



# Minggu Pagi

KR GRUP

Terbit Sejak 7 April 1947

ENTENG BERISI

Rp 3.000 (Pulau Jawa) Rp 3.500 (Luar Jawa)

NO 12 TH 74  
MINGGU IV JUNI 2021

## Vera Apriliya

### Dilema 'Lockdown'

**L**ANGKAH Gubernur DIY Sri Sultan HB X tidak melakukan lockdown direspons positif masyarakat. "Itu tepat. Soalnya kalau lockdown, ekonomi yang baru akan bangkit, kembali down lagi. Kasihan orang-orang yang pekerjaannya memang harus berinteraksi orang perekonomian. Adanya lockdown atau tidak, semua tergantung masyarakatnya sendiri. Kalau mereka menyepelekan protokol kesehatan, ya berapa kali lockdown tetap tidak akan mengubah keadaan," ujar Vera Apriliya Sukmawati, penyanyi dan aktris YouTube.

Warga Banguntapan Bantul ini merasa was-was dengan kondisi sekarang. Namun kalau hanya diam di rumah, bisa nggak makan, tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup.

"Lockdown itu dilematis. Semakin terbatas kegiatan di masyarakat, pekerjaan dan lain-lain, sangat me-mengaruhi psikologi. Di sisi lain, kita butuh melakukan kegiatan penting, terutama bekerja," ujarnya. (Lat)

Busana : **Essy Masita**

Foto : **Latief Neer Rochmans**

mau tahu jogja?

krjogja.com

Paling Mengerti Jogja

SUMBANGAN  
DOMPET KR "COVID-19"

REKENING BCA

NO. : 126.556.5656

A/n : BP KEDAULATAN RAKYAT PT

NB : SEBAGAI BUKTI MOHON STRUK TRANSFER DI KIRIM KE NO.WA : 081.2296.0972

## Siapa & Mengapa

Mel Shandy

### Kepuasan Batin Segalanya

**P**ANDEMI memang membuat pekerja seni gigit jari. Banyak yang terdampak. Tak hanya menghalangi bereksprei, juga berkait rezeki yang tereduksi.

Namun realitas yang belum menemukan kepastian berakhirnya ini, disikapi positif para pekerja seni. Ketika panggung terhenti, mereka konsentrasi berkarya. Mel Shandy salah satunya.

Rockerwati yang tinggal di Bandung ini sedang menyiapkan singel terbarunya. Ia sibuk di studio rekaman. Di luar itu, penyanyi yang populer lewat lagu *Bianglala* dan *Nyanyian Badai* ini lebih banyak di rumah. Bercengkerama dengan keluarga. Sesekali menghadiri undangan nyanyi dan ngaji.

Beberapa waktu lalu, Mel juga terlibat pentas daring bersedekah, bersama musisi Harry Toledo dan gitaris Yudi Emprit. Videoklip pentas jarak jauh tersebut diunggah di Instagram. Penonton Instagram yang suka lagu tersebut, dipersilakan menyedekahkan beras lima kilogram ke orang yang membutuhkan. Saat itu Mel menyanyikan lagu milik Yngwie Malmsteen bertitel *Motherless Child*. Mel mengaku senang bisa melakukan itu.

"Hanya itu yang bisa aku lakukan. Mau nyumbang materi nggak bisa, mau ngamen malu. Tapi enak seperti ini. Langsung tepat sasaran. Sama yang nyumbang langsung dikasih ke orang yang betul-betul butuh. Ingin nangis aku lihat responsnya. Sampai ada yang nggak mau kelihatan wajahnya saat memberikan beras itu," terang Mel kepada MP via WhatsApp.

Menurut Mel, banyak yang suka lagu *Motherless Child* itu. Maka banyak yang nyumbang. Sehari setelah diunggah, kata Mel sudah hampir 900-an orang yang berbagi. Dan tidak hanya 5 kg, ada yang lebih per orangnya.

Program yang digagas Harry Toledo itu mendapat sambutan. Masyarakat pun kalangan musisi. Tidak hanya dari dalam negeri, juga dari Katmandu Nepal, Amerika Serikat, Australia, Malaysia, Brunei, Prancis, Singapura, dan Belanda. Respons luar biasa. Selain bermanfaat bagi orang lain, juga memberi kebahagiaan bagi Mel dan Harry.

"Kepuasan hati nggak bisa dibayar dengan apapun. Ikhlas ingin menghibur orang banyak. Biar Allah aja yang bayar aku. Kalau udah rezeki aku, nggak akan ke

mana-mana," tandasnya.

