

SETELAH DUA TAHUN DILAKSANAKAN DARING

## Jogja Cross Culture 2022 Digelar di Malioboro

**YOGYA (KR)** - Jogja Cross Culture (JCC) akan kembali hadir pada tahun ini. Setelah dua tahun dilaksanakan secara daring akibat pandemi Covid-19, JCC 2022 kali ini menjadi sangat istimewa. Mengangkat tema Sulih, Pulih, Luwih, JCC 2022 akan menghadirkan pentas kolaborasi 14 koreografer muda dengan para seniman dari seluruh 14 kemantren yang ada di Kota Yogyakarta. Kolaborasi ini juga melibatkan Bagus Masazupa dan Danang Rajiev Setyadi untuk mengaransemen musik.

Pentas kolaborasi yang sudah berjalan sejak Maret 2022 ini diadakan secara luring. Masyarakat bisa menyaksikan langsung di Jalan Malioboro pada Minggu (15/5/2022) besok. Kegiatan ini juga bisa dinikmati secara daring melalui kanal YouTube Dinas Kebudayaan Kota Yogyakarta, Pemkot Jogja dan Jogja Cross Culture pada tanggal 14 Mei 2022 serta diadakan secara luring pada 15 Mei 2022.

Sejumlah seniman juga akan tampil di JCC 2022. Diantaranya Tony Yap, Agung Gunawan, Sagitama, Erson Padapiran, Sabina Tisa, Cristina Duque, I Ketut Rina, Deden Bulenk dengan Bongkeng Arts Space, dan Boedhi Pramono.

Mereka melibatkan komunitas pedagang yang ada di Jalan Malioboro dalam karyanya. Sejumlah kelompok dan kolektif seni juga ikut terlibat seperti Icipili Mitirimin dan Nurani Syaiban, Sanggar Seni Kinanti Sekar, Drummer Guyub YK (DGYK), dan Sarkem Percussion.

Proses persiapan program ini diarahkan oleh R.M. Alityanto Henryawan selaku program director dan Anter Asmaratedja selaku kurator. JCC 2022 juga melibatkan



KR-Istimewa

### Suasana jumpa pers, yang dihadiri Wakil Wili Kota Yogyakarta Heroe Poerwadi.

Siswa-siswa dari SMKN 1 Kasihan Bantul, Magister Tata Kelola Seni Pascasarjana ISI Yogyakarta, dan sejumlah pelaku dari komunitas seni budaya yang ada di Yogyakarta.

Sebelumnya Workshop Physical Theater oleh Tony Yap digelar pada 10 Mei 2022 lalu. Yap merupakan seniman kontemporer asal Melbourne, Australia.

Wakil Walikota Yogyakarta, Heroe Poerwadi di Teras Malioboro 2 Yogyakarta, Kamis (12/5) petang mengungkapkan JCC merupakan gelaran budaya yang digelar Kota Yogyakarta pasca pelonggaran mobilitas masyarakat di masa pandemi.

"Dari sisi protokol kesehatan kita sudah bisa melaksanakan kegiatan kebudayaan. Apalagi saat ini kasus covid-19 juga sudah sangat rendah. Artinya dari pola penanganan kasus dari protokol kesehatan, kita sudah bisa menjalankan JCC secara lebih terbuka di malioboro," paparnya.

Heroe mengungkapkan, JCC tidak hanya menjadi

pentas dari para seniman. Namun merupakan proses kreatif perlintasan budaya karena menjadi tempat bertemunya para seniman besar dengan masyarakat seni yang melahirkan karya-karya baru tanpa meninggalkan karya klasik yang sudah ada.

"Dengan cara seperti itu kita mewarnai kota dengan berbagai festival dan karya yang berbeda yang menguatkan Yogyakarta sebagai kota seni dan budaya," ungkapnya.

Menurut Heroe, tema Sulih, Pulih, Luwih dipilih bukan tanpa alasan. Sulih adalah ketika kita berpindah dan beradaptasi dalam keadaan baru yang lebih baik. Kita berusaha untuk pulih dan sembuh dari situasi yang lama. "Semburi kita pulih, kita juga berusaha supaya kita terus berkembang menjadi lebih baik lagi, atau dalam Bahasa Jawa kita sebut Luwih," ujarnya.

Sementara Kepala Dinas Kebudayaan Kota Yogyakarta, Yetti Martanti mengungkapkan sejumlah program diadakan JCC yang memanfaatkan dana keisti-

mewaan ini. JCC ini merupakan wujud sinergi kreatif antara pemerintah dengan komunitas seni budaya, masyarakat Kota Yogyakarta, serta para pelajar dan akademisi.

"Kita perlahan-lahan bangkit lagi dari kondisi yang penuh keterbatasan dengan kondisi yang lebih luasa, dengan adaptasi kebiasaan baru. Mulai terbukanya ruang-ruang publik di Kota Yogyakarta menginspirasi kami untuk kembali mengeksplorasi artistiknya, khususnya di area Jalan Malioboro yang dekat dengan wajah budaya Kota Yogyakarta," jelasnya.

JCC tahun ini mengangkat konsep budaya urban dengan segala dinamika khas Malioboro yang sangat inspiratif. Banyak seniman besar lahir dan tumbuh dari Malioboro, banyak karya hebat yang menempatkan Malioboro sebagai sumber inspirasinya.

"Oleh karenanya JCC juga mengangkat karya-karya hebat tentang Malioboro dari para musisi menjadi bentuk sajian utamanya," ujarnya.

(Ogi)



**RUMAH SAKIT "JIH"**  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

**JiHealth corner**  
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

## Diet DASH Penderita Hipertensi Oleh : Miftakhul Jannah, S.Gz

**HIPERTENSI** adalah suatu istilah medis, untuk kondisi tekanan darah tinggi. Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis miring tekanan diastolik, misalnya 120/80 mmHg, dibaca seratus dua puluh per delapan puluh. Dikatakan tekanan darah tinggi, jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya, dan terjadi secara terus menerus atau persisten.

Penyebab hipertensi dibagi menjadi 2, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan hipertensi yang belum diketahui penyebabnya. Meski belum diketahui penyebabnya, namun hipertensi primer diperkirakan disebabkan karena faktor keturunan, gaya hidup, kurang aktifitas fisik dll. Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang disebabkan oleh penyakit yang lain seperti penyakit ginjal, gangguan hormonal, dan penyebab lain seperti kehamilan, luka bakar dll.

Pencegahan dan pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui obat-obatan (farmakologis) dan non farmakologis yang salah satunya adalah menerapkan diet DASH.

Diet DASH adalah singkatan dari Dietary Approaches to Stop Hypertension. Jenis diet ini pertama kali dikenalkan dalam pertemuan American Heart Association (AHA) pada tahun 1996, kemudian dipublikasikan melalui New England Journal of Medicine pada tahun 1997. Diet DASH bertujuan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, dan dapat digunakan sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit hipertensi. Selain itu, diet DASH juga dapat digunakan untuk terapi menurunkan berat badan dan menurunkan kadar kolesterol.

Pada prinsipnya diet DASH merekomendasikan untuk:

- Mengonsumsi lebih banyak porsi buah, sayur, susu low fat, gandum utuh, kacang-kacangan, ikan, daging tanpa lemak dan bahan makanan lain dengan kandungan lemak jenuh rendah

- Membatasi asupan garam (natrium)
- Membatasi asupan lemak jenuh
- Memenuhi energy sesuai dengan kebutuhan untuk manajemen berat badan



Pola diet DASH merupakan pola diet yang menekankan pada konsumsi bahan makanan rendah natrium (<2300 mg/hari), tinggi kalium (4700 mg/hari), magnesium (>420 mg/hari), kalsium(>1000 mg/hari), dan serat (25 – 30 g/hari) serta rendah asam lemak jenuh dan kolesterol (<200 mg/hari).

Anjuran porsi penyajian dalam diet DASH untuk 2000 kkal dalam satu hari (Kemenkes, 2018):

- Bijih-bijian/sereal/utuh 6-7 penukar (contoh: ½ gelas sereal kering, ¾ gelas nasi)
- Sayuran 4-5 penukar (contoh: 1 gelas sayuran hijau)
- Buah 4-5 penukar (contoh: 1 buah pisang)
- Susu rendah lemak dan produk olahannya 2-3 penukar (contoh: 1 gelas susu, 1 gelas yoghurt)
- Daging tanpa lemak, unggas, ikan 2 penukar (contoh: daging matang, ikan, unggas)
- Kacang-kacangan ½-1 penukar (contoh: 1 gelas kacang-kacangan, ½ gelas kedelai atau kacang polong matang)
- Minyak 2 penukar (contoh: 1 sendok teh minyak sayur, 1 sendok the margarin)
- Gula 5 penukar/minggu (contoh: 1 sendok makan gula pasir)
- Garam 1 penukar (contoh: 1 sendok teh kecil)

Dengan menerapkan pola diet DASH disertai rutin olahraga minimal 30-45 menit selama 5x seminggu, mengurangi konsumsi alcohol, mengurangi stress, dan berhenti merokok, diharapkan seseorang dengan hipertensi dapat memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol. \*\*\*

# KAYON

## Amalan Mengundang Cuan

**PANDEMI** membawa dampak bagi hampir semua sektor. Terlebih sektor perekonomian. Banyak orang kehilangan atau berkurang penghasilannya. Semua harus berikhtiar maksimal dan mempersiapkan agar kondisi perekonomian bisa pulih, setelah masa pandemi berlalu.

Ikhtiar lahir dilakukan dengan menyiapkan usaha nyata yang mengundang masuknya rezeki. Selain itu, akan lebih afdol apabila diiringi ikhtiar batin dengan pendekatan spiritual.

KH Abdul Ghofur, Pengasuh Ponpes Sunan Drajat Lamongan, mengungkapkan datangnya rezeki terkait faktor keberuntungan atau bejo. Sehingga agar rezeki

deras mengalir, syaratnya menurut KH Abdul Ghofur, seseorang harus bejo.

Menurut Kiai Ghofur, agar seseorang tidak sia-sial, disarankan untuk mengamalkan dzikir *Subhanallah wabihamdih*. Dzikir ini dibaca selepas salat Ashar sebanyak seratus kali.

"Kemudian setelah salat Maghrib mengamalkan dzikir *subhanallah wabihamdih*, *Subhanallah* 'adzim. Dzikir tersebut hendaknya dibaca seratus kali secara rutin," jelasnya.

Ada satu lagi, dzikir yang menurut kiai keturunan Sunan Drajat tersebut harus diamalkan: *Subhanallah wabihamdih*, *Subha-*

*nallahil 'adzim, Astaghfirullah*. Dzikir dibaca seratus kali sebelum menunaikan salat Subuh. "Boleh juga dilaksanakan selepas salat subuh. Tapi yang utama sebelum melaksanakan salat subuh," sarannya.

Imam Al Ghazali mengatakan: "Barang siapa menginginkan agar luas rezekinya, ingin menjadi kaya, mempunyai kewibawaan, dimuliakan, terlindungi dari segala bahaya dan tipu daya musuh, didengar dan ditaati tutur katanya maka hendaklah membaca dua asma Allah (*Ya Hayyu Ya Qayyum* -Wahai Yang Maha Hidup dan Yang Maha Berdiri Sendiri) tersebut sebanyak 1000 kali setiap hari".

Mengacu hal tersebut,

Kiai Ghofur memberikan ijtihad berdzikir menyebut nama Allah sebanyak 5.000 kali kemudian langsung dilanjutkan dengan lafadz: "*Ya Hayyu Ya Qayyum*" sebanyak 1.000 kali.

Apalagi dalam situasi kesulitan ekonomi di tengah pandemi.

"Bangunlah tengah malam untuk tahajud dan mengamalkan wirid ini, tidak usah malu-malu ketika berdoa langsung saja sebutkan minta uang sama Allah. Insya Allah akan segera dibukakan pintu rezeki yang banyak dari arah yang tidak pernah kita sangka sama sekali, selain itu semua urusanmu akan dimudahkan," papar Kiai Ghofur. (Dar)



## TERAWANG

Syarat di-Terawang:  
Pertanyaan dilampiri biodata lengkap dan foto  
Kirim ke Redaksi KR

## Dihina, Diancam Ipar

KI Susena Aji, setahun silam saya nikah. Meskipun calon mertua waktu itu kurang setuju atas hubungan kami. Namun dengan terpaksa akhirnya keluarga suamiku menyetujuinya.

Malam harinya ada pesan WA masuk ke HP suamiku. Ketika kubuka ternyata chat dari kakak ipar. Isi chat begini: "*Oalah le kowe ki bagus-bagus kok gur entuk cewek rupane elik, mlarat!*"

Saya tersinggung dan menangis. Suami membelaku. Sejak itu kami tak bertegur sapa dengan kakak ipar. Sekarang usahanya bangkrut. banyak utang. Dia menuduhku sengaja membuat usahanya ambruk. Bahkan dia mengancam akan membikin keluargaku hancur. Pada hal saya tak pernah menggangu. Pernah saya mimpi buruk, dikejar-kejar orang gila hingga kecapekan.

**Pertanyaan:**  
1. Apakah mimpi buruk itu bentuk serangan dari kakak ipar?  
2. Bisakah kebenciannya dihilangkan dengan cara supranatural?

3. Saya pernah menegur, tapi dia menjawab dengan wajah kecut. Ada saran?  
**Hen-Gunungkidul**

**Jawab:**  
1. Bukan.  
2. Bisa. Ada energi yang bisa digunakan sebagai *treatment* untuk mengikis niat jahat termasuk dendam dan benci  
3. Tetaplah lakukan pendekatan dengan kasih sayang dan cinta. "Dalam menghadapi musuh, tak ada yang lebih mengena dari pada senjata kasih sayang". ~ Cut Nyak Dien. Kasih sayang merupakan ramuan paling dhahsyat untuk menyetatkan sebuah hubungan yang koyak. Kasih juga merupakan vitalitas Illahi yang bisa memulihkan jalinan komunikasi antar manusia yang putus. Sayangnya kebanyakan dari kita menggunakannya dengan sangat hemat.

*Tresna iku kebak ing sih. Tresna iku lila ing panandhang.. Tresna lan welas asih uga dadi sorog kanggo mbuka korining katentreman lan kabagyan.* ■

## Mahkota Sang Pertapa

55



ILUSTRASI: JUS

KARYA : MARGARETH WIDHY PRATIWI

"**BEGITUKAH**, Kakang Pemanahan?" Sang Sultan kembali mengajukan pertanyaannya, yang kini ditujukan kepada Pemanahan.

"Betul, Kanjeng Sultan. Kami tak akan kekurangan makanan karena Hutan Mentaok menyediakan makanan yang cukup bagi kami." Pemanahan menjawab dengan jujur dan suara mantap.

Sultan Hadiwijaya menyimak betul ucapan Pemanahan, matanya yang tajam dan raut wajahnya yang tegang tak luput dari pengamatan Juru Martani. Ia melihat seolah penguasa Pajang itu menyimpan rasa yang tidak ingin diungkapkan.

Sejenak Juru Martani sibuk dengan pikiran buruknya, namun segera ditepisnya. Dan ketika matanya berada pandangan dengan Hadiwijaya, ia segera menunduk. Mata Sang Sultan itu penuh selidik dan sedikit tampak panik.

"Ijinkan kami beberapa hari meninggalkan Istana Pajang, Kanjeng." Juru Martani berkata dengan suara tegas, "Setelah

segalanya tertata, kami akan kembali *sowan* ke istana," lanjutnya.

Mendengar ucapan Juru Martani, tampak senyum tersungging di wajah Sang Sultan. Senyum tipis untuk kemudian menjadi tawa saat kembali berkata, "Ya... ya... ya, Kakang. Kakang adalah penasehat Istana Pajang, pastilah tidak akan tega untuk berlama-lama meninggalkan Istana. Adalah suatu kewajiban bagi Kakang berdua untuk menjadi perwira Pajang, memakmurkan wilayah Pajang yang cukup luas ini."

Juru Martani menelan ludahnya. Cukuplah baginya perkataan dan kalimat saudara seperguruannya yang kini menduduki tahta Pajang itu. Kalimat yang lebih ditekankan sebagai perintah, bahwa meski telah memiliki kediaman baru di Hutan Mentaok, Juru Martani tetap harus tunduk pada kekuasaan Pajang. Apakah Sultan Hadiwijaya berpikiran bahwa ia akan memberontak dengan tanah perdikannya itu?

Pertanyaan itu mengusik hati Juru Martani, menumbuhkan pemikiran yang terpicu

oleh kekhawatiran Sang Sultan. "Aah, itu terlalu mengada-ada," Juru Martani segera menepis pikirannya. Saat ia kembali menghela nafas, dilihatnya Pemanahan berbicara sambil tertawa bersama Sultan Hadiwijaya.

Rombongan itu meninggalkan Alun-Alun Pajang, dengan kereta kuda dan beberapa ekor kuda. Mereka pergi diiringi tatapan mata Sultan Hadiwijaya. Tatapan mata yang terus saja menghantui Juru Martani.

Sementara itu, kegundahan Hadiwijaya dibawa masuk ke istana, dan ditumpahkan pada permaisurinya, Ratu Mas Cempaka. Entah yang keberapa kali kegundahan itu membuatnya seolah berhenti berpikir secara nalar.

"Kanda hanya merasa kehilangan saudara. Itu tak akan berlangsung lama, Kanda." Ratu Mas Cempaka mencoba menentramkan hati sang Sultan. "Di Istana masih ada Danang Sutawijaya, yang telah menjadi pendamping dan pengawal Kanda?" lanjutnya. **-(Bersambung)**