

Need's

IMPORTANT, INTERESTING, & TRENDY

Fashion:

Hadir di Jakarta,
Lumine Ajak Millenials
Rasakan Sensasi Belanja
Khas Tokyo

Kisah Inspiratif:

Perjuangan Hamzah,
Tukang Becak Mendapat
Gelar Sarjana

PA' BECAK..
BIGA TONJI
WISUDA



Kisah Hamzah Sarjana "Pengayuh Becak", di Balik Topeng hingga Menjadi Pegiat Literasi

3-5

Hadir di Jakarta, Lumine Ajak Millenials Rasakan Sensasi Belanja Khas Tokyo

6-7



Berpose Di rumah Kamera

8-9



Fortunate Coffee: Berbagi Kebahagiaan dan Makanan

Sehat

10-12



Puasa Dapat Meningkatkan Kesehatan Tubuh

13



Need's

IMPORTANT, INTERESTING, & TRENDY

Pemimpin Umum

Pemimpin Redaksi

Sekretaris Umum

Redaktur Senior

Designer

Staf Redaksi

Editor

Kontributor

Cyntia William

Gracia Tanu

Emma Nur' Aini

Eklesia Ovitamaya
Calse Ratna

Yara Fitriani

Lukas Indra

Shani Rasyid

Bekti Kristiaji

Teresia Bella

Krise Lewi

Vaulika Rinjani

Dianawati P

Dian Paramitha

Need's

Need's

Need's

Need's

Need's

Need's

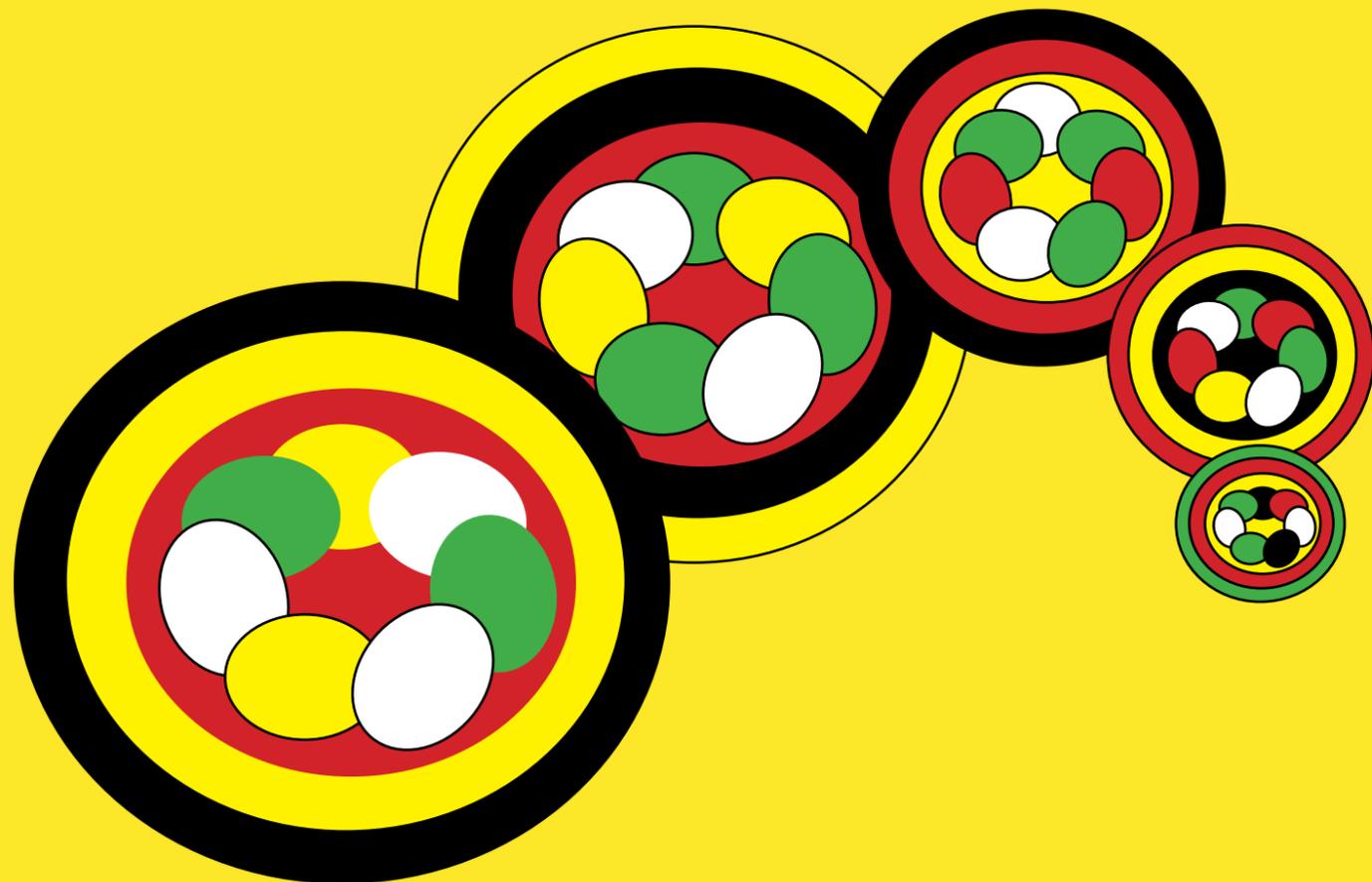
Berawal dari keinginan Cyntia William, pelopor sekaligus Pimpinan Umum dari Majalah Need's untuk meningkatkan literasi membaca para kaum muda dan kepekaan mereka terhadap kondisi lingkungan yang ada di sekitarnya. Cyntia William berusaha menciptakan media dengan konten-konten yang menarik dan ringan.

