



FARMAPOS

EDISI XXXIX

JUNI 2025

**PRESTASI
INTERNASIONAL**

DI KUALA LUMPUR, MALAYSIA

**PAMERAN
JAMU**

WARISAN NUSANTARA
DARI MAHASISWA
FARMASI UNAIR

**MENEMBUS
BATAS INOVASI**

KARYA MAHASISWA
LINTAS FAKULTAS

DAFTAR ISI

Info	3
Kilas Fakultas	5
Sharing	7
Tahukah Kamu	10
Karya Kiriman	11
Top Cut	17
Kuis	19
Refleksi	20

SALAM REDAKSI

Segenap redaktur Majalah FarmaPos mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas izin-Nya, kami dapat merilis **Majalah FarmaPos Edisi 39**. Edisi kali ini hadir untuk mengajak Sobat Farma turut serta andil dalam agenda global untuk menciptakan dunia yang lebih baik dan berkelanjutan.

Tema yang diusung pada edisi majalah kali ini adalah '**Farmasis dengan segudang prestasi perlombaan nasional maupun internasional**'.

Majalah Edisi 39 ini kami terbitkan dalam bentuk e-magazine dengan harapan agar Sobat Farma dapat mengakses majalah ini di manapun dan kapanpun! Update selalu majalah FarmaPos melalui Twitter dan Instagram. Akhir kata, selamat membaca dan semoga bermanfaat!

DUA MAHASISWI FARMASI RAIH MEDALI DI AJANG INTERNASIONAL BERKAT INOVASI BERBASIS TANAMAN LOKAL



Prestasi membanggakan diraih oleh dua mahasiswi Fakultas Farmasi, yaitu Chesa Failazhufa Waludri (2022) dan Nida Elsa'adah Mazaya Yusron (2023), yang berhasil meraih medali dalam kompetisi Asian Youth Innovation Awards, yang merupakan bagian dari rangkaian Malaysia Technology Expo. Dalam ajang internasional tersebut, mereka bersama tim lintas fakultas mempresentasikan inovasi produk hydrogel patch untuk perawatan kulit, yang berbahan dasar *Peperomia pellucida*—sejenis tanaman liar yang banyak tumbuh di sekitar lingkungan kita namun belum banyak dimanfaatkan secara optimal. Berdasarkan literatur yang diteliti, tanaman ini diketahui memiliki potensi aktivitas antijamur yang cukup tinggi serta mudah dijangkau secara ekonomis.

Partisipasi dalam lomba ini bermula dari ajakan seorang teman dari Fakultas Keperawatan. Meskipun tidak memiliki latar belakang perlombaan serupa sebelumnya, tim memutuskan untuk mencoba mengikuti ajang tersebut. "Ini merupakan pengalaman pertama saya mengikuti kompetisi internasional, sekaligus pertama kalinya melakukan riset secara intensif dalam tim lintas disiplin," jelas Chesa (2022). Kolaborasi tersebut memberikan wawasan baru, khususnya dalam hal pendekatan pelayanan kepada pasien. "Mahasiswa keperawatan memiliki pertimbangan yang lebih detail dalam memilih bahan sediaan yang nyaman digunakan pasien. Dari mereka, kami juga belajar tentang pentingnya aspek praktis dalam penerapan produk," lanjutnya.

Proses pengembangan produk berlangsung selama satu bulan penuh, bertepatan dengan masa liburan akademik. Selama periode tersebut, tim melakukan berbagai uji coba di laboratorium, menghadapi beragam kendala teknis maupun nonteknis. Salah satu tantangan utama adalah manajemen waktu dan komunikasi antar anggota tim yang berasal dari latar belakang dan jadwal berbeda. "Kami harus menyesuaikan waktu satu sama lain dan beradaptasi karena sebagian besar dari kami baru pertama kali bekerja bersama," ungkap mereka. Meski demikian, semangat untuk menyelesaikan proyek hingga tuntas menjadi kunci keberhasilan mereka.

Pengalaman ini memberikan dampak signifikan bagi perkembangan pribadi dan akademik anggota tim. Selain meningkatkan keterampilan riset, mereka juga mendapatkan wawasan global melalui interaksi dengan peserta dari berbagai negara seperti Malaysia, Thailand, dan Mesir. "Kegiatan ini membuka pandangan saya terhadap peluang-peluang lain di luar bidang yang biasa saya geluti," tutur Chessa (2022). Ia juga mengajak mahasiswa lain untuk berani mengambil peluang baru. "Jangan takut untuk keluar dari zona nyaman dan menjalin kolaborasi lintas fakultas. Dari situ kita bisa belajar banyak hal yang tidak diajarkan di kelas," pungkasnya.



FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS AIRLANGGA HIDUPKAN TRADISI LEWAT PAMERAN JAMU MERIAHKAN HARI JAMU NASIONAL 2025



Indonesia kaya akan warisan herbal yang sudah dipercaya turun-temurun, dan Fakultas Farmasi Universitas Airlangga membuktikan bahwa tradisi ini tetap relevan di era modern. Dalam rangka Hari Jamu Nasional pada 27 Mei 2025, Fakultas Farmasi Universitas Airlangga menggelar pameran jamu yang bukan sekadar pameran biasa, melainkan ajang pembelajaran sekaligus pelestarian budaya yang memukau.

Pameran Jamu: Implementasi Pembelajaran dan Proyek Akhir Mahasiswa

Pameran ini merupakan bagian dari implementasi mata kuliah Obat Tradisional sekaligus proyek akhir mahasiswa angkatan 2022. Setiap kelompok mahasiswa bertanggung jawab untuk meracik dan menampilkan dua jenis produk ramuan tradisional, yang dibagi menjadi pemakaian dalam dan luar tubuh. Dengan bimbingan dosen, mereka menggabungkan metode tradisional dengan pendekatan farmasi modern agar produk yang dihasilkan tidak hanya berkualitas, tapi juga aman dan higienis.



Ragam Produk Jamu dan Perawatan Tradisional yang Dipamerkan Jamu untuk Pemakaian Dalam

1. Jamu Beras Kencur: Dikenal dengan rasa manis dan menyegarkan, ramuan ini menggunakan bahan utama beras dan kencur yang diolah dengan metode tumbuk serkai.
2. Jamu berbahan dasar Cabe Puyang: Ramuan khas yang dipercaya dapat meningkatkan stamina, dibuat juga dengan metode tumbuk serkai.
3. Jamu Kunyit Asem: Produk yang melalui proses dekokta untuk mengeluarkan sari-sari kunyit dan asam jawa secara optimal.
4. Jamu Kunci Sirih: Dibuat dengan metode infusa, memanfaatkan daun sirih sebagai bahan utama yang terkenal dengan khasiat antiseptik.

Proses Pembuatan yang Menggabungkan Tradisi dan Ilmu Modern

Para mahasiswa mengikuti proses pembuatan jamu yang diawali dengan tahapan pencucian bahan baku secara teliti untuk memastikan kebersihan. Selanjutnya, bahan-bahan dikeringkan dan dipotong-potong sesuai kebutuhan sebelum diolah. Teknik tradisional seperti tumbuk serkai, dekokta, dan infusa digunakan dengan sentuhan teknologi farmasi modern untuk menjaga kualitas dan higienitas produk. Setelah proses pembuatan, produk dikemas dengan standar kebersihan tinggi agar siap dipamerkan dan digunakan.

Produk Pemakaian Luar

1. Lulur Bengkuang: Terbuat dari bengkuang, beras tumbuk, dan madu, lulur ini memberikan sensasi dingin dan aroma wangi yang menyegarkan kulit.
2. Parem: Produk perawatan tradisional yang membantu mengatasi pegal dan linu karena berbahan dasar rimpang yang memberikan rasa hangat. .
3. Bedak Dingin: Ramuan tradisional yang digunakan untuk memberikan kesegaran dan mengatasi iritasi kulit.
4. Pilis: Ramuan tradisional bahan alami untuk meredakan sakit kepala.



Warisan Herbal Indonesia: Tetap Hidup dan Berkembang

Proyek akhir mahasiswa ini tidak hanya menjadi bukti bahwa warisan herbal Indonesia masih sangat relevan, tetapi juga menunjukkan bagaimana ilmu pengetahuan modern dapat memperkuat dan mengembangkan khazanah obat tradisional. Pameran ini diharapkan dapat menginspirasi generasi muda dan masyarakat luas untuk terus melestarikan dan mengapresiasi kekayaan herbal Indonesia.



MENEMBUS BATAS INOVASI: CERITA DI BALIK ALAT PENGUKUR KELELAHAN KARYA MAHASISWA LINTAS FAKULTAS



Inovasi lahir bukan hanya dari kecanggihan teknologi, tetapi juga dari kepekaan membaca kebutuhan.

Itulah semangat yang diusung oleh Azis (2024) dan timnya ketika menciptakan alat pengukur kelelahan kerja yang mereka bawa ke ajang kompetisi internasional. Alat ini bukan sekadar proyek, tapi jawaban atas kebutuhan nyata di dunia kerja yang kerap kali mengabaikan aspek kelelahan sebagai indikator produktivitas.

