

Pelatihan Petugas Hotel

Oleh : Dr. dr. Lientje Setyawati K. Maurits, MS. SpOk. *)

PENGEMBANGAN dalam usaha perhotelan merupakan pokok bahasan guna meningkatkan suatu keberhasilan. Memberikan training pada pekerja pada umumnya, khususnya pada pekerja perhotelan sangat diperlukan untuk mencapai beberapa keberhasilan.

Kualitas Spesifik

Disamping transfer pengetahuan, pemberi pelatihan / trainer perlu memiliki kualitas yang spesifik termasuk

1).Antusias pada topik training tertentu. Pada kenyataannya, banyak pekerja yang berminat mempelajari suatu skill baru. Petugas training / trainer yang tidak antusias akan mematicikan keinginan pekerja untuk diberi pelatihan.

2).Trainer ada kemampuan menggali berbagai informasi terkait. Trainer yang baik dapat memberikan penjelasan secara memadai khususnya dalam menampilkan pekerjaannya.

Mereka dengan cepat mengetahui bila para pekerja pendengarnya tidak menyimak presentasi yang disampaikan bahkan masih memerlukan informasi tambahan setelah diterangkan.

3).Kesabaran pada trainer dalam menaungkan pengetahuan dan keterampilannya. Para pekerja menjadi tegang bila trainer membuat pekerja gelisah khususnya di dalam forum tanya jawab.

4).Memiliki sense of humor. Seyogyanya trainer dapat membuat pekerja training rileks dan enjoy.

5).Adanya cukup waktu memberikan training. Trainer yang tergesa-gesa dan tidak sabar membuat training tidak efektif.

Dalam suatu dunia pelatihan pada petugas hotel perlu dilaksanakan secara sistematis dan logis.

Terdapat empat metode dalam training yang dapat dengan mudah mensukseskan program training tersebut. Keempat metode training diatas adalah :

- 1).Preparation / penyiapan pelatihan. 2).Penyajian training.
- 3).Kepraktisan.
- 4).Ada follow up / tindak lanjut.

Persiapan yang Baik

Preparation adalah hal yang sangat



essensial dalam menyukseskan training. Bila manager tidak menyiapkan training secara baik, para pekerja akan mengalami kecemasan / anxiety pada training sesi ini.

Untuk menyiapkan training sanitasi yang baik, pelaksana harus :

1).Melaksanakan pekerjaan training ini dengan melalui job list kemudian baru dipergunakan cek list training.

2).Ditentukan dahulu tujuan training tersebut. Tujuan training termasuk menyiapkan materi training sampai dapat melaksanakannya sesudah pelatihan.

3).Perlu dipilih metode training yang tepat dimana juga tergantung pada kelompok pekerja yang hendak dilatih. Apakah dari departemen yang berbeda atau yang sama? Apakah mereka sudah mengetahui prosedur sanitasi? dan apakah yang diperlukan oleh peserta training pada pelatihan ini?

4).Jadwal pelatihan. Ditentukan berapa lama diberikan training dan penjadualannya. 5).Tentukan lokasi training yang convenient untuk para pekerja. Training menjadi lebih efektif bila dilaksanakan pada ruang kerja yang baik penerangannya, baik ventilasinya dan jauh dari kebisingan serta peletakkan kursi untuk pekerja waktu ditraining memungkinkan seluruh peserta dapat menyimak dan tidak terganggu oleh tugas pekerjaan yang lain selama training.

6).Siapkan materi training dan peralatan yang diperlukan disamping alat bantu training seperti flip charts

dan alat audiovisual.

Tips for training

Sangat perlu pada trainer untuk selalu mengingat bahwa pekerja yang dilatih adalah orang dewasa dan bukan anak-anak.

Pekerja yang ditraining menginginkan informasi-informasi yang terkait dengan sanitasi secara praktis bukan secara teoritis. Para pekerja menginginkan pengalaman dan pengetahuan yang dibawa oleh trainer pada tiap-tiap sesi.

Training menjadi lebih efektif, bila dilaksanakan pada satu segmen pendek 15 menit sampai satu jam lamanya.

Pada pasif training dimana para pekerja mendengarkan pelajaran tersebut saja atau melalui vidiotape umumnya sangat tidak efektif.

Pekerja ingin melihat informasi sanitasi segera, dan mereka membutuhkan waktu untuk bertanya yang dikaitkan dengan pekerjaannya.

Public Speaking

Para pekerja belajar dengan baik bila menarik seperti public speaking dan perlu diingat oleh trainer untuk :

1).Berbicara keras sehingga semua pekerja pelatihan mendengar.

2).Menggunakan gramatika yang baik.

3).Selalu usahakan pekerja yang dilatih memusatkan perhatian pada topik training saat itu.

4).Ada kontak mata dengan para pekerja.

5).Selalu mempertahankan postur yang baik dan bila mungkin jalan ke arah pendengar.

6).Display sikap yang positif dengan senyum.

7).Mendengarkan pertanyaan-pertanyaan pekerja dan berminat membantu pekerja.

Itulah tahapan tahapan metode training yang perlu diperhatikan dan diterapkan pada saat training, agar dapat memuaskan para pekerja yang dilatih dengan harapan latihan pada dunia pariwisata / perhotelan ini membawa manfaat yang besar bagi dunia pariwisata secara khusus.

"Salam K3"

*)Spesialis Kedokteran Okupasi & K3



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id *

Lawan Asam Urat dengan Nutrisi Tepat

Oleh: Afifah Fitri Nuryanti, S. Gz

HIPERURISEMIA adalah suatu kondisi asam urat dalam darah yang tinggi, yaitu kadarnya urat untuk pria lebih dari sama dengan 7 mg/dl dan untuk perempuan lebih dari sama dengan 6 mg/dl.

Hal ini terjadi akibat gangguan metabolisme yang menyebabkan ada penumpukan purin dalam tubuh. Apabila kondisi hiperurisemia tidak segera diatasi baik melalui obat maupun perubahan lifestyle dan diet makan, akan terbentuk kristal urat yang mudah mengendap dan meningkatkan risiko beberapa penyakit seperti:

1. Radang sendi atau gout
2. Batu saluran kemih
3. Gangguan fungsi ginjal hingga penyakit ginjal kronik
4. Gangguan pembuluh darah dan jantung

Hiperurisemia erat kaitannya dengan lifestyle dan faktor diet/makanan.

Makanan memang memiliki peran besar akan kualitas mutu hidup kita. Karena tanpa kita sadari, asupan yang kita konsumsi sehari-sehari dapat merefleksikan kondisi kesehatan kita baik kesehatan saat ini maupun kesehatan yang akan datang.

Berikut tips diet untuk menjaga agar kadar asam urat darah dalam batas normal:

1. Hindari konsumsi makanan tinggi purin.

Makan tinggi purin diantaranya adalah cumi, udang, lobster, kepiting, remis, kerang, jeroan (usus, babat, hati, otak, lidah, limpa, ginjal, jantung, paru), daging bebek/ angsa, jamur, asparagus, kembang kol, melinjo, kangkung, bayam, ds

2. Konsumsi cukup kalori untuk mencapai dan mempertahankan BB normal.
3. Cukup protein, vitamin dan mineral

Konsumsi vitamin C 500 mg/ hari selama 2 bulan terbukti dapat menurunkan asam urat darah .

Vitamin C juga sangat bermanfaat dalam manajemen pencegahan hiperurisemia, atau asam urat darah tinggi. Hal ini dikarenakan vitamin C memiliki sifat uricosuric yaitu dapat membantu dalam mengeluarkan asam urat darah dari dalam tubuh melalui ekskresi urin.

4. Lemak terbatas, dianjurkan konsumsi lemak tak jenuh
5. Cukup cairan 2,5 liter/ hari membantu dalam ekskresi asam urat dari tubuh

Konsumsi bahan makanan cukup kalori dan bervariasi dapat membantu memenuhi kebutuhan harian serta harus diimbangi dengan cukup aktifitas fisik agar tercapai keseimbangan energi, sehingga penyakit – penyakit yang muncul berkaitan dengan gangguan metabolisme, salah satunya ada hiperurisemia (asam urat tinggi) dapat dicegah. ***



ILUSTRASI JUS

KELUARGA

PILIH PEREMPUAN DALAM PEMILU

Demi Wujudkan Kesetaraan Gender

PERHELATAN Pemilu Serentak Tahun 2024 tinggal menghitung hari, masyarakat Indonesia akan merayakan pesta demokrasi dengan memilih dan dipilih secara langsung, untuk menempati kursi Presiden dan Wakil Presiden, Anggota Legislatif di tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota.

Jelang pesta demokrasi pada 14 Februari 2024 mendatang, Asisten Deputi Pengarusutamaan Gender Bidang Politik dan Hukum Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA), Iip Ilham Firman, mengajak seluruh elemen untuk mendukung keterwakilan perempuan di parlemen dengan memilih caleg perempuan. "Memanfaatkan sisa waktu yang ada, kami akan melakukan kampanye digital untuk mendukung keterwakilan perempuan di parlemen, kata Iip.

Ditambahkan, kampanye ini bersifat imbauan untuk mendukung keterwakilan perempuan di parlemen, dengan harapan di detik-detik terakhir masa kampanye pemilu ini pesan tersebut dapat tersampaikan dengan baik," ujar Iip dalam Media Talk dengan tema "Pilih Perempuan dalam Pemilu, Aksi Afirmatif Wujudkan Kesetaraan Gender" yang mengangkat upaya meningkatkan keterwakilan perempuan dalam Pemilu Tahun 2024.

Iip mengatakan ruang partisipasi dan representasi politik perempuan perlu difasilitasi dengan baik, sebab



Iip Ilham Firman



Titi Angraini

an dan hambatan masih harus dilalui oleh perempuan yang memotivasi untuk terjun ke dunia politik. Ada beragam faktor yang mempengaruhi tingkat keterwakilan perempuan di Indonesia yang belum mencapai angka ideal, baik yang berasal dari internal maupun eksternal.

"Salah satunya yang menjadi tantangan utama bagi perempuan adalah biaya politik di Indonesia yang sangat tinggi, ditambah tidak mudahnya mereka untuk mendapatkan dana kampanye, sehingga ini menjadi salah satu hambatan tidak hanya untuk perempuan tetapi juga laki-laki. Selain itu, jika melihat ke tingkat akar rumput masih banyak anggapan bahwa keterlibatan perempuan dalam politik merupakan hal yang tabu. Sehingga untuk mengatasi hal ini, rencana jangka panjang yang harus menjadi concern kita bersama adalah bagaimana mempermudah langkah perempuan untuk terlibat dalam politik dengan memberikan dana yang khusus dianggarkan untuk perempuan," ujar Iip.

Iip menambahkan ke depannya, Kemen PPPA akan terus konsisten melakukan pembinaan praktik perempuan desa, perempuan yang sudah eksis seperti kepala desa perempuan untuk dilibatkan dalam pelatihan kepemimpinan perempuan perdesaan, dengan harapan mereka dapat menjadi kader-kader yang siap untuk bertarung di politik yang akan mendatang.

Butuh Kebijakan Baru

Pembina Perkumpulan untuk Pemilu dan Demokrasi (Perludem), Titi Angraini mengungkapkan perjuangan perihal 30% keterwakilan perempuan dalam dunia politik sudah ada sejak era reformasi 1998, yakni melalui dorongan kebijakan affirmative action (tindakan afirmatif). Tindakan afirmatif bertujuan agar perempuan memperoleh peluang dan kesempatan yang setara dalam bidang politik. Perjuangan tersebut, telah menghasilkan kuota 30% keterwakilan perempuan dalam setiap regulasi.

"Seperti yang tertuang dalam Pasal 245 Undang-Undang No. 7 Tahun 2017 tentang Pemilihan Umum yang berbunyi daftar bakal calon sebagaimana dimaksud dalam Pasal 243 memuat keterwakilan perempuan paling sedikit 30% (tiga puluh persen). Adapun Kebijakan afirmasi adalah upaya menghadirkan kemurnian suara rakyat melalui keadilan dan kesetaraan politik laki-laki dan perempuan," ujar Titi.