Media tersebut merupakan majalah, yang diberi nama Need's. Majalah Need's resmi berdiri pada 28 November 2018. Nama Need's, berasal dari bahasa Inggris, yang berarti "perlu atau butuh" digunakan untuk dapat menampilkan citra atau kesan kepada para khalayak, bahwa majalah ini perlu untuk khalayak melihat dan membaca, karena konten-konten majalah Need's berisi mengenai informasi yang penting, menarik, dan kekinian.

Pada edisi kedua ini, Need's mengangkat edisi mengenai kisah inspiratif dari seorang anak muda yang berprofesi sebagai tukang becak dan berhasil meraih gelar sarjana. Redaksi berharap melalui edisi kedua Majalah Need's ini, para pembaca dapat langsung merasakan kesan yang ingin ditampilkan Need's pada pembaca.

Terima kasih dan selamat membaca.

Yara Fitriani



Kisah Hamzah Sarjana "Pengayuh Becak", di Balik Topeng hingga Menjadi Pegiat Literasi

Oleh : Calse Ratna

Muhammad Hamzah Amirullah, wisudawan Universitas Terbuka (UT) Majene ternyata telah bekerja sebagai tukang becak sejak Sekolah Dasar (SD). Ia mulai belajar mengayuh becak sejak duduk di bangku kelas V SD. Kata Hamzah, pekerjaan itu dilakoni untuk membantu orangtua dan biaya pendidikan.

"Saya mengayuh becak sejak kelas V SD," ucap Hamzah pada Minggu (18/11/2018). Putra bungsu dari tujuh bersaudara itu aktif mengayuh becak hingga kelas III SMP. Saat itu, Hamzah kecil dapat mengumpulkan Rp 40 ribu tiap hari menarik becak.

Setelah melanjutkan pendidikan jurusan perkantoran di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 2 Majene, pekerjaan menarik becak mulai jarang dilakukan.

