



Ventisia

**Embrace
and Accept
The Time**



2nd Edition 2022

Salam Redaksi

Halo Sobat Dentisia!

Pada DENTISIA edisi kedua tahun 2022 ini, DENTISIA kembali hadir dengan menyajikan konten dan rubrik yang menarik, faktual, dan aktual yang disertai tampilan majalah terbaru. Kali ini, DENTISIA menyajikan tema **"Embrace and Accept the Time"** yang sesuai dengan akan berakhirnya masa kepengurusan BEM KM FKG UGM Kabinet Ruang Harapan. Tema Embrace and Accept the Time memberi isyarat bahwa kita harus bisa mulai belajar, merangkul, dan menerima waktu. Apa pun yang telah terjadi di masa lalu, sedang terjadi sekarang, dan yang akan terjadi di masa depan harus bisa diterima agar kita bisa maju dan bangkit.

Tak hanya itu, DENTISIA edisi kedua tahun 2022 juga menyediakan beberapa konten baru untuk Sobat DENTISIA semua, yaitu Belajar Bareng Dentisia dan funfact yang dikemas dalam bentuk gambar. Belajar Bareng Dentisia akan memberi sentuhan edukasi kedokteran gigi kepada mahasiswa FKG UGM dan Sobat Dentisia semuanya dengan membahas materi prelinik dari berbagai departemen, mulai dari Bedah Mulut dan Maksilofasial, Periodonsia, Prostodonsia, hingga Radiologi Dentomaksilofasial!

Dengan berkembangnya DENTISIA secara visual dan konten, semoga DENTISIA bisa menjadi media hiburan dan edukasi bagi Sobat DENTISIA semua! Selamat membaca DENTISIA edisi kedua dari Kabinet Ruang Harapan, Sobat! Sampai jumpa di edisi selanjutnya!

Salam hangat,
Departemen Media dan Informasi
BEM KM FKG UGM
Kabinet Ruang Harapan

Susunan Redaksi

Pelindung: drg. Suryono, Ph.D., S.H., M.M.; **Penasehat:** drg. Rosa Amalia, M.Kes., Ph.D.; **Pembimbing:** drg. Hendri Susanto, M.Kes., Ph.D., Sp.PM; **Penanggung Jawab:** Auladi Arya Farrosi; **Kepala Departemen:** Muhammad Aqshal Himam; **Pimpinan Redaksi:** Intan Dzahabiyah Septiani; **Layouter:** Jennifer Cecilia Santoso, Farkhan Iyan't Nugroho, Alvira Rahmasari, Luthfiah Nuha Sholihah, Mohammad Hanif Zulfa, Enan Ilmiawan Alif, Oktavian Adhi Prasetyo, Kiane Plano Jayatara, Fathiranda Muhammad Luthfi Oki, Isnaini Astika Salwa, Subula Robbiki Dzulula, Irbah Chandra Khonsaa, Fitria Nida 'Ussa'adah; **Dewan Redaksi:** Abida Detiana Arofani, Azzahra Putri Herin, Anisa Nur Safitri, Atthaya Nafista, Muhammad Raka Aqila Zaky



Table of Contents

- 2** | Salam Redaksi
- 3** | *Table of Contents*
- 4** | Salam Ketua BEM dan Kepala Departemen Medin
- 5** | Yuk Kenalan Lebih Dekat Dengan Fasilitas yang Ada di FKG UGM!
- 7** | PPSMB I-Dentistry 2022
- 10** | Mengenal Dekat Tren Bidang Kedokteran Gigi yang Berisiko
- 12** | Mitos atau Fakta: Seberapa Kamu Tahu Tentang FKG?
- 14** | Kamu Harus Tahu: Fitur Rahasia G-mail
- 16** | Media Learning Club 2022
- 18** | Return of A New Revolution #7
- 20** | Prasasti BEM KM FKG UGM 2022
- 22** | Kajian ADKAS: Hari Kesehatan Mental
- 26** | Kitab Anak FKG
- 28** | *Morning Depression*
- 30** | Bonding Bareng #3 Edisi Kemerdekaan

- 33** | *Tips n Tricks Time Blocking* Agar Harimu Menjadi Produktif
- 35** | Dentistry Collaborative Updates 2022
- 37** | *Movies to Watch!*
- 39** | Kata Mereka Tentang: BEM KM FKG UGM
Kabinet Ruang Harapan
- 42** | Kenal Dekat UKM: Olahraga Voli
- 43** | Belajar Bareng Dentisia
- 45** | Rekomendasi Konten Biar Kamu Makin Aware
Terhadap Lingkungan dan Diri Sendiri
- 47** | Games: BINGO
- 48** | Funfact: Lidah Sebagai Alat Identifikasi Manusia
- 49** | Ide Ngerayain Natal Ala Anak FKG
- 51** | Titip Salam Dentisia
- 52** | *Snapshot*
- 54** | Selamat Liburan!
- 55** | *Coming Soon* Dentisia Edisi 1 Tahun 2023

Salam

Ketua BEM dan Kadept Medin

Assalamualaikum Wr Wb

Salam damai dan sejahtera untuk kita semua

Pertama tama saya ucapkan Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatNya sehingga penerbitan Majalah Dentisia terbitan kedua BEM KM FKG UGM dapat terlaksana dengan baik. Selanjutnya saya ingin mengucapkan apresiasi kepada seluruh staf Departemen Media dan Informasi BEM KM FKG UGM kabinet Ruang Harapan yang telah mengerahkan seluruh upayanya dalam pembuatan Majalah Dentisia edisi kedua kali ini. Setelah penerbitan pertama kali ini, Dentisia sudah menerbitkan edisi kedua dengan banyak hal - hal menarik lagi didalamnya. Semoga dengan penerbitan kedua kali ini, Dentisia bisa terus menyajikan lebih banyak lagi informasi kepada seluruh kalangan agar dapat mengenal lebih jauh lagi terkait seputar FKG. Harapannya, semoga dengan hadirnya Majalah Dentisia dapat menciptakan suatu media bagi BEM KM FKG UGM untuk dapat menjangkau berbagai pihak untuk bisa mengenal lebih dekat mengenai FKG UGM dari berbagai sudut pandang yang ada, semoga kedepannya rekan - rekan staf Departemen Media dan Informasi dapat terus konsisten dalam berkarya dan bermanfaat bagi khalayak ramai. Sekian yang bisa saya sampaikan, Terimakasih Wassalamualaikum Wr Wb.

Salam Hormat,

Auladi Arya Farrosi

Ketua BEM KM FKG UGM
Kabinet Ruang Harapan



Muh. Aqshal H



Auladi Arya F

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Shalom, Om Swastiastu, Namu Buddhaya, Salam kebajikan. Puji syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran dalam pembuatan Majalah Dentisia edisi II ini. Terima kasih juga saya sampaikan kepada Staf Departemen Media dan Informasi BEM KM FKG UGM Kabinet Ruang Harapan atas segala upaya dalam pembuatan majalah ini. Pada edisi kedua untuk tahun ini, kami mengangkat tema "Embrace and Accept The Time". Dentisia merupakan suatu wadah yang kami gunakan untuk berproses dalam bidang jurnalistik dan desain. Sehingga kami harap, Majalah Dentisia dapat menemani dan menghibur Sobat Dentisia di kala waktu luang. Akhir kata, selamat membaca Sobat Dentisia!

Salam, Muhammad Aqshal Himam.

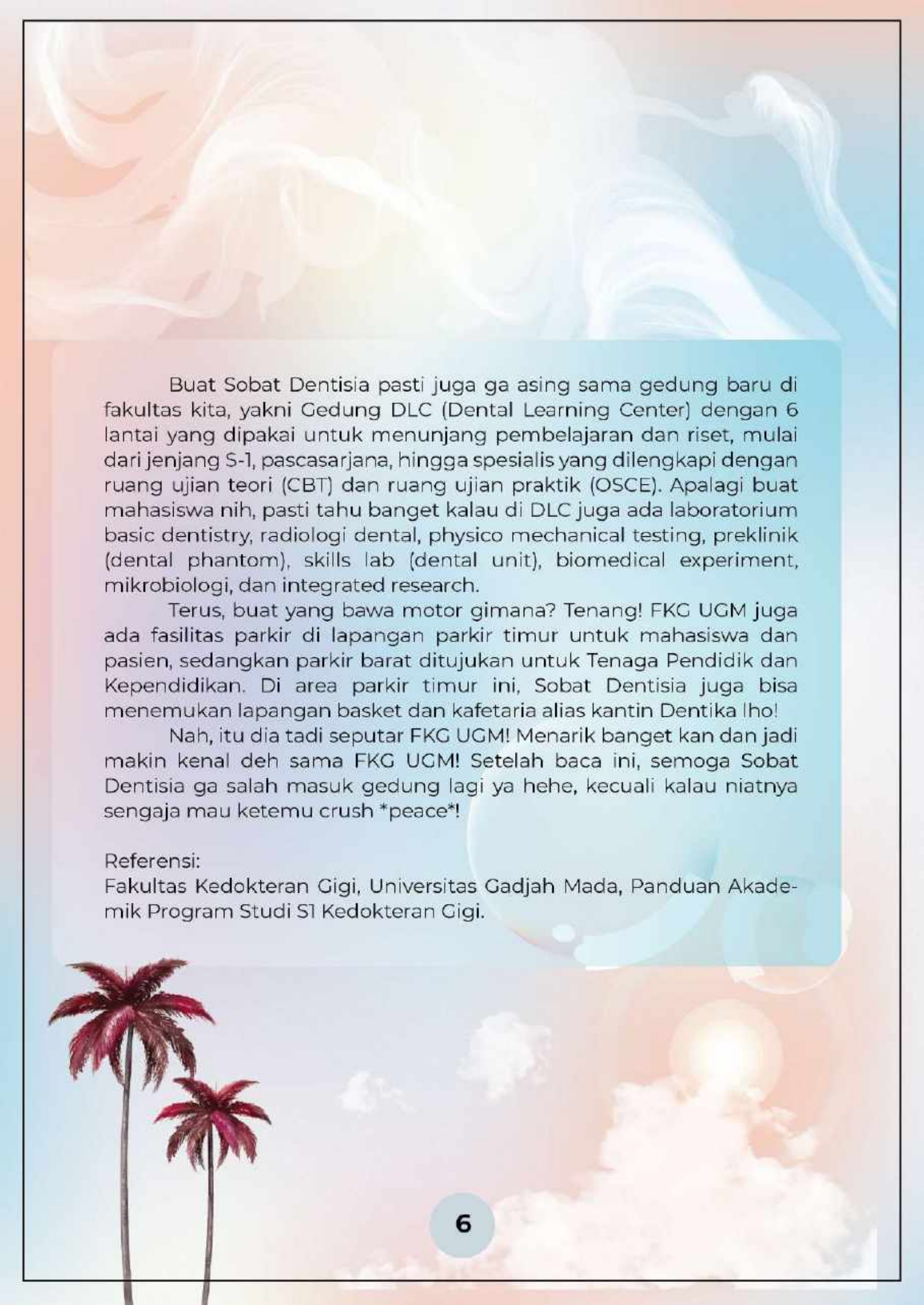
Yuk Kenalan Lebih Dekat Dengan Fasilitas yang Ada Di FKG UGM !