"Alat sejenis sebenarnya sudah ada, seperti reaction time tester, tapi harganya tidak ramah di kantong. Kami ingin menghadirkan solusi yang lebih terjangkau tapi tetap akurat," ujar Azis. Mekanisme alat ini mengukur waktu respons dan kecepatan kognitif seseorang terhadap stimulus, yang kemudian dianalisis sebagai indikator kelelahan kerja.

Sederhana namun efektif. Dengan pendekatan ini, teknologi pengukuran kelelahan bisa diakses lebih luas, khususnya oleh institusi atau perusahaan kecil yang membutuhkan pemantauan kondisi pekerja secara berkala.

Dari Ketertarikan Riset ke Panggung Internasional

Minat Azis terhadap dunia riset sudah tumbuh sejak masa SMA. Keinginannya untuk bergabung dalam UKM riset di kampus, Garuda Sakti (GS), sempat tertahan karena kekhawatiran akan manajemen waktu. Namun, keinginannya tak luntur. Sebagai jalan tengah, ia memutuskan magang di UKM tersebut dan di sanalah ia bertemu Mas Al, mahasiswa angkatan 2023. Pertemuan itu tak sekadar menambah jejaring, tapi juga menjadi awal terbentuknya Kopi Ilmiah sebuah komunitas diskusi riset yang santai namun sarat gagasan.

“Lewat Kopi Ilmiah, kami bisa berdiskusi bebas soal ide-ide riset. Banyak hal yang awalnya cuma obrolan santai ternyata bisa berkembang jadi sesuatu yang serius dan berpotensi dibawa ke lomba,” kenangnya.

Kolaborasi Lintas Fakultas: Tantangan Sekaligus Peluang

Tim yang Azis bentuk tidak berasal dari satu latar belakang ilmu yang sama. Mereka datang dari Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi (FST), dan Vokasi. Kolaborasi ini justru menjadi kekuatan utama. Setiap fakultas membawa cara pandang yang berbeda terhadap riset, dan dari situlah muncul ide-ide yang saling melengkapi.

“Ternyata pendekatan riset dari Farmasi berbeda dengan FST maupun Vokasi. Tapi justru itu memperkaya proses dan membuat inovasi kami lebih kuat dan menyeluruh,” katanya. Namun, kerja tim lintas fakultas juga tidak lepas dari tantangan. Koordinasi waktu menjadi kendala utama. Selain itu, perbedaan karakter antar anggota tim dari yang humble hingga yang cenderung individualis menjadi tantangan tersendiri. Tapi semua itu justru melatih mereka untuk saling menyesuaikan dan membangun komunikasi yang lebih terbuka.



Debut Internasional dan Rasa yang Tertinggal

Ajang ini menjadi pengalaman pertama Azis tampil di kancah internasional. Perasaan bangga tentu ada, tetapi lebih dari itu, Azis merasa belum puas. Ia melihat masih banyak ruang untuk menyempurnakan inovasi yang telah mereka bawa.

“Saya jadi sadar bahwa jurnal nasional saja tidak cukup. Kita harus mulai meninjau literatur internasional yang lebih terindeks dan bereputasi, seperti yang ada di Scopus,” ungkapnya. Ia pun merasa beruntung mendapat dosen pembimbing yang juga menjabat sebagai Wakil Rektor, yang memberinya banyak panduan dan perspektif baru dalam menilai karya ilmiah.



Ketika harus berhadapan dengan karya dan inovasi dari berbagai negara Malaysia, Brunei, Thailand, hingga Singapura perasaan minder sempat menyelimuti. Tapi Azis cepat belajar bahwa rasa minder hanya akan jadi penghalang kalau terus dipelihara.

"Mereka datang bukan hanya cari pengalaman, tapi juga untuk membawa nama besar. Tapi kita juga bisa. Minder itu wajar, tapi jangan sampai menaklukkan semangat kita," katanya penuh keyakinan.

Harapan yang Lebih Besar dari Sekadar Medali

Azis menutup ceritanya dengan harapan yang sederhana namun besar maknanya. Ia ingin apa yang dilakukannya tidak berhenti di dirinya sendiri, tapi bisa menjadi semangat bagi mahasiswa lain, khususnya dari Fakultas Farmasi.

"Kita tidak hanya membawa nama pribadi, tapi juga nama fakultas. Jadi, jangan cepat puas. Teruslah berinovasi dan berkontribusi, karena sekecil apapun langkah kita, bisa berdampak besar jika dilakukan dengan niat yang baik."



MITOS ATAU FAKTA JANGAN DOBEL DOSIS SAAT LUPA MINUM OBAT!



