

Kabar Diaspora

Connecting the Dots, Expanding the Opportunities

*Berita Volume
3/2024*

**Makna Pelaksanaan
Bulan Ramadhan
Bagi Diaspora (Hal-3)**

**Pelatihan Literasi
Keuangan
Bersertifikat Bagi PMI
(Hal-5)**

**Indonesia Modest
Fashion Week
Melbourne 2024
(Hal-7)**

**Seri Pelatihan #4 :
Trampil Menjadi
Caregiver Lansia
(Hal-10)**



Tausiyah Ramadhan :

REFLEKSI DIRI MENJADI AHLI TAREKAT DENGAN MENJAGA PANCA INDERA

Bulan suci Ramadhan sejatinya merupakan bulan penuh berkah dan ampunan bagi umat Islam di seluruh dunia. Adapun momentum bulan Ramadhan ini dimaknai tidak hanya sekedar berpuasa untuk menahan lapar dan dahaga, namun juga mengendalikan diri dari hawa nafsu.

“Dalam pemahaman Islam, puasa itu memiliki makna spiritual yang artinya menahan diri dari berbagai hawa nafsu yang saya kategorikan dalam 8 hal. Termasuk di antaranya adalah pengendalian atas panca indera”, ujar Prof. Dr. KH. Nazarudin Umar saat mengisi Tausiyah Ramadhan dengan tema **“Ibadah Puasa dan Refleksi Diri”** pada Jumat (15/3) secara online.

Adapun pengendalian diri yang utama adalah memuaskan mulut. Prof. Nazar menyebutkan bahwa mulut menjadi sumber pengumpul dosa paling banyak karena kerap dipakai untuk membicarakan aib dari sodara sendiri, menghujat,

memfitnah hingga menelan makanan minuman yang haram atau syubhat.

“Sesungguhnya Allah itu maha suci. Bagaimana doa itu bisa terkabul jika tubuh dipenuhi dengan barang syubhat. Jangan harap memiliki anak yang sholeh sholehah jika makanan yang masuk ke badannya itu barang-barang syubhat,” papar Imam Besar Masjid Istiqlal ini.

Selain indra pengecap, pengendalian diri juga harus dilakukan terhadap indra penglihatan, memuaskan indra pendengaran dari suara-suara atau musik yang tidak islami, menjaga indera penciuman yang berpotensi untuk memvisualisasikannya ke dalam hal-hal yang tidak baik, menjaga tangan kita dari kegiatan yang buruk, serta memperbaiki kualitas batin kita di hadapan Allah SWT. Prof. Nazar juga mengungkapkan hal yang tidak kalah penting adalah jauhi sikap musyrik. Jangan sampai kita menjadi orang yang rajin melaksanakan ibadah, namun juga menyembah selain Allah.

“Kemudian hindari riya’. Niatkan dalam diri bahwa segala ibadah yang kita lakukan hanya semata untuk mendapat ridha dari Allah. Dengan demikian kita akan menjadi ahli tarekat jika mampu mengendalikan panca indera”, imbuhnya.

Di bulan suci ini, mudah ditemui para umat muslim yang rajin dan tekun dalam menjalankan ibadah serta mengendalikan hawa nafsunya. Namun tidak jarang rutinitas ini kemudian hilang ketika bulan ramadhan usai. Menyikapi hal ini, KH. Nazar mengatakan istiqamah dalam ibadah dapat terus terjaga sepanjang kita terus berupaya untuk menjaga hubungan dengan Allah Swt.

“Lakukan dengan konsisten amalan-amalan yang kecil. Seperti membiasakan puasa Senin-Kamis, melaksanakan sholat Dhuha

dan Tahajud. Jika ini dilakukan dengan konsisten Insya Allah akan istiqomah”, ujarnya.