"Sudah jarang karena di Majene sudah banyak

becak, jadi penghasilan agak susah," katanya Saat di SMK, lanjut Hamzah, pekerjaan tukang becak hanya dijadikan sambilan. Sekedar untuk menambah uang jajan.

"Setidaknya ada uang jajan untuk dibawa ke SMK, ada Rp 10 ribu, berhenti lagi," ungkapnya. Setelah jarang menarik becak, Hamzah memilih bekerja serabutan.

Ia jadi tukang panggilan untuk memperbaiki rumah. Pekerjaan itu dilakoni hingga lanjut studi dan menyelesaikan pendidikan jurusan manajemen di UT. Bekerja sejak kecil merupakan tuntutan hidup bagi Hamzah.

Maklum, dia berasal dari keluarga ekonomi lemah. Ayahnya, Usman, seorang nelayan dan telah wafat sejak 2014. Sedangkan ibunya hanya penjual kue tradisional.

Dari rumah sederhananya di Dusun Tanjung Batu, Kelurahan Rangsam Banggae Timur, Hamzah mengayuh becaknya dan berharap ada penumpang.

Sejak itu, pendapatannya mengayuh becak bisa menutup biaya sekolahnya hingga masuk kuliah di Universitas Terbuka (UT). Menginjak semester 4, Hamzah tidak lagi mengayuh becak. Hamzah pun akhirnya lulus kuliah dengan gelar sarjana manajemen dengan IPK 3,49.

Hamzah pun menjadi pusat perhatian saat menghadiri acara wisuda di Universitas Terbuka (UT) di Gedung Lembaga Pendidikan Majene Sulawesi Barat, Minggu (18/11/2018) lalu. Hamzah memboncengkan ibunya dengan becak kesayangannya. Hamzah memakai topeng setiap kali keluar jalan mengayuh becak sambil mencari penumpang.

Selain agar kulitnya tak terbakar matahari, Hamzah tak ingin diolok-olok rekan sekolahnya atau warga dengan profesinya sebagai tukang becak.

Salah satu pengalaman yang tak pernah ia lupakan adalah saat mengantar gurunya tanpa diketahui kalau yang sedang membawa becak adalah siswanya sendiri.



Hamzah sedang mengayuh becak bersama dengan Ibu nya, yang sedang duduk di depan

Doc: kompas.com



Doc: kompas.com

Hamzah mengaku kerap menolak jasanya dibayar oleh tetangga kampung atau guru yang dia kenal.

“Suatu waktu saya dipaksa buka topeng di depan guru saya yang penasaran, karena setiap kali naik becak saya menolak menerima bayaran darinya. Saya merasa dia adalah tokoh yang berjasa mendidik saya di sekolah,” tutur Hamzah menceritakan pengalamannya menyamar jadi tukang becak menggunakan topeng.

Namun, saat acara wisuda, Hamzah melepas topengnya.

“Dulu saya mengayuh becak mencari rezeki dari lorong ke lorong memakai topeng. Sekarang saya tak malu lagi. Saya harus bangga membawa ibu saya dengan becak saya sendiri,” tutur Hamzah

Seperti diketahui, sejak semester 4, Hamzah mulai jarang mengayuh becak lagi. Dirinya mulai menjajal menjadi buruh bangunan atau tukang cat keliling.

Berteman dengan banyak mantan teman sekolahnya yang kini jadi pemborong membuat Hamzah tak kesulitan mendapatkan order atau pekerjaan untuk menopang ekonomi keluarga kecilnya hingga membiayai kuliahnya.

Seperti saat mengayuh becak, saat menjadi buruh cat bangunan gedung sekolah atau rumah pribadi, Hamzah juga memakai topeng saat bekerja.

Alasannya, selain untuk melindungi diri dari panas matahari juga agar ia tak jadi bahan ledekan teman-teman kuliahnya atau mantan teman sekolahnya saat bekerja.

