

EDISI 6 TAHUN 2026

Permata Jelita



Ibu Hasbiah Nasir, Tukang Ndonga

Hal. 2

**Bangkitkan Semangat Baca:
Kunci Ibu Bahagia
dan Cerdas**
Hal. 14

**Puasa dan Kesehatan:
Upgrade Iman
& Imun**
Hal. 24

**Usg Abus: Inovasi
Deteksi Dini
Kanker Payudara**
Hal. 34

DAFTAR ISI

SEKAPUR SIRIH	1
Kata Pengantar Ketua Dharma Wanita Persatuan UNIP	
PROFIL	2
Ibu Hasbiah Nasir, Tukang Ndonga	
PERAYAAN	10
ULANG TAHUN KE-26 DWP UNIP BERTAJUK EKSPRESI, KARYA, AKSI, DAN SENI	
AWAL TAHUN	12
KEGIATAN MENGAWALI TAHUN 2026 MELALUI RAPAT KERJA PENGURUS DWP UNIP	
PENGETAHUAN	14
BANGKITKAN SEMANGAT BACA: KUNCI IBU BAHAGIA DAN CERDAS	
RAPAT KERJA	18
KEGIATAN RAPAT KERJA PENGURUS DWP UNIP BULAN FEBRUARI 2026	
INSPIRASI	20
Inspirasi untuk Negeri: Peringatan Hari Ibu Dharma Wanita Persatuan Universitas Diponegoro tahun 2025	
AL QUR'AN	22
Khotmil 30 juz Al Qur'an	
KAJIAN	24
PUASA DAN KESEHATAN: UPGRADE IMAN & IMUN	
HALAL BIHALAL	26
KEGIATAN HALAL BIHALAL UNIP 1447 H	
HARI KARTINI	28
KARTINI MASA KINI DENGAN BERKARYA, BERDAYA, DAN MENGUATKAN SILAHATURAHMI	
PRESTASI	32
TIM KOLINTANG GITA NUSANTARA UNIP RAIH JUARA HARAPAN 3 DI HARI JADI KOTA SEMARANG KE-479	
KESEHATAN	34
USG ABUS: INOVASI DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA	

PermataJelita

EDISI 5 TAHUN 2025

PELINDUNG

Rektor Universitas Diponegoro

Prof. Dr. SUHARNOMO, S.E., M.Si.

PENANGGUNG JAWAB

Ketua Dharma Wanita Persatuan Universitas Diponegoro

Ibu DEWI WIDAYANI SUHARNOMO, S.H., M.Pd.

PEMIMPIN REDAKSI

Ibu RIKA BUDI AGUNG WIBOWO

SEKRETARIS REDAKSI

Ibu BETA FARIKHIN

Ibu ASFAR AFIATI IMAM BUCHORI

REDAKSI

Ibu SUSWAHYUNI SULARTO

Ibu ENDANG FATMAWATI

Ibu ENDANG MUDJIASTUTI

TATA LETAK

RAHADYAN WISHNU BYANTORO



REDAKTUR MAJALAH PERMATA JELITA

Jl. Prof. Soedarto, S.H. Gedung SA-MWA
Undip Tembalang, Semarang
Jawa Tengah - Indonesia

majalahdharmaanita@gmail.com



Kata Pengantar

Ketua Dharma Wanita Persatuan
Universitas Diponegoro

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga majalah “Permata Jelita” Dharma Wanita Persatuan (DWP) Universitas Diponegoro untuk edisi 6 tahun 2026 dapat diterbitkan dengan baik. Dengan penuh rasa syukur kami sampaikan apresiasi atas terbitnya majalah ini. Majalah yang senantiasa menjadi media inspirasi dan edukasi bagi para anggota DWP Universitas Diponegoro, khususnya perempuan hebat yang terus berkontribusi nyata dalam keluarga, kampus, dan masyarakat. Majalah ini hadir sebagai wujud komitmen kami dalam meningkatkan peran serta anggota DWP dalam mengisi pembangunan serta menebar inspirasi bagi keluarga dan masyarakat.

