

SELINTAS INTERNASIONAL

Rusia Akan Dikeluarkan dari HRC

NEW YORK: Majelis Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa menggelar voting untuk mengeluarkan Rusia dari keanggotaan Human Rights Council (HRC), Kamis (7/4). HRC atau Dewan Hak Asasi Manusia beranggotakan 47 negara untuk masa tiga tahun. Juru bicara Majelis Umum PBB Paulina Kubiak menyebut desakan agar Rusia didepak dari HRC terjadi setelah genosida di Bucha, Ukraina terkuak. Sidang voting diikuti 140 negara anggota Majelis Umum PBB.

Sri Lanka Krisis Obat

KOLOMBO: Asosiasi Petugas Medis Pemerintah Sri Lanka (GMOA) melaporkan sedikitnya stok 102 obat penting di negara itu hampir habis. Jubir GMOA Vasan Ratnasirgam pada Kamis (7/4) mengatakan, mayoritas obat yang hampir habis adalah obat-obatan untuk menangani infeksi saluran nafas dan infeksi kandungan kemih. Krisis obat membuat ribuan dokter, perawat dan petugas kesehatan menggelar demonstrasi. Sri Lanka mendapat persetujuan kredit pembelian obat dari India senilai 1 miliar dolar AS, namun pesanan obat belum sampai ke Kolombo. Obat kanker seperti Filgarastim serta Cytarabine hampir habis, demikian pula antibiotika.

Capres Prancis Sibuk Kampanye

PARIS: Para kandidat Presiden Prancis memanfaatkan waktu untuk berkampanye, Kamis (7/4). Mereka mempersiapkan Pemilu yang akan berlangsung pada 10 April 2022.

Euronews melaporkan capres yang berkampanye adalah Emmanuel Macron, Marine Le Pen, Eric Zemmour, Jean Luc Melenchon serta Valeri Pecesse. Pemilu kemungkinan berlangsung dua putaran. Hasil jajak pendapat Ipsos Sistrasteria Cevipof yang diadakan oleh Le Monde memperkirakan Macron akan meraih 26,5 persen suara pada putaran awal. Le Pen diperkirakan meraih 21,5 persen.

Ranjau Ancam Nelayan Turki

ANKARA: Ranjau dari Laut Hitam hanyut ke Selat Bosphorus, Turki. Sedikitnya tiga ranjau dijinakkan pasukan Angkatan Laut Turki, media setempat melaporkan, Kamis (7/4). Temuan tiga ranjau membuat nelayan Turki takut melaut. Mereka menambatkan 100 kapal di pelabuhan. Bulan lalu Rusia menuduh Ukraina menanam 420 ranjau untuk melindungi pantainya, termasuk 370 ranjau yang ditebar di Laut Hitam. Tuduhan ini dibantah Ukraina, yang balik menuduh Rusia menanam ranjau untuk mendiskreditkan Kyiv. (AP/Bro)

AS Beri Sanksi 2 Putri Putin

WASHINGTON (KR) - Presiden AS Joseph Biden Jr menjatuhkan sanksi kepada kedua putri Presiden Rusia Vladimir Putin, *Associated Press* melaporkan, Kamis (7/4). Sanksi terbaru itu menargetkan Katerina Tikhonova dan Maria Vorontsova karena AS menuduh mereka menyembunyikan kekayaan ayahnya.

Katerina dan Maria tidak pernah mengonfirmasi secara terbuka bahwa Putin adalah ayah mereka. Pernikahan Putin dengan ibu mereka, Lyudmila, berakhir dengan perceraian pada 2013. Lyudmila, yang pernah menjadi pramugari Aeroflot, juga dijatuhi sanksi. Aset ketiganya dibekukan. Hal serupa dialami oleh keluarga Menlu Rusia Sergei Lavrov. AS menjatuhkan sanksi untuk istri Lavrov, Maria Alexabdrona Lavrova dan putri mereka, Yekaterina Sergeevna Virokurova.

AS juga memberi sanksi 21 anggota Dewan Keamanan Rusia serta dua bank Rusia yakni Sberbank dan Alfa. Sanksi juga dijatuhkan terhadap taipan media pemilik *Tsargrad TV* Konstantin Malofeyev. Putri sulung Putin, Maria Vorontsova (36) adalah dokter ahli endokrinologi di universitas terkenal di Moskow. Ia menikah dengan pengusaha Belanda Jorrit Joost Faasen. Maria memimpin program yang didanai pemerintah yang telah menerima miliaran dolar dari Kremlin untuk penelitian genetika dan secara pribadi diawasi oleh Putin.

