

CICIT KASWAMI

Kuatkan Motivasi Hidup Lewat Kesenian



KR-Latief Noor

Cicit Kaswami

TAK kenal lelah berkesenian. Di usia yang hampir 82 tahun, Cicit Kaswami masih semangat mengkoordinasi dan melatih teman-teman bertele. Akhir November ini, Cicit yang lahir pada 19 Desember 1942 akan pentas teater mengusung lakon *Begal Ora Tegelan* di Taman Budaya Yogyakarta.

Di kancah kesenian Yogyakarta, Cicit dikenal sebagai pejuang seni. Lewat kiprahnya, Cicit telah berhasil memotivasi masyarakat berkesenian, utamanya teater. Sejak 1971 hingga sekarang tak merasa capek berkuat di kancah kesenian.

"Justru dengan menulis atau menyutradarai teater, saya seperti mendapat kekuatan. Nyawa saya seperti dobel. Itu yang membuat saya hidup hingga saat ini, karena berkesenian," ungkap Cicit yang tinggal di Perum Griya Arga Permai Sleman.

Bagi Cicit, kesenian bukan sekadar eksistensi diri. Ajang berbagi pada banyak orang. Membagi semangat, ilmu, juga materi. Lewat paguyubannya, Kembang Adas, Cicit telah menginspirasi dan memotivasi banyak orang.

"Yang saya ajak berkesenian, tumbuh percaya diri. Eksis. Ini kan bermanfaat bagi para Ibu-ibu terutama yang telah berumur. Lewat kesenian saya menyemangati, membuat mereka berarti," papar Cicit yang pernah kuliah di ABA YIPK Yogyakarta.

Perjalanan panjang Cicit yang diakui penuh onak dan duri, membuahkan hasil. Beberapa waktu lalu mendapat Hadiah Sastera Jawa Rancage 2024 lewat buku karyanya *Wit Tanjung Ngiringan Omah*. Juga mendapat hadiah dari Kemendikbudristek atas kesetiaannya berkesenian. Hadiah uang tersebut digunakan Cicit untuk kesenian.

"Kalau berkesenian itu harus siap *tombok*. Dari dulu saya *tombok*. Tapi bukan masalah. Kebahagiaan saya ketika yang saya lakukan bermanfaat bagi orang lain," terang mantan pegawai Keraton Yogyakarta (1978-2019).

Prinsip hidup Cicit, yang diberikan Tuhan akan diberikan pada orang lain. Maka yang dilakukan Cicit dengan total berkesenian, potret empirik sebuah ketulusan umat Tuhan yang tak pernah berhitung untung rugi. Pelaksana kata-kata menjadi nyata. "Saya tidak pelit," ujarnya.

Sebagai manusia, Cicit tak menampik banyak kendala

menghadang dalam hidupnya. Terlebih ia hidup sendiri. Tidak menikah. Realitas tersebut sempat membuatnya berkali-kali nyaris menyerah. Namun dengan campur tangan Tuhan, Cicit bisa melewati dengan aman.

"Saya sendiri. Lajang. Tapi perkasa. Apa-apa sendiri. Itu yang membuat saya mandiri. Mungkin kalau saya punya suami, tak akan seperti ini," terang Cicit yang kebal ejekan.

"Disindir perawan tua, Ibu tua, itu menyakitkan. Orang hidup kan tak harus menikah. Jodoh itu di tangan Tuhan. Saya tak menyalahkan siapapun. Diejek seperti itu, dulu sakit. Tapi kini tidak," tegasnya.

Sejumlah karya telah dihasilkan Cicit baik buku sastra, naskah drama, pun pentas-pentas. Tahun ini karya Cicit berjudul *Simbok* masuk dalam Antologi Cerpen 25

Perempuan Penulis.

Tak ada kredo lelah dan menyerah dalam kamusnya. Selagi masih kuat dan mampu, Cicit akan terus berkesenian. Membagi semangat hidup pada generasi bawahnya. Mengimplementasikan ungkapan penulis motivasi Amerika Serikat Napoleon Hill, "Usaha akan membuahkan hasil setelah seseorang tidak menyerah."

Hidup adalah hidangan. Yang terhidang dinikmati Cicit dengan penuh keikhlasan. Tidak pernah menuntut.

Jika ada satu yang masih mengganjal, obsesi yang belum terwujud. Cicit menginginkan ada orang yang melanjutkan kiprahnya.

"Saya ingin ada yang meneruskan dalam berkesenian. Tapi hingga sekarang belum ada. Tidak ada yang berani *nggetih*," paparnya.

(Latief Noor Rochmans)-f



KR-Latief Noor

Cicit Kaswami tak pernah lelah membimbing orang lain.



Cegah Osteoporosis

Tanya:

Dok, ibu saya terkena osteoporosis usianya 63 tahun. Ini membuat ibu tidak leluasa bergerak. Bagaimana mencegah dan mengobati supaya saya bisa sehat dan aktif bergerak sampai tua, saya ingin kelak saya tetap aktif sampai usia lebih dari ibu? Saya usia 40.

**) Wijayanti, Sleman*

Jawab:

Osteoporosis adalah penyakit ketika kepadatan tulang secara perlahan berkurang, sehingga tulang menjadi lemah dan rentan akan patah tulang. Penyakit tulang ini paling sering menyebabkan fraktur di panggul, tulang belakang, dan pergelangan tangan.

Menurut Kemenkes, osteoporosis ini bisa diklasifikasikan menjadi dua, yaitu:

- Osteoporosis primer: Terjadi pada perempuan pascamenopause dan perempuan atau pria berusia lanjut. Jenis ini terjadi akibat penurunan hormon estrogen pada usia lanjut atau setelah menopause yang memicu pengeroposan tulang.

- Osteoporosis sekunder: Disebabkan penyakit atau kelainan tertentu, akibat tindakan operasi, atau pemberian obat.

Tulang mengalami proses pembaruan secara konstan. Tulang baru dibuat dan tulang lama dihancurkan. Ketika masih muda, tubuh bisa membuat tulang baru lebih cepat daripada memecah tulang tua dan massa tulang meningkat. Setelah awal usia 20-an, proses tersebut melambat, dan kebanyakan orang mencapai puncak massa tulang pada usia 30 tahun. Seiring bertambahnya usia, massa tulang hilang lebih cepat daripada pembentukannya.

Faktor yang menyebabkan osteoporosis:

● Faktor usia perempuan yang sudah menopause, produksi hormon estrogen akan berkurang.

Hal ini menyebabkan penurunan fungsi faktor pembentukan tulang.

● Konsumsi obat-obatan yang mengandung kortikosteroid dalam jangka lama, misalnya obat asma, lupus, dll.

● Gaya hidup yang kurang sehat, antara lain merokok dan minuman beralkohol.

● Kurang asupan kalsium.

● Kurang latihan fisik dan aktivitas.

● Haid yang tidak teratur atau lama tidak haid.

● Kurang paparan sinar matahari, cukup selama 30 menit.

Tulang yang berpotensi terkena Osteoporosis, terutama:

- Tulang punggung sampai tulang ekor.

- Tulang paha.

- Tulang lengan.

- Tulang pergelangan tangan.

- Tulang rahang pun dapat terkena osteoporosis.

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah:

● Olahraga secara rutin dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 30-60 menit.

● Mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium dan vitamin D, atau mengonsumsi suplemen bila perlu.

● Berhenti merokok.

● Berhenti mengonsumsi minuman beralkohol.

● Tidak mengonsumsi obat tanpa saran dokter.

Selain itu, lansia juga disarankan berolahraga secara rutin untuk memperkuat otot, serta koordinasi dan keseimbangan tubuh. Beberapa jenis olah raga yang dapat dilakukan adalah berjalan, berenang, bersepeda, dan yoga.

Demikian penjelasan kami dan semoga bermanfaat. Salam. □f

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami

MKes

Pertanyaan ke email: marbahagia727@gmail.com

1

Program 100 HARI KERJA

1 BANTUL BEBAS SAMPAH

2 BANTUL BEBAS RENTENIR

3 OPEN HOUSE RUMAH DINAS BUPATI-WAKIL BUPATI (MULAI SETELAH SUBUH)

COBLOS NOMOR 1 WAE

UNTORO WAHYUDI

COBLOS TENGAH NOMOR 2

2 HALIM ARIS

H. ABDUL HALIM MUSLIH
CALON BUPATI BANTUL

H. ARIS SUHARYANTA
CALON WAKIL BUPATI BANTUL

1. Pembebasan pajak lahan sawah pertanian pangan berkelanjutan.
2. Gratis seragam sekolah bagi siswa SD/MI dan SMP/MTs.
3. Bumil beresiko & balita stunting dibiayai pemerintah.
4. Bangun rumah tidak layak huni untuk warga miskin.
5. Cipta lapangan kerja.
6. Rp. 50.000.000,-/Pedukuhan dilanjutkan.
7. Bantul bebas sampah.
8. Pembangunan 600 Km Jalan Desa
9. Jaminan kesehatan untuk semua warga Bantul.

www.kerjatuntas.com

DI COBLOS KLAMBI BIRU

3

Calon Bupati **JOKO B. PURNOMO**

Calon Wakil Bupati **RONY WIJAYA**
INDRA GUNAWAN, S.H

JAGONE ONO 3 PILIHANE NOMOR 3 DICOBLOS KLAMBI BIRU

BERSAMA MEMBANGUN BANTUL