

JENDELA **Reni Widowati**

Pandemi Bikin Lebih Kreatif

PANIK. Itu yang menghinggapi Reni Widowati saat wabah corona mulai merebak di Indonesia. Terlebih mulai dilakukan anjuran dan pembatasan terhadap warga.

Sebagai pebisnis Reni harus menghadapi kenyataan: jadwal di depan mata diundur. Kepanikan kedua, sebagai ibu rumah tangga, perempuan berusia 30 tahun ini was-was terhadap dua putra putrinya.

"Ketakutan itu pasti. Awal-awal mengurangi keluar rumah. Kalau tidak perlu sekali, tidak keluar. Di rumah saja. Belanja saja lewat WA, diantar," papar Reni yang harus harus ribet mengurus sana-sini akibat pembatalan klien.

"Panik. Tapi saya sadar, kepanikan tidak akan menyelesaikan masalah.

Pelan-pelan saya pikir, cari jalan keluar terbaik. Alhamdulillah semua berangsur membaik," papar pemilik Jayakrisna Wedding Organizer itu.

Di masa pandemi, Reni dituntut pintar membagi waktu antara mempertahankan usaha dan mengurus anak. Tidak mudah di masa sekarang bagi ibu sekaligus wanita karier membagi waktu. Namun Reni mengambil hikmah dan segi positif. Yang biasanya sibuk dengan pekerjaan, dan kurang waktu untuk anak-anak, kini bisa total. Bisa mendampingi anak-anak sekolah online. Di sisi lain, sosialita ini juga berpikir keras strategi mempertahankan usahanya agar tetap berjalan di masa pandemi.

"Alhamdulillah, mulai Agustus sudah mulai berjalan lagi untuk wedding-nya, meski baru beberapa akad dulu. Semoga diawali akad, semua berangsur normal kembali," ucap Reni yang tinggal di Perum Griya Taman Asri Pandowoharjo Sleman Yogyakarta.

Di mata mantan model ini, masa pandemi mengajarkan banyak hal. Keluarga jadi lebih menjaga kebersihan. Sering mencuci tangan. Juga menjaga kesehatan tubuh dengan minum vitamin dan pola makan sehat.

Reni bisa merasakan rasanya menjadi guru, setelah pandemi. Ia harus mendampingi anaknya belajar. Dan itu menguji plus melatih kesabaran.

Sebagai orang bisnis, situasi dan kondisi sekarang benar-benar memantapkan mental Reni. Sekaligus menggiringnya berpikir logis dan kreatif.

"Saya sedang menyiapkan cabang di Surabaya. Semoga semuanya cepat membaik," ujarnya. ■ Lat

MP-Latief ENR



Paniknya Mendaftar Sekolah Online

TAK terkata sedihnya Asni, ibu rumah tangga yang tinggal di Imogiri Bantul. Anaknya gagal masuk SMP yang diinginkan.

"Yang juara umum SD anak saya, malah kelempar. Yang pernah *nunggak* (tidak naik kelas) tiga kali malah masuk," beber ujar ibu empat anak itu.

Tidak mau ribet, akhirnya anaknya dimasukkankan Tsanawiyah.

"Ini gara-gara zonasi. Bantul kisruh. Pendaftaran menurut usia. Banyak siswa pintar tidak bisa masuk sekolah negeri," keluhnya.

Kejadian empirik Asni, salah satu dari banyak ibu yang ikut menderita gara-gara mencari sekolah anaknya. Sistem pendaftaran memang online. Bisa dilakukan di rumah. Namun ribetnya melebihi pendaftaran sistem manual.

Tahun ini pemerintah menetapkan aturan baru penerimaan peserta didik baru TK, SD, dan SMP. Melalui jalur zonasi, afirmasi, perpindahan tugas orangtua/wali, dan prestasi.

Ribet. Begitu kesimpulan para ibu yang mendampingi anak-anaknya mendaftar masuk sekolah baru. Selain Asni, juga Ayu. Ibu satu anak ini mengaku sangat ribet. Umur, juga kebijakan pemerintah berubah-ubah membuatnya stres.

"Anak sistem yang dulu. Mendaftar langsung ke sekolah. Nilai buat masuk pun berubah lagi. Sekarang harus online terus, mantau info terkini. Ribet superduber," tandas Ayu yang mengaku pasrah. Yang penting sudah melakukan dan memenuhi yang disyaratkan pemerintah.

Pemerintah di mata Ayu, membikin banyak orangtua dan calon siswa puyeng.

"Pengumuman tanggal 3 Juli kalau tidak ada perubahan lagi," kata Ayu.

