SELOKA

Raisa Andriani

Berbagi Tips Penuhi Nutrisi untuk Anak

PENYANYI Raisa Andriani yang kini telah menjadi ibu dengan satu anak, membagikan tipsnya untuk memastikan pemberian nutrisi seimbang bagi buah hari terpenuhi dengan baik. Salah satunya dengan melakukan perencanaan menu pada sajian makanan dan minuman yang akan diberikan pada keluarganya.

"Saya suka planning dulu makanan dan minuman yang akan dibuat untuk hari itu. Kalau cuma di rumah dan lagi gak ada kesibukan kita susun makanannya jadi sudah jelas apa yang dibutuhkan," kata Raisa dalam webinar, Kamis (29/4).

Selain melakukan penjadwalan menu, ia pun membagikan tips camilan jika melakukan aktivitas di luar rumahnya. Raisa menyiapkan buah- buahan yang disukai oleh keluarga dan menjadikan buah- buahan itu sebagai pelengkap nutrisi.

"Kalau pergi, saya bawa buah-buahan, bisa bisa dimakan pas di jalan. Kadang saya freeze dulu buahnya, jadi pas lagi jalan seakan-akan lagi makan es krim padahal itu buah. Jadi ide-ide itu yang membuat anak saya mau makan makanan sehat dan bernutrisi," kata pelantun lagu "Trust Again" itu.

Istri dari Hamish Daud itu pun mengaku ia dan suaminya pun harus ikut menyantap menu makanan yang sama dengan anaknya sehingga sang buah hati tertarik untuk memakan makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah- buahan. Hal itu mengingat di usia dua tahunnya sang buah hati tengah aktif mengikuti kebiasaan yang dilakukan oleh kedua orang tuanya.

"Jadi karena dia mencontoh yang orang tuanya, kami sebagai orang tua juga jadi makan makanan sehat. Makanannya tentu yang tidak over processed, atau fast food gitu," kata wanita yang akrab disapa Yaya itu.

Terakhir, jika anak menyukai beberapa jenis buah atau sayur lebih baik siapkan sayur dan buah itu sebagai stok di rumah. "Unrungnya anakku suka banget sama tomat dan wortel. Jadi aku sedia itu biar selalu ada di rumah karena dikit- dikit dia jadi minta tomat dan wortel. Kalau gak suka sayur gimana ? Itu mungkin bisa kejar pemberian nutrisi di buah, karena kan buah bernutrisi juga dengan rasa yang lebih enak karena manis," tutup Yaya. **(Ant)**

KR-Ist
Raisa Andriani

Grafis : Arko

Agnez Mo

Karyanya Mendapat Apresiasi Menkominfo

MENTERI Komunikasi dan Informatika Johnny G Plate mengapresiasi karya seni berupa novel grafis atau komik karya penyanyi Agnes Monica Multojo atau Agnez Mo. Menkominfo mendukung pekerja seni yang berkreasi di kancah global agar menjadi inspirasi pengembangan kebudayaan Indonesia.

"Ini gagasan-gagasan, kreasi-kreasi, seni yang luar biasa. Apalagi menampilkan (kebudayaan) Indonesia," ujar Johnny dalam keterangan tertulis yang diterima di Jakarta, Kamis (29/4).

Hal itu dia sampaikan saat menerima sampul novel grafis dari Agnez Mo di acara buka puasa dan penyerahan bantuan solidaritas pelaku industri hiburan yang dilaksanakan Indonesia Entertainment Ecosystem (Eventori), Jakarta, Rabu (28/04).

Menurut Menteri Johnny, setiap konten kreator dan hak cipta harus dilindungi, apalagi banyak pekerja seni yang menampilkan kreatifitasnya di kancah internasional dengan tidak melupakan identitas lokal. "Di Indonesia begitu banyak sumber inspirasi dari budaya kita, dan ternyata Agnez Mo menerjemahkan secara luar biasa, salut, saya bangga ," kata dia.

