

**Kopi Bahayakan Kehamilan?**

KEHAMILAN masa sangat rawan. Berisiko. Terutama pada awal. Banyak sekali 'pantangan' yang tak boleh dilakukan ibu hamil. Demi menjaga keamanan janin.

Pantangan yang diyakini di masyarakat, ternyata tak semua benar. Berikut hal-hal yang dianggap bisa menyebabkan keguguran.

**Berhubungan badan:**

Belum ada penelitian medis yang membuktikan hubungan badan menyebabkan keguguran. Jadi selama aman, boleh-boleh saja.

**Olahraga:**

Yang benar, berolahraga asal tidak melelahkan. Jika dilakukan dengan porsi secukupnya, olahraga tidak akan menyebabkan keguguran. Lakukan olahraga yang pernah dilakukan. Hindari yang belum pernah dicoba. Jika sudah kenal olahraga tersebut, bisa diprediksi gerakannya.

**Naik pesawat:**

Tak ada bukti naik pesawat terbang menyebabkan keguguran.

**Minum kopi:**

Jika minum kopi, teh, atau cola sebanyak enam gelas per hari, berpotensi menyebabkan keguguran. Karena itu, jangan minum kopi, teh, atau cola dalam jumlah banyak. Secara otomatis, pada minggu pertama kehamilan, tubuh akan 'menolak'.

**Sinar -X:**

Tidak berbahaya bagi janin. Namun para dokter biasanya merekomendasikan terapi sinar -X setelah usia kehamilan di atas delapan minggu. Di bawah itu berisiko.

**Sauna:**

Sebenarnya tidak berisiko. Tapi demi mencegah janin di dalam kandungan kepanasan berlebihan, mandi sauna tidak boleh terlalu lama. hanya sepuluh menit. Menghindari air panas disarankan.

**Memakai komputer:**

Berbagai studi menunjukkan, tidak ada hubungan menggunakan komputer dengan keguguran. Ibu hamil boleh, tidak ada larangan menggunakan komputer. Tak perlu khawatir radiasi monitor bikin keguguran. ■

**TINGGAL** di rumah selama pandemi memang menjemukan. Banyak yang tak bisa mengikuti anjuran tersebut. Namun ada yang dengan disiplin tinggi tidak mau keluar rumah. Demi kesehatan dan keamaan. Bahkan untuk urusan belanja harian, memanfaatkan jasa titip atau Gosend.

Lama di rumah membuat sebagian para ibu rumah tangga gelisah. *Sumpek*. Tidak betah. Terutama bagi yang hobi jalan-jalan. Maka begitu ada tempat wisata mulai dibuka, langsung menyambangi.

"Harus refreshing. Pikiran *bunek*. Harus jalan," ujar Ningsih (39), ibu rumah tangga yang tinggal di Jalan Bantul Yogyakarta.

Membaca berita objek wisata di Gunungkidul dibuka, Ningsih langsung OTW Pantai Baron. Kelegaan menghingapi wajah Ningsih begitu bisa menjejakkan kaki di pinggir pantai. "Rasanya bahagia sekali. Lega. Beban yang menggantung di pikiran seolah hilang semua. Seperti mendapat energi baru," paparnya.

Bagi Ningsih, berwisata merupakan kebutuhan rutin. Minimal sebulan tiga kali pasti mendatangi objek wisata. Ia tidak tahu, kenapa setelah berada di tempat wisata alam, merasakan punya semangat. Bergairah. Saking maniakannya, pernah dalam seminggu tiga kali piknik.

Beda dengan orang lain yang

ingin mengumbar foto selfie di tempat-tempat wisata, Ningsih lebih menikmati nuansanya.

"Kalau ada yang bilang, piknik itu bagian dari mensyukuri kebesaran Tuhan, ada benarnya. Karena kita akan selalu terpukau saat berada di tempat tersebut," terangnya.

Meski masih was-was dengan kondisi sekarang, Ningsih mulai menjadwalkan mendatangi tempat-tempat wisata.

"Tetap jaga jarak, bermasker, dan selalu cuci tangan. Pilih hari selain Sabtu dan Minggu yang sepi pengunjung. Biar aman," kata Ningsih.

