

PMB-UNWIDHA 2022/2023



Universitas
Widya Dharma Klaten

WAKTU PENDAFTARAN

Gel. Dini : 3 Januari - 30 April 2022
Gel. I : 4 Mei - 2 Juli 2022
Gel. II : 4 Juli - 6 Agustus 2022
Gel. III : 8 Agustus - 15 September 2022

Dapatkan Potongan Menarik
untuk Pendaftaran Gel. Dini

Pendaftaran Mahasiswa Baru
<http://pmb.unwidha.ac.id>

Hotline : 0812 8100 0229

Gedung Rektorat UNWIDHA Lantai 1
Jl. Ki Hajar Dewantara, Klaten, Telp. 0272-322363

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

S-1 Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia
S-1 Pendidikan Bahasa Jawa
S-1 Pendidikan Bahasa Inggris
S-1 Pendidikan Geografi
S-1 Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan
S-1 Pendidikan Matematika
S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Fakultas Ekonomi

S-1 Manajemen
S-1 Akuntansi
D-3 Manajemen Pajak

Fakultas Ilmu Komputer

S-1 Teknik Informatika
D-3 Manajemen Informatika

Fakultas Teknologi Pertanian

S-1 Teknologi Hasil Pertanian

Fakultas Teknik

S-1 Teknik Elektro
S-1 Teknik Sipil

Fakultas Psikologi dan Kesehatan

S-1 Psikologi
D-3 Fisioterapi

Program Pascasarjana

S-2 Pendidikan Bahasa

Pendidikan Profesi Guru

Bidang Studi Matematika
Bidang Studi Pancasila dan Kewarganegaraan



PT TWC Sambut Pengunjung Libur Lebaran



KR-Thoha

Komisaris Utama PT TWCBPRB menyerahkan paket sembako.

MAGELANG (KR) - Kegiatan 'TWC Berbagi' dilaksanakan di Kantor Taman Wisata Candi Borobudur (TWC) berupa pembagian paket sembako sebanyak 500, Kamis (21/4). Penyerahan paket sembako kepada salah satu warga oleh Komisaris Utama PT Taman Wisata Candi Borobudur, Prambanan dan Ratu Boko (TWC) Kacung Marijan mengawali kegiatan ini. Disusul penyerahan oleh Camat Borobudur Subiyanto SH MM kepada salah satu penerima.

Komisaris Utama PT TWC diantaranya mengatakan penyerahan tidak hanya dilakukan di Borobudur, tetapi juga di Prambanan. Kalau di Borobudur jumlahnya 500, di Prambanan Raya sebanyak 1.000. Diharapkan bantuan tersebut dapat menyenangkan penerima, dan penyerahan seperti ini dapat terus dilakukan. "Karena bagaimanapun masyarakat merupakan bagian dari keluarga kami," kata Kacung Marijan yang didampingi Corporate Secretary PT TWC Emilia Eny Untari dan GM Taman Wisata Candi Borobudur Aryono Hendro Malyanto. Pada saat berat-beratnya terjadi kasus Covid-19, kegiatan berbagi juga tetap dilakukan. "Dengan berbagi, insya Allah rezeki akan bertambah," tambahnya. (Tha)

Kasus Aktif Covid-19 Tinggal 16 Orang

MAGELANG (KR) - Kasus aktif Covid-19 di Kabupaten Magelang, hingga Rabu (20/4) tinggal 16 orang. Sepuluh diantaranya, saat ini menjalani isolasi mandiri di rumah dan 6 lainnya dirawat di rumah sakit. Namun demikian, kemarin masih ada tambahan satu pasien terkonfirmasi, dari Kecamatan Pakis. "Selain tambah satu kasus positif, kemarin juga ada tambahan tiga pasien terkonfirmasi sembuh. Dua diantaranya berasal dari Kecamatan Muntilan dan seorang dari Dukun," kata Juru Bicara Satgas Penanganan Covid-19 Kabupaten Magelang Nanda Cahyadi Pribadi, Kamis (21/4). Disampaikan Nanda, masih adanya tambahan pasien terkonfirmasi, menandakan jika pandemi belum berakhir. Terkait hal itu, pihaknya minta semuanya untuk tetap disiplin menegakkan protokol kesehatan (prokes) dimanapun berada.

"Jangan lengah dan anggap enteng. Tetap waspada dan disiplin menegakkan prokes. Sementara untuk vaksinasi, kata Nanda, saat telah mencapai total 1.698.218 suntikan atau 82,5 persen. "Rinciannya, 868.434 suntikan dosis pertama atau 84,38 persen dari target 1.029.210 sasaran. Untuk dosis kedua, telah mencapai 761.004 suntikan atau 73,94 persen. Sedang dosis ketiga, baru mencapai 68.784 suntikan atau 6,68 persen," jelasnya. Dari 1.698.218 suntikan tersebut, kategori lansia telah mencapai 71,3 persen atau 100.785 suntikan dari target 141.361 sasaran. Dosis kedua, 58,48 persen atau 82.667 suntikan dan dosis ketiga 9.548 suntikan atau 6,75 persen. (Bag)

Klaten Raih Tiga Penghargaan TOP BUMD Awards 2022

KLATEN (KR) - Pemkab Klaten meraih tiga penghargaan sekaligus dalam ajang TOP BUMD Awards 2022. Salah satu Penghargaan untuk Bupati Klaten, Sri Mulyani, sebagai TOP Pembina BUMD 2022.

Penghargaan juga diberikan pada PT BPR Bank Klaten (Perseroda) sebagai TOP BUMD 2022 #Stars 4, serta penghargaan untuk Direktur Utama Perumda Air Minum PDAM Tirta Merapi, Irawan Margono meraih TOP CEO BUMD 2022 #Stars 5.

Bupati Klaten Sri Mulyani, Kamis (21/4) mengungkapkan rasa syukur, terima kasih dan bangga kepada dua BUMD yang telah meraih penghargaan. Sri Mulyani berpesan, agar penghargaan yang diraih menjadi batu pijakan untuk meningkatkan

prestasi perusahaan.

"Terima kasih banyak atas prestasi yang telah ditorehkan PT. BPR Bank Klaten dan PDAM Tirta Merapi Klaten. Saya harap selanjutnya akan ada capaian yang lebih dari sekarang," kata Sri Mulyani.

Direktur Utama BPR Bank Klaten, Tulus Yuniyanto mengemukakan, di tengah pandemi, BPR Bank Klaten terus melakukan berbagai inovasi dan salah satunya inovasi unggulannya adalah BK WAIS atau Bank Klaten WhatsApp Integrated System. BK WAIS adalah tek-

nologi informasi pendukung Aplikasi Core Banking yang di integrasikan dalam aplikasi pesan WhatsApp untuk mengirimkan informasi.

"Setiap nasabah yang sudah mendaftarkan BK WAIS ini dengan Transaksi Pengambilan Tabungan, Angsuran Kredit, Pembayaran Bunga Deposito dan transaksi lainnya, akan mendapatkan Informasi Notifikasi WhatsApp dari Bank Klaten setiap kali ada transaksi. Ini kami lakukan agar nasabah tercepta rasa percaya aman tenang dan nyaman," tutur Tulus.

Direktur Utama Perumda PDAM Tirta Merapi, Irawan Margono menyampaikan, PDAM Tirta Merapi memiliki beberapa inovasi dan terobosan lain, berupa keberhasilannya memproduksi air minum

dalam kemasan (AMDK). Irawan berharap semoga kedepan PDAM Tirta Merapi dapat meningkatkan kualitas air untuk masyarakat pelanggan secara terus menerus dan up to date. (Sit)



KR-Istimewa

Bupati Klaten Sri Mulyani (hijab merah), Tulus Yuniyanto dan Irawan Margono menerima penghargaan.

PLN Siapkan Kebutuhan Listrik Selama Idul Fitri

SEMARANG (KR) - Direktur Utama PT PLN (Persero) Darmawan Prasodjo mengunjung sejumlah unit PLN di beberapa kota untuk memimpin Apel Siaga Idul Fitri demi memastikan kesiapan pasokan listrik nasional menyambut Idul Fitri 1443 Hijriah. Pada kesempatan itu, Darmawan juga melakukan telekonferensi dengan unit PLN di seluruh Indonesia. Selain mengecek kesiapan infrastruktur kelistrikan, Ia juga menyapa petugas lapangan di sejumlah unit PLN yang tersebar di Suralaya, Cirebon, Semarang hingga

Surabaya.

Dalam apel yang digelar terpusat di Lanudam A Yani Semarang, Rabu (20/4), dirinya berpesan agar seluruh insan PLN siaga menjaga keandalan pasokan listrik di momen Idul Fitri. "Saya ingatkan bahwa PLN adalah jantungnya Indonesia, maka harus kita jaga jangan sampai padam," ungkapnya. Menjelang Idul Fitri, PLN memastikan seluruh masyarakat menikmati listrik yang andal. Harapannya, masyarakat bisa beribadah dengan khushyuk dan menikmati momen berkumpul dengan keluar-

gan dan kerabat. PLN akan memaksimalkan operasional pembangkit di seluruh Indonesia untuk mendukung masyarakat merayakan Idul Fitri 1443 H.

Saat ini, total kapasitas pembangkit terpasang di Indonesia mencapai 64,3 gigawatt (GW) dengan total beban puncak diperkirakan mencapai 34,27 GW pada saat Idul Fitri. Untuk mendukung operasional pembangkit, PLN memastikan pasokan energi primer seperti batu bara, gas dan bahan bakar minyak dalam kondisi aman dengan HOP di atas 15 hari. Tak hanya itu, PLN juga menerjunkan 48.442 personel di 2.915 posko siaga yang tersebar di seluruh penjuru Tanah Air, dengan menerapkan sistem piket bagi petugas operasional selama 24 jam demi menjaga keandalan pasokan listrik.

"Apel siaga ini digelar sebagai bentuk kebersamaan kita menyiapkan mental, fisik hingga peralatan agar Hari Raya Idul Fitri, listriknya bisa kita jaga jangan sampai padam," ungkap Darmawan. (Cha)



KR-Chandra AN

Dirut PLN Darmawan Prasodjo di hadapan peserta apel siaga PLN di Semarang.

Gedung Fitnes Korem 073 MKT Salatiga

SALATIGA (KR) - Komando Resort Militer (Korem) 073 Makutarama Salatiga memiliki gedung fitnes. Keberadaan tempat fitnes di lingkungan Korem 073 ini diresmikan Walikota Salatiga, Yuliyanto dan Danrem 073 MKT, Kolonel Putranto Gatot Sri Handoyo, Rabu (20/4).

Tempat fitnes ini untuk membudayakan olahraga dan kebugaran tubuh anggota Korem 073 MKT dan dapat meningkatkan imun tubuh di masa pandemi Covid-19. Walikota Salatiga, Yuliyanto mengatakan peresmian MFC (Makutarama Fitness Center), Rabu (20/4/2022) bisa menjadi sebuah sarana yang sangat baik untuk meningkatkan kesehatan dan ketahanan tubuh. Karena di dalamnya terdapat alat fitnes yang lengkap.

"Mudah-mudahan tempat fitnes ini bisa bermanfaat bagi anggota dan masyarakat. MFC bisa dijadikan salah satu tempat kedekatan antara TNI dan masyarakat. Aktivitas olahraga bisa membuat badan menjadi bugar dan sehat," kata Yuliyanto.

Walikota juga memberikan apresiasi atas aspirasi dan inisiatif dari Danrem 073 MKT dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh menjadi berkah dengan membangun pusat fitnes di Makorem. Danrem 073 Makutarama, Kolonel Putranto Gatot Sri Handoyo, mengungkapkan saat dirinya bertugas sebagai Danrem pada bulan Maret 2021 tahun lalu, melihat alat fitnes banyak menumpuk di salah satu ruangan. Sehingga membuat ruang menjadi terbatas.

"Ruangan itu sempit, selain itu anggota yang mau fitnes menjadi sungkan karena tempatnya berdekatan dengan ruangan Danrem. Atas dasar itu, Saya berinisiatif membangun ruang khusus fitnes. Alhamdulillah mendapatkan respon positif dari Walikota, kata Putranto Gatot Sri Handoyo. Ia berharap ke depan MFC ini bisa bermanfaat bagi anggota, PNS Korem 073 MKT, KONI Salatiga dan masyarakat umum bisa menggunakannya. (Sus)

Bijak Garam Salah Satu Inisiatif PT Ajinomoto Tingkatkan Harapan Hidup Sehat

BIJAK Garam merupakan salah satu inisiatif PT Ajinomoto meningkatkan harapan hidup sehat masyarakat Indonesia, merupakan solusi cerdas mengurangi penggunaan garam dalam setiap masakan dengan mempertahankan cita rasa yang tetap seimbang. Hal tersebut merupakan salah satu tema acara 'Ngabuburit Sehat Media Bareng Dapur Umami', Kamis (14/4). Natrium merupakan mineral yang terdapat dalam berbagai bahan makanan alami atau olahan. Sedangkan garam merupakan natrium bersama klorida yang menyusun kristal NaCl (Natrium Klorida) atau kita sering sebut garam dapur.

Kebutuhan Natrium untuk orang dewasa yaitu kurang lebih 2000 mg/hari, sedangkan untuk garam yaitu kurang dari 5g/hari. Kandungan makanan yang tinggi garam yang perlu diketahui: mie instan, daging olahan, saus, kecap, sambal tomat, makanan siap saji, makanan dalam ke-

masan atau yang sudah diawetkan. Efek kelebihan konsumsi garam yaitu ginjal akan bekerja keras untuk menguras kelebihan tersebut sehingga garam menumpuk dalam aliran darah. Peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, gagal jantung, dan stroke.

Peran natrium dalam tubuh yaitu menjaga keseimbangan elektrolit, cairan tubuh, dan volume darah. Selain itu, garam juga dapat menambah cita rasa makanan dan sudah lama dimanfaatkan sebagai bahan pengawet alami. Gejala yang mungkin muncul jika tubuh kelebihan garam yaitu buang air kecil, sering haus, sering sakit kepala, tekanan darah tinggi, muncul kantung mata (pembengkakan pada organ tubuh), berat badan meningkat cepat, dan kualitas tidur kurang baik.

Manfaat mengurangi konsumsi garam yaitu dapat menyeim-

bangkan cairan tubuh, tubuh terhidrasi dengan baik, badan menjadi lebih berenergi, mengurangi tekanan darah tinggi, jauh dari berbagai penyakit, menghindari stroke, menghilangkan bengkak atau kembung, dan membuat tulang lebih kuat. Bulan Ramadan merupakan momentum indah untuk memererat tali silaturahmi. PT Ajinomoto Indonesia (Ajinomoto) sebagai salah satu perusahaan produsen bumbu yang peduli dengan permasalahan kesehatan dan lingkungan, di bulan baik yang penuh berkah ini mengajak beberapa media untuk bertemu secara virtual untuk ngabuburit.

Acara 'Ngabuburit Sehat Media Bareng Dapur Umami' berlangsung hangat, meskipun diadakan secara hybrid. Pada acara ini rekan-rekan media diajak untuk memasak bersama dengan Chef Ucu Sawitri. Awali dengan makanan sedikit manis dan makan malam sesuai gizi seimbang. Selain itu, awali waktu berbuka puasa mulai dengan secangkir air hangat dan makanan sedikit manis dan makan malam sesuai dengan gizi seimbang. Bukan hanya memasak bersama, Ajinomoto juga menghadirkan seorang ahli gizi Nazhif Gifari SGz MSI yang memberikan paparan mengenai 'Menu Bergizi Seimbang dan Aktivitas Fisik untuk Tetap Fit di Bulan Ramadan'.

Menurut Nazhif sehat berpuasa dengan asupan gizi seimbang dimasa pandemi, disesuaikan dengan rutinitas dan gaya hidup. Perilaku hidup sehat di bulan

Ramadhan harus dilakukan demi kualitas kesehatan yang lebih baik. Di mana ia meminta waktu sahur tanpa merokok dan perbanyak makan makanan berserat seperti buah dan sayuran. Ia menyatakan pagi, siang sampai sore beraktivitas seperti biasa, dan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit. Hal ini akan membuat tubuh tetap bugar, jangan tinggalkan ibadah wajib, dan perbanyak ibadah sunnah.

Sementara, saat waktu berbuka puasa mulai dengan secangkir air hangat dan makanan sedikit manis dan makan malam sesuai dengan gizi seimbang. Saat berbuka ia juga mengingatkan makanlah secukupnya. Langsunng makan banyak makanan hanya akan membuat perut sesak, makanlah secara bertahap, mulai dari air putih, dan sedikit makanan manis. Pilihlah menu bergizi seimbang, kurangi makanan manis, asin dan berlemak.

"Hari ini, di bulan baik ini, Ajinomoto mengajak beberapa rekan media untuk ngabuburit sehat bareng dengan kegiatan masak bersama dan melakukan kunjungan virtual ke Ajinomoto Virtual Center kami," ujar Grant Senjaya selaku Head of Public Relations Ajinomoto dalam acara 'Ngabuburit Sehat Media Bareng Dapur Umami', Kamis (14/4). Bulan April menjadi bulan yang istimewa, untuk mengenang jasa pahlawan wanita Indonesia, Ibu Kartini. Dalam rangka memperingati Hari Kartini, di acara yang memang khusus diadakan untuk jurnalis

perempuan dengan menggelar lomba tulis khusus untuk jurnalis perempuan.

Melalui kampanye Bijak Garam yang sedang Ajinomoto lakukan ini, Ajinomoto ingin mengedukasi masyarakat tentang pentingnya diet rendah garam dan mengajak keluarga Indonesia untuk hidup lebih sehat dengan mengurangi asupan atau penggunaan garam dalam mengolah makanan.

Ajinomoto berkomitmen untuk terus memberikan kontribusi positif kepada masyarakat, dengan meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan keluarga Indonesia melalui produk dan layanan yang berkualitas tinggi.

Kehidupan Sehari-hari
Natrium merupakan mineral yang terdapat dalam berbagai bahan makanan alami atau olahan. Sedangkan garam merupakan natrium bersama klorida yang menyusun kristal NaCl (Natrium Klorida) atau kita sering sebut garam dapur. Kebutuhan Natrium untuk orang dewasa yaitu kurang dari 2000 mg/hari, sedangkan untuk garam yaitu kurang dari 5g/hari. Kandungan makanan yang tinggi garam yang perlu diketahui: mie instan, daging olahan, saus, kecap, sambal tomat, makanan siap saji, makanan dalam kemasan atau yang sudah diawetkan.

Efek kelebihan konsumsi garam yaitu ginjal akan bekerja keras untuk menguras kelebihan tersebut sehingga garam menumpuk dalam aliran darah. Peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang dapat meningkat-

kan risiko terjadinya serangan jantung, gagal jantung, dan stroke. Peran natrium dalam tubuh yaitu menjaga keseimbangan elektrolit, cairan tubuh, dan volume darah. Selain itu, garam juga dapat menambah cita rasa makanan dan sudah lama dimanfaatkan sebagai bahan pengawet alami.

Gejala yang mungkin muncul jika tubuh kelebihan garam yaitu buang air kecil, sering haus, sering sakit kepala, tekanan darah tinggi, muncul kantong mata

(pembengkakan pada organ tubuh), berat badan meningkat cepat, dan kualitas tidur kurang baik.

Manfaat mengurangi konsumsi garam yaitu dapat menyeimbangkan cairan tubuh, tubuh terhidrasi dengan baik, badan menjadi lebih berenergi, mengurangi tekanan darah tinggi, jauh dari berbagai penyakit, menghindari stroke, menghilangkan bengkak atau kembung, dan membuat tulang lebih kuat.

(Rini Suryati)



KR-Istimewa

Wartawan Kedaulatan Rakyat Rini Suryati mengikuti Ngabuburit Sehat Bareng Dapur Umami.



KR-Istimewa

Kegiatan Ngabuburit Sehat Media Bareng Dapur Umami.