Agenz Mo yang juga sebagai co-founder Eventori mengatakan, novel grafis tersebut merupakan sebuah karya seni yang diadaptasi dari video musiknya berjudul "Long As I Get Paid". Dalam video musik tersebut mengisahkan tentang nuansa Nusantara yang diproduksi di Amerika Serikat pada 2017 silam.

Sedangkan novel atau komik berjudul Don't Wake Up itu rencananya akan diterbitkan pada November mendatang oleh Z2 Comics yang berkantor pusat di New York, Amerika Serikat. "Saya selalu menikmati storytelling, apakah melalui lagu yang saya tulis maupun video musik yang saya sutradarai. Saya sangat senang dengan dunia baru novel grafis ini. Sangat menyenangkan memformulasikan fantasi yang awalnya dibuat untuk lagu saya dan menjelma menjadi nyata dalam wujud karakter komik," kata dia.

Menkominfo Johnny G Plate menerima sampul novel grafis dari Agnez Mo.

Sementara itu, CEO Eventori Rio Abdurrachman mengatakan kehadiran Menkominfo dalam acara itu merupakan tanda keberpihakan pemerintah pada industri hiburan di Indonesia. Kepada Menkominfo, Rio berharap industri hiburan di masa yang akan datang dikuasai oleh anak negeri dengan karya dan kreatifitas yang tidak kalah dengan bangsa lain.

"Tujuannya adalah kita ingin menjadi jalan raya supaya para talenta-talenta yang bagus dan kreatif, yang ada di pelosok-pelosok negeri ini, mereka bisa memiliki akses pasar," ujar dia. Rio menilai industri hiburan di Tanah Air saat ini bergantung pada kecanggihan teknologi digital, dan hal itu menjadi kebutuhan pokok. **(*)**

Film Dokumenter

"Pulau Plastik" Hadir di Jakarta

SETELAH tayang perdana di Bali, film dokumenter "Pulau Plastik" akhirnya hadir di bioskop Jakarta mulai 29 April hingga 8 Mei 2021. "Pulau Plastik" mengikuti perjalanan tiga orang yang menolak diam melawan plastik sekali pakai.

Gede Robi vokalis band rock Navicula asal Bali, Tiza Mafira pengacara muda asal Jakarta serta Prigi Arisandi ahli biologi dan penjaga sungai asal Jawa Timur, menelusuri sejauh mana jejak sampah plastik menyusup ke rantai makanan, dampaknya terhadap kesehatan manusia, dan apa yang bisa dilakukan untuk menghentikannya.

"Seneng banget karena tadinya kita pikir enggak mungkin tayang di bioskop karena pas film selesai masuk pandemi, sekarang kita ada di sini di situasi yang gak seideal yang kami harapkan, tapi film ini bisa muncul di bioskop," kata CEO Visinema Group, Angga Dwimas Sasongko usai pemutaran perdana film "Pulau Plastik", Kamis (29/4).

Film ini disutradarai oleh Dandhy Laksono dan Rahung Nasution. "Pulau Plastik" sendiri merupakan proyek kolaborasi antara Visinema Pictures, Kopernik, Akarumput, dan WatchdoC yang sebelumnya telah ada dalam bentuk serial.

"Pulau Plastik" menyoroti seputar isu sampah plastik yang bukan hanya menjadi permasalahan di Indonesia tapi juga dunia. Film ini memberikan gambaran tentang seberapa darurat bahaya penggunaan plastik sekali pakai terhadap lingkungan dan juga kesehatan manusia.

"Saya harap penonton bisa menikmati di layar lebar karena buat saya efek nonton visual di layar lebar akan berbeda. Kita jadi bisa ngerasain problem utamanya apa dan kita juga bisa ngerasain urgensinya soal plastik ini seberapa besar dan senang akhirnya bisa ke bioskop dan akhirnya sampai di Jakarta," ujar Angga.

"Pulau Plastik" tayang terbatas di bioskop Jakarta, Depok, Bogor, Bekasi dan Tangerang, namun kedepannya film ini dapat disaksikan melalui layanan streaming digital. **(Ant)**

Para pensonel Pulau Plastik saat di Jakarta. KR-Ist

Hikmah Ramadan

Never Ending Taqwa

Dr Muchlas MT

WAHYU Allah Subhanahu wa Ta'ala telah memberikan gambaran dengan jelas tentang the ultimate goal yang harus kita capai dalam berpuasa yaitu meningkatnya derajat taqwa. Lantas apa sebenarnya taqwa itu?

Afif Abd al-Fattah Thabbarah yang dikutip oleh Buya Prof Yunahar Ilyas mendefinisikan taqwa sebagai upaya seseorang dalam memelihara dirinya dari segala sesuatu yang mengundang kemarahan tuhannya dan dari segala sesuatu yang tidak bermanfaat, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

Upaya bertaqwa bagi seseorang ibarat berjalan memasuki hutan belantara, ia akan bertindak sangat hati-hati dalam beberapa hal: awas terhadap lubang di jalan agar tidak terperosok, awas terhadap duri agar tidak melukai badan, dan awas akan ancaman binatang buas agar tidak diterkam. Secara ringkas, taqwa dapat diartikan mengikuti segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya (imtitsalu awamirillah wajtinabu nawahih).

Orang yang bertaqwa akan menjaga dirinya dengan hati-hati agar selalu mengerjakan perintah Allah dan tidak melanggar larangan Allah sampai ia dapat selamat di dunia dan akhirat. Puasa harus dapat dimanfaatkan secara efektif sebagai jalan menyiapkan kapasitas diri agar kita memiliki kompetensi yang diperlukan untuk running aktivitas hidup yang berguna bagi diri sendiri dan orang lain. Ibadah puasa juga harus menjadi media berlatih menyiapkan diri agar kita dapat berperan sebagai pemelihara diri yang sempurna dari amarah Tuhan.

Mengapa Tuhan memerintahkan kita untuk bertaqwa?

Perintah Allah tentang puasa dalam QS Al-Baqarah: 183 sangat jelas diperuntukkan orang-orang yang beriman. Esensi iman adalah tauhid, yaitu keyakinan bahwa Allah sebagai satu-satunya pencipta alam semesta dan isinya (tauhid rububiyah), sebagai raja yang memiliki kekuasaan mutlak (tauhid mulkiyah), dan sebagai satu-satunya dzat yang disembah (tauhid uluhiyah).

Pandangan tauhid ini memberikan implikasi makna bahwa dalam membangun keimanan yang komprehensif kepada Allah SWT, kita harus membenamkan ke dalam qalbu kita seluruh aspek keyakinan dalam spektrum tauhid tersebut, sehingga dalam batin kita tumbuh keyakinan mengakui Allah Swt. sebagai Pemimpin (Wali), Penguasa Yang Menentukan (Hakim), dan Yang Menjadi Tujuan (Ghayah). Keyakinan yang menghasilkan pengakuan atas kekuasaan Allah ini mestinya membuka hati dan pikiran kita bahwa manusia adalah makhluk dan abdi di hadapan-Nya.

Kesadaran atas positioning ini bagi orang yang beriman akan membangkitkan rasa tahu diri, bagaimana harus bersikap di hadapan Dzat yang telah menciptakan, memelihara, dan memberikan berlimpah sistem pendukung kehidupan kepada kita. Sebagai makhluk yang diprogram menjalani kehidupan di dunia mewakili tuhan dengan misi memakmurkan bumi, manusia dituntut memiliki akhlaq yang baik kepada penciptanya, meliputi taqwa, cinta dan ridha, ikhlas, takut dan harap (khauf dan rajaí), tawakal, syukur, dan sadar diawasi (muraqabah).

