

Euforia Bersepeda: Gengsi atau Kebutuhan?

BERSEPEDA bukan monopoli pria. Perempuan pun tak sedikit yang keranjang. Ikut-ikutan atau memang memburu kebutuhan?

Baru sebulan ini Ning (51), warga Wedomartani Ngemplak Sleman, bersepeda. Beli sepeda baru karena sedang ngetren gowes. Sepeda sedang naik daun.

Beda dengan para ibu lain, Ning memakai sepeda untuk kerja. Jika biasanya naik motor, sekarang lebih suka menggenjot pedal sepeda.

"Jarak rumah dengan tempat kerja tidak terlalu jauh. Juga bisa lebih santai. Istilahnya untuk hiburan," papar Ning.

Bersepeda tidak perlu malu. Justru saat ini, anggap Ning, bersepeda olahraga mahal. Bergengsi. Karena itu ia tidak merasa rendah diri. "Mungkin dulu, sebelum sepeda booming, ada yang menganggap remeh sepeda. Siapa sangka sekarang menjadi olahraga pilihan dan paling digemari masyarakat," ucap Ning yang merasa seperti bernostalgia.

"Waktu saya sekolah SMEA, menggunakan sepeda. Sepeda jadi andalan saat itu. Bahkan untuk wisata. Pernah ke Pantai Glagah, Pantai Parangtritis, Sendang Sri Ningsih, bersepeda. Kalau sekarang, meski sedang ramai, tidak berani jauh jarak. Tidak kuat fisiknya," tambahnya.

Ada kenikmatan bersepeda yang tak ditemukan saat naik motor. Bersepeda ke tempat kerja pagi hari, bisa menikmati udara pagi. Paling utama, melatih kaki agar tidak kaku. Ning mengaku merasa lebih *fresh* badannya setelah bersepeda mengaku merasa lebih *fresh* badannya setelah bersepeda.

Hal senada juga diungkap Ayu Sekar, mahasiswa yang tinggal di Sukoharjo.

"Badan jadi lebih sehat, tidak gampang sakit. Itu yang kurasakan," tandasnya.

Tiap hari Ayu bersepeda menyusuri jalan yang jauh dari keramaian. Melewati persawahan dan kampung-kampung. Ia tak menghitung berapa jarak yang harus ditempuh. "Sekenanya. Yang penting cukup. Rata-rata sekitar 1,5 jam untuk bersepeda," papar Ayu yang dikenal sebagai peragawati.

Ada dua hal yang ingin direngkuh Ayu lewat kebiasaan bersepedanya: kesehatan dan refreshing. "Ingin agar badan berisi," ucapnya.

Kebiasaan mengayuh sepeda bukan baru kali ini dilakukan Ayu. Jauh sebelum booming sepeda seperti sekarang, ia sudah melakukan. Bersepeda bagi Ayu, semata untuk kesehatan. Bukan tergiur tren.

"Makanya saya bersepeda dekat rumah. Tidak yang terlalu jauh. Olahraga sambil rekreasi," papar Ayu yang mengaku akan terus bersepeda, meski nantinya tidak booming lagi.

Sendirian

MENGEJAR kebugaran fisik juga jadi latar belakang Komariah (48), ibu rumah tangga yang tinggal di seputaran Monjali Sleman.

Euforia bersepeda belum lama ini, menggiring ibu dua anak yang akrab dipanggil Kom ini ikut membeli sepeda.



Awalnya untuk berkegiatan di masa pandemi.

"Namun setelahnya punya dan mencoba mengayuh, ada target yang saya inginkan. Yaitu sehat," tandas Kom yang bersepeda 3-4 kali seminggu.

Karena niat olahraga, Kom selalu mencatat jarak tempuh. Kini sekali jalan sekitar 30 kilometer.

"Target jarak hanya untuk indikator progres power saja. Kalau sudah sering berlatih kan pasti otot kaki lebih kuat. Napas lebih panjang dan detak jantung juga lebih teratur. Jadi jarak dinaikkan bertahap," papar Kom.

Selain jarak 30 kilometer, Kom juga menghitung waktu. Bila sore hari dan harus menempuh 30 kilometer, bisa sampai malam. Maka Kom kompromi dengan jarak. Ia sendiri bersepeda. Dan karena sendiri, Kom mencari rute yang tidak terlalu sepi.

Menurutnya, tak semua ibu-ibu pegawai bertujuan mencari kebugaran badan. Ada yang lajah dan alay.

"Bersepeda bergerombol. Rute nggak seberapa, trus nongkrong ngopi atau jajan, lebih banyak selfienya. Jalannya sampai ke tengah. Kalau Ibu-ibu yang sudah lama gowes, mereka lebih ke pinggir. Jarak tempuhnya lebih banyak," ungkap Kom yang pernah ketemu rombongan bersepeda sekampung sekitar 25 orang, bersepeda.

"Seperti sepeda gembira gitu. Memenuhi jalan. Dan karena rombongan, merasa *menangan*. Jalan seperti milik sendiri," beber Kom.

Bersepeda dengan terpolo membuat tidur Kom bisa lebih awal. Dan kualitas tidur terbaik. Otot kaki lebih kuat, sehingga tak mudah capai. Pun konsumsi air putih meningkat. "Dan yang pasti, kerjaan rumah tangga tidak terbengkalai hanya karena hobi bersepeda. Itu kenapa waktu dan jarak diatur agar urusan rumah beres semua," papar Kom. ■ Lat

BINTANG ANDA

Ki Sabdo Sejati

Berlaku: 25 Juni - 1 Juli 2020

Capricornus (22 Desember - 20 Januari):



BUAT apa disesali terus, saatnya bangkit. Hidup harus tetap semangat, ada yang kurang sempurna itu wajar. **Kuangan:** Ada harapan baik minggu ini. **Kesehatan:** Hindari makanan berlemak. **Asmara:** Jangan pasif

Aquarius (21 Januari - 20 Februari):



MENGAPA berhenti kalau yakin itu sudah sesuai. Tetaplah terus melangkah. Mungkin bisa bekerjasama orang lain, akan lebih ringan. Jalani karena senang. **Kuangan:** Masih ada. **Kesehatan:** Istirahat. **Asmara:** Saatnya terus terang.

Pisces (21 Februari - 20 Maret):



HINDARI yang hanya mengeluh. Siapkan semuanya lebih awal, supaya hasilnya lebih baik dan cermat. Jalankan serius, lebih hati-hati. **Kuangan:** Hemat dulu. **Kesehatan:** Berkait kepala. **Asmara:** Jangan menyerah.

Aries (21 Maret - 20 April):



JANGAN gampang terbujuk orang lain, yang belum jelas arahnya. Lupakan perasaan kurang PD hanya karena sesuatu. **Kuangan:** Mulai dari awal. **Kesehatan:** Waspada perut. **Asmara:** Ada yang akan mendekati Anda.

Taurus (21 April - 21 Mei):



TAK ada alasan menjadi 'nglokro'? Ada peluang menarik diikuti, karenanya wajar banyak yang ingin merebut. Jangan hanya diam di pinggir jadi penonton. **Kuangan:** Jangan boros. **Kesehatan:** Jaga pola makan. **Asmara:** Saling mengerti.

Gemini (22 Mei - 21 Juni):



HARUS tetap menjaga etika, supaya orang lain tetap percaya. Lakukan yang bisa Anda kerjakan. Hadapi semua sepanjang yakin itu benar. **Kuangan:** Menunjukkan hasil. **Kesehatan:** Olahraga. **Asmara:** Saling mengerti.

Cancer (22 Juni - 22 Juli):



TETAP harus hati-hati, jangan gegabah memutuskan sebelum tahu risiko. Minta pendapat orang lain. **Kuangan:** Tunjukkan Anda mampu diberi tanggungjawab. **Kesehatan:** Waspada pencernaan. **Asmara:** Pikirkan lagi.

Leo (23 Juli - 22 Agustus):



TAK perlu emosi sepanjang itu benar. Jangan juga merasa kalah, masih banyak harapan minggu ini. Tak perlu buru-buru. **Kuangan:** Hasil kerja lama mulai tampak. **Kesehatan:** Jaga pola makan. **Asmara:** Mengapa takut?

Virgo (23 Agustus - 22 September):



KERJASAMA dengan teman mengapa tidak? Jadikan sebagai modal melangkah berikutnya, namun harus tetap waspada semua pihak. **Kuangan:** Ada yang harus diprioritaskan. **Kesehatan:** Banyak air putih. **Asmara:** Tak perlu cemburu.

Libra (23 September - 22 Oktober):



BUAT apa mengikuti pola yang belum jelas arahnya. Coba membuat suasana nyaman. Sabar kunci menghadapi persoalan minggu ini. **Kuangan:** Lancar-lancar saja. **Kesehatan:** Berkait dengan hidung. **Asmara:** Jalani saja.

Scorpio (23 Oktober - 21 Novem)



JAGA agar semua tindakan menjadi lebih bijak. Tetaplah berpikir positif, karena banyak yang berharap dari Anda. **Kuangan:** Mulai ada meski sedikit, jadi jangan boros. **Kesehatan:** Berkait hidung. **Asmara:** Jalani saja.

Sagittarius (22 November - 21 Desember):



KALAU belum jelas, jangan terburu memutuskan. Anggap itu ujian. Tanggapi serius. Jika goyah banyak yang senang karena mengincar posisi Anda. **Kuangan:** Selalu ada. **Kesehatan:** Pola makan. **Asmara:** Saling pengertian.

JENDELA

Realiska Hayati Balita Amerika Jarang Nangis

TINGGAL di negeri orang selalu menemu fenomena baru. Banyak 'pemandangan' baru yang dihadapi. Termasuk konvensi masyarakat setempat.

Delapan tahun tinggal di Amerika Serikat, banyak hal yang didapat Realiska Hayati (35). Staf Fungsi Penerimaan, Sosial dan Budaya Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Chicago ini melihat pola asuh dalam sebuah keluarga, berbeda dengan kebiasaan di Indonesia.

"Pendidikan yang diberikan kepada anak dalam rumah tangga, beda dengan di Indonesia. Lebih independen. Anak kecil sering dibiarkan berkreasi sendiri tanpa banyak larangan orangtua. Sehingga banyak balita jarang nangis di sini," papar Rere dalam obrolan dengan MP via Messenger, Selasa (23/6).

Pola pengasuhan di Amerika, kata Rere, bisa dicontoh keluarga Indonesia. Yaitu tidak membiarkan seorang anak tumbuh manja.

"Ajarkan kemandirian dan kreativitas yang 'membiarkan' mereka berkreasi tapi tetap menjaga dan mengawasi," tandas Rere yang berasal dari Pemukti Baru Tlago Prambanan Klaten.

Pendidikan sekolah di Amerika, usia 5-6 tahun di *kindergartens*. Setelah itu menyelesaikan pendidikan pada usia menengah kelas 12 (18 tahun). Selama pandemi ini, menurut Rere, anak-anak berhenti

berbagai kegiatan, termasuk sekolah. "Selama pandemi banyak yang berubah dalam kehidupan setiap orang. Harga bahan pokok makanan naik, tingkat pengangguran dan kriminalitas meningkat," papar sarjana penciptaan tari ISI Yogya itu.

Tinggal di daerah empat musim terasa lebih sehat dengan udara bersih. Lingkungan yang respek pada orang lain bikin nyaman, dan fokus bekerja. Rere merasa aman karena di Amerika wanita dan anak-anak sangat dihargai dan diutamakan.

Dukanya, sering *homesick*, karena jauh dari tanah kelahiran.

"Juga tentang cuaca terutama saat *winter* paling berat. Terlalu dingin, bikin mimisan dan demam. Orang-orangnya agak serem di daerah *south* dan *west side*.

Berperilaku kurang baik, suka mabuk, nge-*drug* di mana-mana. Kriminalnya bikin masyarakat khawatir. Hidup di negara maju yang rata-rata atheis tidak mudah. Harus kuat iman. Kalau tidak bisa stres, bahkan bunuh diri," papar Rere yang bisa kerja di KJRI Chicago setelah melewati berbagai tahap seleksi. Dari tes hingga puskidlat melalui Kemenlu tahun 2011-2012. ■ Lat



Dok-Rere

Benarkah Telur Mentah Berkhasiat?

ADA yang meyakini, telur setengah matang atau mentah punya khasiat lebih. Karena dipercaya, banyak orang yang mengonsumsinya. Stamina akan meningkat setelah memakannya.

Benarkah keyakinan tersebut?

Tidak benar. Karena telur mentah atau setengah matang belum siap dicerna tubuh. Dalam kondisi mentah atau setengah matang, ikatan proteinnya masih begitu kuat. Tubuh susah memecah menjadi asam amino, sehingga proses mencernanya berjalan sangat lambat.

Madu memang bisa membantu telur bisa dicerna tubuh dengan baik. Namun tetap saja kurang pas. Makanan yang tidak dimasak bisa menimbulkan penyakit. Makanan mentah bisa mengandung bakteri. Jika ceroboh (makan telur mentah), bakteri tersebut berpotensi masuk tubuh. Ketika

daya tahan tubuh memburuk, sangatlah berbahaya. Maka, hindari makan telur setengah matang, apalagi mentah.

Yang perlu diketahui, kuning telur gizinya lebih baik dari putih telur. Ada protein, kolesterol, lemak, vitamin A. Yang tidak ada di putih telur.

Telur ayam kampung lebih baik dari ayam negeri. Bukan mitos. Fakta. Karena mengandung asam amino yang lebih baik dan tinggi dari ayam negeri.

Telur tidak bisa menghambat kepikunan. Sel otak mengalami kelaparan glukosa atau oksigen, membuat seseorang jadi pikun. Glukosa didapat dari sumber karbohidrat seperti nasi atau roti. Bukan dari protein telur. Maka tidak ada korelasi telur sebagai penghambat kepikunan. ■



Kembang Tebu

Purwadmadi

03

MARGIYANI juga dikenal oleh petinggi Pabrik Gula karena layanan jasa gerobaknya menjadi andalan pabrik untuk mengangkut tebu dari kebun ke pabrik atau juga mengangkut karung-karung gula dari pabrik ke stasiun kereta api di tengah kota. Margiyani juga punya rumah sewaan untuk menginap di dekat stasiun kereta api.

"Nona Margiyani. Nona boleh pinjam modal usaha dari *onderneming*. Dari *cultuur maatschappij* Gesikan. Buat bikin tambahan gerobak, beli sapi bengala, dan juga untuk modal usaha gadai," kata Lambertus Kadarmanta, *Hoofd Opziener*, kepala pengawasan perkebunan Pabrik Gula Gesikan. Satu-satunya orang Jawa yang sukses menjadi pejabat di lingkungan perusahaan swasta asing.

"Berapa banyak saya bisa sewa modal, Tuan Lambertus?"

"Seberapapun Nona inginkan."

"Berapa anakan bunganya?"

"Pihak lain, *ngrolasi*. Untuk Nona Margiyani, boleh *nyewelasi*. Nona bisa lepas

lebih dari itu, bukan?"

"Iya. Tapi saya juga nanggung risiko gagal bayar, Tuan Lambertus. Mereka tindak punya agunan berharga."

"Ha ha ha... Nona harus ganti sasaran pelanggan. Jangan para kuli, Nona harus menawarkan kredit kepada para priyayi pemilik tanah, kepada para pejabat istana, para sinder melarat."

"Usulan yang bagus, Tuan Lambertus."

"Para priyayi suka pesta pora dan poyapoya, butuh dana besar."

Margiyani melihat peluang bisnis lebih besar. Tapi ia tidak mau meninggalkan pelanggan tradisionalnya, para buruh perkebunan. Selain mangsa kredit dan gadai, para kuli mudah dijebak ke dalam kegembiraan sabung ayam. Uang receh mengalir deras, untung tertanggung sewaktu-waktu. Uang receh tetapi mengalir deras.

Kali ini, di tengah kebun yang rimbun, persabungan ayam riuh berlangsung. Seorang sinder bawahan Lambertus Kadarmanta datang tetapi tidak berbuat dan

berkata apapun. Ia hanya mendekat ke Margiyani, bicara sebentar lalu kembali pergi setelah celananya diselipi beberapa lembar uang kertas rupiah putih dari tangan Margiyani sendiri.

"Tuan Lambertus minta tanyakan. Di mana malam ini, Tuan Lambertus bisa temui Nona?"

"Tuan Lambertus sudah tahu tempatnya."

"Jadi, boleh saya *matur*, di tempat biasa."

"Katakan begitu. Salam untuk Tuan Lambertus."

Para buruh yang sedang bersabung, tidak mau tau, terlalu sayang lepas perhatian dari serunya pertarungan dua ayam di tengah lughuan para botoh dan kenek. Etika persabungan, dilarang berteriak atau berisik rendah bicara, teriak, atau tertawa. Meski *kabrukan* ayam terasa keras menenangkan, tetapi lughuan, jeritan, dan teriakan pesabung harus ditahan. Jelas sekali mereka sadar sedang bersabung diam-diam.

(Bersabung)-a