Putri kedua Putin, Katerina Tikhonova (35) bekerja di lembaga sains dan teknologi universitas terkenal di Moskow. Ia juga dikenal sebagai atlet senam *acrobatic rock and roll dancer* yang sering ikut kompetisi internasional. Menurut AS, Katerina adalah seorang eksekutif teknologi yang pekerjaannya mendukung pemerintah Rusia dan industri pertahanannya. Tikhonova pernah menikah dengan Kirill Shamalov yang dijuluki *bilyuner* termuda Rusia.

AS dan Barat memperberat sanksi terhadap Rusia menyusul laporan terjadinya pembunuhan warga sipil oleh tentara Rusia di Bucha, Ukraina. Video



Maria Vorontsova dan Katerina Tikhonova. (KR-Twitter)

dan foto jalan-jalan di kota Bucha yang dipenuhi dengan mayat-mayat warga sipil memicu kemarahan global. Gedung Putih menyatakan langkah-langkah penerapan sanksi yang lebih berat itu diambil dalam koordinasi dengan negara-negara G7 lainnya dan Uni Eropa. Washington menga-

takan bahwa Rusia mengalami isolasi ekonomi, keuangan dan teknologi yang menjadikan negara itu kembali ke standar hidup gaya Soviet. "Hanya dalam satu tahun, sanksi kami kemungkinan akan menghapus keuntungan ekonomi Rusia selama 15 tahun terakhir," kata Biden. (AP/Pra)

Thailand Usir Ribuan Pengungsi Myanmar

BANGKOK (KR) - Ribuan pengungsi Myanmar terjebak di tepi sungai di perbatasan Thailand, terombang-ambing di antara negara yang menolak mereka dan negara yang militernya bisa membunuh mereka. Ribuan orang itu mengungsi setelah hidup mereka terancam pascakudeta militer di Myanmar pada Februari tahun lalu.

Mereka mengungsi ke Thailand untuk mencari tempat yang aman. Namun otoritas Thailand memerintahkan mereka kembali, padahal kembali ke Myanmar akan menempatkan mereka dalam risiko kematian. "Ketika mereka menyuruh kami kembali, kami menanganis dan menjelaskan mengapa kami tidak bisa pulang. Kadang-kadang kami menyeberang kem-



Pengungsi Myanmar tinggal di tenda-tenda darurat di sisi Sungai Moei di wilayah Thailand. (KR-AP Photo)

bali ke sisi sungai Myanmar. Tapi saya belum kembali ke desa sama sekali," ungkap Hay, salah satu pengungsi yang tinggal di tenda darurat di Sungai Moei, yang memisahkan

kedua negara.

Meskipun hukum pengungsi internasional melarang kembalinya warga sipil ke negara-negara di mana hidup mereka mungkin dalam bahaya, Thailand tetap mengirim pulang ribuan orang yang melarikan diri dari kekerasan oleh militer Myanmar. Mengutip wawancara dengan para pengungsi, kelompok bantuan dan otoritas Thailand, AP pada Kamis (7/4) melaporkan bahwa kondisi itu memaksa ribuan pengungsi terpantul di antara kedua sisi Sungai Moei.

"Ini permainan pingpong. Anda tidak bisa terus bolak-balik melintasi perbatasan. Anda harus berada di suatu tempat yang stabil, dan sama sekali tidak ada stabilitas di Myanmar saat ini," kata Sally Thompson, Direktur Eksekutif The Border Consortium, yang telah lama menjadi penyedia utama makanan, tempat tinggal, dan dukungan lainnya bagi para pengungsi Myanmar di Thailand.

Sejak kudeta tahun lalu, militer Myanmar telah membunuh lebih dari 1.700 orang, menangkap lebih dari 13.000, dan secara sistematis menyiksa anak-anak, perempuan dan laki-laki. (AP/Bro)

MUTIARA JUMAT

Apa Jadinya Kalau Tak Ada Puasa?

UNTUNG ada puasa Ramadan. Coba kalau tidak ada, apa yang terjadi? Selain puasa merupakan ibadah wajib bagi setiap mukmin (Surat Al-Baqarah ayat 183 : "Hai orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu menjadi orang yang bertaqwa"), juga dengan tujuan akhir membentuk pribadi taqwa, yakni menjalankan perintahNya dan menjauhi larangan.

Ada yang lebih penting selain makna ibadah, yakni dari sisi kesehatan fisik. Sebuah hadits dari Abu Hurairah "...berpuasalah maka kalian akan sehat...". Berpuasa kok sehat ya? Begini, asumsi, kita akhir sahur rata-rata pukul 04.00 Wib, kemudian kita berbuka pukul 18.00 Wib. Berarti kita berpuasa rata-rata sekitar 13-14 jam. Negara terlama puasa, Greenland, sekitar 19 jam 57 menit. Negara dengan puasa terpendek adalah Selandia Baru sekitar 11 Jam 20 menit.

Lama tidaknya waktu berpuasa tidak akan berpengaruh kepada niat berpuasa itu sendiri. Kalau sudah niat akan tetap kuat menjalani dengan semangat mencapai derajat ketaqwaan. Sebaik-baik bekal menghadap Allah SWT adalah bekal taqwa.

Mengapa puasa itu sehat? Secara biologi sistem saluran pencernaan manusia mulai dari makanan dikunyah di dalam mulut sampai lembut, kemudian diteruskan ke kerongkongan lanjut ke lambung, usus, sampai kantong feces membutuhkan waktu sekitar 3 jam. Setelah 3 jam maka sistem pencernaan kita beristirahat sampai berbuka puasa. Setelah berbuka maka sistem pencernaan kita kembali bekerja.

Mesin-mesin pencernaan beristirahat sekitar 11 jam, berbeda dengan hari-hari di luar Ramadan. Ada sarapan pukul 06.00 wib, belum sampai 3 jam sudah ngemil, 3 jam kemudian makan siang, sore hari cofee break malam hari makan malam dan seterusnya, maka pada siang hari sistem pencernaan kita tidak pernah berhenti. Sehingga mengakibatkan sistem pencernaan dipekerjakan tiada henti. Mustahil mesin-mesin pencernaan bisa awet. Muncul berbagai penyakit lambung, maag, usus, saluran pencernaan dan sebagainya.

Obat paling mujarab adalah berpuasa, karena bisa mengistirahatkan mesin pencernaan. Ibarat motor kalau di'geber' terus mender dari Jakarta ke Yogyakarta tanpa istirahat, maka onderdil motor pasti tidak awet, ada saja yang rusak. Begitu pula mesin pencernaan manusia mudah rusak. Kalau onderdil motor yang rusak bisa diganti. Lantas kalau sistem pencernaan yang rusak?

Yang terbaik untuk kesehatan adalah makan dengan teratur. Puasa sebagai momen untuk menjaga kesehatan, utamanya sistem pencernaan yang hampir 11 bulan selain Ramadan jarang diistirahatkan, kecuali memang rajin berpuasa Senin dan Kamis, atau puasa sunah Daud, sehari puasa, sehari tidak. Jadi intinya sebenarnya keteraturan dalam makan atau pola makan. Ramadan mengajarkan untuk segera berbuka (*Ifthar*) dan mengakhiri sahur. Di dalam sahur terdapat keberkahan.

Marilah dengan *ghirah* atau semangat berpuasa selain menjalankan kewajiban ibadah sebagai mukmin, juga dalam rangka menjaga, memelihara, merawat sistem pencernaan kita agar sehat, juga merupakan bentuk syukur kita kepada Sang Maha Pencipta. Bagi yang rajin berpuasa akan memasuki Pintu Surga yaitu Pintu Rayyan. □

*) **Eko Mulyadi**, Guru Berprestasi Tingkat Nasional dan Guru Proyek IPAS-Fisika SMKN 3 Yogyakarta.

Pendapat Guru

Wajah Baru Guru BK

APA yang terlintas di pikiran saat mendengar tentang guru Bimbingan dan Konseling (BK)? Mungkin sama seperti di sinetron televisi Indonesia, yang menggambarkan guru BK sebagai pribadi menyeramkan, sulit tertawa dan suka menghukum siswa. Di sisi lain, guru BK sering mendapatkan label polisi sekolah, yang harus menyelidiki dan menyelesaikan berbagai masalah siswa. Tidak jarang muncul istilah pemadam kebakaran. Dalam hal ini memadamkan kemarahan, perkelahian dan konflik yang terjadi baik antar siswa, siswa dengan guru ataupun siswa dengan orangtua. Label lain yang sering muncul adalah guru BK sebagai keranjang sampah. Sebutan ini dikaitkan dengan tugas dalam menangani beragam masalah siswa yang tidak bisa diprediksi sebelumnya. Hal tersebut tidak sepenuhnya salah, namun juga tidak sepenuhnya benar.