Kondisi seperti saat ini disikapi bahagia. Sangat bersyukur masih diberi karunia dan lindungan Tuhan. Dan bulan ini, kebahagiaan Mel makin puncak. Ia baru saja mengakhiri masa sendirinya. Dinikahi gitaris Danni Sabian Hamda, 10 Juni lalu.

"Suamiku kelahiran tahun 1975. Usianya lebih muda empat tahun dari aku, berprofesi pelaut. Dia juga gitaris Sea Rock Project," terang Mel.

(Latief ENR)

Siapa Mengapa  
berlanjut ke  
halaman 2.



MP-Latief ENR  
Mel Shandy

## Hindari Stres dan Berpikir Positif

**J**UMLAH kasus positif Covid-19 di dalam negeri kembali melonjak pasca Lebaran. Bahkan dalam sepekan terakhir, peningkatannya sangat signifikan. Oleh karena itu pemerintah sudah melakukan langkah-langkah strategis agar virus Korona tidak semakin meluas.

Apalagi ditengarai varian Delta atau B1617.2 sudah banyak ditemukan di Indonesia. Satgas Covid-19 bahkan menyebutkan varian baru tersebut sudah muncul di Kudus, Bangkalan dan DKI Jakarta.

Terkait dengan itu, dokter spesialis paru dari Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) cabang Jawa Tengah dr. Indah Rahmawati, Sp.P mengingatkan perlunya menjaga imunitas tubuh selama pandemi Covid-19 agar tidak mudah terinfeksi virus.

Menurutnya, ada beberapa hal yang perlu dilakukan untuk

meningkatkan imunitas selama pandemi Covid-19. Yang pertama, harus selalu berpikir positif dan bahagia, hindari stres karena dapat menurunkan imunitas. Kedua, perlu mengonsumsi makanan bernutrisi dan bergizi seimbang sebagai salah satu upaya mendukung daya tahan tubuh.

"Ketiga adalah dengan menjaga kesehatan fisik serta berolahraga sesuai kemampuan masing-masing. Keempat, adalah dengan berhenti atau hindari merokok. Sementara kelima adalah istirahat cukup," katanya, seperti dilansir Antara baru-baru ini.

Dia menambahkan bahwa upaya meningkatkan imunitas dan daya tahan tubuh harus diiringi dengan disiplin penerapan protokol kesehatan. "Pesan penting yang dapat diambil adalah perlunya menyayangi diri, sayangi keluarga dan sayangi negeri ini," katanya. dr. Indah juga mengingatkan

mengenai perlunya berhenti merokok agar terhindar dari risiko yang lebih besar terkena virus Korona. "Penelitian menyebutkan bahwa reseptor ACE2 sebagai tempat menempelnya Covid-19 ternyata ditemukan lebih banyak pada perokok dibandingkan dengan nonperokok, sehingga kebiasaan merokok secara otomatis akan memperbesar risiko dan kemungkinan terkena Covid-19," katanya.

Upaya lain untuk langkah pencegahan adalah tetap berada di rumah dan mengurangi aktivitas di tempat umum. "Jika tidak memungkinkan untuk terus berada di rumah atau ada kegiatan penting yang mengharuskan ke luar rumah maka harus diiringi dengan penerapan protokol kesehatan yang ketat," katanya.

Sementara itu, Dosen Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor (IPB) Dr. Rimbawan

menyatakan, masyarakat harus memperhatikan asupan gizi yang masuk ke tubuh untuk memperkuat imunitas tubuh di masa pandemic.

Menurutnya, sel-sel imun akan bekerja lebih aktif apabila ada patogen. "Aktivasi tersebut memerlukan tambahan ketersediaan zat penghasil energi bagi tubuh seperti karbohidrat, protein, dan lemak," ujarnya.

Upaya mencukupi semua kebutuhan zat gizi itu, lanjut dia, untuk menjaga agar sistem imun tetap terjaga dengan baik. Yakni dengan memperhatikan gizi seimbang.

"Perlu diperhatikan prinsip gizi seimbang yang tetap harus dijalankan antara lain memperhatikan keaneka-ragaman makanan, tetap beraktivitas fisik, selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan menjaga berat badan ideal," kata Rimbawan yang juga pakar dalam biokimia dan nutrisi. (Ogi)

## Pantang Menyerah

SUWANTIK YOSO SUMARNO

### Eksportir Modal Sepasang Kambing

**B**ERBAHAGIALAH anak-anak yang sejak kecil hidup serba kecukupan dan hingga dewasa mendapat kasih sayang utuh dari kedua orang tua. Jika boleh memilih, tentu semua bayi yang dilahirkan ingin seperti itu. Tentu tak ada yang ingin hidup menderita, harus berpeluh keringat serta kehilangan orangtua di saat usianya masih anak-anak.

Suwantik Yoso Sumarno (48) pernah merasakan betapa kerasnya kehidupan yang dia jalani. Dia harus berpredikat anak yatim ketika ayahnya yang berprofesi montir sepeda meninggal saat dia masih kelas V SD. "Alhamdulillah saya ditempa keadaan sehingga bisa lebih siap menghadapi kerasnya zaman. Ini hikmah dari perjalanan hidup yang saya alami," ujarnya.

Wantik kini dikenal sebagai pengusaha sukses. Perjalanan panjang, kegigihan serta semangat belajar yang berkobar, mengantar warga Trangsan Gatak Sukoharjo ini nasibnya meroket dan berubah menjadi pengusaha furnitur dan kerajinan rotan sukses. Bahkan di saat kondisi ekonomi yang menurut banyak pihak melesu

belakangan hari, Wantik masih tetap eksis sebagai pengusaha mebel dan kerajinan rotan.

"Setelah bapak meninggal, saya harus membantu simbok. Minimal meringankan beban uang saku dan momong adik bungsu. Sambil momong, saya ikut kerja di bengkel sepeda pakde. Kebetulan semua saudara kandung bapak profesinya sama, bengkel sepeda," kenangnya sambil menambahkan, dari kerja membanu pakdenya, dia terima upah yang lumayan buat tambah-tambah biaya sekolah.

Simboknya jualan di pasar. Jual sayuran, kelapa, minyak dan bermacam kebutuhan harian. Upah kerja di bengkel diberikan kepada simbok. Ketika lulus SD, Wantik dibelikan sepasang kambing. "Simbok membelikan kambing sebagai modal hidup saya. Hasilnya buat biaya sekolah ke SMP. Sambil pelihara kambing, saya dapat tugas baru mengambil barang kulakan ke Pasar Delanggu. Saya angkut pakai sepeda dengan rombongan di

belakang untuk memuat barang dagangan dari Pasar Delanggu ke pasar desa dekat rumah," tambahnya.

Kulakan dagangan seminggu dua kali. Sudah menjadi tugas Wantik membawa dagangan ibunya dengan sepeda. karena muatan di rombongan belakang berat, agar seimbang, pada stang sepeda diberi beban penyeimbang. kadang untuk menggantikan kelapa, singkong, jagung dan dagangan lain.

"Namun sering terjadi, karena beban yang tak seimbang, di tengah jalan sepeda njengat. Bukan hanya itu. Berulang kali ban sepeda bocor di tengah jalan di saat sedang membawa beban berat," lanjut Wantik dengan mimik wajah serius.

Selain tugas membantu simbok kulakan, Wantik diberi kewajiban lainnya, yaitu memelihara sepasang kambing. "Kambing saya kembangkan. Dari sepasang, beranak jadi 4, beranak lagi jadi 6, 10, 14 dan seterusnya. Lalu kambing-kambing itu sebagian dijual untuk biaya sekolah," kenangnya.

Tak dinyana, kambing piaraannya itulah yang membantu membiayai sekolah pengusaha yang kini aktif di berbagai kegiatan sosial keagamaan ini. Memelihara kambing menjadi media dia bagaimana mengembangkan usaha.

Kisah gigih pria yang akrab disapa Mas Wantik ini berlanjut ke halaman 03.



Suwantik Yoso Sumarno

## PLESETAN PANTUN

Makan nasi ketan  
Sayur bumbu rujak.  
Abai protokol kesehatan  
Positif Covid melonjak

**Susi Rahayu**  
Jalan Kemitbumen 18  
Panembahan Yogyakarta.

Beli sabun  
Di Toko Peni.  
Iseng kirim pantun  
Siapa tahu dapat rezeki.

**Suparjo**  
Jalan Krasak Timur 4/28  
Kotabaru Yogyakarta 55224.

Makan mi  
Sambil main catur  
Masa pandemi  
Bikin bingung para direktur.

**Sukirmo**  
Jalan Purworejo Salaman Km 4,  
Salaman Magelang.

### PEMANTUN BERUNTUNG

**Susi Rahayu**  
Jalan Kemitbumen 18  
Panembahan Yogyakarta.

## Gudeg Yu Siyem

Tidak jadi lockdown, Yu.  
Tetap waspada, Mas.

Ada yang ngundang wisatawan, Yu.  
Ngeri-ngeri sedap, Mas.

Ekonomi bisa berputar, Yu.  
Harapannya, Mas!



ILUSTRASI JOS