang didapat. Bunga bercerita tentang sosok yang membuatnya tersentuh.

"Demii Tuhan, gue tersentuh banget. Gue dikasih ini sama tukang sayur," ujarnya sambil menunjukkan hampers pemberian tukang sayur.

"Ini kedua kalinya gue dikasih tukang sayur. Ibu-ibu sayur ini tiga minggu gue belanja di dia, tahun lalu dikasih satu (minyak goreng) sama sirup, tahun ini dikasih dua minyak goreng sama sirup," jelasnya.

Kemudian Bunga berarah pada toples kue kering yang diberikan oleh pemilik toko sembako.

"Dikasih ini sama tukang sayur, lo bayangin?" ujarnya sambil memperlihatkan toples

berisi kue patri saja.

"Cowok, anak muda gitu, tapi baik banget," imbuhnya. Bunga tak peduli dengan komentar orang yang mengatakan bahwa itu hanya bagian dari cara mereka untuk menjaga hubungan baik karena Bunga sering berbelanja.

"Dia mungkin tahu gue mampu beli kayak beginian, tapi dia kasih gue hampers. Ini enggak kenal lo," ucapnya.

Karena begitunya, yang dia lihat adalah niat dan ketulusan hati dua orang itu pada orang yang tak dikenali.

"Saya tidak melupakan dia satu sisi atau sisi lain. Setiap orang bisa mengatakan apa pun yang mereka mau. Julian Alvarez adalah pemain Atletico Madrid," katanya tegas.

Pihak Lazio dan Real Madrid berada di posisi yang menguntungkan karena memegang kontrak jangka panjang sang striker. Apalagi, terdapat

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Rumor Panas

andil di kompetisi Liga Spanyol membuat nama pemain jebolan akademi River Plate ini selalu berada di barisan teratas dalam daftar belanja pemain.

Meski mengakui kualitas sang pemain, kandidat klub Presiden Barcelona, Joan Laporta, memberikan peringatan yang cukup menohok.

Laporta menegaskan bahwa klub tidak akan membeli bola dalam pengeluaran dana besar demi pemain yang belum menunjukkan komitmen nyata untuk bergabung dengan sistem mereka.

"Dia pemain hebat dan cocok dengan sistem Barcelona," jelas Joan Laporta dikutip dari Barca Universal.

"Dia bukan pemain yang pantas didatangkan dengan harga selangkit. Pertama, dia harus menunjukkan kesediaannya untuk datang, dan itu harus dengan harga yang dapat diperpanjang," lanjutnya.

Pernyataan ini seolah menjadi pesan bahwa Blaugrana tidak

ingin terjebak dalam perang harga di bursa transfer.

Laporta mengisyaratkan bahwa stabilitas finansial tetap menjadi fokus utama, sementara tetap memercayai tenaga Roberto Lewandowski dan Ferran Torres untuk musim depan.

Reaksi keras Atletico Spekulasi kepindahan ini menyulut kemarahan di klub Atletico Madrid.

Ti Presiden klub, Enrique Cerezo, menanggapi rumor tersebut dengan nada ketus menentang langkah penting di kancah Eropa.

Menurutnya, status sang pemain saat ini sudah sangat jelas dan tidak perlu diperdebatkan lagi oleh pihak luar.

"Saya tidak melupakan dia satu sisi atau sisi lain. Setiap orang bisa mengatakan apa pun yang mereka mau. Julian Alvarez adalah pemain Atletico Madrid," katanya tegas.

Pihak Lazio dan Real Madrid berada di posisi yang menguntungkan karena memegang kontrak jangka panjang sang striker. Apalagi, terdapat

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)

Sambungan Halaman 1

ngalamin itu. Dan kalau pun berkali-kali ngalamin itu, gue tetap 'appreciate'," kata Bunga.

"Karena, menurut gue, orang kecil aja bisa inget gue. Sedangkan orang-orang yang mungkin di detik gue enggak kepikiran buat ngasih hampers," imbuhnya.