Tausiyah Ramadhan yang berlangsung dengan tema **“Ibadah Puasa dan Refleksi Diri”** ini diselenggarakan oleh Indonesian Diaspora Network (IDN) Global bekerjasama dengan Dharma Wanita Persatuan Otorita Ibukota Nusantara (DWP OIKN). Acara dibuka dengan sambutan dari Ketua DWP OIKN Lusie Susantono dan dimoderatori oleh Presiden IDN Global Sulistyawan Wibisono. Tausiyah ini turut dihadiri para Diaspora Indonesia dari berbagai negara seperti Australia, Amerika Serikat, Kanada, Taiwan, serta Bahrain. (IDN Global)



Bincang Ramadhan Diaspora : **MAKNA RAMADHAN DENGAN MENSYUKURI ANUGERAH FISIK, MENTAL, DAN SOSIAL**



Berbicara mengenai pelaksanaan Ramadhan di tanah rantau, Diaspora Indonesia di Sydney Salut Muhidin mengatakan tantangan yang dihadapi adalah fleksibilitas dan manajemen waktu. Terlebih saat pelaksanaan hari raya Idul Fitri yang bersamaan dengan jam kerja. Kendati demikian, Salut mengatakan hal itu dapat diatasi dengan pengajuan cuti karena pemerintah Australia memberikan hak cuti atas nama keagamaan.

Untuk menu ramadhan sendiri, Salut mengatakan tidak ada kendala yang berarti karena sudah banyak dijual bumbu-bumbu dan masakan Indonesia di Australia.

“Tercatat 4% dari total penduduk Australia merupakan masyarakat muslim dan sekitar 40-50% di antaranya tinggal di New South Wales. Sehingga pemerintah setempat memperbolehkan diadakannya bazaar Ramadhan selama sebulan penuh. Jadi kita setidaknya tetap bisa merasakan suasana berbuka seperti di tanah air,” ujar Salut dalam program **“Bincang Ramadhan Diaspora”** VOI RRI pada Senin (11/3).

Disinggung mengenai makna Ramadhan, Salut menekankan kepada keluarganya bahwa di bulan Ramadhan ini kita mendapatkan 3 (tiga) anugerah yakni fisik, mental, dan sosial. Di antaranya lebih memahami nikmat kesehatan, melatih mengendalikan emosi diri, serta sekaligus mengajarkan kita untuk berbagi dengan sesama. (IDN Global)

Bincang Ramadhan Diaspora : **DUKUNGAN PENUH PEMERINTAH KUWAIT TERHADAP WARGA MUSLIM DI BULAN RAMADHAN**

Pemerintah di Kuwait sangat mendukung masyarakat muslim asal Indonesia. Diaspora di Kuwait Edi Rahmat mengatakan, pada bulan suci Ramadhan ini pemerintah Kuwait memberikan satu masjid besar di Kuwait yang dikhususkan untuk aktifitas ibadah masyarakat muslim dari Indonesia. Bekerjasama dengan KBRI Kuwait, komunitas muslim Diaspora Kuwait kemudian mendayagunakan masjid tersebut dengan mengundang para ustadz dari Indonesia untuk memberikan tausiyah.

Melalui program **“Bincang Ramadhan Diaspora”** VOI RRI pada Senin (18/3), Edi menambahkan pemerintah Kuwait juga menerapkan jam kerja yang lebih singkat khusus di bulan Ramadhan, yakni pukul 9



pagi hingga 3 sore. Sehingga diharapkan warga muslim bisa lebih berkonsentrasi untuk beribadah.

“Ramadhan di Kuwait sangat menyenangkan dan kami jalani aktifitas dengan suka cita. Melalui kesempatan ini, saya juga berpesan kepada para Diaspora untuk hadir di kajian yang diselenggarakan Ta'mir Masjid di Kuwait untuk meningkatkan iman dan takwa kita serta sekaligus mempererat silaturahmi antar Diaspora,” tutup Edi. (IDN Global)

KIAT DARI SEJUMLAH PENGUSAHA UMKM DALAM MENEMBUS PASAR EKSPOR



Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) merupakan salah satu sektor yang menunjang perekonomian Indonesia terutama di pasar domestik. Berdasarkan data Kemenko Perekonomian, UMKM berkontribusi sebesar 61% atau senilai Rp 9,58 triliun atas PDB (Produk Domestik Bruto). Namun tercatat hanya 15,7% dari total UMKM di Indonesia yang berhasil menembus pasar ekspor.