Hai Sobat Dentisia! Gimana kuliahnya di FKG UGM? Pasti seru banget kan, ya. Tapi masa sih, kadang masih suka salah masuk gedung atau ruangan karena belum kenal sama kampus sendiri :p. Makanya kita kenalan dulu yuk sama fasilitas yang ada di FKG UGM!

FKG UGM yang beralamat di Jl. Denta Sekip Utara Yogyakarta mempunyai fasilitas berupa gedung induk berlantai lima dengan atrium yang luas. Nah, ruangan di gedung ini terdiri atas ruang Fakultas Kedokteran Gigi (didalamnya masih ada ruang administrasi fakultas, ruang pengurus fakultas, ruang dosen, ruang praktikum preklinik/skills lab, Laboratorium Riset Terpadu, Student Lounge, dan ruang teknologi informasi) serta Rumah Sakit Gigi dan Mulut UGM Prof. Soedomo.

Selain gedung induk yang akrab disapa sebagai OECF, FKG UGM juga punya gedung berlantai tiga, yaitu Gedung Soetatmi Suryo yang terdiri dari tempat praktikum preklinik/SL dan ruangan OSCE/Objective Structured Clinical Examination di lantai satu, Departemen Kedokteran Gigi Anak di lantai dua, dan ruang kuliah di lantai tiga. Tak hanya itu, ada juga dua buah gedung berlantai dua, lho! Yup, Gedung Harkati Dewanto dan Gedung Soebagyo HW untuk kegiatan praktikum/SL, perkuliahan, dan ruangan Program Studi S-2 dan S-3.

Ada apa lagi, ya? Nah, selain yang sudah disebutkan tadi, juga ada Gedung Margono Soeradji di sayap utara yang dipakai sebagai pusat Pendidikan Program Pendidikan Dokter Gigi Spesialis, perpustakaan, dan juga ada auditoriumnya. Seluruh gedung yang ada di kompleks FKG terhubung dengan taman rindang dan nyaman disertai bangku-bangku yang bisa dipakai mahasiswa untuk berdiskusi dan berkegiatan, akrab dikenal dengan Taman Canina.



Buat Sobat Dentisia pasti juga ga asing sama gedung baru di fakultas kita, yakni Gedung DLC (Dental Learning Center) dengan 6 lantai yang dipakai untuk menunjang pembelajaran dan riset, mulai dari jenjang S-1, pascasarjana, hingga spesialis yang dilengkapi dengan ruang ujian teori (CBT) dan ruang ujian praktik (OSCE). Apalagi buat mahasiswa nih, pasti tahu banget kalau di DLC juga ada laboratorium basic dentistry, radiologi dental, physico mechanical testing, preklinik (dental phantom), skills lab (dental unit), biomedical experiment, mikrobiologi, dan integrated research.

Terus, buat yang bawa motor gimana? Tenang! FKG UGM juga ada fasilitas parkir di lapangan parkir timur untuk mahasiswa dan pasien, sedangkan parkir barat ditujukan untuk Tenaga Pendidik dan Kependidikan. Di area parkir timur ini, Sobat Dentisia juga bisa menemukan lapangan basket dan kafetaria alias kantin Dentika lho!

Nah, itu dia tadi seputar FKG UGM! Menarik banget kan dan jadi makin kenal deh sama FKG UGM! Setelah baca ini, semoga Sobat Dentisia ga salah masuk gedung lagi ya hehe, kecuali kalau niatnya sengaja mau ketemu crush *peace*!

Referensi:

Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Gadjah Mada, Panduan Akademik Program Studi S1 Kedokteran Gigi.

PPSMB I-DENTISTRY 2022

Hai, Sobat Dentisia!

Kalian pasti sudah tidak asing dengan PPSMB, bukan? PPSMB atau Pelatihan Pembelajar Sukses Mahasiswa Baru merupakan suatu acara yang selalu diselenggarakan oleh Universitas Gadjah Mada sejak 1 dekade yang lalu. Setelah dua tahun berlangsung secara daring, akhirnya tahun 2022 PPSMB dilakukan secara luring lho, Sobat Dentisia! Tidak terkecuali PPSMB I-Dentistry milik Fakultas Kedokteran Gigi pada hari ketiga dan keempat, yaitu pada tanggal 3 dan 4 Agustus 2022 yang lalu.



PPSMB I-Dentistry pada hari pertama dibuka oleh Dekan Fakultas Kedokteran Gigi UGM, drg. Suryono S.H., MM., Ph.D. Beliau menyampaikan beberapa pesan bagi Gamada untuk menjadi pembelajar unggul yang dapat menikmati setiap proses pembelajaran.

“Kegiatan PPSMB-DENTISTRY tahun ini menjadi kesempatan bagi teman-teman Gamada untuk memulai dinamika perkuliahan di kampus secara langsung. Saya harap dengan kegiatan ini dapat menambah semangat teman-teman Gamada”, jelas Alexander Jonathan Budi Mulyawan selaku koordinator panitia mahasiswa PPSMB I-DENTISTRY 2022.



Kegiatan ditutup dengan peresmian ketua angkatan dan nama angkatan 2022, yaitu **DECIDUOUS** yang berarti *Decision to start Connectivity Between Dentist and Dental Hygienists To Be Useful For A Joyous Life*. Nama ini memiliki filosofi sama halnya dengan gigi desidui (*Deciduous*) yang merupakan gigi pertama tumbuh, sering disebut gigi sulung atau gigi susu. Berdasarkan filosofi ini harapannya Gamada 2022 dapat menjadi tempat pertama untuk bertumbuh dan berkembangnya *Dentist* dan *Dental Hygienist* yang berintegritas tinggi, profesional, tangguh, unggul, dan berkompeten.

Selamat bergabung menjadi bagian Fakultas Kedokteran Gigi UGM, angkatan DECIDUOUS! Semangat dalam menempuh pendidikan di fakultas kebanggaan kita ini!

SUMBER :



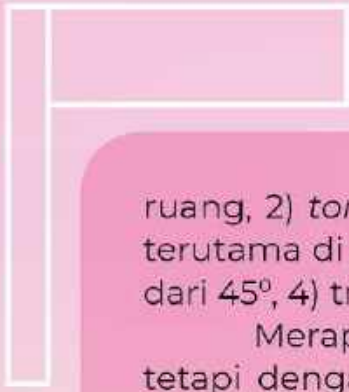

Mengenal Dekat Tren Bidang Kedokteran Gigi yang Berisiko



Sobat Dentisia tahu *nggak* sih tentang **clear aligner**? Yup! Ialah salah satu tren kedokteran gigi terkini sebagai alternatif dari pemakaian behel/ *bracket*. Behel merupakan salah satu peranti ortodontik untuk memperbaiki lengkung gigi atau kondisi malposisi, yaitu ketidakselarasan antara gigi rahang atas dan bawah. Behel kadang dinilai terlalu lama menghabiskan waktu karena harus rutin kontrol minimal satu bulan sekali dan menimbulkan rasa sakit. Nah, muncullah *clear aligner* yang terbuat dari *aligner* transparan bertahap untuk merapikan gigi. Alat ini mudah dilepas pasang, menyelubungi gigi yang dinilai tidak menimbulkan sakit berlebihan saat menggerakkan posisi gigi, dipandang lebih estetis dibandingkan behel konvensional, serta mengurangi jumlah dan durasi kunjungan ke dokter gigi.

Namun, Sobat Dentisia tahu *nggak* sih bahwa aligner juga memiliki beberapa kekurangan? Yaitu dari segi biaya produksi, ketergantungan terhadap sikap kooperatif pasien, ketidakmampuan untuk merawat maloklusi tertentu, biaya perawatannya yang bisa lebih mahal, dan mudah hilang karena harus dilepas selama makan. Waktu pemakaiannya juga bisa lebih lama dibandingkan dengan peranti ortodontik cekat.

Hanya terdapat beberapa jenis pergerakan gigi yang bisa terjadi pada penggunaan *clear aligner*, yaitu *tipping*, rotasi gigi insisivus, intrusi 1-2 gigi, ekspansi, dan konstiksi. Selain itu, pergerakan gigi yang mungkin tidak dapat terjadi pada terapi *clear aligner*, yaitu 1) pergerakan *bodily* selama penutupan ruang bekas ekstraksi. Hal ini utamanya karena sistem *aligner* terbatas untuk mempertahankan gigi tetap sejajar selama penutupan



ruang, 2) *torque* atau *tipping* labiolingual, rotasi parah yang lebih dari 200, terutama di gigi premolar dan kaninus, 3) gerakan *tipping* mesiodistal lebih dari 45°, 4) translasi molar, dan ekstrusi insisivus (Erwansyah dkk, 2021).

Merapikan gigi adalah pilihan, bukan hanya tentang penampilan, tetapi dengan memakai perawatan ortodontik juga akan menghindarkan gigi dari risiko kesehatan lainnya. Posisi gigi yang terlalu berdempetan dapat menyebabkan sela-sela gigi lebih sulit dibersihkan. Keberhasilan perawatan kembali lagi kepada pengguna apakah bisa patuh dan kooperatif. Pemilihan alat ortodontik sepenuhnya harus di bawah pengawasan dokter gigi yang mumpuni berdasarkan kasus kondisi gigi saat itu dengan mempertimbangkan segala aspek kedepannya.

Referensi:

Erwansyah, E., Pasiga, B. D., Damayanti, R., dan Burhanuddin, M. R., 2021, Aligner Technology in open bite treatment, *Makassar Dental Journal*, 10(1): 29-35.

Seberapa Kamu Tahu Tentang FKG?

MITOS

FKG cuma belajar tentang gigi doang!

Kenyataannya, di semester awal, anak FKG tidak langsung belajar gigi lho! Di semester awal, kita akan dibebani materi *basic* kedokteran, dari ujung kepala hingga kaki. Hal tersebut tentunya sebagai penunjang pemahaman dalam menghadapi kasus kesehatan kedepannya.