Kepada keduanya, Bunga tak lupa mendoakan yang terbaik. "Buat Ibu sama kamu. Mas di toko sembako, aku enggak tahu nama kamu siapa, thank you so much. Sehat selalu, rezekinya dilancarkan," tulis Bunga.

"Minal adin wal faizin, mohon maaf lahir batin. Terima kasih hampers-nya, semoga rezeki kalian lancar, sehat selalu," sambungnya. Pokoknya terharu????? (Kompas.com)



Mahasiswa UBBG Gelar Aksi Nyata untuk Korban Bencana di Pante Geulima

BANDA ACEH - Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh kembali menunjukkan komitmen pengabdian kepada masyarakat melalui Program Mahasiswa Berdampak yang diinisiasi oleh Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemendiknas-TEK).

Program ini dilaksanakan di Desa Meunasah Pante Geulima, Kabupaten Pidie Jaya, 2-21 Februari 2026. Program ini sebagai respons terhadap dampak banjir yang melanda wilayah tersebut.

Kegiatan ini didanai oleh Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan (Ditjen Riset dan Teknologi), dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM), Kemendiknas-TEK melalui skema hibah BIMA.

Program yang diketuai oleh Miswatu Hasanah MPd, dengan anggota tim dosen Helni Mpd ini melibatkan 50 mahasiswa yang didampingi Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Asifa Askhan MSn dan Riska Gebina SPd, MSn.

Fokus utama kegiatan ini adalah penguatan kesehatan lingkungan melalui pengadaan sumber air bersih.

Mengingat banjir sebelumnya telah mencemari sumber air warga, mahasiswa bersama masyarakat melakukan peng-

galan sumur secara partisipatif serta memberikan edukasi tentang sanitasi lingkungan.

Selain fisik, pemulihan psikologis anak-anak usia 4-12 tahun juga menjadi prioritas melalui program trauma healing.

Melalui permainan edukatif, menggambar, dan bercerita, mahasiswa berupaya mengembalikan keceriaan anak-anak yang terdampak bencana.

Kepala Desa Meunasah Pante Geulima, Rahmadi Ibrahim menyampaikan rasa syukur atas kehadiran para mahasiswa di desanya.

Menurutnya, bantuan ini sangat menyentuhkan kebutuhan mendasar warga setempat.

"Kami sangat terbantu dengan adanya program ini. Kehadiran adik-adik mahasiswa UBBG memberikan solusi nyata, terutama soal air bersih yang memang menjadi kendala kami setelah banjir. Anak-anak di sini juga sangat senang dan terhibur dengan kegiatan trauma healing yang diadakan," ujar Rahmadi.

Ketua Tim Pelaksana, Miswatu Hasanah MPd, menegaskan bahwa kegiatan ini tidak hanya bertujuan memberikan bantuan fisik, tetapi juga memulihkan kondisi sosial masyarakat.

"Kami mengucapkan terima kasih kepada Direktorat

Riset, Teknologi, dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DRTPM) Diknas-TEK dan Ditjen Riset yang telah memberikan kepercayaan serta dukungan pendanaan melalui Program Mahasiswa Berdampak. Dukungan ini memungkinkan mahasiswa hadir langsung memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat," ungkap Miswatu.

Sementara itu, Ketua LPPM UBBG, Dr Muhammad Iqbal MA, menyampaikan bahwa sinergi ini membuktikan riset dan pengabdian harus hadir dalam bentuk aksi nyata yang bermanfaat. Ia menambahkan bahwa program ini adalah implementasi nyata Tindakan Perguruan Tinggi.

Senada dengan itu, Rektor UBBG, Prof Dr Lili Kasmini MSi, menyampaikan apresiasi atas pelaksanaan program ini. Kehadiran mahasiswa UBBG sebagai wujud dedikasi bagi masyarakat yang terdampak bencana di Aceh, khususnya dalam memulihkan trauma bagi korban banjir.

"Melalui kolaborasi ini, UBBG bersama Kemendiknas-TEK menegaskan komitmennya untuk terus menjadi mitra strategis dalam pembangunan daerah serta menghadirkan kegiatan pengabdian yang memberikan dampak langsung bagi masyarakat luas," ujarnya. (dik)



PULUHAN mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh melaksanakan pengabdian melalui Program Mahasiswa Berdampak yang diinisiasi Kemendiknas-TEK di Desa Meunasah Pante Geulima, Kabupaten Pidie Jaya, 2-21 Februari 2026.

Ombudsman Hormati Proses Hukum

● Usai Kantor dan Rumah Anggota Digeledah Kejagung

JAKARTA - Ketua Ombudsman Republik Indonesia, Mokhammad Najih, menyatakan lembaga menghormati dan siap bekerja sama dengan proses penegakan hukum yang dilakukan Kejaksaan Agung (Kejagung). Pernyataan itu disampaikan menyusul tindakan penggeledahan dan penyitaan di Gedung Ombudsman RI serta rumah salah satu anggota Ombudsman oleh tim penyidik Kejagung pada Senin (9/3/2026).

"Secara kelembagaan Ombudsman RI menghormati dan siap bekerja sama terkait proses penegakan hukum yang sedang dilaksanakan oleh tim penyidik," kata Najih dalam keterangan tertulis, Senin (16/3/2026). Najih mengatakan, dalam menjalankan tugasnya, Ombudsman menjunjung tinggi supremasi hukum serta kepatuhan terhadap aturan yang berlaku. Lembaga tersebut

juga menerapkan prinsip integritas, profesionalitas, dan keadilan, serta memiliki perlindungan hukum sesuai dengan Undang-Undang Nomor 37 Tahun 2008 tentang Ombudsman Republik Indonesia.

"Karena itu, Ombudsman terbuka dan siap bekerja sama dengan tim Kejaksaan Agung dalam rangka penegakan hukum dan akan memastikan bahwa proses hukum yang ditangani oleh penyidik Kejagung berjalan secara transparan dan akuntabel," kata Najih. Ia juga menjelaskan bahwa setiap produk pengawasan Ombudsman, baik berupa Laporan Hasil Pemeriksaan (LHP) maupun rekomendasi, telah diatur dalam peraturan internal dan melalui mekanisme kontrol yang ketat.

Najih menambahkan, setiap produk pengawasan yang diterbitkan Ombudsman RI ber-

sifat morally binding. Artinya, kepatuhan penyelenggara pelayanan publik terhadap produk pengawasan Ombudsman didasarkan pada etika, moralitas, dan kepatutan. "Merujuk kepada produk pengawasan Ombudsman, maka pada dasarnya hal tersebut merupakan bagian dari kebebasan haki dalam memutus perkara sesuai dengan ketentuan yang berlaku," kata Najih.

Najih juga menyampaikan bahwa selama ini Ombudsman membuka partisipasi publik melalui mekanisme Whistle Blowing System (WBS) apabila terdapat keberatan terhadap produk pengawasan yang diterbitkan. "Kami sangat terbuka dengan kritik publik, awasi kami sebagai bagian dari penguatan kelembagaan Ombudsman RI," ujar Najih. Dalam kesempatan itu, Najih

menegaskan komitmen integritas lembaga yang dipimpinnya. Ia juga meminta seluruh pihak tetap mengedepankan asas praduga tak bersalah serta saling menghormati antarinstansi dalam proses penegakan hukum.

Di tengah proses penyidikan perkara korupsi ekspor minyak goreng mentah atau CPO, Kejagung menggeledah kantor Ombudsman Republik Indonesia serta rumah salah satu komisisionernya pada Senin (9/3/2026). Penggeledahan tersebut berkaitan dengan penyidikan dugaan perintangan proses penyidikan dan penuntutan dalam perkara tersebut. "Benar ada penggeledahan di rumahnya sama di kantornya hari ini," kata Kepala Pusat Penerangan Hukum (Kapuspenhum) Kejagung, Anang Supriatna saat dikonfirmasi, Senin. (kompas.com)

Banyak Titik Hawan

Baik itu kendaraan pribadi maupun angkutan umum. Sementara pada hari-hari biasa, jarang kendaraan yang melintas. Terkait kondisi jalan yang terdapat titik rawan, warga

Laporkan

cabar mengenai perkembangan terbaru laporannya terhadap Dokfit.