Hamzah mengaku ingin fokus menjadi penggerak literasi agar kegiatan sosialnya itu bisa memberi manfaat kepada orang banyak.

Pemuda kelahiran 2 April 1995 itu juga bercita-cita menjadi pelopor dan penggerak untuk melestarikan bahasa dan budaya Mandar.

Ia menilai bahasa dan budaya Mandar semakin tergerus. Hamzah mengaku akan ikut mencerdaskan masyarakat Majene dengan gerakan becak pustaka yang sudah ia rintis sebelum ia jadi sarjana.

“Menjadi tokoh penggerak literasi itu sebenarnya sudah saya gagas sejak lama. Insya Allah setelah jadi sarjana saya akan fokus mengurus ini,” tutur Hamzah.

Ia berencana menyulap rumahnya di Tanjung Batu menjadi lapak baca. Becak yang selama ini ia kayuh akan disulap Becak Mandar Pustaka yang sudah dirintis bersama sejumlah rekannya yang terlibat sebagai penggiat literasi.

“Becak ini justru akan saya jadikan “Lapak Becak Mandar Pustaka” yang akan menebar virus literasi kemana saja,” jelas Hamzah.



Doc: google

Obsesi menjadi tentara adalah impian Hamzah sejak kecil. Kala duduk di bangku SD, keinginannya menjadi tentara makin kuat terutama saat menyaksikan atraksi kemampuan personil TNI yang hebat menaklukkan medan tempur atau membebaskan sandera dari para teroris.

Lulus dari Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 2 Majene, Hamzah mengurungkan niatnya mendaftar TNI karena tak dapat restu sang ibu.

Gagal jadi TNI tak membuat Hamzah kecewa. Tahun 2014, ia mulai mengikuti nasihat gurunya agar ia melanjutkan kuliah saja. Hamzah lalu mendaftar di Sekolah Tinggi Kelautan dan Perikanan (STITEK) Balik Diwa Makassar secara diam-diam.

Hamzah bangga karena menerima panggilan melalui jalur beasiswa Bidik Misi. Namun, impian Hamzah menjadi sarjana di Makassar lagi-lagi kandas lantaran orang tua tercinta tak merestuinnya.

“Waktu itu wakil rektornya sudah pastikan saya lulus Bidik Misi. Tapi orangtua lagi-lagi tak merestui. Intinya ia tak ingin saya jauh-jauh darinya,” jelas tokoh penggerak literasi Majene ini.



Grand opening Lumine Jakarta

Hadir di Jakarta, Lumine Ajak Millenials Rasakan Sensasi Belanja Khas Tokyo

Cerita oleh : Vaulika Anjani

Foto: Yara Fitriani

Toko retail asal Jepang Lumine hadir di Plaza Indonesia Jakarta Pusat. Lumine hadir untuk memberikan sensasi belanja dengan beragam koleksi khas Negeri Matahari Terbit kepada para millennial di Tanah Air. Lumine menawarkan pengalaman belanja "Tokyo Mood" dimana para pecinta fashion bisa mengeksplorasi kebutuhan dirinya dari mulai pakaian dan aksesories untuk pria dan juga wanita. Berkonsep *one stop shopping*, pengunjung diajak untuk melihat aneka koleksi *fashion* dari berbagai brand serta bisa menikmati beragam kuliner di *restaurant* yang ada didalamnya.

Hadirnya Lumine yang diresmikan pada Jumat (7/12/2018) di lantai 5 Plaza Indonesia ini sekaligus bertepatan dengan 60 tahun kerja sama hubungan diplomatik antara Indonesia dan Jepang.

Yoshiaki Arai selaku *Director & Advisor Lumine Co., Ltd* mengatakan bahwa diresmikannya Lumine menjadi bagian perayaan besar hubungan diplomatik yang sudah berjalan antara kedua negara tersebut.