Majalah Permata Jelita kami pilih sebagai simbol kecantikan dan nilai luhur yang terkandung dalam setiap anggota DWP, yang tidak hanya terpancar dari fisik, tetapi juga dari jiwa dan perjuangan dalam mendukung kemajuan institusi serta keluarga. Melalui berbagai rubrik yang tersaji pada edisi ini, seperti Profil, Perayaan, Kesehatan, Pengetahuan, Rapat Kerja, Inspirasi, Al Qur'an, Kajian, Halal Bihalal, Hari Kartini, serta Prestasi, diharapkan seluruh pembaca dapat lebih termotivasi dalam menumbuhkan kreativitas, dedikasi, serta solidaritas.

Pada edisi kali ini, berbagai artikel menarik dan bermanfaat kami hadirkan, mulai dari kisah inspiratif profil Ibu Hasbiah Nasir (Tukang Ndonga), keseruan Ulang Tahun ke-26 DWP UNDIP bertajuk Ekspresi, Karya, Aksi, dan Seni, hingga ulasan penting mengenai pentingnya membangkitkan semangat baca sebagai kunci ibu bahagia dan cerdas. Kami juga membagikan momen

penting Rapat Kerja Pengurus 2026, siraman rohani melalui Khotmil 30 Juz Al Qur'an, kajian Puasa dan Kesehatan, hingga kehangatan silaturahmi Halal Bihalal 1447 H dan peringatan Hari Kartini masa kini. Tidak ketinggalan, apresiasi tinggi kami sematkan atas pencapaian luar biasa Tim Kolintang Gita Nusantara UNDIP yang meraih Juara Harapan 3 di Hari Jadi Kota Semarang ke-479, serta informasi medis bermanfaat mengenai inovasi deteksi dini kanker payudara melalui USG ABUS.

Tahun ini, Universitas Diponegoro memasuki usia ke-68 dengan berbagai rangkaian kegiatan yang mempererat tali silaturahmi serta semangat kebersamaan. Kami berharap isi majalah ini dapat menjadi sumber informasi dan motivasi agar setiap anggota dapat semakin meningkatkan kualitas diri, baik dari segi fisik, mental, maupun peran sosial. Semoga DWP Undip senantiasa menjadi wadah pemberdayaan perempuan yang berwawasan luas, berdaya saing, dan mampu memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi keluarga, lingkungan, dan bangsa.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penerbitan majalah ini, khususnya para penulis, redaksi, dan pengurus DWP Undip. Semoga keberadaan Permata Jelita terus menjadi permata yang menyinari perjalanan kita bersama. Semoga majalah “Permata Jelita” dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan dan inspirasi yang bermanfaat, dan semakin mempererat tali kebersamaan di lingkungan DWP Undip. Selamat membaca, dan mari kita terus bersemangat berkarya, semoga selalu sukses dan jaya.

Salam sehat dan bahagia

DEWI WIDAYANI SUHARNOMO, S.H., S.Pd.

Ketua Dharma Wanita Persatuan

Universitas Diponegoro

BANGKITKAN SEMANGAT BACA: KUNCI IBU BAHAGIA DAN CERDAS

Oleh: Endang Fatmawati



Bayangkan pagi hari yang cerah, secangkir teh hangat di tangan, dan sebuah buku terbuka di pangkuan. Saat membaca, dunia seolah melebar, dari dapur rumah tangga kita ke petualangan di negeri dongeng, rahasia kesehatan keluarga, tokoh yang menginspirasi, dan masih banyak lagi. Membaca adalah salah satu kebiasaan sederhana yang sering terlihat biasa saja, tetapi sesungguhnya memiliki dampak besar bagi kehidupan.

Di tengah kesibukan ibu-ibu Dharma Wanita Persatuan (DWP) yang padat dengan segudang urusan, dari mulai keluarga, organisasi, tempat kerja, serta pekerjaan rumah tangga, membaca sering kali menjadi aktivitas yang tertunda, atau malah terabaikan. Padahal, justru dari membaca kita bisa memperoleh pengetahuan baru, ketenangan batin, dan inspirasi untuk menjalani peran sehari-hari dengan lebih bijak. Oleh karena itu, membangkitkan minat baca bukan hanya soal menambah pengetahuan, tetapi juga tentang membangun kualitas diri dan keluarga. Membaca bukan kegiatan mewah, melainkan kebutuhan penting untuk menjaga kualitas hidup.

Minat baca menjadi sorotan utama dalam analisis literasi nasional. Data terbaru menunjukkan bahwa kebiasaan membaca masyarakat Indonesia terus membaik. Indeks Tingkat Kegemaran Membaca (TGM) nasional pada tahun 2024 mencapai 72,44, naik dari 66,77 pada tahun sebelumnya. Angka ini memberi sinyal positif bahwa literasi di Indonesia bergerak ke arah yang lebih baik. Menariknya lagi, survei Jakpat pada semester kedua 2025 menunjukkan bahwa Generasi Z menjadi kelompok usia dengan aktivitas membaca tertinggi, yakni 26 persen, disusul Milenial 20 persen, dan Gen X 18 persen. Fakta ini menunjukkan bahwa membaca tetap relevan, bahkan di era gawai dan media sosial yang serba cepat. Beragam konten terkait buku, seperti book review, bookstagram, hingga booktok belakangan bermunculan di media sosial. Sesuai dengan namanya, konten-konten tersebut salah satunya memberikan ulasan

atau rekomendasi buku bacaan. Disampaikan dalam bentuk video dengan bahasa yang lugas dan kreatif, konten seperti itu menjadi viral. Jadi, tak hanya konten soal buku yang berseliweran, belakangan tren membaca orang Indonesia juga disebut meningkat.

Membaca Untuk Memperkaya Peran Ibu

Membaca bukan sekadar hobi, melainkan investasi untuk jiwa dan keluarga. Wahai ibu-ibu DWP, mari kita bangkitkan minat baca bersama, agar hidup lebih berwarna dan penuh inspirasi! Bagi ibu-ibu Dharma Wanita, membaca memiliki makna yang sangat luas. Bacaan tentang kesehatan keluarga, pola asuh anak, pengelolaan keuangan, pengembangan diri, maupun topik menarik lainnya, dapat membantu ibu mengambil keputusan yang lebih tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan yang diperoleh dari membaca juga membuat seseorang lebih percaya diri saat berdiskusi, bermusyawarah, atau berpartisipasi dalam kegiatan organisasi. Dengan kata lain, membaca bukan sekadar menambah informasi, tetapi juga menguatkan peran ibu sebagai pusat pembelajaran dan madrasah pertama bagi anak-anak. Dalam keluarga, ibu menjadi teladan utama. Anak-anak melihat kebiasaan ibunya sebagai contoh yang patut ditiru. Jika seorang ibu terbiasa membaca, anak pun akan lebih mudah tumbuh dengan kebiasaan serupa. Rumah yang hidup dengan buku, majalah, atau bacaan digital yang sehat akan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Dari sinilah budaya literasi keluarga dapat tumbuh secara alami dan

berkelanjutan.

Membangkitkan minat baca akan lebih bermakna jika dilakukan bersama-sama. Dharma Wanita Persatuan memiliki potensi besar untuk menjadi penggerak literasi keluarga dan masyarakat. Melalui kegiatan sederhana seperti pojok baca, berbagi buku, resensi singkat, atau tantangan membaca satu buku dalam sebulan, organisasi ini dapat memberi contoh nyata bahwa membaca bisa dilakukan siapa saja, kapan saja, dan dari mana saja. Jika setiap ibu mulai membaca sedikit demi sedikit, dampaknya akan besar bagi keluarga dan lingkungan. Anak-anak akan terbiasa melihat buku sebagai sahabat. Suami akan mendukung suasana rumah yang lebih literat. Masyarakat pun akan merasakan manfaat dari keluarga yang lebih cerdas, bijak, dan terbuka terhadap pengetahuan.

Mengapa Membaca Penting untuk Ibu Dharma Wanita?

Membaca seperti pupuk bagi tanaman keluarga kita. Bisa mengembangkan kepribadian seseorang, membuka jendela dunia, membuat awet muda, dan masih banyak lagi manfaatnya. Penelitian dari Universitas Harvard (2023) membuktikan bahwa orang yang rutin membaca 30 menit sehari memiliki risiko demensia 35% lebih rendah di usia lanjut. Bagi Ibu-Ibu DWP, yang sering bergulat dengan persoalan domestik keluarga, ini berarti otak tetap tajam untuk mendidik anak dan mendukung suami karir. Edukatifnya, membaca memperluas wawasan dari tips mengelola keuangan rumah tangga hingga resep masakan bergizi dan sehat berbasis bahan lokal.

Membaca bukan beban, tapi sahabat yang ringan dibawa ke mana saja. Selain itu, membaca menumbuhkan empati dan ketenangan. Sebuah studi di *Journal of Happiness Studies* (2025), menemukan bahwa pembaca novel fiksi 20% lebih bahagia karena bisa “masuk” ke kehidupan orang lain. Ada ibu yang sejak membaca buku motivasi seperti *Atomic Habits* karya James Clear, jadi paham bagaimana membentuk kebiasaan baik, menghilangkan kebiasaan buruk, dan memiliki wawasan tentang apa itu kebiasaan.

Membaca insyaallah menjadi langkah kecil yang membawa dampak besar. Di tengah perubahan zaman yang cepat, ibu-ibu DWP perlu terus memperkuat diri dengan pengetahuan dan wawasan yang luas. Data terbaru menunjukkan bahwa minat baca masyarakat Indonesia terus meningkat, dan ini adalah momentum yang baik untuk melangkah lebih jauh. Mari jadikan membaca sebagai kebiasaan yang hidup di rumah, di organisasi, dan di hati kita. Sebab dari satu buku, bisa lahir seribu inspirasi untuk keluarga yang lebih cerdas dan bahagia.

Tantangan dan Cara Mudah Mengatasinya

Sibuk? Ya, Ibu-Ibu DWP pasti punya agenda padat merayap, dari arisan, kegiatan rutin, pengajian, raker, hingga kewajiban utama dalam melayani suami dan mengurus rumah tangga. Namun, tantangan minat baca bisa diatasi dengan trik sederhana. Pertama, mulai dengan langkah kecil. Coba baca 10 menit sebelum tidur, seperti membaca koran digital atau

cerpen pendek di aplikasi Wattpad. Kedua, pilih bacaan yang relevan. Untuk kita, coba buku tentang parenting seperti *The Whole-Brain Child* sehingga kita jadi tahu strategi revolusioner dalam mendukung perkembangan otak anak. Bisa juga baca novel inspiratif Indonesia seperti *Laut Bercerita* karya Leila S. Chudori, yang menggambarkan kekuatan perempuan seperti kita dengan nilai moral kejujuran, kerendahan hati, religi, dan sosial.

Ketiga, buat komunitas baca DWP. Bayangkan klub baca bulanan di ruang pertemuan DWP, diskusi buku sambil ngopi, ngobrol santai, dan berbagi resep. Kegiatan ini edukatif dan inspiratif sekaligus menyenangkan tentunya. Ada DWP yang sudah melakukan ini dan lengkap dengan hadiah kecil seperti kain batik untuk pembaca teraktif. Dampaknya, anggota DWP naik 50% rajin membaca dalam setahun. Membaca akan lebih menyenangkan bila dilakukan bersama. Komunitas baca di lingkungan Dharma Wanita dapat menjadi wadah saling berbagi buku, ide, dan pengalaman. Misalnya, dalam suatu pertemuan tertentu, bisa diawali dengan ulasan singkat buku atau artikel yang menarik. Dari diskusi sederhana seperti itu, semangat membaca bisa tumbuh karena ada suasana kebersamaan dan saling menguatkan. Kegiatan ini juga dapat menjadi sarana untuk memperluas wawasan sekaligus mempererat silaturahmi.

Tidak dapat dipungkiri, salah satu alasan utama rendahnya minat baca adalah kurangnya waktu. Banyak ibu merasa terlalu sibuk untuk duduk tenang dan

membaca. Namun, minat baca tidak harus dimulai dari membaca buku tebal berjam-jam. Membaca bisa dimulai dari hal kecil, seperti satu artikel pendek, satu halaman buku sebelum tidur, atau ringkasan bacaan di sela waktu istirahat. Yang terpenting adalah konsistensi. Di era digital, tantangan lain datang dari kebiasaan scrolling media sosial yang membuat perhatian cepat berpindah. Oleh karena itu, membaca perlu diposisikan bukan sebagai beban, melainkan sebagai waktu istirahat yang bermakna. Buku atau artikel yang tepat justru dapat menjadi teman untuk menenangkan pikiran setelah aktivitas yang melelahkan. Percayalah bahwa jika dilakukan secara rutin, membaca akan terasa seperti kebutuhan, bukan kewajiban.

Manfaat Nyata, Cerita Inspiratif dari Sesama Ibu

Ada ibu yang anti-baca karena mata lelah. Namun, setelah mencoba audiobook via Spotify, hobi ibu tersebut bangkit. Beliau membaca tentang pengelolaan arsip keluarga digital, dan berguna untuk menyimpan foto pernikahan dan rapor anak. Akhirnya jadi lebih percaya diri aktif di acara DWP, karena kosakatanya kaya. Banyak tokoh sukses yang tumbuh dari kebiasaan membaca. Mereka menjadikan buku sebagai sumber ide, motivasi, dan pengetahuan. Dalam kehidupan sehari-hari, kebiasaan ini bisa diterapkan oleh siapa pun, termasuk ibu-ibu Dharma Wanita. Saat membaca, kita belajar melihat dunia dari sudut pandang yang lebih luas. Kita belajar memahami masalah dengan lebih tenang, memilih solusi dengan lebih cermat, dan menjalani hidup dengan lebih

optimis.

Membaca juga memberi ruang untuk refleksi diri. Di tengah kesibukan yang padat, ibu sering menghabiskan energi untuk melayani orang lain. Lewat membaca, ada proses internalisasi dari pengetahuan terdokumentasi (explicit knowledge) ke pengetahuan tersirat/pengalaman (tacit/implicit knowledge). Dalam konteks ini, ibu mendapat kesempatan untuk mengisi kembali energi batin, memperkaya pikiran, dan menemukan semangat baru. Penelitian dari UNESCO (2024) mendukung bahwa perempuan yang baca rutin punya kemampuan public speaking 40% lebih baik. Oh iya, membaca juga berdampak pada anak. Anak yang rajin baca cenderung sukses belajar (survei PISA 2025). Bayangkan cucu kita bangga, "Nenekku pintar karena suka baca!" Hal ini bukan mimpi, tapi ini bisa dimulai hari ini.

Minat baca dapat tumbuh jika lingkungan mendukung. Ibu-ibu Dharma Wanita bisa memulai dengan menyediakan sudut baca kecil di rumah, meskipun sederhana. Sebuah rak kecil berisi buku motivasi, kesehatan, agama, keterampilan, atau cerita inspiratif sudah cukup untuk memulai kebiasaan baru. Bacaan yang dekat dengan kebutuhan sehari-hari biasanya lebih mudah menarik perhatian dan lebih cepat membangun kebiasaan.

Sekedar berbagi, cara sederhana membangkitkan dan menumbuhkan minat membaca, antara lain:

1. Siapkan "Zona Baca" seperti sudut rumah dengan bantal empuk dan lampu redup. Taruh tiga buku favorit, misalnya satu

motivasi, satu resep, dan satu cerita ringan.

2. Manfaatkan teknologi, dengan aplikasi seperti Gramedia Digital atau Kindle gratis. Untuk Ibu sibuk, podcast buku seperti "Buku Kita" di Spotify.

3. Buat target mingguan, baca 1 halaman/hari hingga 1 bab/hari. Catat insight di notes HP atau diary, lalu nanti bagikan di grup WADWP.

4. Rayakan progresnya. Jadi, setelah selesai membaca buku, buat apresiasi diri, misalnya "me time" dengan olahraga, perawatan di salon, belanja kebutuhan rumah tangga, traktir diri dengan kain batik motif tertentu, atau apresiasi lainnya tergantung setiap ibu inginnya seperti apa.

Ibu-Ibu Dharma Wanita yang berbahagia, jadilah ibu pembaca teladan. Upaya membangkitkan minat baca bagi ibu merupakan langkah kecil, tetapi dampaknya besar. Membaca adalah cara sederhana tetapi ampuh untuk membangkitkan potensi kita. Seperti batik yang indah dari benang sederhana, hidup kita akan berwarna jika rajin "menenun" kata-kata dari buku. Mulai sekarang, ambil satu buku dan rasakan bedanya. Bersama DWP, mari ciptakan gerakan "Ibu Cerdas Baca Buku"! Selamat membaca, kebahagiaan menanti.