Anak FKG pasti bisa bahasa Inggris

Nah, pernyataan ini sering banget bikin *insecure* para calon mahasiswa FKG. Padahal FKG tidak memberikan syarat apapun terkait hal tersebut. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa banyak sumber, referensi, literatur, dan *textbook* yang menjadi acuan belajar terdapat dalam bahasa Inggris. Jadi "*practice makes perfect*", bisa karena terbiasa akan menjadi solusi kalian *survive* di FKG.

Giginya harus rapi dulu, baru bisa masuk FKG

Haha ini 100% mitos ya Sahabat, karena tidak ada persyaratan terkait hal tersebut. Dengan masuk FKG, kita akan membenahi kualitas kesehatan gigi dan mulut yang lebih baik, baik untuk diri sendiri maupun masyarakat luas.

Seberapa Kamu Tahu Tentang FKG?

FAKTA

FKG singkatan dari Fakultas Kebanyakan Gadis, ya?

Memang sudah hal lazim singkatan itu disebut, tapi memang benar adanya bahwa jumlah mahasiswi FKG bisa melebihi $\frac{3}{4}$ dari total mahasiswa angkatan sendiri. Tapi bagi para lelaki jangan berkecil hati, sebagai kaum minoritas tentunya tetap tidak menurunkan eksistensi kalian. Justru sangat membantu keseimbangan pergaulan di FKG, hehehe.

Anak FKG harus estetik

Mungkin lebih tepatnya karena dalam kedokteran gigi akan berhubungan dengan penampilan utama dari seseorang. Sehingga sebagai seorang mahasiswa FKG, tentu harus memiliki keterampilan tangan dan kalau kalian tahu ada kepanjangan dari *dentistry* yang unik, yaitu *doctor, engineer, and artist*. Tapi tenang aja semua itu bisa dilatih kok, jangan takut dan terus belajar di FKG ya.

Kamu Harus Tahu Fitur Rahasia Gmail



Halo Sobat Dentisia! Selamat datang di rubrik Kamu Harus Tahu. Nah, disini kita bakal bahas tips yang tentunya bermanfaat banget nih buat para mahasiswa.

Sebagai mahasiswa, kita sudah tidak asing lagi dong dengan yang namanya Gmail. Kali ini kita akan mengupas tuntas tentang fitur-fitur rahasia Email yang mungkin Sobat Dentisia belum tahu nih. Apa aja sih fitur rahasia Gmail? Yuk kita simak aja langsung!

1. *Fitur Undo Send*

Apabila Sobat Dentisia sudah terlanjur mengirim pesan, tetapi ternyata ada kesalahan yang perlu diperbaiki maka bisa menggunakan fitur undo ini. Nah, dalam fitur undo ini ada batasan waktu yang ditetapkan ya, Sobat. Tapi jangan khawatir karena batasan waktunya bisa kita setting sendiri. Caranya mudah, yakni sebagai berikut:

- Klik menu Setting
- Klik gambar menu Gear di sebelah kanan atas
- Klik Undo Send lalu tentukan sendiri waktu pembatalan pesan (bisa diatur mulai dari 15-20 detik saja)

2. Confidential Mode

Fitur ini bisa digunakan apabila Sobat ingin mengirimkan pesan rahasia yang hanya bisa dibaca dalam waktu tertentu. Dengan menggunakan fitur ini maka pesan akan otomatis hilang dalam waktu yang sudah kita tentukan. Caranya adalah sebagai berikut:

- Klik titik tiga pada bagian kanan atas
- Kemudian pilih confidential mode
- Lalu atur seberapa lama pesan akan bertahan dan jangan lupa klik "save"

3. Snooze Email

Bagi Sobat yang mungkin terlalu sibuk dan mudah lupa untuk mengakses Gmail, fitur ini sangat cocok karena bisa memperingatkan

kita dengan memunculkan di bagian atas layar smartphone apabila sobat belum membuka pesannya. Caranya, yakni :

- Buka pesan dari Inbox
- Klik titik tiga pada kanan atas layar
- Pilih menu snooze lalu atur waktu dan tanggal yang diinginkan dan jangan lupa klik "oke"

4. Fitur Schedule Sent

Fitur ini berfungsi untuk Sobat Dentisia yang ingin menjadwalkan untuk mengirim pesan pada waktu tertentu. Sobat bisa mengatur jadwal pengiriman pesan sendiri sesuai dengan tanggal dan waktu yang diinginkan. Berikut ini cara mengaktifkan fitur schedule sent:

- Klik titik tiga pada bagian kanan atas
- Pilih menu schedule sent
- Atur waktu pengiriman pesan sesuai dengan yang diinginkan

5. Mute Email yang Mengganggu

Jika Sobat sering merasa terganggu dengan email spam maka fitur ini wajib dipakai. Cara mengaktifkannya cukup mudah lho :

- Buka Email yang ingin di-mute
- Klik titik tiga pada bagian kanan atas
- Klik mute dan pesan akan berpindah menjadi folder arsip

6. Fitur Offline

Ternyata, kita bisa tetap membuka Email meskipun saat tidak terhubung dengan internet. Ini dia fitur yang jarang banget diketahui, yakni Offline Mode. Fitur ini memungkinkan kita untuk tetap bisa mengakses Email meskipun tidak sedang dalam akses internet. Cocok banget ini buat Sobat Dentisia yang mungkin susah sinyal dan butuh data penting dengan segera. Jadi nggak ada lagi deh yang namanya alasan karena susah sinyal. Cara mengaktifkannya cukup mudah :

- Buka setelan Gmail offline.
- Centang "Aktifkan email offline".
- Pilih setelan Anda, seperti berapa hari pesan yang ingin disinkronkan.
- Klik Simpan perubahan.

Nah, itu tadi beberapa fitur rahasia Gmail yang mungkin dibutuhkan terutama bagi kita yang sering banget mengakses Gmail. Semoga informasi ini bisa menambah pengetahuan serta mempermudah Sobat Dentisia dalam memaksimalkan fitur yang ada di Gmail ya. See you!

Sumber : <https://www.celebrities.id/read/fitur-rahasia-gmail-E3iB71>

Media Learning Club (MLC)



Media Learning Club (MLC) adalah suatu wadah untuk mengembangkan minat serta bakat mahasiswa FKG UGM dalam bidang videografi, fotografi, serta desain grafis. MLC ini adalah program kerja dari Departemen Media dan Informasi yang pada tahun ini menghadirkan pelatihan desain grafis mengenai Adobe Illustrator yang dibawakan oleh narasumber, yakni Halidya Siti Hanifah, salah satu mahasiswa UNS yang sudah memiliki banyak pengalaman serta mengetahui secara dalam mengenai desain grafis, khususnya Adobe Illustrator.

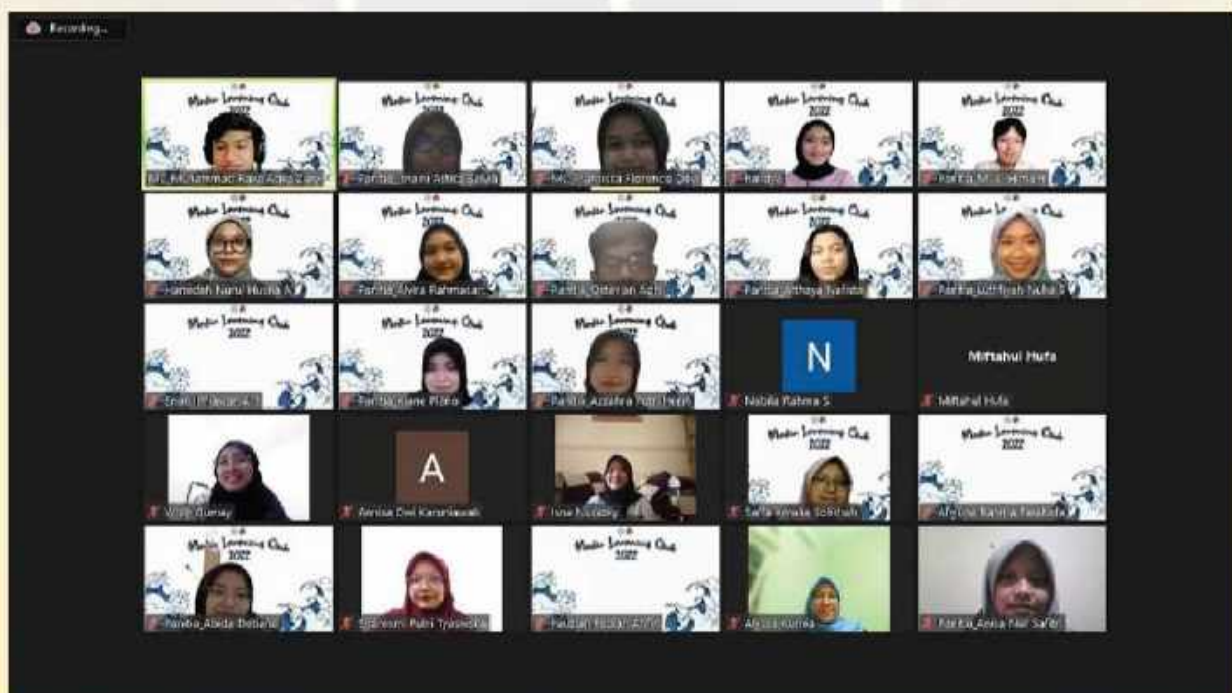
Tema yang diangkat tahun ini adalah **"Master the Digital Business by Leaving Up Your Design"** yang dilakukan dalam tiga sesi, yaitu pada hari Sabtu, 16 Juli 2022 dan Minggu 17 Juli 2022. Dari sesi pertama dan kedua, peserta diberikan materi serta penugasan untuk membuat poster dengan tema **"Social Media Marketing"** yang kemudian akan dinilai oleh narasumber. Hasil penugasan tersebut kemudian dievaluasi serta dinilai oleh narasumber pada sesi ketiga, yakni Minggu 24 Juli 2022.

Pada sesi pertama, MLC 2022 dimulai dengan penyampaian materi oleh narasumber kepada 57 peserta yang meliputi prinsip dasar seni rupa, pengenalan dan teknik dasar Adobe Illustrator, serta beberapa *tips and tricks* dalam menggunakan Adobe Illustrator. Setelah

penyampaian materi, dilanjutkan dengan praktik bersama sehingga dapat meningkatkan pemahaman peserta dalam pelaksanaan *Media Learning Club* pada sesi pertama.