Seperti dalam sebuah sistem pembangkit listrik tenaga air, taqwa dapat dianalogikan mirip air terjun yang akan memutar turbin membangkitkan energi mekanik dan menggerakkan generator mengkonversinya menjadi energi listrik yang bermanfaat sebagai catu daya penerangan, peralatan rumah tangga, mesin industri dan lainnya.

Selain sebagai ekspresi sikap atas statusnya menjadi makhluk dan abdi sang Raja Diraja Allah SWT, ketaqwaan yang tinggi pada diri kita dapat berfungsi sebagai prime mover yang akan menggerakkan turbin dan generator aktivitas-aktivitas positif yang berdampak dahsyat bagi peningkatan kemaslahatan umat. Ketaqwaan yang baik merupakan penggerak awal yang sempurna bagi proses konversi nilai-nilai ketuhanan menjadi amal sholeh yang akan menjadi sarana efektif untuk memakmurkan bumi. Bagaimana cara kita bertaqwa? Agar taqwa benar-benar dapat menjadi sarana efektif menghasilkan amal yang bermanfaat, implementasinya perlu dilakukan melalui berbagai strategi antara lain: dilakukan dengan maksimal melalui pengerahan semua potensi yang dimiliki (QS Ali ëlmran: 102), dilaksanakan kapan dan di mana saja (HR Tirmidzi), dikerjakan oleh siapa saja dan apapun keadaannya (HR Ahmad). Mari jadikan puasa kita sebagai kawah candradimuka untuk menyiapkan diri menjadi pelaku never ending taqwa. Wallahu a'lam. **(*)**

Dr Muchlas MT
Rektor Universitas Ahmad Dahlan (UAD).

TEMUAN MUHAMMADIYAH

'Kamus Sejarah Indonesia' Dijual Online

KR-Fadmi Sustiwi
Prof Dr Haedar Nashir

YOGYA (KR) - Siapapun yang sedang diberi amanah memegang kekuasaan hendaklah selalu bersikap objektif dan mengambil kebijakan yang konstitusional. Jangan *aji mumpung* bahkan *ngakali* dengan menghela bangsa ini ke dalam kepentingannya. Untuk pendidikan, negara dalam konstitusi sudah mengatur dan bisa dilihat dalam pasal 31 ayat 3 dan (5). Ini jelas. Bila tidak melaksanakan, akan jadi inkonstitusional.

Peringatan tersebut dikemukakan Ketua Umum PP Muhammadiyah Prof Dr Haedar Nashir dalam serial diskusi komunitas digital Pusat Studi Sosial Asia Tenggara (PSSAT) UGM, Sabtu (1/5) siang. Diskusi diikuti akademisi secara nasional. Selain memaparkan perkembangan dan tantangan Muhammadiyah, Haedar seperti biasa banyak mengritisi persoalan bangsa.

Sebagaimana diketahui, pasal 31 (3) UUD 45 mengyebutkan: Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang diatur dengan undang-undang.

Dalam ayat (5) disebutkan: Pemerintah memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan menjunjung tinggi nilai-nilai agama dan persatuan bangsa untuk kemajuan peradaban serta kesejahteraan manusia.

Karena itu, menjadi aneh ketika KH Hasyim Asy'arie tidak masuk dalam Kamus Sejarah Indonesia, meski gambarnya ada. Tokoh Muhammadiyah yang anggota PPKI, pembuka diplomasi dan pahlawan nasional Prof KH Kahar Muzakkir juga tidak ada. Namun, nama tokoh komunis Belanda yang aktif di Hindia Belanda, Henk Sneevlit justru masuk. Bahkan pemberotak DI/TII Kahar Muzakkar juga masuk.

Ada banyak hal yang seakan membelokkan sejarah bangsa ini dalam Kamus Sejarah Indonesia yang katanya itu masih draft dan sudah ditarik. Seperti Gerakan PKI 1926 disebutkan melawan penjajah. Dalam Pemilu 1955, PKI mampu menempati posisi ke-4 setelah PNI, Masyumi dan NU. Itu semua kata Haedar ada dalam kamus.