Dengan latar belakang hal ini, Working Group Entrepreneurship IDN Global menggelar Diskusi Interaktif bertajuk **“Pengalaman Menembus Pasar Mancanegara”** pada Kamis (28/3) dengan dimoderatori oleh Koordinator WG Entrepreneurship IDN Global Amellia Anzeline dan dibuka oleh Presiden IDN Global Sulistyawan Wibisono.

Sebagai narasumber pertama, Irene Setiawati dibawah naungan CV Maharani berbagi pengalamannya sebagai pengeksportir kerajinan Bali ke mancanegara. Untuk mendapatkan pembeli luar negeri, Irene mengatakan harus aktif mengikuti pameran terutama yang berlangsung di luar negeri. Ia berpesan kepada para eksportir muda untuk tidak menerima semua tawaran ekspor karena harus mengukur kapasitas diri. Jika tidak dapat memenuhi ekspektasi importir hal ini akan berimplikasi pada kredibilitas perusahaan.

Senada dengan hal tersebut, pemilik CV Bali Pure I Ketut Sumayana mengatakan, aktif mengikuti pameran sangat berperan penting dalam proses pemasaran. Para pemilik UMKM juga diwajibkan memiliki website resmi agar jangkauan pembeli makin luas. Karena menjual produk pangan dan kosmetik, Ketut mengaku wajib untuk menghasilkan kualitas produk yang konsisten serta higienis agar terus mendapatkan kepercayaan dari pembeli.

Sebagai pengusaha batik asal Pekalongan, Zaiyanatul Mufrida dari PT Zaiya Niaga Exportindo mengaku usahanya ikut terdampak saat Covid-19. Namun ia tidak menyerah dan terus menjangkau pembeli melalui internet hingga akhirnya mendapatkan *customer* dari Dubai dan Afrika Selatan. Ia mengatakan, riset pasar juga sangat penting agar motif dan warna produknya dapat sesuai dengan keinginan *customer*.

Meski tidak memiliki modal dan produk untuk dijual, pemilik CV Bintang Java Excoindo Wahyu Sadono mengaku dalam satu bulan berhasil mengeksportir perdana bubuk kakao ke Algeria. Ia mengatakan langkah awal yang harus dilakukan adalah bekerjasama dengan pabrik yang sudah siap ekspor. Ia juga mengatakan *great attitude, fast respond* dan *product value* juga berperan penting untuk mendapatkan pembeli luar negeri. (IDN Global)

“

Dengan menggunakan jaringan BNI, para UMKM dapat mengeksportir produk dengan resiko berbisnis dapat diminimalisir karena buyer terpercaya. Proses pembayaran juga bisa menggunakan T/C BNI sehingga lebih aman.

Tryfino

AVP Advisory Xpora Business
Bank negara Indonesia (BNI)

Pelatihan Online Literasi Keuangan Bagi PMI :

MERENCANAKAN KEUANGAN DENGAN EVALUASI SECARA BERKALA

Pemahaman tentang literasi keuangan untuk para PMI sangat penting dilakukan. Dengan manajemen keuangan yang baik, diharapkan ketika kembali ke Indonesia para PMI juga sudah mapan secara finansial. Berkaitan dengan hal tersebut, Divisi Migrant Workers IDN Global menggelar Pelatihan Online Literasi Keuangan bersertifikat khusus untuk para PMI. Adapun pelatihan seri #1 berlangsung pada Jumat (22/3) dengan tema **“Cek Dompetmu dan Buat Rencana Keuangan”** dan menghadirkan Wrenghes Widyastuti, Co Founder Dayyatra, sebuah lembaga konsultasi keuangan sebagai pembicara.