Memang belum pasti? Bisa berubah?

"Iya. Sekarang kebijakan pemerintah bisa berubah-ubah setiap hari. Nyatanya kemarin nggak pakai (syarat) umur, Giliran akan pendaftaran ada batas minimal umur. Cukup sekali ini saja (mendaftar sekolah hingga stres)," paparnya.

Beda dengan Indah Juwita (40) yang mengaku tidak ribet. Namun dia dan anaknya *deg-degan* luar biasa. Sistem zonasi berdasarkan usia membuatnya khawatir. Ada aturan yang bisa menjegal anaknya.

"Kalau yang umurnya makin muda, makin tergeser. Nilai tidak dipakai. Tidak ribet sih. Daftar online cuma hitungan menit. Habis itu tinggal pantau lewat online. Setelah pengumuman diterima, baru ke sekolah tujuan," papar ibu dua anak yang sehari-hari menerima jahitan dan membikin baju *ready to wear*.

Tidak bisa pindah pilihan sekolah, kata Indah. Sekali daftar maksimal dua pilihan.

"Kalau tidak diterima ya gugur. Terpaksa ke sekolah swasta. Juga via online daftarnya," tambahnya.

Saat mendaftar, kuota yang tersedia 171. Sementara pendaftar hari pertama 300 siswa.

Sebagai ibu, Indah merasakan pencarian sekolah anaknya sangat menguras energi. Kebijakan 'aneh' bisa menghancurkan peluang calon siswa berusia muda.

"Yang saya heran, umur 14 tahun baru lulus SD. Dia pernah nggak naik kelas atau gimana ya? Dan dia berada di urutan atas kelasnya sementara. Rata-rata lulus SD usia 12 tahun," ucapnya.

Sistem Kacau

DUA hari Kumala "pusing" gara-gara mendampingi anaknya mencari sekolah. Putrinya masuk SMK. Hari pertama mendaftar sekolah di kota. Esoknya langsung gerak cepat pindah pilihan sekolah.

"SMK kan tidak sistem zonasi. Tiba-tiba hari pertama zonasi. Anak saya terlempar ke mana-mana. Udah bikin stres. Ternyata sistemnya *error*. Tanpa ada pemberitahuan. Saya tahu kalau *error*

dari guru SMK," terang Kumala yang berjualan online.

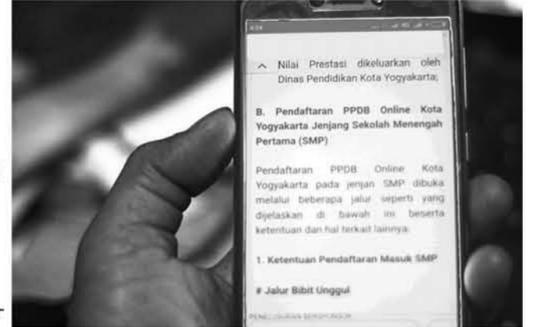
Menurutnya, akibat kekacauan ini, anaknya tidak mau makan, dan tidak tidur semalaman, karena mendaftar pukul 01.10. Mau tidak mau, Kumala ikut *rekasa*. Ia ikut memantau dan mendampingi anaknya mendaftar. Kebetulan Kumala ibu rumah tangga yang mahir internet.

"Kalau orangnya gaptek, orang desa, tidak punya laptop lalu gimana? Setelah mendaftar, harus dicetak bukti pendaftarannya," ungkap warga Tridadi Sleman itu.

Jangankan yang tidak melek internet. Yang sudah paham dan punya fasilitas, bisa mengalami kejadian yang membuatnya panik. Kumala memberi contoh kakaknya. Anaknya (keponakan Kumala) masuk SMA. Tiba-tiba laptopnya *hang*, lalu di-*restart*. Belum sempat mencetak bukti pendaftaran. Kode pendaftaran juga tidak di-*screenshot*. "Akhirnya ke Dispo-

ra DIY. Di sana antri panjang, orangtua yang ngurus pendaftaran sekolah anaknya. Cara mendapat kode pendaftaran tinggal mengulangi lagi. *Tiwas* jauh-jauh ke kota saking paniknya. Kata Kakak saya, matanya merah-merah. Antara kelelahan begadang juga menangis (karena stres)," terang Kumala.