Piknik adalah kebutuhan, juga jadi credo Wiwik. Perempuan berusia 55 tahun ini paling hobi berwisata. Maka ia merasa tersiksa harus di rumah terus empat bulan ini. Beberapa kali ia marah-marah karena ingin dolan namun kondisi tidak memungkinkan. Kesempatan itu datang minggu lalu. Wiwik diajak ketemuan teman lama, dan ia mengajak pergi ke tempat wisata.

"Saya sempat berdoa, agar bisa jalan-jalan. Rasanya sumpek sekali. Selama ini untuk menghilangkan rasa sumpek, saya pasti ke tempat wisata. Biasanya pantai, atau yang berbau alam," ungkap pemilik kos-kosan di Sleman utara itu.

Kegirangan Wiwik memuncak saat bisa bermain air pantai, seperti yang didamba. Bahagia. Namun ia mengalami halangan. Wiwik terjatuh di bibir pantai, dan tersadar sudah di rumah sakit.

**Empat Bulan Terkurung Pandemi**

**Piknik Jadi Kebutuhan Primer**



MP-Latief ENR

"Saya terlalu bernafsu ingin piknik. Padahal kondisi seperti ini," papar ibu seorang anak itu.

Meski menyadari kesalahannya, Wiwik mengaku tetap akan berhobi wisata. "Susah kalau meniadakan piknik. Itu kebutuhan pokok juga. Di masa wabah corona sekarang, justru seakan jadi kebutuhan primer. Paling penting harus dilakukan," tegas Wiwik yang juga berwisata ke luar negeri.

Tak jauh beda. Handayani sangat menikmati pekerjaan 'sampingan': pemandu wisata. Di mata ibu dua anak tersebut, *blusukan* ke alam sangat menantang dan mendatangkan inspirasi. "Alam adalah kekuatan. Berada di tengah alam sungguh menyenangkan.

Maka saya hobi piknik," terang ibu rumah tangga berusia 35 tahun itu.

Mengantar piknik bukan pekerjaan resmi. Jika ada teman atau orang yang menyewa mobilnya, Handayani siap mengantar. Dari segi ekonomi, kehidupan Handayani sudah sangat cukup. Suaminya kerja di perusahaan besar di Jakarta. Menjadi pemandu wisata semata untuk memuaskan batin. Bukan mengejar materi.

Seperti Ningsih, juga Wiwik, Handayani tak menampik bila piknik menjadi kebutuhan primer.

"Seminggu tidak *kluyuran* (piknik), rasanya ada yang kurang," paparnya. ■ **Lat**

**BINTANG ANDA**  
Ki Sabdo Sejati

Berlaku: 9 - 15 Juli 2020

**Capricornus** (22 Desember - 20 Januari):

**SAATNYA** harus aktif terus melangkah. Semangat, jangan hanya berharap. Lakukan yang bisa dilakukan, sepanjang tidak mengganggu masalah lain. **Kesehatan:** Hindari makanan berlemak. **Asmara:** Jangan pasif.

**Aquarius** (21 Januari - 20 Februari):

**ANDA** memang harus berbuat. Kalau mungkin bisa bekerjasama orang lain karena akan lebih ringan. Lakukan semua karena senang, jika tidak akan membosankan. **Kesehatan:** Ibadah istirahat. **Asmara:** Saatnya berterus terang.

**Pisces** (21 Februari - 20 Maret):

**BUAT** apa mengeluh saja. Siapkan semua lebih awal, supaya hasil lebih baik dan cermat. Jalankan saja serius, karena orang lain menilai semua yang Anda lakukan. **Kesehatan:** Berkait kepala. **Asmara:** Jangan menyerah.

**Aries** (21 Maret - 20 April):

**JANGAN** boros, lakukanlah saja. Jangan terburuk orang lain, yang belum jelas arahnya. Lupakan perasaan kurang PD, saatnya menunjukkan kemampuan. **Kesehatan:** Waspada perut. **Asmara:** Ada yang akan mendekati Anda.

**Taurus** (21 April - 21 Mei):

**ADA** peluang menarik diikuti, karenanya wajar banyak yang ingin merebut. Jangan hanya diam di pinggir, cobalah ikut bermain karena Anda punya peluang menang. **Kesehatan:** Ingat pola makan. **Asmara:** Saling mengerti.

**Gemini** (22 Mei - 21 Juni):

**BUAT** apa diam? Lakukan yang bisa Anda kerjakan. Jaga harga diri juga. Hadapi semua sepanjang yakin benar. Beberapa hal sudah menunjukkan hasil. **Kesehatan:** Lakukan olahraga. **Asmara:** Selesaikan berdua saja.

**Cancer** (22 Juni - 22 Juli):

**SAATNYA** menunjukkan kemampuan. Tapi hati-hati, jangan gegabah memulainya. Minggu ini waktu yang pas menunjukkan mampu diberi tanggungjawab. **Kesehatan:** Waspada pencernaan. **Asmara:** Pikirkan lagi.

**Leo** (23 Juli - 22 Agustus):

**JANGAN** merasa kalah, jadi mengapa harus menyerah. Jalani semua dengan sabar, tak perlu buru-buru. Buat apa terlibat urusan yang bukan porsi Anda? Lupakan. **Kesehatan:** Jaga pola makan. **Asmara:** Mengapa takut?

**Virgo** (23 Agustus - 22 September):

**COBA** hemat semua karena bakal menjadi modal melangkah berikutnya. Terima saja bantuan itu, sepanjang tak mengikat dan tak mempengaruhi. **Kesehatan:** Minum banyak air putih. **Asmara:** Tak perlu cemburu.

**Libra** (23 September - 22 Oktober):

**COBA** tetap sabar, jangan emosional. Ini kunci menghadapi persoalan minggu ini. Tak ada manfaatnya mengikuti pola tak bermanfaat bagi. Konsisten saja. **Kesehatan:** Berkait hidung. **Asmara:** Jalani saja.

**Scorpio** (23 Oktober - 21 November):

**TETAP** bergerak positif, karena banyak yang berharap dari Anda. Tetap hati-hati, menjaga seluruh sikap dan jangan gampang terpancing. Jadilah pendengar yang baik. **Kesehatan:** Berkait hidung. **Asmara:** Jalani saja.

**Sagittarius** (22 November - 21 Desember):

**ANGGAP** semua ujian, tapi tanggapi serius. Kalau goyah, banyak yang senang karena merebut posisi Anda. Bersikap bijak, jangan gampang memutuskan kalau belum jelas. **Kesehatan:** Jaga pola makan. **Asmara:** Saling pengertian.

**JENDELA**

**Maria Widy Aryani**

**Sekolah Tak Sekadar Transfer Ilmu**

**SAAT** memberi sambutan pada pembukaan Konferensi Virtual Forum Rektor Indonesia (4/7), Presiden Jokowi menegaskan, kuliah daring telah menjadi *new normal*, bahkan menjadi *next normal*. Jokowi yakin, akan tumbuh normalitas-normalitas baru yang lebih inovatif dan produktif.

Hingga saat ini pembelajaran jarak jauh (PJJ) masih digunakan, diandalkan, karena pandemi belum berakhir. Para pelajar dan mahasiswa, terpaksa mengikuti pola tersebut.

Ada plus minusnya PJJ. Di mata Maria Widy Aryani, mantan pendidik, PJJ bisa dilaksanakan di kota atau daerah yang tidak terkendala internet. Di pedalaman, alternatif tersebut akan terkendala.

"Untuk mahasiswa oke. Masih bisa ditempuh dengan kuliah daring. Tapi untuk SMA ke bawah tidak cukup dengan PJJ. Kecuali khusus masa pandemi ini, memang harus begitu," papar Maria.

Di mata mantan guru SD dan SMP Yayasan Pendidikan Jayawijaya Papua tahun 1987-2005

itu, belajar tidak sekadar transfer ilmu. Ada nilai lebih yang muncul dari proses belajar mengajar. Salah satunya keteladanan. Bila PJJ menjadi model tetap di masa depan ketika sudah aman dari corona, Maria menganggap tidak tepat.

"Kalau sudah normal ya sekolah harus kembali seperti semula. Sebab pendidikan itu harus *asah, asih, dan asuh*. Guru tidak hanya mengajar. Juga mendidik dan membimbing siswa. Seperti budi pekerti, dan saling mengasih. Supaya anak berkembang dengan baik," kata warga Condongcatur Sleman itu.

PJJ yang terjadi sekarang mengingatkan Maria pada tempat mengajar dulu. Awal mengajar di pelabuhan milik PT Freeport, 1987-1996. Muridnya banyak dari pedalaman. Anak-anak Suku Kamoro dan Asmat. Beberapa anak karyawan PT Freeport.

Dari 1996 hingga 2005 ditugaskan di Tembapapura. Muridnya lebih banyak anak karyawan. Putra daerah hanya beberapa. Sekali ditugaskan menjadi guru bantu di pedalaman,

Kampung Banti.

Semangat belajar para siswa sangat luar biasa. "Sayangnya siswa asli daerah tidak bisa maksimal sekolah. Karena orangtua mereka semi nomaden hidupnya. Kadang hadir, kadang tidak hadir," katanya.

Dengan kondisi seperti yang ditemui saat itu, PJJ tidak akan efektif. "Untuk pedalaman saya kira masih belum bisa. Sinyal susah. Kalau anak karyawan meski tinggal di kampung mungkin masih bisa. Tapi yang berada di pedalaman, barangkali belum," papar Maria yang juga dikenal sebagai pembaca puisi dan penulis cerpen.

Kemauan baca tulis yang sangat tinggi diapresiasi Maria. Kelebihan lain, para murid dan orangtua tidak membedakan dari mana guru berasal, meski secara fisik berbeda. Bisa menerima dan bahagia diajar.

Ada hal yang sangat menyentuh Maria. Saat dirinya akan pindah tugas, banyak orangtua dan anak-anak tidur di teras rumah.

"Pagi-pagi saya buka pintu, kaget melihat mereka tidur di teras. Rupanya itu ungkapan rasa sedih karena akan kami tinggal. Lalu barang-barang kami mereka angkut ke kapal. Petugas perusahaan tidak boleh menyentuh barang-barang kami, karena mereka maunya yang menggantikan mengerjakan. Itu sangat menyentuh perasaan hingga sekarang. Tak pernah terlupakan kesetiaan dan ketulusan mereka," tandas Maria.

Tak sedikit mantan anak didik kuliah di Yogya. Meka sering berkunjung ke rumah Maria. Menyambung silaturahmi. Di masa pensiun, Maria tetap membagi ilmu pada pelajar. Memberi les. Bagi perempuan kelahiran 4 Juni 1964 ini, mengajar ibarat kebutuhan batin. Maria bahagia bila bantuannya bermanfaat bagi orang lain. Kepuasan tak terbayarkan. ■ **Lat**



Dok-Maria

**PARA** pemuka desa pun tak berdaya menghadapi tata aturan persewaan tanah, karena tanah yang semula sebagai harta bersama telah menjadi hak pribadi penuh para patuh yang berkontrak sewa dengan onderneming perkebunan swasta Belanda. Rakyat kebanyakan hanya bisa ngempleng gigit jari, *ngomplong plenggang plenggang*, dan terperangah menelan ludah.

"Dari dulu, *kawula* jatuh di kasur nestapa, *amben* derita," keluh Puguh, seorang *kuli kenceng* yang mulai berani protes kepada bekel atau sinder.

Sore itu, Margiyani sudah berbandan perempuan Jawa. Bekebaya *kuthu baru*. Kain lurik halus bikinan Klaten. *Sinjang wahyu tumurun*, batik tulis Ngayogya. Selendang lurik laras dengan warna kebayanya. Rambut tersanggul tekuk.

Cahaya senja mengiring gelinding roda



Rakyat kebanyakan hanya bisa ngempleng gigit jari.

andong pribadinya menuju Pasar Serangan, melakukan kontrol tempat usaha penjualan areng warisan orangtuanya. Setelah itu, Margiyani akan meninjau rumah sewa di dekat stasiun kereta api, dan biasanya menginap semalam di sana. Para pejabat pabrik gula dan perkebunan yang akan berangkat naik kereta api ke Semarang melalui Solo, kebanyakan transit atau menginap di losmen milik Margiyani.

Para tamu losmen sangat gembira apabila Margiyanti menjamu senyumannya di saat-saat para tamu makan malam di rumah makan masakan Cina di selatan Stasiun. Margiyani juga suka makan di situ. Primadona malam yang waktu siangnya bekerja keras berlumur lumpur, terik matahari, dan debu kembang tebu. Margiyani, perempuan tangguh.

(Bersambung-o

ILLUSTRASI JOS

**Kembang Tebu**  
Purwadmadi  
05