Dalam pelatihan ini disebutkan pengecekan dompet secara berkala sangat penting dilakukan untuk mengetahui penggunaan uang sehingga kita bisa mengevaluasi diri apakah sudah mengelola keuangan dengan baik. Wrenghes mengatakan perencanaan keuangan sangat penting dilakukan karena kita perlu bersiap untuk menghadapi tahapan kehidupan di masa depan seperti menikah, perencanaan pendidikan anak, hingga persiapan dana pensiun. Selain itu juga sebagai antisipasi jika dalam kondisi sulit ataupun sakit.



“

Mencatat arus penghasilan dan pengeluaran uang itu penting. Tapi yang paling penting adalah disiplin diri untuk menyusun prioritas kebutuhan.

*- Wrenghes Widyastuti
Co Founder Dayyatra*

Wrenghes mengatakan, proses pengecekan keuangan dapat dilakukan setidaknya setahun sekali dan kita harus terus mengupayakan baik melalui menabung atau menambah sumber penghasilan lain untuk meningkatkan jumlah kekayaan. Apabila memiliki aset yang sifatnya non tunai, harus dipastikan bahwa kepemilikannya merupakan atas nama diri sendiri dan bukan nama orang lain.

la menambahkan, perencanaan keuangan itu dapat dilakukan jika kita memiliki mimpi atau pencapaian yang diharapkan. Misalnya dalam satu tahun ini ingin memiliki apa, maka tuliskan mimpi tersebut, berikan target waktu dan tentukan langkah-langkah yang dilakukan untuk mewujudkannya sejak sekarang. Meski mimpi keuangan yang ingin dicapai terasa tinggi, Wrenghes mengatakan hal terpenting yang harus dilakukan adalah memulai dulu.

Pelatihan Online Literasi Keuangan Bersertifikat untuk PMI seri #2 rencananya akan berlangsung pada 19 April 2024 dengan tema “Kebutuhan atau Keinginan?”. Sementara itu, pada seri #3 nantinya akan mengangkat tema “Kiat Menabung dan Berinvestasi pada 17 Mei mendatang. (IDN Global)

KERJASAMA OIKN DAN UNIVERSITAS LEIDEN-DELFT-ERASMUS UNTUK PEMBANGUNAN IBUKOTA



Otoritas Ibu Kota Nusantara (OIKN), yang bertanggung jawab atas pengembangan ibu kota baru Indonesia, dan Universitas di Belanda yakni Leiden-Delft-Erasmus menandatangani deklarasi niat untuk berbagi pengetahuan dan penelitian bersama pada Senin (18/3).

Kolaborasi ini akan fokus pada isu-isu terkait pembangunan ibu kota baru Indonesia, Nusantara. Universitas Leiden-Delft-Erasmus akan berkontribusi pada program ilmiah dan pendidikan seperti lokakarya, konferensi dan laboratorium tesis di bidang perencanaan kota, kota pintar, pengelolaan air dan limbah berkelanjutan, sistem transportasi cerdas, komunitas berketahanan dan inklusif, mitigasi iklim, perkotaan keanekaragaman hayati dan kebun raya.

Pernyataan tersebut ditandatangani oleh Ketua Otorita Ibu Kota Nusantara Bambang Susantono dan Dekan Universitas Leiden-Delft-Erasmus Wim van den Doel.

“Aliansi strategis kami dengan universitas Leiden, Delft dan Erasmus akan memungkinkan masa depan inovasi dan kemajuan. Dan yang lebih penting lagi,

kami yakin bahwa program penelitian bersama dan berbagi pengetahuan di masa depan dapat membantu meletakkan dasar bagi Indonesia untuk menjadi negara berpenghasilan tinggi pada tahun 2045, dengan pembangunan Nusantara sebagai intinya.” ujar Ketua OIKN Bambang Susantono.