Banyak orang masih percaya bahwa jika lupa minum obat, solusi terbaik adalah menggandakan dosis di waktu berikutnya.

Niatnya memang ingin "mengganti" dosis yang terlewat agar pengobatan tetap berjalan lancar. Namun, kebiasaan ini justru bisa membahayakan kesehatan, terutama jika dilakukan tanpa anjuran tenaga medis.

Faktanya, menambah dosis obat tanpa petunjuk dokter bisa menyebabkan overdosis atau efek samping serius. Obat-obatan dirancang dengan dosis yang sudah diperhitungkan secara tepat sesuai kebutuhan tubuh. Saat kamu lupa minum satu dosis, tindakan terbaik adalah segera minum obat saat kamu ingat selama belum terlalu dekat dengan jadwal minum berikutnya.

Jika kamu ragu, sebaiknya jangan mengambil keputusan sendiri. Konsultasikan dengan apoteker atau dokter untuk mendapatkan saran yang tepat. Ingat, dalam pengobatan, disiplin dan kehati-hatian lebih penting daripada terburu-buru.



Sumber : www.pinterest.com

CINCIN

Rozaanah Al Husna

052111133217

Aku sudah jauh tempuh cari cara buat ganti subjek kasihku bukan kamu.

Habis nanar lebam sayangku juga kenapa subjeknya masih kamu?

Padahal aku ingat lekat waktu cincin kita yang kamu lepas pelan-pelan jadi makin cantik dihujani air mata.

Kamu harusnya kena pelanggaran buat jadi alasan runtuhnya cerita kita dan banjir air mataku.

Jadi, gimana cara ganti subjek kasihku biar bukan kamu lagi?



BAMBU SAYATAN

Adelia Nihla Firda
151241106

Andaikan raga nan singgah itu menetap
Akan kugapai meski harus gagap
Ribuan kata pada hari yang telah gelap
Beterbangan menunggu laksana asap
Berakhir kukuh singgah terendap
Harapanku engkau kelana
Tempatku tak kelam laksana surga
Sungguh aku tenang mendamba
Satu bintang dari dunia lara
Pendekar untuk dirinya
Mengadu bait puisi ciptaannya
Perenggan andalan akan rayuan
Ramai dipenuhi rangkaian bualan
Telah datang malam tanpa bulan
Saat itulah gerhana datang
Membawa hening gemerlap perang
Perang akan rasa amatiran
Terkadang ego melayang pada permukaan
Hingga melebur pada keadaan
Jejaring sosial telah bersautan
Membuatku terdiam akan kebisingan
Ternyata semua hilang berterbangan



MALAIKAT KELAM BERSINAR GELAP

Adelia Nihla Firda
151241106

Lintas kenangan dengan berbagai rintangan bergejolak menumbuhkan pertikaian. Entah sejak bila derita ini melanda. Aku belum siap atas konsekuensi atas gejolak kenangan yang kian menghadang. Kenangan yang meruntuhkan masa depan. Atas nama sang masa lalu, bisakah engkau memberiku kesempatan? Akan aku ubah desiran pasir yang mengganguku di masa sekarang ini. Akan aku ubah gerhana yang singgah kala itu dengan meniup angin lembut pada bulan agar tak menutupi sinaran mentari.

Satu hal penting yang tertinggal dan pada masanya aku menganggap hal itu hanya kapas terbang yang seharusnya tak penting. Aku pikir hal tersebut akan mudah untuk dibujuk. Nyatanya, hal tersebut malah membakarku menjadi seperti ini. Aku Renata, seorang mahasiswi Fakultas Ilmu Bahasa dan Budaya (FIBB) jurusan sastra Indonesia semester 2, sedang ditimpa oleh masalah yang besar. Saat ini³ aku berada di hadapan banyak orang sedang dicerca habis-habisan karena kesalahanku. Aku tak mengerti mengapa mereka semarah itu, aku pikir kesalahan itu sudah biasa dilakukan karena hakikat manusia yaitu membuat kesalahan. Kalau kamu tadi gak ngelakuin kesalahan itu kita ga akan rugi jutaan rupiah,"aku tahu kesalahanku memang fatal, meskipun begitu tolong beritahu aku mengapa kesalahan itu fatal. Iya, aku bodoh, maka dari itu, kasih aku penjelasan. Setelah dicerca di depan khalayak ramai, aku dibawa ke dalam sebuah ruangan. Seseorang dihadapanku bertubuh kekar dengan mata besar membeliak ke arahku. Dia adalah seorang ketua pelaksana acara yang kubuat gaduh.

"Kamu tahu ini acara apa?" dia mengucapkan kalimat pertamanya dengan suara rendah, tetapi tegas. Aku tak bisa menggerakkan mulutku untuk bicara. Bagaimana ini? Mulutku tak bisa bergerak. Sontak dia langsung mengulang dengan nada tinggi mengelegar di ruangan yang hanya terdapat aku dan dia, "Kamu tahu ini acara apa?" Refleks aku menjawab, "tau, kak."

"Saya baru ketemu yang modelan sebodoh kamu, beban, pernah diajarkan bahasa Indonesia gak, Dek? Jawab, Dek, kalau ditanya" "Pernah, Kak." "Nggak, kamu gak pernah, kamu hanya mendengar penjelasan guru, lalu membuang penjelasan itu mentah-mentah tanpa menerapkannya, tau gak, Dek, karena kamu kita rugi 5 juta. Kamu tuh bisa gak sih lebih teliti lagi. Literasimu jelek banget sih. Anak sastra Indonesia kok kemampuan literasinya di bawah rata-rata. Masih semester 2 sudah menghancurkan acara, kamu semester akhir mau hancurin dunia karena literasimu jelek, kah?" Aku terdiam seribu bahasa mendengar suara ketua yang menggelegar memarahiku. Suaranya seperti embusan gunung meletus yang siap melahapku, lalu dia berkata lagi, "Jawab, Dek, kalau ditanya," kalimat yang dikeluarkan ketua saat aku terdiam seribu bahasa. Entah mengapa aku tidak tahu harus menanggapi apa. Rasa tanggung jawabku rendah sekali. "Tidak, Kak," jawaban singkatku yang seperti lempar batu sembunyi tangan. "Kamu ini ada rasa bersalah gak, sih? Mau kamu ganti biaya tanggung jawab?" Aku tidak tahu berpikir apa saat itu, aku menjawab dengan entengnya, "Iya, Kak, saya bersedia untuk tanggung jawab semua biayanya." Keceplosanku yang seharusnya aku jawab aku bersedia tanggung jawab semampuku, malah aku jawab mau tanggung jawab semua biaya. Halah mulutmu harimaumu.

Itulah awal mula kesengsaraanku di kota orang. Kesalahanku dalam acara besar karena literasiku jelek. Aku salah menyebut nama sponsor terbesar acara tersebut. Aku salah menyebut gelar sponsor tersebut. Aku tidak lancar dan terbata-bata saat membawakan acara, ya benar, aku adalah pembawa acara terburuk sepanjang sejarah. Hal yang paling membuat sponsor marah yaitu karena aku salah membaca kalimat yang seharusnya tidak dibaca dan kalimat tersebut merupakan kalimat buruk bagi sponsor tersebut. Kalimat tersebut ditulis agar aku dapat memosisikan diriku dengan sponsor tersebut, tetapi malah aku baca tanpa kenal filter. Padahal sudah ketua wanti-wanti jika sponsor kali ini tidak main-main dalam pengambilan keputusan. Ini bukan hanya satu sponsor, tetapi sponsor tersebut bisa saja membuat sponsor lain tidak ingin bekerja sama dengan fakultas ilmu bahasa dan budaya lagi. Karena hal itu dan karena mulut harimauku ini, aku bertanggung jawab untuk membayar 5 juta kepada fakultasku.

Derai pasir menyelimuti jam waktu yang kulewati. Aku berharap ada angin kencang berhembus menelan pasir pasir kotor di mataku. Sembari berkuliah, aku bekerja serampangan, menjual baju, makanan, magang di penatu, dan masih banyak lagi. Ini semua karena aku acuh tak acuh dengan kemampuan literasiku.

Dulu, saat SMP. aku tidak suka pelajaran bahasa Indonesia. Karena ketidaksukaanku, aku jarang masuk kelas. Suatu hari, aku dimarahi oleh guruku karena aku tidak mengerjakan tugas bahasa Indonesia. Saat itu aku dimarahi di depan teman kelasku. "Lihat, nih, teman kalian. Gak tau cara menghargai guru. Gak tau aturan. Kamu niat sekolah, gak? Kamu sering bolos, kan? Kamu pikir saya tidak tahu? Saya sudah berbaik hati membiarkanmu bersenang-senang saat jam pelajaran saya, tetapi kamu juga malah tidak mengerjakan tugas. Murid bodoh. Aku mengerti mengapa aku dimarahi, tetapi saat itu pikiranku masih labil. Aku tidak suka dikatakan bodoh di depan orang orang. Saat itu, aku melawan guruku karena tidak suka cara memarahinya. "ya, Bu, saya salah. Iya, Bu, saya bodoh, tapi pantaskah ibu memaki saya di depan banyak orang? Pelajaran bahasa Indonesia ini buat apa, sih? Saya juga sudah tahu bahasa Indonesia, tidak perlu diajari lagi, Bu. Tidak berguna." "Renata, keluar dari kelas ibu sekarang, jangan pernah masuk di jam pelajaran ibu...dan satu lagi, kamu akan menyesali ucapanmu itu.

Kalimat yang dimurkakan oleh seorang guru seperti panah yang tak akan meleset menembus angin kencang. Sekarang aku telah sengsara hidup serampangan. Sebenarnya orang tuaku masih ada, tetapi entah dimana mereka, aku tidak peduli. Sudahlah aku bayar UKT sendiri, ditambah uang tanggung jawab. Ingin sekali rasanya mengakhiri hidupku saat ini juga. Sanksi sosial pun aku terima, aku dikucilkan. Tak ada lagi yang mau menerimaku, bukan hanya tak diterima sebagai panitia, aku juga tak diterima sebagai teman. Semua orang menjauhiku begitu aneh, mengapa hanya hidupku yang punya derita sebesar ini? Begitu aneh, mengapa hanya hidupku yang sesengsara ini? Begitu anehh.... mengapa...hidupku



Renata menangis di tempat yang saat itu berada di tempat kerja, tepatnya saat bekerja di penatu. Bos Renata saat itu melihat Renata yang tiba-tiba menangis. Bos Renata merupakan orang baik hati. "Dik Renata, kenapa nangis? Mau cerita ke ibu kah?" Renata saat itu langsung mengusap air matanya dan lanjut mencuci pakaian. "Gak apa, Dik. Tuhan itu ada untuk membantu hamba-Nya. Mungkin untuk saat ini kamu susah. Pasti ada alasannya kok, Dik. Setidaknya kamu berjuang untuk bertanggung jawab. Tak apa menangis, tapi setelah itu janji kamu bangkit dan gak ngulang kesalahan itu lagi."



Kalimat dari bos sangat menenangkan hatiku. Ibarat perbuatan pasti ada balasannya. Akan tetapi, ibarat luka pasti ada penyembuhnya. Aku telah melakukan kesalahan yang tidak bisa aku ubah eksistensinya. Aku hanya bisa mengubah diriku sendiri untuk saat ini agar selalu menghormati guru, menghormati waktu, belajar dengan sungguh-sungguh, dan bertanggung jawab.





Bayang-Bayang di Bawah Langit Terakhir

**Dihan Elviana Abidah
151231297**



Senja Tenang di Antara Awan dan Gunung

**Dihan Elviana Abidah
151231297**



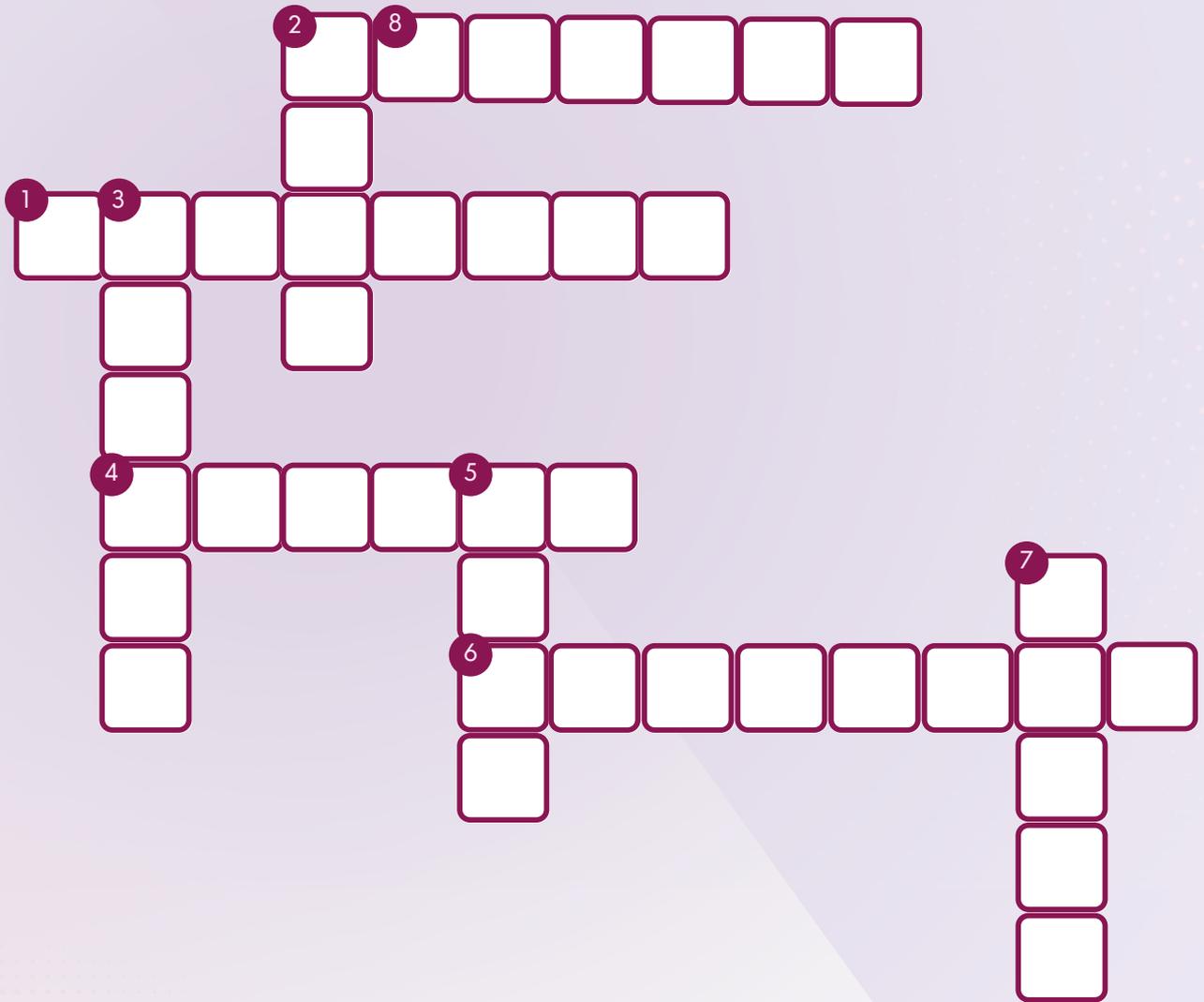
**Menapaki Kedamaian
di Pelataran Masjid
Nasywa Hapsari Salsabila
15123122**

