

## Hariza Tour

**BERSAMA** Hariza Tour, pasti berangkat, pasti jalan-jalannya. Dijamin jamaah akan merasa puas. Bukan hanya bisa ke Tanah Suci sekaligus tur, dengan program 13 hari umrah plus, juga bisa ke Turki. Informasi lebih lanjut telepon 0542 7204185



## Midtown Coffee

**SIAPA** yang belum merasakan olahan pasta spaghetti bolognese. Lebih nikmat lagi jika ditemani suasana santai bersama sajian kopi di Midtown coffee. Kunjungi Instagram @midtownxpress.bn



## Xanthoni

**KESEHATAN** adalah hal utama yang harus diperhatikan. Semakin bertambahnya usia tidak menutup kemungkinan penyakit berdatangan. Karena hal itu Xanthoni dibuat untuk menyembuhkan berbagai penyakit dengan bahan-bahan alami. Informasi lebih lanjut hubungi 085388880903.



## ZONA KULINER



## Gebyar Diskon Fish Crab

**JIKA** Anda pencinta seafood, pastinya sudah familiar dengan Fish Crab Varian Seafood. Disini pengunjung akan dihidangkan seafood dengan konsep "Louisiana Style". Di mana seafood langsung disajikan di atas meja dengan lembaran kertas makan. Fish Crab Varian Seafood menyajikan dua pilihan masakan seafood atau chinese food. Fish Crab berlokasi di belakang Mall Balikpapan Baru, Fantasy Junction FJ2/16 Balikpapan Baru. Tempatnya nyaman. Ada juga ruangan VIP dan smoking area. Tidak ketinggalan, saat ini Fish Crab memberikan diskon. Untuk all varian paket B dengan harga Rp 250 ribu dapat diskon 10 persen, paket C Rp 350 ribu diskon 15 persen, dan paket D Rp 700 ribu diskon 20 persen. Untuk informasi reservasi hubungi 0858 4939 3326 dan ikuti aku Instagram @fish-crab.varianseafood. (\*/oky/riz)



## Nikmati Kelezatan Ayam Cabe Garam

**BUAT** pencinta kuliner, khususnya masakan Nusantara, tidak lengkap bila belum berkunjung ke Kedai Good Times. Kedai ini menyajikan menu Nusantara yang lengkap dan nikmat. Salah satunya menu ayam cabe garam yang menjadi favorit pengunjung. Ditambah dengan suasana kedai yang nyaman, dijamin membuat betah. Anda juga bisa mengajak teman-teman, keluarga, hingga komunitas buat nonton bareng MotoGP. Segera kunjungi Kedai Good Times yang berlokasi di Jalan MT Haryono, RT 11, sebelah Oli R2 dan Martabak Bangka. Informasi lebih lanjut bisa follow Instagram @goodtimebpp. (\*/oky/riz/k16)

# UM Gandeng UTeM Malaysia

## Kerja Sama Pertukaran Mahasiswa dan Dosen

Fasilitas yang dimiliki Universitas Mulia (UM) di luar dugaan banyak pihak. Universitas Teknikal Malaysia Melaka (UTeM) pun tak ragu menjalin kerja sama.



**SINERGI: Datuk Dr Mohd Rezali Bin Muhammad (kemeja biru) bersama Rektor Universitas Mulia Agung Sakti Pribadi (tengah) setelah pertemuan, kemarin (28/6).**

**BALIKPAPAN**—Universitas Mulia (UM) mendapat kepercayaan dari perguruan tinggi luar negeri untuk menjalin kerja sama. Salah satunya dari Malaysia. Kemarin (28/6), UM di bawah naungan Yayasan Airlangga yang berbasis IT ini menerima kunjungan delegasi dari Universitas Teknikal Malaysia Melaka (UTeM).

Pertemuan yang dipusatkan di White Campus UM ini merupakan upaya kedua belah pihak dalam membentuk kerja sama baru di berbagai bidang. Seperti kolaborasi pelaksanaan/host PhD student UTeM, konferensi internasional, pertukaran mahasiswa, dan dosen. Serta di bidang penelitian internasional.

Wakil Rektor IV Bidang Riset, Inovasi, dan Kerja Sama Internasional UM, Ir Mohamad Adriyanto menjelaskan, kegiatan kemarin adalah bentuk penghargaan UM

setelah mendapat kunjungan dari wakil rektor UTeM.

Lanjut dia, UTeM salah satu universitas negeri terbaik di Melaka, Malaysia. "Ini bukan universitas kaleng-kaleng yang datang mau mempromosikan diri. Kalau di Indonesia sekelas ITB dan ITS lah," ujarnya.

Kebetulan, mahasiswa UM ada yang mengambil S-3 di UTeM. Karena itu, hubungan baik kedua universitas sangat harmonis. Hingga pihak UTeM datang langsung ke UM untuk merencanakan program S-3 Jurusan Doktor Filsafat yang populer disingkat PhD.

Program ini pun tak hanya satu bidang. "Rencananya UM akan dijadikan learning center atau pusat pembelajaran untuk

program S-2 dan S-3 UTeM di Indonesia. Dosennya akan didatangkan langsung dari mereka," ungkapnya. Khusus untuk UM, programnya berupa mahasiswa semester awal dan tengah akan belajar langsung di UTeM Malaysia.

"Untuk seminar dan mempertahankan proposal hingga wisudanya pun di sana. Proses bimbingannya akan dilakukan mix method. Jadi bisa online, bisa dosen mereka ke sini atau mahasiswa kita yang ke sana," jelasnya.

"Yang perlu ditekankan, sambung dia, UTeM tidak menjual gelar. Sebab, UTeM adalah universitas negeri favorit di Malaysia. Perguruan tinggi hadir di Indonesia khususnya UM, betul-betul untuk

meningkatkan kualitas SDM di Kalimantan, terlebih Balikpapan.

Di samping itu, kedatangan ini untuk membicarakan sekaligus menandatangani program pertukaran mahasiswa, dosen dan program S-2, S-3 serta program double degree/ ijazah ganda dari kedua belah pihak. "Terlepas itu semua, kerja sama penelitian internasional terutama dalam bidang teknologi," tandasnya.

Sementara itu, Wakil Rektor UTeM Prof Datuk Dr Mohd Rezali Bin Muhammad mengatakan, kerja sama ini akan bersinergi dari segala bidang. Mulai program akademik S-3 para dosen UM ke UTeM hingga membahas aktivitas program pertukaran dosen UM dengan UTeM.

"Kami akan melakukan program jangka pendek, seperti pelajar UTeM akan belajar di UM dan begitu sebaliknya," katanya. Adapun dipilihnya UM sebagai mitra UTeM karena UM menjadi satu universitas di Kalimantan yang pertama ditemui. Dosen UM pun ada yang belajar di UTeM. "Jadi sudah mengenal baik UM. Setelah saya datang langsung mengunjungi UM, saya sangat apresiasi karena segala fasilitas yang dimiliki UM sangat bagus. Tidak seperti yang saya bayangkan. Ditambah dosen pengajar yang berkompeten di S-3 nya," tandasnya. (\*/snd/riz/k16)

# Berkompeten, Profesional, dan Mandiri

## FKIP Uniba Telah Terakreditasi B

**BALIKPAPAN**—Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Balikpapan (Uniba) memiliki tiga program studi (prodi). Yakni Prodi Pendidikan Matematika, Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia dan Prodi Pendidikan Ekonomi. Meski baru berdiri pada 2007, ketiga prodi FKIP Uniba saat ini telah mengantongi akreditasi B dari Badan Akreditasi Nasional-Perguruan Tinggi (BAN-PT).

FKIP Uniba memiliki visi menjadi lembaga tenaga pendidikan yang menghasilkan sarjana pendidikan profesional. Berkompeten dan berbasis kewirausahaan di Kaltim pada 2025. Untuk itulah, FKIP Uniba berkomitmen mencetak guru yang kompeten, profesional, dan mandiri sesuai bidangnya. Terbukti dengan banyaknya alumni FKIP Uniba yang terjun ke dunia pendidikan. Menjadi guru yang diakui keberadaannya.

"Memilih menjadi sarjana pendidikan, insyaallah akan semakin cerah ke depannya. Mengapa demikian? Karena melihat kondisi guru di Kota Balikpapan pada khususnya dan di beberapa kabupaten/kota di Kaltim sudah banyak yang purnatugas. Sehingga keberadaan guru ke depannya sangat dibutuhkan," ujar Dekan FKIP Uniba Dr H Sugianto.

Menjadi seorang guru adalah pekerjaan mulia. Di Uniba, mahasiswa tidak hanya dibekali dengan mata kuliah yang ada. Mereka juga berhak mengikuti kegiatan kemahasiswaan untuk menambah kreativitas mahasiswa dengan Himpunan Mahasiswa Fakultas (HMF) dan Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS). Sugianto menuturkan, salah satu keunggulan FKIP Uniba yakni prospek alumni. Selain dipersiapkan sebagai profesi guru, juga dipersiapkan untuk dapat bekerja di instansi lain. Bahkan, tidak sedikit alumni FKIP Uniba yang dapat membuka

lapangan pekerjaan dengan cara memberikan bimbingan belajar kepada siswa-siswi SD, SMP maupun SMA.

"Dan banyak juga alumni kami yang berwirausaha, karena di dalam perkuliahan ada yang namanya mata kuliah kewirausahaan, yang di dalamnya memberikan motivasi kepada mahasiswa, bahwa orang kaya di dunia ini, 90 persen itu bukan sebagai pegawai, tetapi sebagai pengusaha, pedagang, wirausaha," tuturnya. Bahkan, salah satu mahasiswanya, Defri, dari Prodi Pendidikan Ekonomi, menerapkan ilmu wirausahanya dengan membuat Macaroni Pedas yang dapat dijumpai di hampir seluruh SMP dan SMA di Balikpapan. Omzetnya hingga Rp 40 juta.

Keunggulan lain di FKIP Uniba, dalam tugas akhir, mahasiswa tidak hanya ditugaskan untuk membuat skripsi. Tetapi diwajibkan membuat penelitian tindakan kelas (PTK) berdasar praktik latihan profesi (PLP) yang dilakukan di SMA/SMK selama dua bulan. PTK tersebut berguna sebagai salah satu syarat untuk kenaikan pangkat profesi guru. "Dengan PTK itu juga semata-mata bukan untuk kenaikan pangkat saja, tetapi guru akan mendapatkan inovasi dalam pembelajarannya, dalam rangka mencapai KKM pembelajaran yang maksimal," ujarnya.

Karena itu, lanjut dia, jangan ragu untuk menempuh pendidikan guru di FKIP Uniba. "Adik-adik yang baru lulus dari SMA dan SMK tahun ini, jadilah pelanjut dari bapak ibu guru Anda yang hebat. Siapkan diri Anda menjadi calon guru, menjadi murobbi melalui Uniba. Sampai jumpa di kampus Uniba khususnya di FKIP Universitas Balikpapan," tutup Sugianto. (\*/deo/riz/k16)



Dr. H. Sugianto, M.M



Defri

**RUBRIK KESEHATAN**  
IBU - ANAK & GIZI  
Dinas Kesehatan Kota Balikpapan

**GERMAS**  
GEMAS Kota Balikpapan  
Hotline Service KIA-GIZI  
0811-530-6555

## Pemilihan KB dengan IUD

**Pertanyaan:**  
Dokter, saya berusia 35 tahun. Baru melahirkan anak ketiga. Ingin mengikuti program KB tetapi bingung karena khawatir efek sampingnya. Mohon penjelasan tentang pilihan jenis-jenis KB dok. Mery 0812 4000 XXXX  
**Jawaban:**  
KB sesuai persalinan



dr. Andi Hasnawati, SpOG, MKes

Spesialis Kebidanan dan Penyakit Kandungan RSUD Beriman Balikpapan

3 tahun. Metode kontrasepsi implan ini memiliki efektivitas sampai 99 persen dengan tingkat kegagalan hanya 1 dia antara 100 perempuan yang menggunakannya.

Efek samping KB implan alias KB susuk yang paling lazim adalah perubahan siklus menstruasi seperti haid menjadi tidak teratur, atau tidak haid sama sekali, flek/bercak darah yang keluar saat sedang tidak haid. Selain itu, berat badan bertambah, jerawat, dan nyeri payudara. KB IUD atau spiral dilaporkan 99,7 persen efektif untuk mencegah kehamilan hingga bertahun-tahun. Jenis KB IUD hormon dapat bertahan selama 3-5 tahun, sementara KB IUD tembaga bisa mencegah kehamilan sampai 10 tahun.

Kelebihan lain KB IUD adalah bisa dilepas kapan saja. Tanpa memengaruhi kesuburan. Setelah dilepas, kesuburan bisa kembali normal. Tidak membuat gemuk dan mengurangi risiko terkena kanker serviks dan kanker endometrium.