Pada sesi kedua hari Minggu dilanjutkan dengan pengaplikasian teknik Adobe Illustrator dalam *social media marketing*, teknik dasar pembuatan *feeds* pada Instagram, dan juga *tips and tricks* untuk menyusun *feeds* Instagram dalam konteks *marketing*. Pada kesempatan ini, narasumber memaparkan pembuatan poster dari tahap awal hingga poster siap dipublikasikan. Ada juga kuis mengenai materi sesi pertama dan kedua kepada peserta dimana kepada peserta yang dapat menjawab dengan benar mendapatkan *doorprize* berupa sejumlah saldo OVO sehingga peserta semakin antusias sepanjang acara berlangsung. Sesi kedua ini diakhiri dengan pemberian penugasan dan sesi tanya jawab mengenai materi dan penugasan.

Pada sesi ketiga, dilakukan evaluasi karya terhadap penugasan yang telah dikerjakan oleh peserta menggunakan aplikasi Adobe Illustrator dengan bekal pengetahuan pada *Media Learning Club* sesi pertama dan sesi kedua. Penugasan karya ini bertujuan agar peserta lebih bisa mengeksplor dan terjun langsung mempraktikkan penggunaan aplikasi Adobe Illustrator dalam pembuatan desain untuk *marketing* di media sosial. Evaluasi dilakukan oleh narasumber kepada masing-masing karya, dibahas urut dari berbagai segi, seperti tata letak objek, teknik pewarnaan, penggunaan *font*, dan lain sebagainya sehingga materi-materi yang telah diberikan menjadi lebih aplikatif. Di penghujung acara sesi ketiga yang sekaligus mengakhiri MLC 2022, terdapat pengumuman 3 karya terbaik dimana peserta yang terpilih akan mendapat penghargaan dari panitia.



After Event

ROAR#7

Hai Sahabat Dentisia!

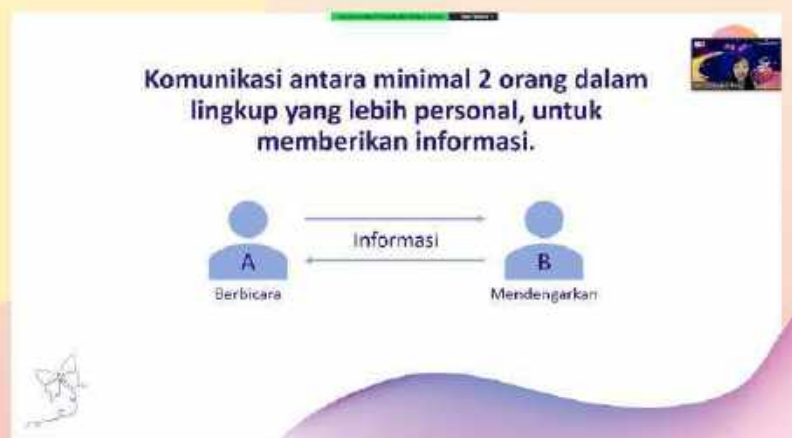
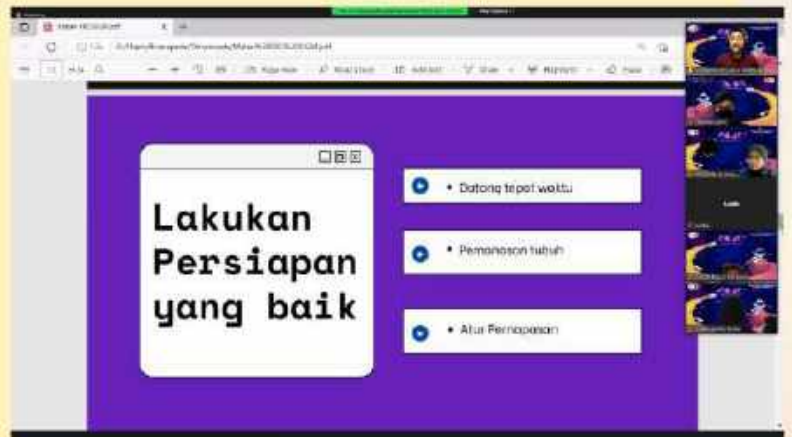
Pada 16 Oktober 2022, Departemen Media dan Informasi kembali hadir menyajikan webinar ROAR#7 secara daring melalui *Zoom meetings* yang bertemakan "*How to Win Friends and Influence People*".



Acara ini tidak hanya diikuti mahasiswa FKG, tetapi terbuka untuk umum dengan mengundang Kak Uta dari Bicarapede Akademi dan Kak Kelly Santana selaku *founder* sekaligus *creator* platform Personalitydoc. Kedua pembicara yang hadir sangat berkompeten dalam bidang pengembangan diri dan *skill* komunikasi.

Para peserta mendapatkan materi terkait cara *public speaking* yang baik, keterampilan dalam berinteraksi, hingga kemampuan menyampaikan pesan dengan lebih luas dan jelas di era digital. Antusiasme peserta terlihat sejak awal acara hingga akhir acara.

Banyak pertanyaan yang diajukan oleh para peserta. Namun, dengan keterbatasan waktu, yakni hanya sekitar 60 menit per sesi tetap tidak mengurangi esensi acara ini. Lalu tema apalagi yang akan dibahas pada *event ROAR#8? Stay tune* terus Sahabat Dentisia dan jangan lupa bergabung di acara selanjutnya!



After Event ROAR#7

After Event: Prasasti BEM KM FKG UGM

Halo Sobat Dentisia!

Kenalan sama salah satu program kerja BEM KM FKG UGM yuk!

Prasasti atau Pekan seni dan Olahraga Dentistry merupakan salah satu proker dari Departemen Pengembangan Minat dan Bakat yang tujuan utamanya untuk meningkatkan solidaritas antar angkatan, serta untuk menambah relasi antar angkatan. Selain itu, prasasti juga menjadi tempat untuk mengakomodasi minat dan bakat olahraga serta seni mahasiswa dan civitas academica. T e r d e n g a r s e r u k a n , S o b a t !



Proker ini terdiri dari rangkaian perlombaan olahraga dan seni antar angkatan S1, koas, pascasarjana, serta dosen dan karyawan yang dilaksanakan mulai 14 Mei hingga 2 Juli 2022. Tahun ini dengan tagline nya 'Bring The Transition Back in Motion'

Prasasti menjadi salah satu proker yang diadakan secara hybrid dengan beberapa acara perlombaannya diadakan secara luring setelah pandemi, lho!



Seperti sepakbola, futsal, basket, voli, catur, pingpong, dan bulu tangkis yang hasil pertandingannya dipublikasikan melalui cerita Instagram @prasastifkgugm. Terdapat juga perlombaan cabang e-sports berupa Mobile Legends, PUBG Mobile, dan valorant yang ditampilkan secara langsung melalui siaran langsung YouTube pada channel MEDIN FKG UGM. Sedangkan untuk cabang lomba kategori seni prasasti mengadakan perlombaan band, solo vocal, dan TikTok yang dipublikasikan pada Instagram prasasti, kemudian pemenangnya akan ditentukan melalui jumlah likes dan penilaian juri.



After Event:

Prasasti

BEM KM FKG UGM



Sabtu, 2 Juli 2022 dilaksanakan IDENTIC sebagai malam apresiasi yang ditujukan untuk pemenang lomba dan kreativitas civitas academica sekaligus sebagai closing dari rangkaian acara Prasasti. Pada puncak acara ini diumumkan pemenang dari berbagai macam lomba yang sudah dilaksanakan sebelumnya. Terdapat juga pengumuman pemenang juara umum Prasasti 2022, yaitu Occlusal 2021. Keren yah! Acara dimeriahkan dengan penampilan-penampilan menarik dari pemenang lomba, perwakilan angkatan, juga berbagai games.



Kajian Hari Kesehatan Mental



Departemen Advokasi dan Kajian Strategis
BEM KM FKG UGM 2022
Kabinet Ruang Harapan

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa menurut WHO adalah kapasitas manusia yang berkontribusi secara konstruktif terhadap lingkungan sosial atau fisiknya. Kesehatan jiwa adalah komponen penting dari kesehatan yang menopang kemampuan individu dan kolektif dalam mengambil keputusan, membangun hubungan, serta melengkapinya kehidupan dalam pengembangan pribadi dan masyarakat sosial. Kesehatan mental menurut Hidayat (2002) diartikan sebagai karakteristik positif yang menggambarkan keselarasan dan keseimbangan jiwa yang mencerminkan kedewasaan dari kepribadian yang bersangkutan dengan tidak adanya gangguan jiwa. Dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan kesehatan psikis yang tidak dapat dilihat secara langsung dan sangat dibutuhkan untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Livana, dkk., 2018; Pilgrim, 2019).

WHO menetapkan 10 Oktober sebagai *World Mental Health Day* atau Hari Kesehatan Jiwa Sedunia sebagai momentum edukasi, kesadaran dan advokasi terhadap stigma ataupun diskriminasi sosial perihal kesehatan jiwa dan penyakit lainnya yang berkaitan dengan gangguan kejiwaan. Hari tersebut diadakan pertama kali pada tahun 1992 oleh *World Federation for Mental Health* (WFMH) dan membawakan tema yang berbeda setiap tahunnya. Tahun ini, WHO mengangkat tema **“Make Mental Health & Well-Being for All a Global Priority.”** Tema tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesempatan masyarakat menyalakan kembali upaya dan meningkatkan kesehatan mental secara menyeluruh setelah melewati pandemi ini (Phillips, 2020; WHO, 2022).

Program studi kedokteran merupakan salah satu jurusan dengan peminat terbanyak. Namun, passing grade yang tinggi membuat seleksi masuk jurusan



kedokteran sangat ketat. Adapun bentuk pendidikan yang dilaksanakan mahasiswa kedokteran selama menempuh studi antara lain kuliah, tutorial, praktikum, skills lab, dan koas setelah menyelesaikan pendidikan sarjana. Banyaknya materi yang harus dipelajari serta padatnya jadwal tidak menutup kemungkinan dapat memicu terjadinya stres. Jadwal yang padat dirasa menyita waktu mahasiswa untuk sekadar tidur dan beristirahat. Mahasiswa kedokteran dituntut untuk belajar setiap hari karena banyaknya ujian yang harus dilaksanakan sehingga mengurangi jam tidur mahasiswa. Selain menyebabkan kelelahan secara fisik, kurangnya jam tidur dapat menyebabkan mahasiswa kelelahan karena mental. Kurangnya jam tidur dapat membuat mahasiswa memiliki emosi yang tidak baik dan lebih sensitif sehingga menimbulkan stres bahkan depresi. Setelah belajar dengan keras pun, banyak dari mahasiswa kedokteran yang mendapat nilai kurang memuaskan. Hal ini menambah tekanan pada diri mahasiswa sehingga memperparah tingkat stres mahasiswa sebab mahasiswa merasa usaha yang telah dikeluarkan tidak sebanding dengan hasil yang didapatkan. Oleh karena itu, mahasiswa kedokteran lebih rentan untuk mendapatkan masalah terkait kesehatan mental (Christyanti dkk., 2010; Nabillah dkk., 2021).