Sementara itu, Dekan Universitas Leiden-Delft-Erasmus Wim van den Doel menekankan pentingnya Indonesia dalam keberhasilan agenda pembangunan global, yakni pembentukan ibu kota baru yang dimaksudkan untuk menjadi kota hutan paling inovatif di dunia.

“Saat kami bekerja sama dengan Otoritas Ibu Kota Nusantara, kami menyadari peran penting Indonesia dalam mengatasi tantangan global yang mendesak. Mulai dari terobosan pembangunan ekonomi hijau hingga pengembangan kota hutan Nusantara. Kontribusi Indonesia dapat memberikan dampak yang jauh melampaui batas negara kita,” kata Van den Doel.

Nusantara merupakan ibu kota masa depan Indonesia yang akan dibangun di pesisir timur Pulau Kalimantan. Luas wilayah Nusaantara hampir empat kali lipat luas Jakarta, sekitar 256.142 hektar, dan luas maritimnya 68.189 hektar. Alasan pemindahan ibu kota adalah padatnya Jakarta dengan segala permasalahan yang menyertainya.

“

Kami yakin bahwa program penelitian bersama dan berbagi pengetahuan di masa depan akan memiliki arti penting bagi Indonesia.

Bambang Susantono
Ketua OIKN

Otorita Ibukota Negara Nusantara

IMFWM 2024 :

PAMER BUSANA ETNIK BERGAYA MODEST FASHION DI AUSTRALIA

Modest fashion kian digemari karena wanita ingin tampil elegan meski berbusana tertutup dengan bahan ramah lingkungan serta pewarnaan *eco printing*. Berkaitan dengan hal tersebut, komunitas Diaspora Indonesia di Melbourne yakni Perhimpunan Warga Indonesia di Victoria (Perwira) didukung oleh Indonesian Diaspora Network (IDN) Chapter Victoria mengadakan **Indonesian Modest Fashion Week Melbourne (IMFWM) 2024**.

IMFWM 2024 digelar selama 5 (lima) hari yakni dari tanggal 1-5 Maret 2024 dan diawali dengan pagelaran fashion show yang berlangsung di State Library, Victoria. Tercatat ada sekitar 20 desainer dalam dan luar negeri yang berpartisipasi termasuk di antaranya desainer Deden Iswanto (Bandung), Sugeng Siswanto (Yogyakarta), dan Eko Chandra (Bojonegoro).

Pada 2-3 Maret 2024, acara dilanjutkan dengan penyelenggaraan Fashion Food and Art Trade Show di Queensbride Square, Melbourne yang melibatkan Indonesian Student Exporters Association in Australia (INSEAA), yaitu komunitas pengekspor baru yang diinisiasi oleh Atdag Canberra dan komunitas masyarakat ASEAN di Melbourne. Kegiatan ini diikuti oleh lima stan kuliner milik Diaspora Indonesia.

Selain itu, budaya Indonesia juga tampil di panggung Trade Show dengan menampilkan tarian dari Kalimantan dan Jawa Tengah, serta lagu-lagu Indonesia. Sedangkan sesi workshop fesyen yang diselenggarakan pada 5 Maret 2024 menghadirkan narasumber terkemuka seperti pendiri Modest Fashion Australia Aisha Nancy Kovanovich. Kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan pasar fesyen dan aspek pengembangan bisnis di Australia. (IDN Global)



PROGRAM PENGABDIAN UNIVERSITAS TRISAKTI DI BRUNEI DARUSSALAM

Pada hari Rabu, 6 Maret 2024, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Trisakti melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat untuk anggota PERMAI. Acara ini diselenggarakan di De'Caffe Daun Hijau, Bandar Sri Begawan, Brunei Darussalam dan dihadiri oleh 37 orang yang terdiri dari dewan pengawas, manajemen, dan anggota PERMAI.

Kegiatan ini dibuka oleh Presiden PERMAI, yaitu Bapak Drs. H. Rusdiyanto dan dilanjutkan dengan pelatihan bagi anggota PERMAI oleh tim dosen dari FEB Usakti. Materi pelatihan meliputi Digitalisasi untuk UMKM, Persiapan Pensiun dan Kewirausahaan, serta Literasi Keuangan. Kegiatan ini juga didukung oleh 2 (dua) staf pendidikan dan 2 (dua) mahasiswa dari



program doktoral. Para peserta yang hadir terlihat sangat antusias mengingat banyaknya peserta yang aktif untuk bertanya. Kegiatan pelatihan ditutup oleh Prof. Dr. Yolanda Masnita Siagian MM. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam kolaborasi antara Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Trisakti dan PERMAI Brunei Darussalam yang diharapkan dapat berlanjut di masa depan. (EI/ IDN Brunei Darussalam)

ACARA PIKNIK IDN BAHRAIN UNTUK SILATURAHMI ANTAR DIASPORA



Indonesian Diaspora Network (IDN) Chapter Bahrain menggelar **“Piknik Asyik dan Kumpul Ceria”** yang dilaksanakan di Dolphin Park – Bahrain, kegiatan ini berlangsung dengan sukses, lancar dan penuh kehangatan. Amelia Anzeline selaku Ketua Chapter menyebutkan piknik ini digelar sebagai wadah untuk saling bersilaturahmi, setelah Diaspora Indonesia di Bahrain menyelesaikan kegiatan pemilu

serta sekaligus merajut momen kebersamaan untuk menyambut bulan Ramadhan 1445 H.

Piknik yang dihadiri oleh kurang lebih 200 Diaspora Indonesia ini dihadiri juga oleh Duta Besar Indonesia di Bahrain Ardi Hermawan beserta istri Yulina Puspitasari juga jajaran KBRI Bahrain. Dan hadir juga Ketua PPLN yakni Weldy Eka Saputra, anggota Panitia Pengawas Pemilu (Panwaslu) beserta anggota KPPSLN Bahrain.

Adapun Diaspora Indonesia di Bahrain yang tidak dapat hadir dalam acara ini tetap berupaya menjaga silaturahmi dengan mengirimkan buah tangan serta mendukung penuh kegiatan IDN Chapter Bahrain. Oleh karena itu, diharapkan pelaksanaan kegiatan ini dapat terus menjaga kekompakan dan guyub satu sama lain antar Diaspora Indonesia di Bahrain. (AA/ IDN Bahrain)

ANNUAL GENERAL MEETING DAN PEMILIHAN KOMITE BARU IDN NEW SOUTH WALES



Jumat 1 Maret lalu, Indonesian Diaspora Network (IDN) NSW melaksanakan acara pertemuan tahunan atau AGM untuk melaporkan kegiatannya selama setahun terakhir. Acara ini dibuka oleh Konjen RI Sydney Vedi Kurnia Buana. Dalam sambutannya, Konjen mengatakan IDN NSW selama ini telah menjadi mitra KJRI baik dalam penyebaran informasi serta terlibat dalam kegiatan kemasyarakatan.

Laporan kegiatan berikut dengan pertanggungjawaban program IDN-NSW dilakukan oleh tim pengurus periode 2021-2023 oleh Salut Muhidin selaku Presiden dan Wakil Presiden Irwan Utama. Deklarasi Diaspora mengawali laporan ini, selain ITU juga ada paparan perjalanan IDN NSW sejak berdirinya tahun 2013 sampai dengan saat ini. Dalam AGM juga dibahas sejumlah masukan di antaranya agar lebih memperhatikan dan menerapkan konsep Diaspora serta menghidupkan kembali acara “Diaspora Night”.

Bagian penting lainnya dari AGM malam itu adalah pemilihan pengurus baru IDN-NSW untuk masa bakti 2023-2025. Setelah dilakukan pemungutan suara, terpilihlah pengurus baru sebagai berikut: Salut Muhidin (Presiden), Irwan Utama & Devi Nazar (Wakil Presiden), Tinny Widjaja & Sully Sunaryo (Sekretaris), dan Yennie Nazar (Bendahara). (SM/ IDN NSW)

DIASPORA DALAM LIPUTAN BERITA



SELANDIA BARU

Visa Diaspora Kini Bisa Jadi Pilihan Eks WNI untuk Pulang ke Indonesia

<https://www.kompas.tv/internasional/491662/visa-diaspora-kini-bisa-jadi-pilihan-eks-wni-untuk-pulang-ke-indonesia?page=all>



QATAR

Promosikan Budaya Khas Indonesia, Diaspora di Qatar Gelar Festival Ramadan 2024

<https://kabar24.bisnis.com/read/20240319/79/1750905/promosikan-budaya-khas-indonesia-diaspora-di-qatar-gelar-festival-ramadan-2024>



AMERIKA SERIKAT

Pandangan Warga dan Diaspora Indonesia soal Pentingnya Hubungan RI-AS

<https://www.voaindonesia.com/a/pandangan-warga-dan-diaspora-indonesia-soal-pentingnya-hubungan-ri-as/7540737.html>

SERI PELATIHAN #4 : TRAMPIL
MENJADI CAREGIVER LANSIA



Raulina agatha sagala-singapore

ALAMAT REDAKSI

**KABAR DIASPORA
IDN GLOBAL**

GEDUNG MAYAPADA TOWER 1
LANTAI 19
JL. JENDERAL SUDIRMAN KAV.
28 JAKARTA, INDONESIA
TELEPON : +622129518593

Kami ingin mendengar masukan
Anda. Kritik, saran, serta
pengiriman artikel mengenai
diaspora Indonesia untuk edisi
berikut silakan e-mail ke:
sekretariat@diasporaindonesia.org

Newsletter Kabar Diaspora juga
dapat diakses di :
www.diasporaindonesia.org



Indonesian
Diaspora Network Global

Seri Pelatihan #4 : Trampil Menjadi Caregiver Lansia PENTINGNYA LATIHAN FISIK BAGI LANSIA DENGAN GANGGUAN GERAK

Sebagai bagian dari upaya meningkatkan ketrampilan para PMI caregiver, IDN Global kembali berkolaborasi dengan Alzheimer's Indonesia (ALZI) Doha untuk menggelar Seri Pelatihan #4 : Trampil Menjadi Caregiver Lansia **“Mendampingi Lansia Dengan Gangguan Gerak”** pada Jumat (8/3) secara online. Acara ini dimoderatori oleh Coordinator Migrant Workers IDN Global Raulina Agatha Sagala dan menghadirkan Head of Education Department Alzheimer's Indonesia (ALZI) dr. Kennia sebagai pemateri. Adapun materi pelatihan yang diberikan membahas tentang 4 (empat) topik ; pemahaman mengenai lansia dengan gangguan gerak, membantu lansia dalam melakukan *activity daily living*, pentingnya latihan fisik bagi lansia, serta tips bagi caregiver lansia dengan gangguan gerak.

“Apabila lansia sulit bergerak, terus damping untuk latihan dan aktifitas fisik. Karena berbaring lama dapat menghambat pengeluaran dahak dan rentan memicu infeksi paru (pneumonia). Sementara duduk yang terlalu lama juga dapat memicu infeksi saluran kencing. Namun jika lansia mengeluh rasa nyeri yang mendadak, maka segera konsultasikan ke dokter,” ujar dr. Kennia.

Latihan fisik bagi lansia dapat dilakukan dengan durasi minimal 20 menit selama 3-5 kali per minggu dan selang satu hari istirahat. Pelatihan dapat dilakukan dengan bertahap tanpa dipaksa. Dr Kennia juga berpesan agar caregiver lansia senantiasa rutin berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui riwayat kesehatan lansia serta memahami aktifitas fisik yang harus dilakukan. (IDN Global)