Komplikasi KB IUD antara lain posisi IUD bisa bergeser, yang bisa meningkatkan risiko kebocoran hamil (perlu pemeriksaan USG setiap 6-12 bulan). Rasa tidak nyaman pada perut ketika baru pasang. Untuk beberapa bulan pertama dapat mengalami bercak pendarahan secara tidak teratur. Menstruasi lebih deras dan disertai kram saat menggunakan KB tembaga, sementara saat pakai KB IUD hormon, menstruasi akan lebih ringan dan singkat atau bisa tidak menstruasi sama sekali. (mra/riz/k16)

Komplikasi KB IUD antara lain posisi IUD bisa bergeser, yang bisa meningkatkan risiko kebocoran hamil (perlu pemeriksaan USG setiap 6-12 bulan). Rasa tidak nyaman pada perut ketika baru pasang. Untuk beberapa bulan pertama dapat mengalami bercak pendarahan secara tidak teratur. Menstruasi lebih deras dan disertai kram saat menggunakan KB tembaga, sementara saat pakai KB IUD hormon, menstruasi akan lebih ringan dan singkat atau bisa tidak menstruasi sama sekali. (mra/riz/k16)

# Pastikan A3 pada Pertolongan Pertama

**BALIKPAPAN**—Risiko gangguan kesehatan di rumah beragam. Di antaranya, terluka, jatuh, bahkan tersengat listrik. Yang terjadi di masyarakat saat ini sering keliru untuk pertolongan pertama pada korban. Masalah itu dibahas dalam Interactive Healthy Care (IHC) bersama Rumah Sakit Pertamina Balikpapan (RSPB) dalam program Karir dan Keluarga (KK) Radio KPFM 95.4 Mhz Balikpapan, Jumat (28/6).

Fokus diskusi pada pertolongan pertama saat terjadi kegawatdaruratan di rumah tangga. Talk show dipandu Elyana Sessil. Menghadirkan narasumber Koordinator Training Center RSPB Muhammad

Amril SKep Ns, dan Humas Aditya Yorinda. Dalam perbincangan disebutkan bahwa sering terjadi banyak hal tentang risiko gangguan kesehatan di rumah. Namun, yang terjadi di masyarakat masih sering keliru untuk pertolongan pertama pada korban.

"Sering kami temukan korban luka bakar yang diolesin pasta gigi, mentega, bahkan kopi. Padahal pertolongan pertama untuk korban luka bakar adalah memberikan air mengalir kurang lebih 5 menit atau hingga rasa panasnya berkurang agar tidak terjadi infeksi atau hal lain," ucap Muhammad Amril yang juga instruktur berser-

tifikat AGD 118 dan BNSP.

Selain luka bakar, lanjut dia, korban jatuh terguling pun harus diperhatikan cara pertolongan pertamanya. "Jangan langsung diberikan air minum saat korban baru saja terjatuh, tetapi lihat kondisinya. Apakah menangis atau tersengal-sengal napasnya. Jika menangis, berarti saluran pernapasannya baik. Yang bahaya adalah jika terlihat susah bernapas. Perhatikan juga posisi korban saat kita akan mengangkutnya, apakah ada cedera pada leher atau tidak," ujar pria yang sudah 17 tahun berprofesi sebagai perawat ini.

Dia mengatakan, perlu diperha-

tikan terkait A3. Yaitu aman diri, aman lingkungan, dan aman pasien/korban. "Jika tiga hal itu sudah kita lakukan, kemungkinan terjadi kesalahan dalam tindakan itu berkurang. Tentunya semua tidak boleh ada yang panik. Ajak ngobrol korban agar kita tahu kesadaran korban dan yang paling penting adalah jalan napasnya," ucap paramedis yang akrab disapa Nurse Amril ini. Ditambahkannya, hal terpenting saat terjadi gawat darurat di rumah adalah, tidak panik dalam melakukan pertolongan pertama, serta adanya perlengkapan P3K, untuk tindakan sebelum dibawa ke rumah sakit. (kpfm/mra/riz/k16)



**BINCANG SANTAI: Muhammad Amril (kiri) dan Aditya Yorinda saat mengisi talk show di Radio KPFM yang membahas mengenai pertolongan pertama dalam program Karier dan Keluarga, Jumat (28/6).**