Sebagai mahasiswa kedokteran gigi, kesehatan mental perlu dijaga dengan baik agar kehidupan perkuliahan yang dijalani menjadi lebih bahagia dan studi dapat diselesaikan dengan baik. Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi kesehatan mental. Pertama, biasakan untuk selalu berpikir positif. Pikiran positif akan membuat seseorang mampu memandang peristiwa kehidupan dengan lebih baik. Seseorang dapat lebih

mudah untuk mengenali pemikiran negatif yang muncul, memvalidasi munculnya emosi negatif tersebut, dan mengarahkan pikiran kembali pada pikiran yang positif. Kedua, biasakan untuk selalu bersyukur. Rasa syukur yang dipersembahkan kepada Tuhan yang Mahakuasa akan membuat hal-hal kecil dalam hidup kita menjadi lebih bermakna. Rasa syukur tersebut menjadikan seseorang lebih menikmati kehidupan yang dijalaninya. Ketiga, kembangkan kemampuan *coping* untuk menghadapi permasalahan kehidupan. Setiap orang memiliki cara tersendiri untuk menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Akan tetapi, tidak semua orang mampu menyelesaikan permasalahan kehidupan dengan baik. Strategi *coping* yang konstruktif perlu dikembangkan untuk menghadapi berbagai permasalahan kehidupan supaya permasalahan yang dihadapi dapat terselesaikan dengan tuntas, tanpa perlu menghindarinya. Keempat, tetaplah terhubung dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial, manusia perlu selalu berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain. Salah satu bentuknya dapat berupa hubungan pribadi yang sehat dengan orang lain sebagai *support system* dalam menghadapi masalah kehidupan. Selain itu, terhubung sebagai komunitas juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental. Terakhir, perhatikan juga kondisi kesehatan fisik. Kesehatan fisik dan kesehatan mental saling berkaitan sehingga kelainan yang terjadi pada fisik dapat memengaruhi kondisi mental, begitu pula sebaliknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik yaitu berolah raga, beristirahat cukup, serta makan makanan bergizi seimbang (National Health Institute, 2022).

Referensi :

Christyanti, D., Musta'imah, D., dan Sulistiani, W., 2010, Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya, *Jurnal Unair*, 12(3): 153-159.

Livana, P.H., Ayuwatini, S., Ardiyanti, Y. dan Suryani, U., 2019, Gambaran Kesehatan Jiwa Masyarakat, *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 6(1):60-63.

Nabilah, R. A., Suparto, dan Perangin-Angin, C. R., 2021, Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kedokteran: Tinjauan Pustaka, *Jurnal Meditek*, 27(1): 57-61.

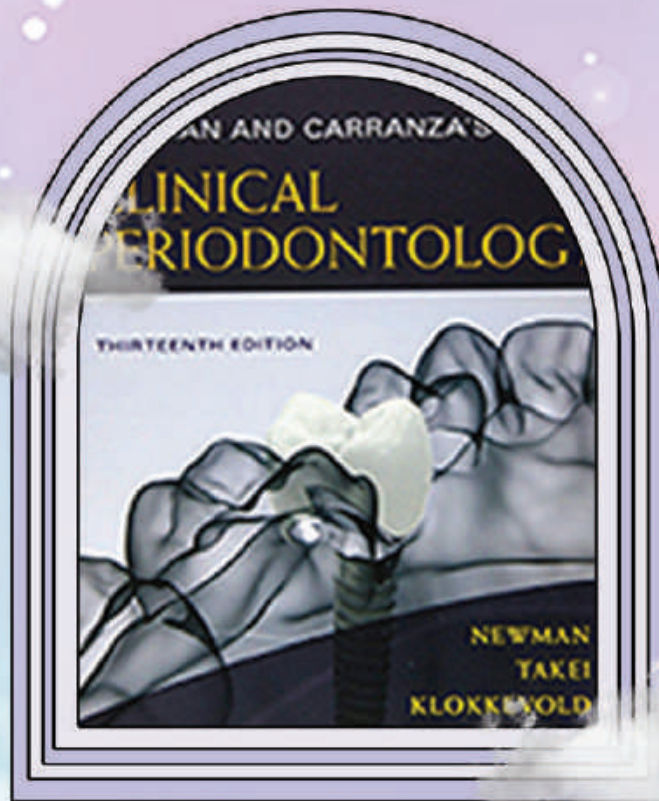
National Health Institute (NIH)., 2022, *How to Improve Mental Health: Medline-Plus*, [online] Medlineplus.gov, Tersedia di <<https://medlineplus.gov/howtoimprovementalhealth.html>>, [Diakses 5 October 2022].

Phillips, M.R., 2020, *World mental health day 2020: promoting global mental health during COVID-19*, *China CDC Weekly*, 2(43):844.

Pilgrim, D., 2019, *Key concepts in mental health*, London, Sage. hal. 3.

World Health Organization (WHO), 2022, *World Mental Health Day 2022*, [online] Who.int, Tersedia di <<https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2022/>>, [Diakses 8 Oktober 2022].

KITAB ANAK FKG



Halo Sobat Dentisia! Gimana nih serunya belajar di fakultas kedokteran gigi? So pasti seru banget kan.

Selama kuliah kurang lebih empat tahun dan ditambah koas kurang lebih dua tahun untuk prodi kedokteran gigi, kita butuh kan yang namanya pegangan atau biasa kita sebut senjata pusaka. Nah, kalau untuk senjata pusaka kita sebagai anak FKG apa ya? Ekskavator? Sonde? Atau pinset? Hmm bisa jadi. Selain itu, sebagai mahasiswa sampai nanti koas, kita perlu banget *textbook* yang bisa menunjang *skill* dan pemahaman calon dokter gigi nantinya. Apa saja? Yuk baca sampai selesai.

Di fakultas kedokteran gigi, pertama-tama kita akan belajar kedokteran dasar dulu nih Sobat Dentisia. Kedokteran dasar umumnya meliputi anatomi, histologi, fisiologi, dan biokimia yang sudah mengarah ke dalam kedokteran gigi.

Buku ajar anatomi berjudul "**Netter's Head and Neck Anatomy for Dentistry**". Anatomi ini mempelajari tentang struktur dan organisasi dalam tubuh manusia terutama pada regio leher dan kepala bagi mahasiswa FKG.

Buku ajar histologi, berjudul "**diFiore's Atlas of Histology with Functional Correlations**". Histologi mempelajari tentang struktur jaringan secara detail dengan mikroskop.

Buku ajar operative dentistry berjudul "**Sturdevant's Art and Science of Operative Dentistry**". *Operative dentistry* atau Konservasi Gigi mempelajari tentang pencegahan dan perawatan gigi.

Buku ajar Ortodonsia berjudul "**Jaypee's Textbook of Orthodontics**". Ilmu ortodonsia mempelajari mengenai teknik merapikan gigi dengan bantuan beberapa peralatan, seperti kawat.

Buku ajar Prostodonsia berjudul "**Shillingburg's Fundamental of Fixed Prosthodontics**". Prostodonsia mempelajari mengenai teknik pembuatan gigi tiruan.

Buku ajar Pedodontia berjudul "**Jaypee's Essentials of Pediatric Dentistry**". Pedodontia mempelajari penanganan perawatan gigi untuk anak.

Buku ajar Periodonsia berjudul "**Carranza's Clinical Periodontology**". Periodonsia mempelajari mengenai kesehatan jaringan pendukung gigi.

Buku ajar farmakologi berjudul "**Burket's Oral Medicine**". Farmakologi mempelajari interaksi antara organisme hidup dengan zat kimia yang dapat memengaruhi fungsi tubuh.

Buku ajar patologi berjudul "**Robbin's Basic Pathology**".

Buku ajar radiologi berjudul "**White and Pharoah's Oral Radiology Principle and Interpretation**". Radiologi mempelajari tentang diagnosis penyakit akibat pancaran cahaya atau radiasi gelombang elektromagnetik ataupun mekanik.

Buku ajar Ilmu bedah mulut berjudul "**Hupp's Contemporary Oral and Maxillofacial Surgery**". Ilmu bedah mulut mempelajari prosedur bedah untuk penyakit-penyakit yang terjadi di rongga mulut, seperti kanker atau tumor.

Buku ajar Ilmu teknologi dan material kedokteran gigi (ITMKG) berjudul "**Phillip's Science of Dental Materials**". ITMKG merupakan cabang ilmu kedokteran gigi yang mempelajari mengenai bahan dan material yang digunakan di bidang kedokteran gigi.

Buku ajar endodontik yang berjudul "**Torabinejad's Endodontics Principle and Practice**". Endodontik merupakan cabang ilmu kedokteran gigi yang mempelajari mengenai perawatan saluran akar gigi.

Sumber :
https://www.kompasiana.com/ryanmartin3506/6009b64a8ede48068755a0b2/12-buku-kedokteran-gigi-yang-akan-menyelamatkan-kalian-wahai-para-mahasiswa-baru-kedokteran-gigi?page=3&page_images=1

Morning Depression

Hai Sobat Dentisia, pernah ngga si kalian ngerasa pagi pagi gitu rasanya kayak gamau ngapa-in-ngapain atau gelisah padahal biasanya pagi-pagi suknya beres-beres kamar, jangan anggap remeh yaa sobat dentisia. Hal tersebut terjadi bukan karena malas atau capek tapi bisa jadi itu merupakan tanda-tanda kamu sedang mengalami *morning depression* loh.

Depresi adalah gangguan emosi atau *mood* yang terjadi terus-menerus. Depresi ini muncul akibat faktor lingkungan, biologis, dan sosial. Gejala depresi diantaranya sedih, frustrasi, marah, kelelahan, dan sebagainya. Kondisi depresi umumnya memburuk saat pagi hari dan terus membaik seiring berjalannya waktu ke siang dan malam. Beberapa tanda apabila seseorang mengalami *morning depression* di antaranya:

terdapat kondisi

- Kelelahan semenjak pertama kali bangun tidur
- Hambatan untuk beraktivitas dan berpikir
- Sulit berkonsentrasi
- Sangat mudah marah dan merasa frustrasi
- Perubahan *mood* yang drastis
- Perasaan hampa atau putus asa
- Perubahan rutinitas pagi hari
- Kehilangan keinginan untuk melakukan aktivitas pagi hari yang biasa disukai
- Kesulitan melakukan pekerjaan mudah seperti mandi dan membuat sarapan
- Perubahan pola makan pagi hari seperti makan lebih banyak atau lebih sedikit

Dari tanda-tanda tersebut, apakah sobat dentisia merasakan salah satu atau bahkan semua dari tanda di atas? kalau iya mungkin sobat dentisia dapat mengikuti cara-cara berikut seperti mengurangi merokok dan minum alkohol bagi yang mengkonsumsi, mematikan lampu sebelum tidur, tidak tidur siang terlalu lama, olahraga tidak pada saat hendak tidur, menjaga pola makan serta pola tidur yang teratur. Apabila cara tersebut sudah dilakukan sobat dentisia namun masih mengalami *morning depression* dapat berkonsultasi dengan psikiater ya.

Kesehatan mental itu penting!

Sumber: <https://hellosehat.com/mental/gangguan-mood/depresi-pagi-hari/>

BOBA SPESIAL EDISI KEMERDEKAAN



BOBA alias Bonding Bareng adalah program kerja dari Departemen Kesekretariatan dan Rumah Tangga BEM KM FKG UGM. Tujuan diadakannya BOBA ini tentunya untuk mempererat lagi solidaritas serta hubungan antar anggota dalam masing-masing departemen dan juga lebih mengenal satu sama lain. Tak hanya itu, dengan adanya BOBA ini kita juga bisa mengenal teman-teman dari departemen yang lain.

Ada yang beda nih dari BOBA#3 ini. Nah, jadi karena dilaksanakan bertepatan dengan Hari Kemerdekaan maka tema yang diangkat adalah BOBA Spesial Kemerdekaan. Oh iya, yang lebih membedakan lagi adalah BOBA kali ini adalah BOBA yang diadakan pertama kalinya secara *offline* semenjak pandemi Covid-19.

Lalu *gimana* sih keseruan BOBA Spesial Kemerdekaan? Yuk kita ulas bersama!

Acara dilaksanakan pada tanggal 17 Agustus 2022 pukul 13.00-selesai. Acara dimulai dengan kedatangan peserta. Peserta datang menggunakan *dresscode* yang telah ditentukan, yakni bertema Merah Putih. Disinilah para peserta bisa menunjukkan kreativitasnya. Ada yang datang memakai pita merah putih, bando merah putih, hingga ada yang menggunakan *make up* bertema merah putih.



Kemudian setelah datang dan mengisi absen, peserta diarahkan untuk menuju ke ruang I. Acara dibuka terlebih dahulu oleh MC, dilanjutkan sesi materi atau pembekalan dari Ketua BEM KM FKG UGM, Auladi Arya Farrosi. Kali ini materi yang diberikan adalah mengenai kepemimpinan. Intinya bahwa **Kepemimpinan itu Dinamis**. Dan di dalam diri setiap orang itu harus punya jiwa kepemimpinan. Maksud kepemimpinan di sini tidak hanya memimpin organisasi. Namun, juga memimpin diri sendiri supaya lebih baik lagi.

Setelah penyampaian materi selesai, saatnya acara yang ditunggu-tunggu, yaitu sesi *games*. Nah, karena BOBA#3 kali ini spesial HUT RI yang ke-77 maka *games* yang dilakukan juga tidak lepas dari tema kemerdekaan. Ada 5 *games* yang dilaksanakan yang mana masing-masing departemen harus memberikan perwakilannya untuk ikut pada masing-masing *games*. Apa *aja* sih *games*-nya? Nah jadi 5 *games* itu ada estafet spons air, memasukkan paku ke dalam botol, pukul guling, estafet kelereng, dan gobak sodor.



Sesi *games* berlangsung sangat seru dan asyik. Semua anggota membaaur menjadi satu dalam permainan sehingga membuat mereka lebih akrab serta kompak.



Sesi terakhir, yaitu pengumuman pemenang. Setelah sesi *games* berakhir kemudian poin dari masing-masing departemen diakumulasikan dan diumumkan pemenangnya. Masing-masing pemenang diberikan hadiah dan hadiah tersebut dibagi sama rata untuk anggota masing-masing.

BOBA#3 kali ini benar-benar berkesan banget deh pokoknya. Di sini kita bisa merasakan atmosfer kekeluargaan yang sebenarnya lewat makna-makna dari *games* yang dilakukan. Dan semoga harapannya untuk BOBA-BOBA selanjutnya lebih seru dan lebih bisa menjalin keakraban sehingga rasa kekeluargaan semakin solid yang kemudian akan memaksimalkan program kerja dan rencana BEM KM FKG UGM selanjutnya.

Tips n Tricks Time Blocking Agar Harimu Menjadi Produktif

Sobat Dentisia sering keteteran dengan tugas yang nggak habis-habis? Rutinitas yang jadi tertinggal? *Time Blocking* bisa menjadi solusinya! Apa sih itu?

Time blocking adalah salah satu strategi *time management* yang dapat membantu meningkatkan produktivitas dengan menjadwalkan setiap bagian harimu ke dalam blok-blok waktu tertentu. Dengan mengadopsi *time blocking*, Sobat Dentisia dapat mengatur waktu yang dihabiskan untuk tugas-tugas penting, juga dapat memprediksi dengan lebih baik berapa banyak waktu yang dibutuhkan untuk tugas lain di masa mendatang.

	10	11	12	13	14
08:00	Berkumpul 8-10	Berkumpul 8-10	Berkumpul 8-10	Berkumpul 8-10	Berkumpul 8-10
09:00	Kerja 9-11	Kerja 9-11	Kerja 9-11	Kerja 9-11	Kerja 9-11
10:00	Kerja 10-12	Kerja 10-12	Kerja 10-12	Kerja 10-12	Kerja 10-12
11:00	Kerja 11-13	Kerja 11-13	Kerja 11-13	Kerja 11-13	Kerja 11-13
12:00	Makan 12-13	Makan 12-13	Makan 12-13	Makan 12-13	Makan 12-13
13:00	Mandi 13-14	Mandi 13-14	Mandi 13-14	Mandi 13-14	Mandi 13-14
14:00	Mandi 14-15	Mandi 14-15	Mandi 14-15	Mandi 14-15	Mandi 14-15
15:00	Mandi 15-16	Mandi 15-16	Mandi 15-16	Mandi 15-16	Mandi 15-16
16:00	Mandi 16-17	Mandi 16-17	Mandi 16-17	Mandi 16-17	Mandi 16-17
17:00	Mandi 17-18	Mandi 17-18	Mandi 17-18	Mandi 17-18	Mandi 17-18
18:00	Mandi 18-19	Mandi 18-19	Mandi 18-19	Mandi 18-19	Mandi 18-19
19:00	Mandi 19-20	Mandi 19-20	Mandi 19-20	Mandi 19-20	Mandi 19-20
20:00	Mandi 20-21	Mandi 20-21	Mandi 20-21	Mandi 20-21	Mandi 20-21
21:00	Mandi 21-22	Mandi 21-22	Mandi 21-22	Mandi 21-22	Mandi 21-22
22:00	Mandi 22-23	Mandi 22-23	Mandi 22-23	Mandi 22-23	Mandi 22-23
23:00	Mandi 23-00	Mandi 23-00	Mandi 23-00	Mandi 23-00	Mandi 23-00

Time blocking terdengar sangat simple, tetapi bisa menjadi *tricky* untuk dilakukan, apalagi untuk tetap konsisten pada jadwal. Kami ada beberapa *tips* dan *tricks* yang bisa Sobat Dentisia lakukan untuk menaklukkan jadwal *hectic* penuh dengan tugas, yuk dibaca!

✦ **Identifikasi apa saja yang harus dilakukan pada hari itu** ✦

Seperti strategi *time management* pada umumnya. Langkah pertama adalah mengidentifikasi apa saja yang harus dilakukan. Jika belum pernah melakukannya, berlatihlah dengan menyimpan dan memperbarui daftar tugas pentingmu. Pastikan Sobat Dentisia memahami apa tugas terpenting yang harus diselesaikan hari itu.

✦ **Cari tahu waktu paling produktif untuk diri sendiri** ✦

Sobat Dentisia dapat meningkatkan efektivitas *time blocking* dengan menyesuaikan pekerjaan dengan preferensi produktivitasmu. Jika belum tahu, coba pikirkan kapan Sobat Dentisia merasa paling produktif? Apakah merasa paling penuh energi di pagi hari? Jika seperti itu, pertimbangkan menjadwalkan pekerjaan yang membutuhkan paling membutuhkan energi sebelum jam makan siang. Apakah Sobat Dentisia merasa paling fokus di malam hari? Simpan tugas penting untuk periode tersebut dan pastikan untuk meminimalkan gangguan yang mendapat mengganggu *work flow* mu.

✦ **Jadwalkan time block** ✦

Setelah Sobat Dentisia tahu waktu paling produktif buat diri sendiri, inilah saatnya untuk menjadwalkan dan mengatur sisa *time block* sobat. Pikirkan prioritas yang ada untuk hari itu, lalu jadwalkan waktu fokus khusus untuk setiap tugas di kalender. Tidak apa-apa jika membutuhkan *time block* lebih dari sekali dalam sehari untuk mengerjakan satu tugas.

✦ **Blokir waktu personal** ✦

Time blocking bukan hanya suatu cara untuk menjadwalkan tugas-tugas, tetapi Sobat Dentisia juga harus menjadwalkan waktu istirahat tiap harinya. Dengan membuat *time block* untuk aktivitas personal, Sobat Dentisia dapat terbantu untuk tetap berpegang pada jadwal ini.

✦ **Perbolehkan gangguan atau pekerjaan yang tidak terduga** ✦

Time blocking dapat gagal jika tidak ada ruang untuk menavigasi kejutan dalam harimu, seperti tugas dadakan yang harus diselesaikan secepat mungkin. Mengisi *time block* di waktu malam atau sore hari untuk *flexible time* dapat membantu mengatasi permasalahan ini, sehingga apabila ada sesuatu yang mengganggu *time block*-mu di pagi hari, Sobat Dentisia dapat memindahkan pekerjaan yang terganggu ke *flexible time*.

✦ **Sesuaikan sesuai kebutuhan** ✦

Sobat Dentisia harus mengatur dan menyesuaikan *time block* hingga terasa benar untuk dirimu. Hari pertama Sobat Dentisia mungkin tidak dapat langsung berjalan sempurna, *give it time and do what feels right!*

Ingat: Strategi ini hanya akan efektif jika Sobat Dentisia dapat memenuhi tujuan dan kebutuhanmu, jadi optimalkan apa yang berhasil dan buang strategi apapun yang tidak membantu sobat dentisia merasa lebih produktif.

[https://asana.com/resources/
what-is-time-blocking](https://asana.com/resources/what-is-time-blocking)

After Event

Dentistry Collaborative Updates

Halo Sobat Dentisia! Tahun ini, BEM KM FKG UGM, terutama Departemen Advokasi dan Kajian Strategis, sudah menyelenggarakan DCU. Dentistry Collaborative Updates (DCU) adalah seminar nasional yang diadakan oleh Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Gadjah Mada. DCU ini merupakan seminar yang dikhususkan untuk mahasiswa kedokteran gigi, dokter gigi, residen, spesialis, dan dokter gigi.



Tahun ini, DCU memberi Anda pengalaman baru untuk mendapatkan peralatan estetika gigi secara langsung. DCU dilaksanakan pada tanggal 17-18 dan 24-25 September 2022 melalui platform Zoom Meeting pada pukul 13.00-15.45 WIB. Pada tanggal 14 September 2022 atau series yang pertama, mengangkat tema ***“The Significant Impact of Appearance to People Psychologically”*** oleh Mella Rahmadiana S.Psi, Psikolog, Ph.D dan ***“The Reason Behind Unfunded Aesthetical Dental Treatment in BPJS”*** oleh drg. Iwan Dewanto, MMR., Ph.D.

Kemudian pada series yang kedua, yaitu tanggal 18 September 2022 mengangkat tema ***“Improving The Smile of Patients with Incompetent Lip”*** oleh drg. Yosaphat Bayu R, MDSc., Sp.BMM(K) dan ***“Braces vs Aligners: The Clinical Perspective of Selecting The Best Appliance”*** oleh Dr. drg. Ananto Ali Alhasyimi, MDSc., Sp.Ort.

Selanjutnya untuk series ketiga, yaitu pada tanggal 24 September 2022 mengangkat tema ***“Periodontal Gummy Smile Treatment, What Should I Choose?”*** oleh Prof. Dr. Ernie Maduratna S., drg., M.Kes. dan ***“CAD CAM in Prosthetic Dentistry”*** oleh drg. Mohammad Fadyl Yunizar, MPH., Ph.D.



Kemudian series yang keempat, yaitu pada tanggal 25 September 2022 yang juga dilaksanakan secara hybrid pada Gedung Margono Soeradji FKG UGM dan Zoom Meeting dengan tema ***"The Malpractice Beautician As A Dentist Whom Should You Visit To Beautify Your Teeth?"*** oleh drg. Rifqie Al Haris dan ***"Smile Makeover With Class IV Direct Restoration for Anterior Teeth"*** oleh drg. Pribadi Santosa, MS., Sp. KG(K).



Selain itu, terdapat juga Hands On (HO) yang diperuntukkan kepada dokter gigi dan dokter gigi spesialis dengan tema ***"Smile Makeover with Class IV Direct Restoration for Anterior Teeth"*** oleh drg. Pribadi Santosa, MS., Sp. KG(K). Gimana Sobat Dentisia? Keren bukan acara DCU tahun ini dengan para narasumber yang milenial banget. Yuk buat temen-temen kedokteran gigi jangan lupa DCU tahun depan ya!



DCU

Dentistry Collaborative Updates

Movies to Watch!

Imperfect: Karier, Cinta, dan Timbangan (2019)



Film yang satu ini pasti pernah kalian dengar nih, Sobat Dentisia! Siapa sih yang nggak kenal dengan Reza Rahadian?! Selain karena aktornya yang dikenal semua orang, kandungan film ini tidak kalah menarik, kok. Pasalnya, film ini mengangkat isu bullying dan body shaming. Akan tetapi, meskipun mengangkat isu yang cukup berat, film ini dikemas dengan unsur komedi, sehingga tidak membutuhkan keseriusan dan bisa ditonton dengan santai.

Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (2020)

Siapa sih yang belum pernah denger film yang disingkat jadi NKCTHI ini? Film yang diadaptasi dari novel karangan Marchella FP ini mengisahkan tentang Awan yang belajar tentang pengalaman hidup dan ketakutan manusia, seperti ketakutan akan jatuh, bangun, tumbuh, dan patah. Sama seperti novelnya, film ini mengandung banyak kisah yang memotivasi dan menasihati. Bagi kalian yang belum menonton film ini, wajib banget deh!



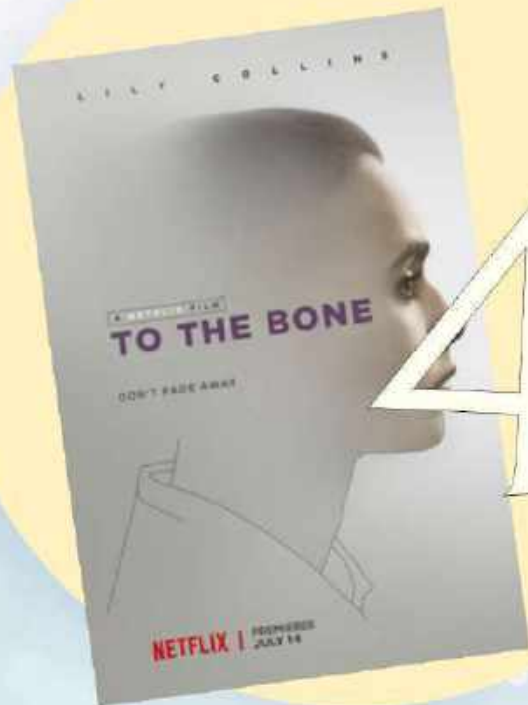
Little Forest (2018)

Film Korea yang diadaptasi dari manga karangan Daisuke Igarashi ini mengisahkan tentang seorang wanita yang gagal dalam ujian kualifikasi untuk menjadi guru di kota, lalu memilih untuk kembali ke desa tempat ia tinggal ketika kecil. Di sana, ia menyembuhkan luka emosionalnya dengan bantuan teman lamanya, alam, dan makanan. Konflik yang tidak berat dan latar suasana dalam film ini cocok untuk kalian yang lagi kepengen nonton film-film santai, nih, Sobat Dentisia!



To The Bone (2017)

Drama Netflix yang keluar lima tahun yang lalu ini bercerita tentang kisah Ellen, seorang gadis berusia 20 tahun yang mengidap anorexia nervosa dan perjalanannya selama rehabilitasi. Berbeda dengan film di atas, film ini memiliki bahasan yang cukup berat dengan penyampaian yang cukup blak-blakan. Akan tetapi, film ini diharapkan bisa menjadi media untuk meningkatkan kepedulian kepada penderita anorexia di luar sana dan mengajarkan kita untuk memahami dan mencintai tubuh kita sendiri, lho!



Movies
to Watch!

Kata Mereka tentang BEM KM FKG UGM Kabinet Ruang Harapan



AULADI ARYA

Ketua BEM KM FKG UGM Kabinet Ruang Harapan

Ruang Harapan adalah suatu tempat bagi saya untuk belajar dan terus berkembang, di tempat ini saya bertemu banyak orang dengan berbagai latar belakang yang membuat saya belajar banyak hal baru di kehidupan, di tempat ini saya belajar bahwasannya tiap-tiap harapan selalu punya caranya sendiri untuk diwujudkan. Saya beruntung bisa berkesempatan untuk kebersamai orang-orang hebat didalamnya. Semoga teman teman semua dapat selalu ber-progress dan melangkah lebih jauh lagi dimanapun dan kapanpun.



MUHAMMAD AQSHAL

Kepala Departemen Media dan Informasi

Selama hampir 1 periode Kabinet Ruang Harapan berjalan, banyak sekali pelajaran, ilmu, relasi yang dapat membentukkanmu menjadi "*the better version of myself*". Baik dari belajar *me-manage* waktu, belajar memimpin (jadi KaDept), dan masih banyak hal lagi!!! Semoga walaupun kabinet ini sudah hampir usai, rasa kekeluargaannya tak akan terurai.



HAIDAR AMALIA

2020

Kabinet ruang harapan, *related to the name*, kabinet ini menurutku berhasil untuk mewujudkan harapan-harapan mayoritas mahasiswa FKG, termasuk aku. *Either* aku sebagai mahasiswa *aja* ataupun sebagai mahasiswa berorganisasi. Berproses selama hampir 12 bulan bersama, berpikir kritis bersama, dan mengeluh bersama mengubah *personality* yang jauh berbeda sebelum masuk BEM. Pengalaman untuk berkembang dan berbagi ilmu dengan cara yang menyenangkan serta dipertemukan dengan temen-temen kabinet ini yang keren dan asik pake banget (*especially* buat PSDM<3). *Cheers to achieving this milestone!!*

RAKA ZAKY

2021



Kabinet Ruang Harapan ini membentuk jembatan antara kakak tingkat dan prodi lain dalam FKG serta meningkatkan rasa percaya diri saya. Kabinet ini menurut saya jauh dari kata senioritas sebagai staf muda karena dalam departemen media dan informasi, saya berproses, bertemu teman yang sejiwa dan saling menghibur satu sama lain yang disalurkan melalui konten-konten yang ada di media sosial BEM KM FKG UGM.

Kenal Dehat UKM Voli



Hai Sobat Dentisia! Tahu ga kalau di fakultas kedokteran gigi ada UKM voli lho. Sebelumnya di FKG, voli belum resmi menjadi UKM dan pada tahun ini UKM voli diresmikan.

Voli adalah olahraga dan permainan beregu yang dibutuhkan kerja sama antar individu dalam regu yang menuntut kerja sama dan saling pengertian. Permainan bola voli dimainkan oleh dua tim yang setiap anggotanya berjumlah 2-6 orang.

UKM voli mengadakan latihan pada hari Sabtu pukul 4 sore di lapangan FKG. Selain melakukan latihan rutin, UKM voli juga sering mengadakan *fun game* untuk sekadar melepas stres akibat jadwal perkuliahan. Berbagai perlombaan diikuti dari tingkat fakultas maupun tingkat universitas seperti Farmasi cup dan Porsenigama. UKM ini sempat tidak aktif disebabkan oleh adanya pandemi Covid-19. Setelah pandemi Covid-19 mulai terkendali, UKM ini mulai aktif dan berusaha mencapai masa kejayaannya kembali.

BELAJAR BARENG DENTISIA

APA SIH BEDANYA PFS DAN PRR?



PIT FISSURE SEALANTS (PFS)

Pit Fissure Sealants (PFS) adalah suatu perawatan untuk mencegah karies gigi dengan memakaikan bahan *sealant* seperti resin komposit atau semen ionomer kaca pada pit dan fisur gigi permanen muda yang dalam.



Preventive Resin Restoration (PRR)

Preventive Resin Restoration (PRR) adalah perawatan restoratif yang melibatkan ekskavasi minimal untuk mengambil jaringan karies oklusal dini dari gigi dan ditutup menggunakan resin komposit, lalu mengaplikasikan *sealant* pada permukaan restoratif.

Lalu, Apa Sih Indikasi dan Kontra Indikasi Keduanya?

PFS diindikasikan untuk gigi permanen yang telah erupsi sempurna, memiliki pit dan fisur dalam, pada gigi molar permanen anak-anak dengan risiko karies sedang sampai tinggi, dan memungkinkan adanya isolasi terhadap kontaminasi saliva dengan adekuat.

PFS kurang cocok digunakan untuk gigi dengan *self-cleansing* yang baik pada area pit dan fisur, gigi baru erupsi sebagian dan tidak memungkinkan diisolasi, ditemui karies oklusal atau interproksimal, serta gigi telah direstorasi sebelumnya.

PRR diindikasikan untuk lesi kecil yang tergolong karies Klas I, lesi oklusal yang timbul hanya ditemukan pada email dan atau dentin, serta tidak ada karies proksimal ketika ditinjau dengan radiograf.

PRR kontra indikasi jika ditemui karies proksimal atau karies telah meluas sehingga perlu restorasi pada seluruh permukaan gigi.

Rekomendasi Konten Biar Kamu Makin Aware Terhadap Lingkungan dan Diri Sendiri

Berikut beberapa rekomendasi *channel* Youtube yang bisa Sahabat Dentisia tonton dikala senggang sebagai referensi agar lebih bisa menyayangi diri sendiri dan lebih peka terhadap orang lain.



Merry Riana

4.03M subscribers

Seperti yang sudah kita ketahui, Merry Riana seorang *entrepreneur* dan motivator kenamaan asal Indonesia yang pada 2014 namanya semakin mem-*booming* setelah film Merry Riana: Mimpi Sejuta Dolar rilis. Konten yang ia sampaikan cocok banget bagi Sahabat Dentisia yang butuh saran tentang bagaimana menghadapi tekanan sosial dengan membawa diri menjadi lebih baik.



Gita Savitri Devi

1.31M subscribers

Seorang wanita muda yang sering sekali seliweran di Tiktok maupun Instagram berkat banyak *quotes*-nya yang terbilang sangat *relate* dengan keadaan anak muda sekarang. Tidak hanya itu, ia juga membagikan *vlog* serta pendapatnya tentang berita teraktual. Jadi Sahabat Dentisia bisa jadi lebih aware dan mampu mengembangkan opininya tanpa tekanan pihak lain.



SATU PERSEN.
MENDIDIKAI (THE WAY)

Satu Persen - Indonesian Life School

2.43M subscribers

Channel Youtube satu ini merupakan *startup* pendidikan Indonesia yang memberikan edukasi terkait *identity aware*, *active problem solver*, dan *growth mindset* yang mana hal tersebut tidak diberikan pada sekolah formal. Sehingga bagi Sahabat Dentisia yang ingin terus mengembangkan *self improvement* dan juga terkait *mental health* bisa banget mengulik *channel* tersebut.



Who Cares ID

358K subscribers

Channel satu ini memberikan banyak konten tentang sosial eksperimen yang tujuannya untuk mengetes seberapa peduli masyarakat dengan kondisi orang lain, baik itu fisik maupun perlakuan. Sahabat Dentisia dapat mengambil tanggapan dari konten tersebut agar lebih peka terhadap keadaan sekitar. Tentunya tetap dalam kebijaksanaan dari Sahabat Dentisia masing-masing dan tanpa dibuat-buat.

GAMES

BINGO

TITIP PRESENSI	KULIAH ONLINE SAMBIL REBAHAN	BEGADANG NGERJAIN LAPRAK	RAPAT EVENT 24 / 7	DI-PHP-IN DOSEN
GAK BACA MODUL SAMPAI DISURUH	NYARI GIGI SAMPAI PENJURU DUNIA	SALAH MASUK RUANG KULIAH	LAPRAK/ FILE SKRIPSI KEHAPUS	SPRINT KE LANTAI TINGGI KARENA TELAT
FOTO DI GEDUNG KAMPUS	SASARAN QNA DOSEN	SELALU ONCAM SAAT KULIAH	SELALU BAWA BEKAL	BELAJAR SKS
SELALU JADI MODERATOR DISKUSI	SALAH PANGGIL DOKTER/ PROF	PARKIR DI PARKIRAN DOSEN/ KOAS	IKUT SEMUA EVENT	BOLOS KULIAH
KULIAH BARENG AYANK	KULIAH DIANTER	KE KELAS BERASA MARATON	GAK MANDI SEBELUM KELAS	MAKAN DI JAM KULIAH

Fun Fact!

Do you know kalau lidah juga bisa dipakai sebagai alat identifikasi individu?

Bentuk, warna, dan tekstur permukaan lidah dapat menjadi salah satu alat forensik yang berpotensi dalam proses identifikasi. *Gak nanggung*, seorang yang kembar identik pun bisa menunjukkan adanya perbedaan luar biasa pada ciri lidahnya, lho!

Keuntungannya apa? Tekstur dan bentuk fisiologis lidah bersifat konstan karena terlindung dari lingkungan eksternal, lidah bisa dijulurkan dari tubuh untuk mempermudah pemeriksaan. Keren ya Sobat Dentisia!

Ide Ngerayain Natal

Ala Anak FKG

Perayaan natal biasanya disambut meriah oleh semua kalangan, termasuk kalangan mahasiswa. Tak terkecuali bagi anak FKG. Menyambut natal adalah suatu hal yang menyenangkan dan pastinya memiliki makna yang dalam. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengisi waktu natal. Mulai dari mempersiapkan hadiah, hidangan, serta kegiatan seru lainnya. Di sela kesibukan kuliah para mahasiswa, tentunya tetap bisa meluangkan waktu untuk berkumpul dan merayakan natal bersama keluarga maupun teman.

Nah, Sobat Dentisia, pada artikel kali ini akan dibahas mengenai beberapa ide buat merayakan natal. Pasti pada penasaran, av kan? Yuk kita simak saja langsung.

Ibadah Bersama

Momen natal adalah momen untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara mengucap syukur dan berdoa. Sebagai sahabat yang baik tentu kamu bisa mengajak sahabatmu untuk melakukan doa bersama sebelum melakukan aktivitas. Kamu bisa mengunjungi gereja tempat tinggalmu untuk melakukan doa bersama, kamu juga bisa mengunjungi gereja saat hari natal atau saat malam natal. Dengan begitu kamu bisa lebih memaknai natal yang sebenarnya bukanlah hanya sebuah perayaan meriah, tetapi juga momen untuk lebih dekat dengan Tuhan. Perayaannya hanya sebagai keikutsertaan rasa bahagia atas kelahiran Yesus Kristus. Lagipula mengunjungi gereja dan melakukan doa bersama sahabat akan menjadi hal yang menyenangkan dari pada kamu pergi ke sendiri.



Berkumpul dan makan bersama

Aktivitas seru lainnya yang bisa kamu lakukan adalah *hangout* bareng. Meskipun kamu sudah sering *hangout* atau kumpul bareng sahabat, tetapi kalau *hangout* natal jelas berbeda dari biasanya. Berhubung kini pandemi sudah mulai berangsur membaik, kamu bisa memilih tempat *hangout* yang seru *tapi* tetap dengan menjaga protokol kesehatan ya. Untuk jaga-jaga, lebih baik kamu *hangout* di alam terbuka seperti *café*, tempat wisata, atau tempat-tempat kuliner. Biasanya saat natal mereka akan membuat dekorasi khas natal yang bisa kamu manfaatkan sebagai *spot* foto.

Bertukar Kado

Tukar kado menjadi tradisi unik yang dilakukan saat natal dan sudah dilakukan sejak kerajaan romawi. Kini, tradisi tukar kado jadi tradisi yang rutin dilakukan sebagai bentuk ucapan syukur dan berbagi kepada sesama. Nah, Sobat Dentisia juga bisa nih mengadakan acara tukar kado bersama sahabat ketika merayakan natal. Sobat bisa merencanakan ini dari sebelum natal, bisa juga dengan menentukan *budget* kado agar lebih seru saat mencari kado. Jangan lupa untuk berikan kartu ucapan natal di dalamnya ya.

Bermain Games

Natal tanpa adanya *games* sepertinya kurang seru ya Sobat, jadi bisa banget nih Sobat buat ngadain *games* seru saat kumpul bareng teman atau sahabatmu. Ada banyak lho *games* seru yang bisa Sobat mainkan saat natal, bisa main *truth or dare*, tebak-tebakan seputar natal, sambung kata, atau menebak lagu natal. Sobat bisa mengajak teman-teman dan sahabat untuk bermain *games* bersama, bisa dilakukan saat malam natal atau pas hari natal. Bermain *games* natal juga bisa membantu memperlerat hubungan kamu dengan sahabat.

Nah, itu tadi mungkin beberapa ide yang bisa dicoba buat Sobat yang mau ngerayain natal bareng teman dan keluarga. Mungkin bisa dijadikan referensi atau ide baru buat ngerayain natal nanti di akhir tahun ini. Terima kasih sudah berkunjung di rubrik ini.

Have a nice day and see you!

Titip Salam

Dari : hamba Allah
Untuk : mas raihan althaf
Pesan : semangat kerjanya mas, semoga hari-harimu senin selalu tapi seninnya isinya jam kosong semua

Dari : ur friend
Untuk : abida
Pesan : thanku udh bantuin aku tgl 26 muah

Dari : Dentin
Untuk : Mas Kabem
Pesan : arya aku mencintaimu dalam diam

Dari : hao
Untuk : penghuni kontrakan mami iffa
Pesan : semangat yh semester limanya. kos mami iffa emg terbaik, rasa-rasa alginat yg ada di mulut tertutupi karena masakan mami iffa dbest bgttttt<3 lov u all

Dari : Temanmu
Untuk : Yang official NT
Pesan : Cari yang pasti pasti aja, kayak yg kmrn. Yg udh pasti ga bisa jangan dikejar, coba lihat ke yg udh buka hati buat lo

Dari : A
Untuk : MTTI
Pesan : MTTI, km duduk dimana e, aku drtd nyariin km kok nggak ada

Dari : -
Untuk : Cowo pdg 20
Pesan : Coba potram model cepmak
Dari : Coba tebak ini siapa yo
Untuk : Medin 20
Pesan : Hai, tau ga ini siapa

Dentisia

SNAPSHOT

BOBA



DENTISTRY COLLABORATIVE UPDATES



UGM RELATIONSHIP BEM KM FKG UGM X BEM KMFA UGM



PENGABDIAN MASYARAKAT ANGKATAN 2019



PRASASTI 2022



SNAPSHOT

**COMING
SOON**

**DENTISIA
EDISI 1**

2023

SELAMAT
LIBUR
AKHIR
SEMESTER

Keep in Touch
Keep in Touch
Keep in Touch

www.bem.fkg.ugm.ac.id
@bemkmfkgugm