"Dengan hadirnya Lumine, kami ingin memperkenalkan gaya hidup yang ada di Tokyo melalui budaya santapan baru dan tempat memoles diri yang baru bagi para kaum millennial khususnya," ujar Yoshiaki Arai di Plaza Indonesia, Jumat (7/12/2018).

Sementara itu, Menteri Perdagangan, Enggartiasto Lukita yang menghadiri dan meresmikan gerai tersebut mengatakan bahwa di era sekarang ini kehadiran brand-brand dari luar perlu disambut hangat.

Menurutnya, keberadaan atau eksistensi brand luar di dalam negeri sangat dibutuhkan karena mampu memberi kontribusi positif bagi pertumbuhan ekonomi RI.

"Kehadiran brand luar yang sudah menjadi tren justru akan memberikan nilai tambah bagi pertumbuhan ekonomi kita, dan kerja sama-kerja sama yang dilakukan seperti ini haruslah kita apresiasi dan kita dukung," kata Enggar.

Mendag Enggar berharap kaum milenial yang tengah menggandrungi *brand-brand fashion* luar tak perlu jauh-jauh lagi pergi ke luar negeri atau berbelanja *online*. "Lebih baik mereka melihat dan beli disini," ujarnya.

Selain itu, dengan hadirnya Lumine di Indonesia diharapkan dapat mampu mendorong pertumbuhan Usaha Kecil Menengah (UKM) yang ada di dalam negeri dengan cara menggaet mereka untuk menjadi produsen atau supplier (pemasok) barang.

"Bagian dari global supply chain ini pasti mereka akan melihat production costnya (biaya produksi) kalau ini hanya diproduksi di luar, maka itu pasti akan lebih mahal," ujarnya.

Enggar mengatakan, nantinya UKM akan dirangkul dan diberi pelatihan mulai dari hal sederhana yaitu menjahit.

"Mereka akan sudah mempertimbangkan untuk pembuatannya dilakukan di Indonesia, tapi mereka ingin tahu khusus dulu bagaimana penerimaan pasar dan kemudian beranjak dari sini bisa ekspor, itu adalah bagian dari global *supply chain*, sebab mereka ingin dulu keyakinan mengenai pasar itu sendiri. Di luar itu, ada hal lain yang saya bertemua kasih adalah mereka mempersiapkan untuk pelatihan mulai dari penjahit UKM kita yang akan menjadi bagian dari *supply lumine* itu sendiri," katanya.

Dalam kesempatan yang sama, Yoshiaki Arai selaku *Director & Advisor Lumine Co., Ltd* mengungkapkan kerja sama seperti ini mempunyai keuntungan lain selain dari sisi bisnis, yaitu hubungan baik antar negara.

"Interaksi budaya seperti ini menjadi hal yang diperlukan untuk menjaga hubungan antar kedua negara. 15 pusat perbelanjaan di area metropolitan Tokyo dengan perempuan muda sebagai target utama. Melalui pembukaan store Lumine di Jakarta kami membawakan gaya hidup yang sedang in di Tokyo untuk orang-orang di Jakarta 20 brand baru untuk Indonesia, busana pria wanita, groceries dan cafe," ujarnya.

Lumine menghadirkan 20 brand baru asal Jepang untuk Indonesia yang tak hanya untuk wanita, tetapi juga untuk pria seperti *Zoff, Tomorrowland,*



Suasana Pengunjung saat berada di Lumine



Produk-produk Lumine

Elendeek, Fray I.D, Mila Owen dan lainnya. Dalam peresmian Lumine, turut hadir juga Menteri Perdagangan Republik Indonesia Enggartiasto Lukito, H.E Ambassador Jepang Masafumi Ishii, *Chairman of Panasonic Gobel Group Rachmat Gobel*, *President Kichiri Co., Ltd Masanori Hirakawa*, *President & CEO Time International Irwan Mussry* dan *President Director PT Plaza Indonesia Realty Tbk Rosano Barack*.

BERPOSE DI RUMAH KAMERA

Gambar dan Cerita oleh: Gracia Tanu



Salah satu tempat wisata menarik yang sedang hits di Magelang adalah Rumah Kamera / Camera House. Rumah Kamera merupakan museum yang menampilkan beberapa lukisan dan studio foto. Ada hal unik di Rumah Kamera yaitu sesuai dengan namanya bangunan ini berbentuk Kamera DSLR berukuran raksasa.

Ide pembangunan Bangunan unik berbentuk Kamera DSLR raksasa ini adalah Pak Tanggol, beliau adalah seorang pelukis. Saat tiba di Rumah Kamera, kalau beruntung, kamu bakal disambut seorang pria paruh baya bernama Tanggol Angien Jatikusumo. Beliau adalah pemilik dari Rumah Kamera. Menurut Pak Tanggol, pembangunan Rumah Kamera sudah dimulai sejak tiga tahun yang lalu. Bangunan berbentuk kamera raksasa itulah yang menjadi bangunan pertama.

Ide membangun rumah berbentuk kamera ternyata sudah jauh-jauh hari berada dalam benak Pak Tanggol. Kala itu, Pak Tanggol masih tinggal di Bali. Menurutnya, ia harus susah payah dan rajin menabung untuk bisa membeli sebuah kamera.

“Setelah punya kamera saya sangat senang. Kamera itu kemudian disayang-sayang. Sambil



Pameran Lukisan Pak Tanggol

Menikmati Lukisan Karya Pak Tanggol di Ruang Galeri

Pak Tanggol merupakan seorang pelukis yang sudah banyak dikenal petinggi negara. Beberapa lukisannya bahkan dikoleksi petinggi negara luar negeri, seperti Raja Uni Emirat Arab. Gak heranlah kalau salah satu ruang di Rumah Kamera dibuat sebagai tempat display lukisan-lukisan hasil karyanya. Buat kamu yang memiliki rasa seni tinggi pastinya kamu bakal menikmati lukisan-lukisan karya pak Tanggol.



Pemandangan Puncak Rumah Kamera

Rasakan Keasrian Pedesaan dari Puncak Rumah Kamera

Di pojok ruang galeri terdapat tangga melingkar yang akan mengantarkan kamu menuju puncak bangunan Rumah Kamera. Dari tempat ini kamu bisa menikmati pemandangan Desa Majaksingi yang segar dan asri. Kalau lagi beruntung, kamu bisa melihat Candi Borobudur yang begitu megah dari kejauhan.

Pose dengan Hasil Foto yang Unik

Di ruang berbeda, kamu bisa berfoto ria. Di sana, terdapat beberapa alat pendukung yang bisa menghasilkan foto dengan ilusi optik. Foto-foto kamu nantinya pasti terlihat unik. Di ruang yang sama kamu juga bisa memakai fasilitas Rumah Kamera, yaitu lukisan 3 dimensi. Hasil foto menjadi instagrammable karena kamu serasa nyata berada dalam lukisan tersebut. Hasil Foto di Rumah Kamera bisa jadi stok foto untuk diupload ke media sosial.

Studio Kaca Tempat Favorit Traveler

Masih dalam satu bangunan yang sama. Di sana terdapat sebuah ruang foto yang penuh dengan cermin. Semacam foto box, tapi setiap dindingnya dipenuhi dengan cermin. Kiri, kanan, depan, belakang, atas, dan bawah terdapat cermin. Inilah



Pengunjung sedang asik berfoto

ruang yang cuma bisa kamu temui di Rumah Kamera.

Lokasi Rumah Kamera Borobudur

Rumah kamera magelang terletak di desa Majaksingi kecamatan Borobudur, Magelang, Jawa Tengah. Tidak sulit untuk menemukan rumah kamera magelang ini. Jika anda sudah pernah ke Candi Borobudur maka sangat mudah untuk menuju ke rumah kamera. Dari pertigaan Borobudur, belok ke kiri dan lurus terus sekitar 2 km. Rumah kamera ada disebelah kiri jalan. Jika anda berlokasi di Yogyakarta maka perjalanan bisa ditempuh dalam waktu 1 jam.

Fortunate Coffee: Berbagi Kebahagiaan dan Makanan Sehat

Cerita oleh : Teresia Bella

Foto: Lukas Indra

"Makanan adalah sumber kehidupan, seseorang dapat sakit atau tidak, bergantung pada makanan yang ia konsumsi"
- Jefry -

Di sekitar kawasan kota Jogja tepatnya di Jalan Jogonegaran no. 49E, terdapat sebuah kafe dengan model desain bangunan sederhana, yang berbentuk ruko 3 tingkat, dan berwarna coklat.

Kafe tersebut bernama *Fortunate Coffee*, yakni sebuah kafe yang memiliki visi misi untuk menyebarkan kebahagiaan melalui makanan, dengan konsep LN (*Loving Nature*).

Konsep *loving nature* tersebut berasal dari sebuah organisasi non-profit, bernama IVA (*International Vegetarian Organisation*) yang berada di Taiwan, dan bergerak di bidang kesenian dan edukasi.

Loving nature artinya tak hanya sekedar mencintai alam, tumbuh-tumbuhan, sungai, hutan, dan laut, akan tetapi juga bentuk kasih kepada sesama manusia dan hewan.

"Kalau kita mengasihi sesama manusia, pohon, atau hewan, berarti kita nggak mungkin juga makan hewan, singkatnya gitu", kata Jefry selaku manajer *fortunate coffee*.

Maka dapat dikatakan *fortunate coffee* menyajikan makanan, yang berbahan dasar nabati atau vegetarian food.

Vegetarian food yang berada di *fortunate coffee* disajikan secara menarik, seperti terdapat menu yang berama *mashed mushroom rice* disajikan dengan beras biru, teriyaki rice yang umumnya menggunakan daging ayam, namun di *fortunate coffee* menggunakan tahu, dan ada juga tempe burger.

Selain *vegetarian food*-nya yang menarik, *fortunate coffee* juga memiliki tiga produk utama dengan keunikannya masing-masing.



Roti kebahagiaan isi strawberry

Roti Kebahagiaan

Roti kebahagiaan merupakan roti yang dibuat dengan bahan-bahan alami, dari resep rahasia gabungan lima negara besar di dunia.

Bahan-bahan alami tersebut salah satunya ialah buah-buah organik, yang digunakan untuk membuat selai roti, seperti buah labu, strawberry, nanas, dan lainnya.

Roti ini juga cukup unik, karena memiliki tekstur yang padat dan kenyal sehingga ketika kita memencetnya, roti tersebut akan langsung kembali ke bentuk semula.

Hal tersebut ternyata berasal dari proses pengolahannya yang dibuat dengan teknik fermentasi. "Kami nggak pakek baking soda tapi hanya proses fermentasi alami oleh bakteri yang berlangsung selama 20 jam", kata pria berusia 30 tahun tersebut.

Jefry juga mengatakan keberhasilan dalam membuat roti kebahagiaan terletak pada mood pembuat rotinya. Jika mood pembuat roti sedang buruk, maka roti kebahagiaan akan menghasilkan rasa yang tidak enak.

Roti kebahagiaan juga dapat disimpan dalam waktu yang cukup di dalam kulkas dan akan tetap memiliki cita rasa yang sama dengan roti kebahagiaan lainnya yang baru dibuat.

Jadi, dapat dikatakan roti kebahagiaan sangat sehat, alami, dan aman untuk dikonsumsi.