Melihat berbagai wajah yang sering dilekatkan pada guru BK tentu menimbulkan keresahan dan masalah tersendiri. Hal tersebut karena wajah atau sebutan yang diberikan tidak menggambarkan sepenuhnya apa yang terjadi dalam keseharian tugas di sekolah. Pada masa lalu layanan BK lebih condong pada pendekatan yang bersifat kuratif dan bimbingan yang direktif. Guru BK lebih banyak bertemu dan menangani ragam masalah dengan menitikberatkan pada masalah.

Orientasi pada masa lalu tersebut dengan kondisi saat ini tentu sudah tidak relevan. Layanan BK harus lebih menitik beratkan pada perspektif kemampuan, kekuatan dan karakter yang dimiliki oleh individu. Layanan tidak hanya diberikan kepada siswa yang bermasalah saja, tetapi juga harus dilakukan secara komprehensif. Orientasi layanan dengan wajah baru yang terarah pada layanan pencegahan dan pengembangan individu merupakan suatu keharusan yang tidak bisa ditinggalkan.

Berpijak pada hal yang tersebut diatas, setidaknya ada beberapa yang bisa dilakukan untuk mengubah pandangan tentang guru BK. Pertama, dapat menempatkan diri sebagai sahabat siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan terlebih dahulu menguatkan pemahaman bahwa setiap siswa merupakan individu unik dan berbeda. Melalui hal ini maka sekat dan keterbatasan dalam melakukan pendekatan kepada siswa akan mampu di-



langkan. Harapannya ketekunan siswa kepada guru BK hilang secara perlahan. Kedua, harus mampu mengembangkan layanan yang lebih inovatif. Penggunaan berbagai media layanan yang sesuai dengan perkembangan teknologi dan informasi, berbagai teknik layanan konseling yang mutakhir mutlak dilakukan.

Saat ini guru BK harus mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis siswa (*critical thinking*), kemampuan berpikir kreatif (*creative thinking*) dan kemampuan siswa dalam melakukan kerja secara kolaboratif, serta yang terakhir adalah kemampuan siswa dalam berkomunikasi (*communication*). Berbagai hal tersebut merupakan hal yang layak untuk dipedomani dan dicoba dilakukan untuk merubah wajah guru BK menjadi lebih bermartabat. □

*) **Nur Widiyanti Eko Yuniarti**, Guru BK SMK Negeri 3 Yogyakarta.

ATURAN SYARAT BEPERGIAN DILONGGARKAN Berdampak Positif Tingkat Hunian Hotel

SAMIGALUH (KR) - Dalam Negeri dengan Transportasi Udara pada Masa Pandemi Covid-19 pada 8 Maret lalu langsung berdampak positif terhadap sektor pariwisata. "Sebelum puasa saya melihat tingkat hunian kamar hotel di Yogya, bagus. Antara 50 sampai 70 persen *weekdays*". Sedangkan, pada masa *weekend* hunian kamar hotel mencapai 80 sampai dengan 100 persen," kata Singgih saat menghadiri pelatihan bagi pengelola tujuh desa wisata penyangga kawasan Borobudur Highland dari Kabupaten Magelang,

Kulonprogo dan Purworejo (Gelangprojo) di Kalurahan Pagerharjo, Kapanewon Samigaluh baru-baru ini. Dijelaskan, dengan adanya kelonggaran tersebut sektor pariwisata di DIY menunjukkan tren positif. Kepercayaan masyarakat untuk datang ke sejumlah destinasi wisata mulai terus membaik. Faktor tersebut, hendaknya bisa dijaga dengan maksimal baik oleh pengelola wisata maupun pemerintah.

"Satu hal yang harus dijaga dengan baik adalah protokol pencegahan penularan Covid-19 itu sendiri. Minimal masker, kalau cuci tangan kan memang sudah membudaya," jelasnya.

Lebih lanjut Singgih mengungkapkan, libur lebaran juga menjadi perhatian Dispar DIY. Adanya peningkatan jumlah penumpang di Yogyakarta International Airport (YIA) yang menembus angka sekitar 100 persen dan lonjakan penumpang dengan menggunakan moda transportasi kereta api menjadi sinyal kuat bahwa nantinya saat libur lebaran wilayah DIY akan ramai dikunjungi wisatawan. (Ru)