Anehnya, pemberontakan PKI tahun 1965 justru tidak ada. Yang ada dalam jilid II hal 179 justru kalimat: Pada 30 September 1965, PKI diduga terlibat dalam Gerakan kudeta. Setelah peristiwa G30S tersebut, kader-kader PKI menjadi sasaran pembantaian di berbagi daerah.... "Ini *kan* dokumen resmi, sehingga wajar memunculkan bantahan," tandas Ketum PP Muhammadiyah. **(Fsy)-d**

Beserta Kesulitan Ada Kemudahan

Dwi Pela Agustina, S.I.Kom., M.A
Dosen Ilmu Komunikasi
Universitas AMIKOM Yogyakarta

Pembaca yang budiman, setiap manusia memiliki proses hidup yang berbeda. Tantangan dan kesulitan yang dihadapi ialah merupakan ujian yang apabila mampu menghadapinya maka akan mendapatkan hikmah dan dinaikkan derajatnya. Mendekatkan diri kepada sang Khalik tentu menjadi kawajiban bagi manusia, karena segala sesuatu yang terjadi dalam hidup adalah atas kehendakNya. Dengan demikian, apapun yang terjadi dalam hidup janganlah sampai berputus asa karena berputus asa termasuk dalam dosa besar.

Sebagaimana dalam Al-Quran yang artinya "Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Dan kembalilah kamu kepada Tuhanmu, dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu kemudian kamu tidak dapat ditolong (lagi)." (QS. Az Zumar: 39)

Selain itu, orang yang berputus asa juga disebut sebagai orang yang sesat. Sebagaimana dalam Al Quran yang artinya "Kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, maka janganlah engkau termasuk orang yang berputus asa." Ibrahim berkata: "Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat." (QS. Al-Hijr: 55-56)

Oleh karena itu, apapun kesulitan yang terjadi, ingatlah kepada janji Allah bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Surat Al Insyirah merupakan surat yang terdiri dari delapan ayat dan dapat mengingatkan kita apabila menghadapi sebuah cobaan dan ujian. Dalam surat ini dua kali Allah berfirman bahwa "fa inna ma'al usri yusra" (QS. Al Insyrah: 5) yang artinya: Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Selanjutnya "inna ma'al usri yusra" (QS. Al Insyrah: 6) yang artinya: sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.

Kemudian setelahnya Allah berfirman "fa iza faragta fansab" (QS. Al Insyirah: 7) yang artinya: maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Ayat ini memeritahkan manusia untuk tetap beramal baik karena "wa ila rabbika fargab" (QS. Al Insyirah: 8) yang artinya: dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. Berharap yang dimaksud bukan berharapkan pahala saja, namun yang dikejar ialah keridaan Allah semata. Karena sebenarnya yang dituju dalam setiap amal perbuatan kita ialah Allah dan kepada Allah tempat merendahkan diri.

Janji Allah dalam Al Quran itu pasti, hanya manusia sering sekali abai. Seringkali merasa bahwa apa yang menjadi tantangan dalam hidup adalah seberat-beratnya masalah yang berujung pada tindakan sesat. Padahal, jika mampu melapangkan dada dan berserah kepada Allah serta yakin Allah beri jalan, maka rintangan tersebut akan terlewati dengan mudah. Karenanya, sudah semestinya sebagai seorang hamba Allah selalu berbaik sangka atas setiap ketentuan-Nya, yakin bahwa apa yang dihadapi adalah yang terbaik dari-Nya. Mengimani firman-Nya dan berserah terhadap ketentuan-Nya ialah tugas seorang hamba. Semoga Ramadan kali ini dapat menjadikan momentum untuk memperbaiki hubungan kepada Allah SWT dengan mendekatkan diri kepada-Nya dan menjauhi apa yang menjadi laranganNya. Selamat menunaikan ibadah puasa. **(*)**

UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA