



KR-Istimewa
KISS mengajak warga Dusun Kajor Kalurahan Nogotirto yang sedang isoman untuk olahraga.

KISS Ajak Pasien Isoman Rajin Olahraga

SLEMAN (KR) - Melonjaknya kasus positif Covid-19 di Kabupaten Sleman, berdampak pada meningkatnya jumlah masyarakat yang harus menjalani isolasi mandiri (isoman). Mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari untuk mencari nafkah. Bahkan tidak sedikit yang takut keluar rumah.

Kondisi ini menggugah Komunitas Instruktur Senam Sleman (KISS) turun ke beberapa wilayah yang terdapat warga sedang menjalani karantina maupun isoman dengan mengajak senam di lingkungannya. Menurut Ketua KISS Dwi Susilawati, kegiatan ini dilakukan karena selama ini banyak warga yang sedang isoman merasa takut keluar rumah. Sehingga mereka tidak beraktivitas maupun olahraga terutama senam.

"Isoman banyak yang hanya di dalam rumahnya. Takut keluar rumah untuk berjemur dan olahraga. Maka KISS bergerak ke rumah warga untuk mengajak mereka olahraga ringan seperti senam," kata Dwi Susilawati di Sleman, Selasa (13/7).

Selain mengajak senam, KISS juga melakukan bakti sosial dengan membagikan sayuran, telur dan Alat Pelindung Diri (APD) di antaranya masker. Bersama beberapa anggotanya, KISS menggandeng Komunitas Perempuan Tangguh Sleman (KPTS) dan donatur menyambangi beberapa shelter isoman dan langsung ke rumah warga.

Penasihat KISS Suparmono menambahkan, bantuan ini sesuai permintaan mereka sebagai bentuk kepedulian KISS kepada warga yang lain. Karena pada kondisi yang sulit ini komponen masyarakat harus saling bergotong-royong dan memperkuat.

"Dalam kondisi sulit seperti ini, masyarakat harus saling menolong dan bahu membahu. Bukan hanya untuk mengurangi beban dan masalah bagi isoman, tetapi sekaligus membantu pemerintah menyelesaikan permasalahan yang ada di lapangan terkait pandemi Covid-19," pungkas Kepala Dinas Pariwisata Sleman ini. **(Has)-f**

Polsek Moyudan Berbagi Sembako

MOYUDAN (KR) - Petugas Polsek Moyudan melaksanakan bakti sosial pembagian sembako kepada masyarakat terdampak Covid-19, Senin (12/7). Pembagian sembako menasar empat titik posko PPKM Mikro yang ada di wilayah Moyudan.

Kapolsek Moyudan AKP Darban SH MH menjelaskan, pembagian sembako dalam rangka PPKM Darurat Jawa dan Bali. "Pembagian paket sembako ini kami lakukan di empat titik Posko PPKM Mikro Covid-19. Harapannya, dapat membantu masyarakat yang terdampak akibat pandemi Covid-19," jelasnya.

Keempat posko adalah, posko PPKM Mikro Kalurahan Sumberagung, Sumbersari, Sumberrahayu dan Posko PPKM Darurat Kalurahan Sumberarum. Paket sembako terdiri dari beras, minyak goreng, lauk siap saji,

biskuit dan teh. Kapolsek menambahkan, selama masa PPKM Darurat, polsek yang dipimpinnya juga melaksanakan serangkaian kegiatan. Antara lain ikut bergabung dalam tim pemulasaraan jenazah Covid-19 dan penyemprotan disinfektan.

Lurah Sumbersari Bambang Sarjono mewakili masyarakat mengapresiasi baksos oleh kepolisian. Mengingat pandemi Covid-19 yang sudah berjalan hampir dua tahun ini berdampak bagi masyarakat. Dengan paket sembako dari Polsek Moyudan, Bambang meyakini hal itu bisa membantu masyarakat.

Hal serupa dikatakan Lurah Sumberrahayu, Sigit Tri Susanto. "Bantuan ini tentu sangat bermanfaat dan akan kami salurkan kepada yang berhak menerimanya," ujarnya. **(Ayu)-f**



KR-Wahyu Priyanti
Penyaluran sembako oleh Polsek Moyudan di Posko PPKM Mikro.

PDIP Diprioritaskan Penanggulangan Covid-19

SLEMAN (KR) - DPC PDI Perjuangan Sleman memprioritaskan kegiatan partai untuk penanggulangan Covid-19. Hal itu sebagai bentuk DPC PDIP Perjuangan Sleman mendukung pemerintah dalam penanggulangan Covid-19.

Ketua DPC PDIP Perjuangan Sleman H Koeswanto SIP mengatakan, sesuai arahan Ketua Umum PDIP Perjuangan Megawati Soekarnoputri, PDIP Perjuangan melalui 3 pilarnya yakni struktural partai, legislatif partai, dan seluruh kepala daerah dan wakil kepala daerah untuk memberi dukungan penuh terhadap kebijakan pemerintah dalam hal penanganan Covid-19. Dukungan itu diwujudkan dalam aksi nyata yakni dengan melakukan berbagai kegiatan.

"Kami sudah minta 3 pilar partai, segala kegiatan untuk diprioritaskan dalam penanganan Covid-19. Ini sebagai bentuk komitmen PDIP Perjuangan untuk mendukung pemerintah dalam penanggulangan Covid-19," kata Koeswanto di Sleman, Selasa (13/7).

Koeswanto mencontohkan, dirinya melakukan swab antigen gratis pada 27 Juni 2021 bagi masyarakat umum. Selain itu juga membuka dapur umum di Sekretariat Omah Perjuangan di Bantulan RT 07 RW 04 Bantulan Sidoarum Godean bagi masyarakat yang menjalani isolasi mandiri.

Aksi nyata lainnya melalui peran aktif Badan Penanggulangan Bencana (Baguna) PDIP Perjuangan Kabupaten Sleman di setiap harinya melakukan penyemprotan disinfektan di lokasi yang warganya diketahui ada yang positif Covid-19. Kemudian dengan armada ambulans milik Baguna untuk mengantar jemput pasien Covid-19.

"Di saat rumah sakit kekurangan tenaga dalam pemakaman jenazah Covid-19, tim Baguna juga membantu dalam proses mulai mengambil jenazah sampai dengan pemakamannya. Inilah PDIP Perjuangan yang selalu menengis dan tertawa bersama rakyat. Semoga pandemi ini segera berakhir," imbuh Koeswanto. **(Sni)-f**

MENTAL TETAP SEHAT SELAMA ISOMAN

Batasi Membaca Seputar Covid dari Medsos

SLEMAN (KR) - Rasa cemas, khawatir, serta ketakutan sering muncul saat isolasi mandiri atau isoman. Kondisi tersebut merupakan hal yang umum terjadi. Kendati begitu, hal tersebut tak lantas dibiarkan begitu saja untuk menjaga kondisi mental agar tetap sehat.

Psikiater dari Universitas Gadjah Mada (UGM) Dr dr Ronny Tri Wirasto SpKj mengatakan, isoman merupakan sebuah kondisi yang menimbulkan gap baik secara fisik, emosi, maupun finansial. Gap tersebut berpotensi memunculkan sejumlah persoalan. "Secara umum, permasalahan yang kerap terjadi saat isoman adalah ketakutan menghadapi penyakit itu sendiri, ketakutan saat isoman, kebosanan serta frustrasi," katanya di Sleman, Selasa (13/7).

Ketua Prodi Pendidikan Spesialis Ilmu Kejiwaan FKMK UGM ini membagikan beberapa tips cara menghadapi stres agar mental tetap sehat selama isoman. Salah satunya dengan membatasi menonton, membaca, atau

mendengar berita maupun cerita baru terkait covid termasuk melalui media sosial. "Pembatasan bisa berupa waktu, jumlah, topik atau sumbernya. Atur waktu dalam pembatasan ini," terangnya.

Cara lain adalah dengan melakukan perawatan tubuh secara optimal mulai dari kebersihan hingga aktivitas fisik. Beberapa tambahan aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti melakukan latihan bernafas dalam, peregangan, atau meditasi yang terarah. Di samping itu, mengatur makanan dengan pola seimbang, lalu melakukan olah raga ringan secara teratur. "Hindari konsumsi alkohol dan rokok," saran Ronny.

Tak kalah penting, lanjutnya, tetap

terhubung dengan orang lain baik keluarga, kerabat, maupun teman. Selalu berkomunikasi untuk membagi kondisi dan perasaan saat ini. Komunikasi dapat dilakukan melalui sosial media, daring maupun via telepon.

Ronny menyebutkan, seseorang perlu segera mendapatkan pendampingan profesional, baik konselor, psikolog dan atau psikiater jika tetap mengalami kesulitan meskipun telah melakukan tips-tips tersebut. Kesulitan yang dimaksud adalah masih saja ada perasaan marah, ketakutan, kesedihan, frustrasi, perubahan nafsu makan, energi berkurang, minat dan keinginan berkurang, kesulitan tidur.

Bahkan, perlu diwaspadai jika sampai terganggu tidurnya atau muncul beberapa keluhan fisik seperti nyeri kepala, nyeri ulu hati, serta nyeri di sejumlah bagian tubuh atau kulit. "Kalau masih ada keluhan seperti itu sebaiknya segera minta pendampingan profesional, baik konselor, psikolog dan atau psikiater," pungkasnya. **(Dev)-f**

Klinik Permata Bhakti Rujukan Pasien Covid-19

MOYUDAN (KR) - Klinik Permata Bhakti di Klampis Sumberrahayu Moyudan menjadi rujukan pasien Covid-19. Tujuannya untuk membantu penanganan Covid-19 di wilayah Kabupaten Sleman dan sekitarnya.

Ketua Yayasan Bhakti Insan Prima Suprihanto menjelaskan, pada April 2021 lalu, Klinik Permata Bhakti telah ditetapkan sebagai fasilitas kesehatan darurat Covid-19 oleh Bupati Sleman. Kemudian 5 Juli mulai membuka layanan pasien Covid-19.

"Tapi kami baru menerima rawat inap per 7 Juli 2021. Dan saat ini kami sudah merawat 11 pasien



KR-Saifulah Nur Ichwan

Pelayanan di Klinik Permata Bhakti.

Covid-19 dengan gejala ringan dan sedang. Bahkan kami sempat merujuk 2 pasien ke RSUP Sardjito," kata Suprihanto saat peresmian Klinik Permata Bhakti sebagai rujukan iso-

lasi pasien Covid-19, Senin (12/7).

Menurutnya, syarat pasien dapat dirawat di Klinik Permata Bhakti dengan menunjukkan surat rujukan dari puskesmas,

hasil swab dan membawa identitas domisili. Klinik Permata Bhakti memiliki kapasitas 30 orang dengan fasilitas dokter, perawat, bidan, UGD, laboratorium dan lainnya.

"Tapi saat ini kamar yang tersedia baru 20 tempat tidur. Sambil berjalan, nanti akan kami lengkapi sesuai kapasitas. Untuk pasien yang dirawat disini gratis," terangnya.

Anggota DPRD Sleman F Bambang Sigit Sulaksono ST mengapresiasi Klinik Permata Bhakti sebagai faskes darurat Covid-19. "Klinik ini supaya menjadi rujukan pasien Covid-19 di wilayah Sleman barat," ujarnya. **(Sni)-f**

krjogja.com
Lebih Mengerti Jogja

Hosting
BEST
Design

dari
JOGJA
untuk
DUNIA

Redaksi:
Jl. Margo Utomo /
Jl. P. Mangkubumi 40-46
Yogyakarta 55232
redaksi@krjogja.com
Telp : +62-274 565 685
(ext- 124/128)

Iklan :
iklan@krjogja.com
Telp : +62-274 565 685
(ext- 124/128)

www.krjogja.com