**Senandung Alam di
Jalan yang Terlupakan
Nasywa Hapsari Salsabila
15123122**



teka-teki Silang

Kirim jawaban kamu ke email farmapos dan dapatkan hadiahnya!
 Batas pengiriman : 10 Agustus 2025
 Jangan lupa konfirmasi ke narahubung kami!
 Cp : Dinda (0813-5062-1645)



MENDATAR

- 1. Zat yang memang terbukti memberikan efek farmakologis pada tubuh manusia atau hewan dalam dosis tertentu
- 4. Bentuk sediaan obat padat
- 6. Ahli di bidang obat-obatan
- 8. Gula susu yang sering digunakan sebagai eksipien (bahan tambahan) dalam formulasi tablet dan kapsul

MENURUN

- 2. Dosis ... berarti obat digunakan di luar tubuh
- 3. Tempat membeli obat
- 5. Reaksi yang tidak diinginkan yang terjadi setelah konsumsi obat
- 7. Cairan untuk diminum sebagai obat

LIBURAN SEMESTER TIBA : SAATNYA REHAT, BERKREASI, DAN BEREFLEKSI!

Tak terasa, semester ini akan segera berakhir. Denting jam dinding di kelas, tumpukan buku, dan hiruk pikuk tugas akan segera berganti dengan jeda yang dinanti: liburan semester. Momen ini bukan sekadar waktu untuk berhenti sejenak dari rutinitas akademik, melainkan sebuah kesempatan emas untuk merefleksikan perjalanan yang telah dilalui, mengisi ulang energi, dan mengeksplorasi hal-hal baru yang mungkin tak sempat tersentuh selama perkuliahan.



Sumber : www.pinterest.com



Sumber : www.pinterest.com

Selama ini, kita mungkin terlalu fokus pada nilai, IPK, atau target studi. Kini, mari alihkan fokus pada diri sendiri. Apa saja yang sudah kamu capai? Tantangan apa yang berhasil kamu taklukkan? Pelajaran apa yang paling berkesan? Liburan adalah saat yang tepat untuk mengapresiasi setiap langkah kecil yang telah kamu ambil dan merencanakan langkah-langkah besar di masa depan.

Namun, liburan tak hanya tentang berdiam diri. Ini juga waktu yang tepat untuk mengembangkan diri di luar koridor akademik. Ada banyak cara untuk membuat liburanmu lebih bermakna dan produktif tanpa merasa terbebani.

Berikut Beberapa Rekomendasi yang Dapat Dilakukan saat Liburan Nanti :

1. Mengeksplorasi Hobi atau Minat Baru:

- **Belajar Keterampilan Baru:** Manfaatkan waktu luang untuk belajar hal yang selalu ingin kamu kuasai. Bisa jadi itu memasak hidangan baru, belajar bahasa asing via aplikasi, memainkan alat musik, menjahit, merajut, atau bahkan coding dasar. Banyak kursus online gratis atau berbayar yang bisa diakses.
- **Menjelajah Alam:** Jika kamu suka petualangan, coba hiking ke gunung terdekat, bersepeda di jalur pedesaan, atau berkemah. Bersentuhan dengan alam bisa sangat menyegarkan pikiran.
- **Menulis atau Membaca Buku Non-Akademik:** Puaskan dahagamu akan cerita fiksi, buku pengembangan diri, atau sejarah yang menarik. Menulis jurnal atau cerpen juga bisa menjadi sarana ekspresi yang efektif.

2. Memberi Kembali kepada Komunitas (Volunteer):

- **Kegiatan Sosial:** Bergabunglah dengan organisasi sosial atau program volunteer lokal. Mengajar anak-anak di panti asuhan, membersihkan lingkungan, atau membantu di dapur umum bisa memberikan perspektif baru dan rasa syukur yang mendalam.
- **Program Lingkungan:** Ikut serta dalam kampanye penanaman pohon, pembersihan pantai, atau edukasi lingkungan. Ini adalah cara bagus untuk berkontribusi pada keberlanjutan bumi.



Sumber : www.pinterest.com

3. Mengoptimalkan Kesehatan Fisik dan Mental:

- **Rutin Berolahraga:** Jadikan liburan sebagai momen untuk membangun kebiasaan sehat. Lari pagi, yoga, berenang, atau pergi ke gym bisa meningkatkan mood dan energi.
- **Istirahat yang Cukup:** Jangan ragu untuk tidur lebih lama dan membiarkan tubuhmu pulih dari penat. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan mental.
- **Meditasi atau Mindfulness:** Pelajari teknik meditasi untuk menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Aplikasi atau panduan online bisa sangat membantu.

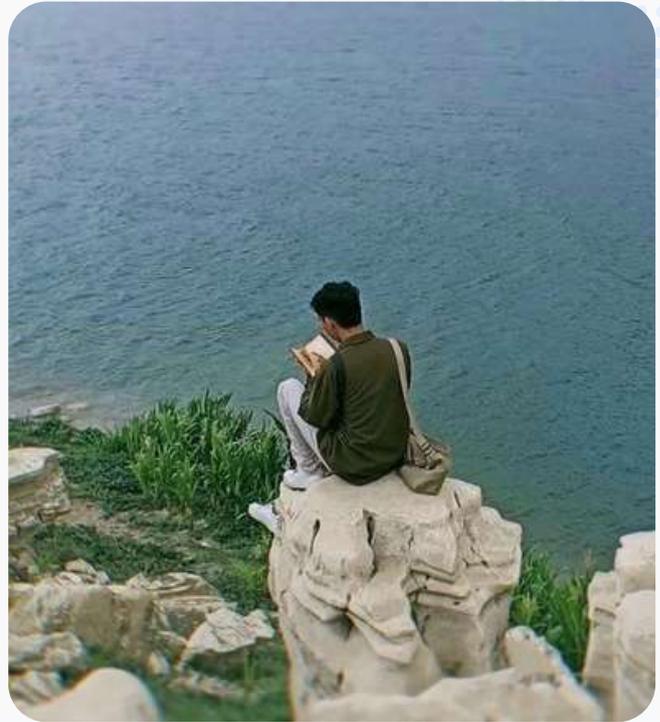


Sumber : www.pinterest.com

4. Membangun Jaringan dan Koneksi:

- **Silaturahmi dengan Keluarga dan Teman:** Kunjungi kerabat yang jarang bertemu, atau luangkan waktu berkualitas bersama teman-teman lama. Hubungan sosial yang kuat adalah bagian penting dari kesejahteraan.
- **Mentorship atau Diskusi:** Jika ada kesempatan, temui seseorang di bidang yang kamu minati untuk bertukar pikiran atau sekadar mendengarkan pengalaman mereka.

Liburan semester adalah kanvas kosong yang siap kamu lukis dengan pengalaman baru. Baik itu petualangan besar maupun momen tenang di rumah, pastikan itu adalah waktu yang kamu manfaatkan untuk tumbuh, berefleksi, dan menikmati setiap detiknya. Jadi, sudah siapkah kamu menyambut liburanmu kali ini?



Sumber : www.pinterest.com



FARMAPOS

INSPIRASI MAHASISWA



@farmapos_ffunair



@farmaposffunair



pedjoeangfarma@gmail.com