Masa pandemi sudah melelahkan, menghabiskan pikiran, ditambah mengurus pendaftaran sekolah, membuat banyak ibu kepayahan. Toh begitu, demi anak para ibu rela lelah

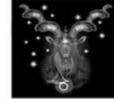


fisik dan pikiran. Ibu, seperti kata Rendra, "Adalah pelengkap sempurna kenduri besar kehidupan." ■ Lat

BINTANG ANDA
* Ki Sabdo Sejati

Berlaku: 2- 8 Juli 2020

Capricornus (22 Desember - 20 Januari):



MASALAH ini menyangkut nasib orang lain. Pikirkanlah orang terdekat yang perlu bantuan. Ada beberapa kejutan minggu depan. **Keuangan:** Harus tegas. **Kesehatan:** Makan tepat waktu. **Asmara:** Jalani saja.

Cancer (22 Juni - 22 Juli):



ANDA harus cermat, lihat situasinya karena waktu telah membuat berbeda. Banyak yang sudah tak sama dahulu lagi. **Keuangan:** Masih teratasi. **Kesehatan:** Banyak makan sayuran. **Asmara:** Memang jarak bisa berpengaruh.

Aquarius (21 Januari - 20 Februari):



LAKUKAN seperti yang Anda kerjakan sekarang. Manusia memang tak pernah sempurna, harus dimaklumi semuanya. **Keuangan:** Jangan boros. **Kesehatan:** Menyangkut pernafasan. **Asmara:** Bakal kian mesra.

Leo (23 Juli - 22 Agustus):



LANGKAH sekarang banyak membantu menentukan arah yang terbaik. Perlu kawan yang mengerti masalahnya semua. **Keuangan:** Cobalah hitung lebih detail. **Kesehatan:** Jaga tenggorokan. **Asmara:** Pikirkan lagi.

Pisces (21 Februari - 20 Maret):



ADA tawaran menarik. Namun semuanya tetap anda yang menentukan, apakah menerima tawaran atau mengabaikan. Sebaiknya cermat. **Keuangan:** Hitung lebih rinci. **Kesehatan:** Soal mata. **Asmara:** Introspeksi diri.

Virgo (23 Agustus - 22 September):



COBA tetap berpikir cermat dan luwes, sebab dampaknya cukup mempengaruhi berikutnya. Sabar kata kuncinya. **Keuangan:** Rezeki sering tak diduga. **Kesehatan:** Ibadah dengan olahraga. **Asmara:** Jangan emosi.

Aries (21 Maret - 20 April):



SEBAIKNYA jangan menunggu, Anda mesti aktif. Cobalah introspeksi supaya hasilnya lebih baik. **Keuangan:** Rezeki bisa dari mana-mana. **Kesehatan:** Istirahat itu perlu. **Asmara:** Saat menentukan.

Libra (23 September - 22 Oktober):



SEMUA menyangkut tanggungjawab besar, yang bisa melibatkan banyak orang. Tetapi, banyak yang berharap. **Keuangan:** Melegakan, tapi jangan boros. **Kesehatan:** Makan yang teratur. **Asmara:** Lancar saja.

Taurus (21 April - 21 Mei):



LAKSANAKAN saja yang sudah ada, karena perlu perhatian serius. Ada baik baiknya evaluasi hasil lalu. **Keuangan:** Banyak harapan minggu ini. **Kesehatan:** Soal perut. **Asmara:** Tenang, semua lancar.

Scorpio (23 Oktober - 21 Novem):



ATURAN tetap membutuhkan perlakuan istimewa, Jalani saja agar semua berjalan seperti yang direncanakan. **Keuangan:** Soal prioritas. **Kesehatan:** Waspadaai pencernaan. **Asmara:** Percayakan dia saja.

Gemini (22 Mei - 21 Juni):



MASALAH ini berkait sebelumnya. Konsisten, kata kuncinya. Jangan mudah berubah. **Keuangan:** Jangan mudah tergoda. **Kesehatan:** Kurangi makanan berlemak. **Asmara:** Sudahlah, lupa-kun masa lalu.

Sagittarius (22 November - 21 Desember):



JANGAN tergoda masa lalu, karena suasananya sudah berbeda. Berilah perhatian ekstra. Ada orang baru membantu. **Keuangan:** Untuk urusan penting, jangan pelit. **Kesehatan:** Soal pencernaan. **Asmara:** Jalan saja.

Kolesterol Bermanfaat bagi Tubuh?

KOLESTEROL banyak disebut sebagai biang penyakit di tubuh manusia. Namun ada juga yang menegaskan, kolesterol berguna bagi manusia. Benarkah?

Ahli teknologi pangan dan gizi IPB Prof DR Made Astawan MS menyebut, meski dianggap berbahaya kolesterol tetap dibutuhkan manusia. Manusia rata-rata butuh 1.100 miligram kolesterol per hari, untuk memelihara dinding sel dan fungsi fisiologis lain. Dari jumlah tersebut, 25-40 persen (200-300 mg) berasal dari makanan. Selebihnya disintesis tubuh.

Kolesterol penting bagi tubuh, diungkapkan Dr John Gullota, Ketua AMA Therapeutics Committe. Menurutnya, sekitar 75 persen kolesterol dihasilkan tubuh, 25 persen dari makanan.

Kolesterol berperan penting dalam pembentukan membran sel, beberapa hormon, dan vitamin D. Ada dua macam kolesterol. Yaitu kolesterol baik (HDL), dan kolesterol jahat (LDL). Kolesterol jahat membentuk plak dalam pembuluh arteri dan menimbulkan penyakit jantung. Sebaliknya, kolesterol baik membantu mengeluarkan kolesterol jahat dari darah. Semakin tinggi HDL semakin baik. Semakin rendah LDL juga akan semakin baik.

Kata Dr Gullota, menurunkan kolesterol lebih baik dengan cara alami. beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Diet rendah lemak dan olahraga secara alami akan membantu mengontrol kolesterol. Pengobatan akan membantu saat diet dan olahraga tidak cukup mengatasi kolesterol. ■

Kembang Tebu
Purwadmadi
04

MESKI penjajah, tapi orang-orang Belanda melarang dan menghukum pesabung ayam. Dihukum bukan karena perjudiannya, tetapi karena perlakuan semena-mena pada binatang piaraan. Zaman penjajahan, ayam pun dalam perlindungan hukum.

Perkebunan tebu membuat rakyat tak bisa bertani normal. Petani garap dan buruh tani yang berharap terima *bawon*, kelimpungan hidupnya, meski kali ini mereka terima upah. Para patuh, pemilik tanah anapage, tinggal duduk onggang-onggang terima sewa dalam bentuk uang, tidak menanggung risiko gagal panen, dan tidak lagi harus menunggu terima setoran bagi hasil panen dari bekel.

Petani penggarap kehilangan kebiasaan hidup bertani dan harus berubah menjadi kuli. Wajib jadi kuli. Kalau tidak bersedia, hak garap atas tanah diputus.

Perkebunan tebu meluas. Termasuk tanah-tanah yang selama sebelumnya *ara-ara*, *panjang*, *umbaran*, dan *wedhi hengser*. Disatukan dalam area kebun tebu. Penyewa tanah tidak

mau kebunnya terpencah-pencar.

Di mana-mana perkebunan tebu tumbuh subur dan merimbuni lahan-lahan pertanian, dari bulak ke bulak, dari wilayah ke wilayah, tersambung jalan-jalan inspeksi kebun untuk lewat para sinder dan kontroler.

Menunggu tebu rebang, pekerjaan terbanyak hanya *sembret* daun tebu kering, *rapak*. Selebihnya hanya menyangki dan memupuk. Pekerjaan ringan, sehingga banyak waktu luang. Berbeda nanti ketika musim rebang, memanen tebu, para kuli perkebunan akan berkejaran dengan laju waktu giling pabrik. Setelah itu, pekerjaan besar membongkar *dhangkel-dhangkel* tebu. Pekerjaan berat.

Kerja harian mereka tak lebih seperti area persabungan ayam. Tidak hanya bersabung nyawa, bersabung taruhan, tetapi juga bersabung nasib hidup dan bertarung mempertahankan hidup layak. Mereka makin didera kemiskinan dengan terkuras tenaganya. Kurang makan. Hongorodim, HO penyakit akibatnya. Busung lapar. Namun tak banyak bisa

diperbuat. Malah para buruh seperti membiarkan hidup terseret keadaan.

Ketika mereka tak punya tanah garapan, kehidupan sepertinya senjakala menuju pengakhiran. Banyak yang meski kena wajib kerja, berusaha menyelip pergi mengungsi bersama keluarganya ke Gunungkidul dan merasa lebih aman bertanam singkong. Pergi jauh dari pengaruh penyewaan tanah dan perkebunan. "Gusti Pangeran, kenapa *wong cilik* tidak *Panjenengan* beri tanah? Kalau tidak Engkau beri tanah, kenapa aku dilahirkan dan diberi hidup di dunia?"

Banyak orang yang kehilangan perlindungan hidup. Dahulu, sebelum perkebunan datang dan persewaan tanah merajalela, para bekel bisa menjadi tempat mengadu dan meminta tanah garapan. Sekarang, para bekel juga diburu persen dari sewa menyewa tanah dan bekerja di pabrik gula sebagai bala keamanan perkebunan. Bekel yang semula jadi pelindung sekarang berubah menjadi ancaman. (Bersambung)-a