Titi mengatakan, dibutuhkan kebijakan baru yang mengharuskan terpenuhinya kuota 30% bukan hanya pada tahap pencalonan tetapi juga keterwakilan perempuan di parlemen. Jumlah keterwakilan perempuan pada tahun 2019 merupakan yang tertinggi sepanjang sejarah Republik Indonesia yakni sebesar 20,5%, kita semua berharap angka ini tidak mengalami penurunan pada Pemilu 2024.

"Sayangnya, penyelenggaraan Pemilu 2024, mengalami pelanggaran administrasi mengenai target keterwakilan caleg perempuan sebesar 30% yang dilakukan pembulatan kebawah oleh Komisi Pemilihan Umum (KPU). Ini sekaligus menegaskan bahwa, saat ini kita tengah mengalami musim gugur dalam keterwakilan perempuan politik di Indonesia. Padahal faktanya, pemilihan perempuan terbukti memiliki loyalitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Namun, loyalitasnya tidak berbanding lurus dengan keterwakilan perempuan dalam parlemen dan kebijakan dari Lembaga terkait," ujar Titi.

Titi mengatakan saat ini berbagai hambatan masih membayangi perempuan yang ingin terjun ke dunia politik antara lain; diskriminasi dan inkonsistensi regulasi; faktor sosial dan kultural masyarakat; politik membutuhkan biaya tinggi yang membuat konsekuensi sistem pemilu Indonesia yang rumit, kompleks, dan mahal menghambat kiprah politik perempuan; politik transaksional di pemilu; dan politik afirmasi keterwakilan perempuan masih dianggap sebagai beban oleh partai politik. (Ati)-d



Gugat Cerai Non Muslim

Tanya :
Saya dulu menikah dengan istri, dan tercatat di gereja di Yogyakarta. Dalam pernikahan kami selalu bertengkar, lalu istri pergi meninggalkan saya. Sudah 5 tahunan tinggal dengan laki-laki lain di Surakarta. Saya masih tinggal di Yogyakarta. Dengan kondisi begini, di mana saya bisa mengajukan gugat cerai?

Joi, Jogja

Jawab :
Kami ikut prihatin. Bapak Joi, anda bisa mengajukan permohonan gugat cerai di Pengadilan Negeri Surakarta. Tentu saja dengan membawa perlengkapan yang dipersyaratkan. Demikian jawaban kami semoga bermanfaat.

Lbh Apik Yogyakarta Jalan Asem Gede Condongcatur Sleman. -d



Kehamilan dan Hipertensi

Tanya:
Dok, bagaimana ya menjaga kehamilan bagi pengidap hipertensi. Kadang bila tensi 155/95 saja, rasanya sudah pusing. Bisa dibलग kami mengidap hipertensi dari keturunan ayah kami. Jadi untuk kewaspadaan saat hamil, pa yang harus dilakukan.

Daniar, Bantul.

Jawab:
Penderita hipertensi tentunya juga dapat hamil dengan cara mengikuti program kehamilan. Program kehamilan ini harus ditaati, dikarenakan ada kalanya, kehamilan akan memperberat keadaan hipertensi yang tidak terkontrol baik. Karena kehamilan pada ibu dengan riwayat hipertensi termasuk berisiko sehingga harus rutin melakukan kontrol kehamilan dengan dokter kandungan. Sering dijumpai pasien yang mengidap hipertensi, kerap khawatir untuk bisa hamil lantaran takut berdampak pada kesehatan bayinya kelak.

Selain itu , tekanan darah maupun segala risiko akibat hipertensi sudah terkontrol baik sebelum terjadi kehamilan, artinya tekanan darah sudah mencapai angka < 120/80 mmHg, dan menurut dokter yang merawat sudah boleh untuk hamil.

Apabila berencana hamil, maka , harus komunikasikan dengan dokter sehingga tidak diberikan obat yang memberi kecacatan pada bayi.

- Beberapa tips yang dapat dilakukan adalah
- Lakukan kontrol kehamilan rutin
 - Istirahat cukup
 - Olahraga teratur, konsultasikan olahraga yang tepat
 - Hindari garam / makanan asin
 - Hindari asap rokok dan alkohol
 - Hindari mengonsumsi obat-obatan herbal selama hamil
 - Jaga peningkatan berat badan selama hamil agar tetap dalam batas normal.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam.
Diasuh oleh : dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes.