

Lazismu DIY Peduli 500 Guru

YOGYA (KR) - Lazismu DIY melaksanakan kegiatan Program Peduli Guru dan Pembagian Sembako kepada 500 guru dengan total uang Rp 100 juta. Disalurkan kepada guru yang ada di DIY yaitu, Kota Yogya, Bantul, Sleman, Kulonprogo dan Gunungkidul. Penyerahan kado untuk guru tersebut, di antaranya diserahkan secara simbolis oleh Ketua Umum Pimpinan Wilayah Muhammadiyah (PWM) DIY Ikhwan Ahada MAG, di Kantor PWM DIY Jalan Gedongkuning Yogya, Selasa (21/3).

"Sebenarnya yang mendapat santunan sembako dari Lazismu DIY 500 guru se-DIY. Karena tempat terbatas, terpaksa perwakilan saja, meski dari daerah secara online mereka sudah terdaftar. Dari persyarikatannya Muhammadiyah, gaji untuk guru tidak begitu banyak, bahkan ada yang



Ikhwan Ahada (kanan) menyerahkan bantuan sembako secara simbolis kepada perwakilan lima guru.

menerima Rp 500 ribu ke bawah perbulan. Program peduli guru ini merupakan program Lazismu pusat Jakarta, melalui Lazismu DIY untuk didistribusikan kepada guru yang mengajar di lingkungan lembaga pendidikan Muhammadiyah.

"Kita membagikan sembako berasal dana fidyah yang kebetulan kali ini kita bagikan menjelang Ramadan," ujar Sekretaris Lazismu DIY Jefree Fahana ST MHum, usai penyerahan sembako secara simbolis.

Menurut Jefree, setiap tahun dari Lazismu ada bantuan fidyah 100 Kepala keluarga (KK). Kalau tahun 2022 lalu, Lazismu DIY kerja sama dengan BKKBN juga 100 KK untuk bantuan keluarga yang terdampak stunting.

"Santunan yang kita bagikan kepada guru uangnya dari donatur melalui fidyah. Lalu fidyah masing-masing individu tersebut diserahkan kepada Lazismu hingga terkumpul Rp 100 juta," tutur Jefree. (Rar)-f

TINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PASCAPANDEMI

Mendidik Generasi Muda Jadi Tugas Bersama

YOGYA (KR) - Setelah pandemi, tantangan yang harus dihadapi oleh guru semakin kompleks. Untuk itu guru termasuk guru BK dituntut menghasilkan lulusan yang tidak sekadar pandai secara akademik, tapi juga berkarakter dan memiliki kompetensi andal.

"Mendidik generasi muda merupakan tugas bersama. Para pendidik tidak hanya memiliki tugas dalam mengembangkan kemampuan di bidang akademik (IQ), tetapi harus bisa menanamkan kepada siswa agar mengedepankan etika, akhlak, dan karakter (EQ dan SQ)," kata Rektor UMBY, Dr Agus Slamet MP di Yogyakarta, Kamis (23/3), saat sarasehan MGBK SMA/SMK/MA Se-DIY bertema Peningkatan Layanan Bimbingan Konseling (BK) Pascapandemi. Kegiatan yang

digelar Biro Pemasaran Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY) ini, selain untuk ajang silaturahmi juga meningkatkan wawasan para peserta.

Sarasehan diadakan di Auditorium Kampus 3 UMBY Jalan Ringroad Utara, Condongcatat, diikuti lebih dari 180 peserta yang merupakan guru Bimbingan Konseling SMK/SMA/MA dari Kabupaten Sleman, Bantul, Kota Yogyakarta, Kulonprogo, dan Gunungkidul.

Sedangkan Pengawas

SMK Balai Pendidikan Menengah Kabupaten Sleman, Dra Nur Farida Wijayanti MPd mengungkapkan, pascapandemi karakter para siswa berbeda dari sebelum pandemi. Sehingga membutuhkan perlakuan dan pola asuh yang berbeda pula. Melalui sarasehan tersebut, guru BK akan mendapatkan layanan atau cara pendampingan yang tepat bagi para siswa.

Sementara itu Kepala Biro Pemasaran, Zaenal Wafa MKom menyampaikan, acara tersebut diadakan untuk menjalin komunikasi dan kerjasama antarinstansi. Jadi bukan sekadar silaturahmi namun juga membahas terkait cara meningkatkan layanan bimbingan konseling pascapandemi.

Salah satu narasumber

sekaligus dosen Psikologi UMBY, Santi Esterlita Purnamasari MSI Psikolog menegaskan, motivasi merupakan hal penting karena menjadi tenaga penggerak individu untuk mencapai tujuannya. Motivasi tersebut dapat dipicu melalui beberapa cara. Seperti adanya rasa syukur, insight, menciptakan kebutuhan, menetapkan tujuan, menumbuhkan minat, dan menciptakan emosi positif.

"Saya berharap materi yang disampaikan dapat dipraktikkan oleh para guru BK. Melalui proses insight yang dilakukan kemudian teridentifikasi permasalahan yang terjadi dan dapat diberikan penanganan yang tepat, sehingga para siswa dapat termotivasi dalam belajar," tandasnya. (Ria)-f

ISAQ Center Buka Cabang Baru



Susilawati Susmono dan suami (kiri) bersama tamu undangan, mitra usaha Titin Susilowati SH (kanan).

YOGYA (KR) - Kegiatan usaha Intellectual Spiritual Action Quotion (ISAQ) Center di Yogyakarta semakin berkembang dengan membuka Kantor ISAQ Center dan ISAQ Gallery Cabang Yogyakarta, Toko Batik Serat Kehidupan

Susilawati Susmono, Rumah Oleh-oleh Monjali dan Kafe Sharing Siap Saji berlokasi di Jalan Monjali 199A, Blunyah Gede, Sinduadi, Mlati, Sleman. Penjualan buku-buku karya Susilawati Susmono yang lebih dari 100 judul di-

gerai terpadu dengan alat tulis, merchandise serta berbagai produk dari Toko Batik Serat Kehidupan Susilawati. "Ada kain, pakaian pria dan wanita, kerudung, pashmina, stola, jilbab, kaos, kemeja anak-anak dan tas," tutur owner Hj RNgt Susilawati Susmono di sela grand opening, Rabu (22/3).

Selain itu berbagai makanan siap saji dan makanan ringan sebagai menu Kafe Sharing Siap Saji, Kafe Rama dan Rumah Oleh-Oleh Monjali. "Untuk buah tangan wisatawan domestik dan asing. Varian menu yang tersedia dengan 17 rempah bumbu pilihan," ungkap Susilawati Susmono. (Vin)-f

Manfaat Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Mental

YOGYA (KR) - Ibadah puasa Ramadan yang diketahui memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Psikolog UGM Dr Bagus Riyono MA Psikolog menuturkan, berpuasa bermanfaat untuk meningkatkan kontrol diri. "Dengan berpuasa, kita dilatih 'delay gratification' atau menunda pemuasan dari makan, emosi dan lainnya," kata Bagus saat bincang-bincang dengan wartawan dalam Pojok Bulaksumur di Kantor Pusat UGM, baru-baru ini.

Dosen Fakultas Psikologi UGM ini mengatakan, dengan adanya jeda, tidak impulsif maka akan terjadi penurunan ketegangan (stres) dalam diri. Di sam-

ping itu saat menjalankan puasa, jiwa dilatih untuk disiplin dan tekun, sehingga hati merasakan tenang. Puasa juga bisa melatih diri untuk merespons semua hal dengan lebih tenang, dengan begitu dapat menurunkan stres dalam diri.

Sementara Dietisien dari FK-KMK UGM, Tony Arjuna SGz MNutDiet AN APD PhD menyampaikan puasa membuat badan secara fisik menjadi semakin sehat, sebab secara fisiologis melatih tubuh dalam pembakaran kalori. Hanya saja ada kebiasaan yang masih salah di masyarakat dalam pemilihan makanan saat buka dan sahur yang bisa memengaruhi kesehatan dan kebugaran tubuh

saat menjalankan puasa.

"Saat buka puasa makan dalam jumlah yang banyak sehingga menyebabkan gula darah dalam tubuh cepat naik dengan tinggi namun turunnya juga cepat. Hal ini yang tidak sehat untuk badan, adanya jadi lemes dan ngantuk karena caranya kurang tepat," urainya.

Menurutnya, saat berbuka perlu dilakukan pengaturan makan secara bertahap. Hal itu penting supaya energi yang dikeluarkan juga secara bertahap.

Lalu jenis makanan seperti apa yang baik dikonsumsi saat buka dan sahur? Tony menganjurkan masyarakat untuk mengonsumsi makanan yang

sifatnya lambat dicerna tubuh. Misal untuk protein seperti daging, ikan, ayam. Sedangkan sumber karbohidrat dianjurkan untuk memilih karbohidrat kompleks seperti nasi merah, ubi, sereal, roti gandum utuh, dibanding karbohidrat sederhana seperti nasi putih dan mie. Selain itu mengonsumsi buah dan sayuran karena tinggi serat yang lambat dicerna sehingga bisa kenyang lebih lama.

"Selama puasa, agar tetap sehat dan bugar kuncinya bukan makan mahal, tapi makanan yang bervariasi. Semakin variatif maka semakin banyak zat gizi yang diperoleh tubuh," imbuhnya. (Dev)-f

PANGGUNG

AYU DEWI

Puasa Ramadan di Rumah Baru



Ayu Dewi

BULAN Ramadan tahun ini akan terasa spesial bagi presenter Ayu Dewi dan keluarga. Peralannya, ia bakal menempati rumah baru impian mereka dalam waktu dekat.

"Insha Allah kita udah pindah rumah. Jadi bismillah. Tapi insyaallah pas puasa ini udah di rumah yang emang udah kita impi-impikan," kata Ayu Dewi.

Bukan tanpa sebab Ayu merasa bahagia. Peralannya ia telah menunggu bertahun-tahun. Dan akhirnya rumah impian tersebut selesai dan sesuai dengan apa yang Ayu inginkan.

"Emang sudah bangun rumah dari lama. Cuma baru jadi aja. Jadi alhamdulillah perjalanan panjang bangun rumah dengan beda konsep akhirnya jadi juga. Mendekati apa yang aku inginkan," tutur Ayu Dewi.

Kemudian, istri Regi Datau itu menjabarkan konsep rumah impiannya itu. Semula rumahnya berkonsep seperti villa. Hanya saja Ayu ingin lebih banyak american classic seperti white house.

"Jadi akhirnya bisa dipelintir dari tropical ke rumah villa jadi kayak rumah kastil gitu. Walaupun nggak jadi (sama) 100 persen kastil. Tapi mendekati yang aku inginkan," jelasnya.

Mengingat hari ulang tahun anak yang juga semakin dekat, Ayu Dewi dan suami menganggap pindahan ke rumah impian tersebut menjadi kado untuk anaknya.

"Ya kalau kata suami aku, jadi kado buat anak-anak karena anak-anak sudah mulai gede. Jadi kamarnya harus sudah satu-satu," pungkasnya. (Awh)-f

FTV Spesial Ramadan SCTV, Pagi dan Siang

SELAIN 'Para Pencari Tuhan' yang menjadi ikon SCTV setiap bulan Ramadan, pemirsa dalam bulan Ramadan 1444 H juga disuguhkan tayangan 'Bidadari Surgamu' dengan kisahnya yang sangat menyentuh.

Untuk melengkapi kepuasan pemirsa, SCTV secara istimewa memersempatkan FTV (Film Televisi) Ramadan dengan mengangkat kisah inspiratif dan penuh pembelajaran mengenai problematika kehidupan sehari-hari.

"FTV Ramadan akan hadir setiap hari selama bulan Ramadan 1444 H pukul 04.30 WIB dan 14.30 WIB," jelas Deputy Director Programming SCTV, Banardi Rachmad kepada media, belum lama ini. FTV akan dibintangi aktor dan aktris ternama tanah air di antaranya, Dude Harlino, Tengku Firmansyah, Dina Lorenza, Lucky Perdana, dan Sandrinna Michelle.

Sebagai pembuka menuju Ramadan, FTV Ramadan bertajuk 'Jalan Pulang Preman Pasar', 'Menebus Dosa Demi Jadi Wali Nikah', 'Lupa Kewajiban Karena Jabatan', serta 'Ambisi Calon

Kepala Desa yang Berlumur Dosa'. FTV ini sudah tayang Senin - Kamis, 20 - 23 Maret 2023.

Mulai Kamis (23/3) FTV Ramadan 'Juragan Tanah Kembali ke Tanah' hadir mulai pukul 14.30 WIB. Dibintangi oleh Sandrinna Michelle, Dina Lorenza, Tengku Firmansyah, Dude Harlino, Hayu Pangastuti, dan Wingky Harun. "FTV Ramadan ini bercerita tentang Dullah (Tengku Firmansyah), seorang makelar tanah dan rentenir yang dzalim dan kejam. Perilaku buruknya membawanya ke kondisi koma dan sekarat hingga datang sebuah keajaiban berupa kesembuhan," ujarnya.

Jumat (24/3) FTV Ramadan menghadirkan FTV 'Hidup Kembali Menjelang Taubat' dengan bintang Dude Harlino, Kevin Kambey, Demmy Febriana, Putri Farin, Uci Bing Slamet, dan Johan Jehan menghiiasi layar kaca pemirsa mulai pukul 04.30 WIB.

Berkisah tentang Darma (Kevin Kambey) yang merampok rumah Haji Salim (Johan Jehan), kemudian ketahuan oleh Haji Salim.



Salah satu adegan dalam tayangan FTV Ramadan.

Darma yang dalam kondisi panik mengambil keputusan untuk menghambisi nyawa Haji Salim.

Tak hanya kasus pembunuhan, Darma yang sudah memiliki istri bernama Ratih (Demmy Febriana) melakukan perselingkuhan dengan Farah (Putri Farin). Polemik pembunuhan dan perselingkuhan kini menyelimuti Darma hingga ia berniat kabur.

Pada sore harinya, SCTV menuguhkan FTV Ramadan

bertajuk 'Bintang Jatuh Menjemput Taubat' akan hadir mulai pukul 14.30 WIB.

Untuk akhir pekan, pemirsa dapat menikmati FTV Ramadan 'Calon Suami di Surga' yang tayang Sabtu (25/3) pukul 04.30 WIB. Dibintangi oleh Dude Harlino, Dirly Dave, Sarah Samantha, Sigit Antonio, Rizuka, Guruh Febrian, Biancha Bacani. (Fsy)-f

Diluncurkan Album 'Petarangan Desa Penyanyi'

PRIMA Founder Records dan Publishing bersama Karang Taruna Petarangan Kabupaten Temanggung Jawa Tengah telah merampungkan produksi album 'Petarangan Desa Penyanyi' yang diluncurkan Senin, 20 Maret 2023 melalui YouTube Prima Founder TV, Spotify, YouTube Music dan flatform digital lainnya. Selain itu, lagu-lagu produksi 'Petarangan Desa Penyanyi' yang dibawakan puluhan anggota Karang Taruna Petarangan, Temanggung, juga tampil dalam pentas musik di Sleman City Hall (SCH) Jalan Magelang Yogyakarta, Selasa (21/3). Pemilik Prima Founder

Records dan publishing AM Kuncoro mengungkapkan, pentas musik 'Petarangan Desa Penyanyi' di SCH, merupakan salah satu upaya sosialisasi lagu-lagu yang mengangkat potensi destinasi wisata puncak Botorono, Petarangan Kabupaten Temanggung Jateng. Puluhan anggota Karang Taruna Petarangan tampak bersemangat ketika ikut tampil membawakan lagu-lagu di SCH. Selain itu ikut tampil Yuliono 'Singsot' dan sejumlah penyanyi anak-anak yang bergabung dalam produksi Starkids. Puluhan penyanyi 'Petarangan Desa Penyanyi' antara lain Antika Syah (Tak Indah

dan Megah), Ari (Aku Bukan Pelari), Arka Aull (Indahnya Petarangan), Dang Son Neo (Botorono Ora Cidro), Didik Abdi (Embun Temanggung), DioDa (Aku Kamu dan

Botorono), Yudi Chen (Kamu Mau Apa), Tyo Hill Boy (Cewek Rumi), Yakub (Perang Dunia Ketiga), Habibah Shofia (Puncak Botorono) dan lagu lainnya. Kemudian anak-anak



Pendukung 'Petarangan Desa Penyanyi' dan anak-anak Starkids foto bersama di SCH Jalan Magelang Yogya.

Starkids yang tampil Tian Aphrodita, Gading Adelaar, Khaira Siera, Isma, Maisah, Krisna, Fetey, Cheisel, Rere.

Tak ketinggalan Yuliono 'Singsot' membawakan lagu 'Mesin Kanan', 'Kopi Reggae'.

"Saya juga ikut menyanyi lagu Sayah Wengi, Di mana Anaku Di mana Istriku, dan Siksa Aku Yang," imbuh AM Kuncoro.

Dikatakan AM Kuncoro, pentas 'Petarangan Desa Penyanyi' bisa terealisasi karena mendapat dukungan dari Sleman City Hall dan Bang Yull yang menggandeng Prima Founder Records dan Publishing. (Cil)-f