Sebagaimana diketahui, Sheila melaporkan Dokfit atas dugaan pelanggaran perlindungan data pribadi pada 19 Januari 2025. Laporan itu teregister dengan nomor LP 415/SPKPT/

yang hendak mudik hindari melintas pada malam hari di kawasan Danau Paris.

Jalan Danau Paris dimulai dari Simpang Kanan belakang sebelah kiri dari arah Sub-

cantumkan nomor pribadi dari klien kami," kata Rafi dalam siaran pers baru-baru ini.

Akibatnya, Rafi menyebut kliennya kerap dihubungi oleh orang yang tidak dikenal, bahkan dengan kalimat yang tidak pantas.

"Nah, dari situ klien kami

Sambungan Halaman 1

ulasalam, ketika sampai di bundaran.

Sepanjang jalan permukaan penduduk masih jarang, pengendara lebih banyak melewati perkebunan kelapa sawit. (de)

Sambungan Halaman 1

Februari 2026. Sementara itu, kuasa hukum Sheila yang lain, Julianus, mengatakan hingga saat ini belum ada pihak yang berstatus tersangka dalam perkara tersebut.

"Saya katakan itu belum. Masih dalam proses pemanggilan terhadap laporan Dokter

4 Tersangka

Sambungan Halaman 1



Silaturahmi PW IPHI Aceh

KETUA Pengurus Wilayah Ikatan Persaudaraan Haji Indonesia (PW IPHI) Aceh, Dr H Bustami Usman MSI, dan jajaran foto bersama dengan sejumlah tamu undangan saat silaturahmi dan buka puasa bersama di kediamannya kawasan Langugob, Banda Aceh, beberapa hari lalu.

Foto Kiriman Hari Usmaning -herukali1@gmail.com



Santunan Anak Yatim di SMPN 9 Banda Aceh

PESERTA didik yang yatimpiatu di SMPN 9 Banda Aceh mendapatkan sumbangan dariteman-temannya dan dewan guru. Semoga berkah. Salam Prohaba, moga makin jaya.

Foto Kiriman Maghdirah Zakal Abidin maghdirahzainalabidin@gmail.com

e-mail: prohaba@serangibeen.com



Penyaluran BLT Ekstrem di Gampong Beusa Seberang

Pj Keuchik Beusa Seberang didampingi babinsa, sekdes, dan TPG menyalurkan dana BLT ekstrem tahun 2026 sebesar Rp300.000 untuk 20 KPM di kantor keuchik setempat pada Minggu (3/10/2025).

Foto Kiriman Kanoan Peureulak Barat -peureulakbaratkanoam@gmail.com



Serah Terima Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners UBBG

FOTO bersama usai serah terima mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh yang akan mengikuti praktik di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Aceh.



OSIM MTs Harapan Bangsa Bagi-Bagi Takjil

PENGURUS OSIM MTs Harapan Bangsa, Meulaboh, membagikan takjil kepada masyarakat di Jalan Syiah Kuala, Gampong Kura Padang, Aceh Barat, pada Sabtu (1/10/2026).

Foto Kiriman Aburangli Ikh Abu -aburangkhabu@gmail.com

Prohaba.co Prohaba.id Hutan ProHabes Prohaba.co Prohaba Prohaba.co



Bangun Negeri,
Bijakkan Bangsa



DIKTISAINTEK
BERDAMPAK

STOP OVERTHINKING START DOING



Online Consultation & Registration



camaba.bbg.ac.id



0823-2121-1883



For registration information,
please contact the Information
Center without intermediaries.

🕒 Operating hours: Monday - Saturday 08.00 - 17.00 WIB

📍 Jl. Tanggul Krueng Lamnyong No.34, Rukoh, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh 23112

SCAN HERE



bit.ly/universitasbbg

**#ubbg
hebat**



www.bbg.ac.id



[ubbgofficial](https://www.facebook.com/ubbgofficial)