Kopi Kebahagiaan

Kopi ini berbeda dengan kopi biasa lainnya, karena kopi ini berwarna merah marun seperti warna teh dan terbuat dari biji kopi arabica, yang memiliki kafein lebih rendah dari biji kopi robusta. Kopi kebahagiaan ini juga dapat menghasilkan berbagai macam rasa yang enak dan unik, seperti rasa buah, kacang, coklat, dan lainnya, yang diperoleh melalui proses teknik *roasting* secara *low & medium*.

Selain rasanya yang beragam, kopi kebahagiaan ini juga memiliki beragam manfaat, seperti dapat membuat tubuh kita menjadi rileks, mencegah kanker, tidak membuat jantung kita berdebar-debar, dan insomnia. Kopi ini menurut Jefry juga lebih baik diminum ketika di pagi hari, karena dapat membuat badan menjadi fit, sehingga membuat kita bahagia dan semangat untuk memulai aktivitas.

Moto kebahagiaan dalam *fortunate coffee* juga disimbolkan pada level *roasting* yang *light* dan *medium*. Rasa dan aroma kopi yang *balance* dan tinggi, baru dapat terasa di level *light & medium*, yang ditandai dengan warna coklat.



Kopi kebahagiaan



Jam kebahagiaan

Jam Kebahagiaan

Berbeda dengan jam pada umumnya, di dalam jam kebahagiaan tidak terdapat angka 1-12. Hal tersebut dikarenakan jam ini bukan berfungsi membantu kita untuk mengetahui waktu tertentu, melainkan berfungsi membantu mengingatkan kita untuk berbahagia di setiap jam, menit, dan detik nya.

Bentuk dari jam kebahagiaan sebenarnya sama seperti jam lainnya, namun angka 1-12 diganti dengan 12 kata-kata positif yang dapat membuat kita bahagia, yakni kata gembira, sukacita, bebas leluasa, ceria, damai, harapan, sehat, cemerlang, keyakinan, bebas, kepuasan, dan bahagia. "Jadi ketika ditanya sekarang jam berapa, jam sukacita lewat keyakinan, artinya kita harus sukacita dan optimis", kata Jefry sambil memegang jam kebahagiaan. Jam kebahagiaan membantu mengingatkan pengunjung untuk senantiasa berbahagia dalam hidupnya, karena waktu adalah bagian dari hidup, yang harus dijalankan dengan penuh makna.

Kata-kata yang terdapat dalam jam tersebut menggunakan aksara Cina dan terdapat bahasa Inggris di bawah nya. Di bagian tengah jam juga terdapat sebuah logo rumah dengan tulisan universal family. Jefry mengatakan, logo rumah tersebut menggambarkan kasih dan *universal family*

Jefry mengatakan, logo rumah tersebut menggambarkan kasih dan universal family menggambarkan setiap manusia, yang walaupun memiliki latar belakang berbeda-beda, tapi berasal dari sumber yang satu, yaitu Tuhan.

Jadi maksud dari jam kebahagiaan ini adalah kita sebagai manusia yang tinggal dalam negara Indonesia bersama masyarakat lain, sebenarnya sudah memiliki 12 kata-kata positif tersebut, namun hanya kembali lagi pada diri masing-masing untuk mau mengeluarkannya atau tidak.

Kesehatan



PUASA DAPAT MENINGKATKAN KESEHATAN TUBUH

Cerita oleh: Emma Nur' Aini

Salah satu kewajiban sebagai umat islam adalah berpuasa dari fajar hingga matahari terbenam bagi orang dewasa yang sehat selama bulan suci Ramadhan. Selain itu, juga harus menghentikan asupan cairan, merokok, dan obat-obatan terlarang selama berpuasa. Tergantung pada musim dan lokasi geografis negara, puasa dapat bervariasi dari 11 hingga 22 jam.

Puasa Islami selama Ramadhan tidak membutuhkan pembatasan energi dan juga tidak sampai mengganggu aktifitas. Puasa Ramadhan adalah bentuk paling umum untuk membatasi makanan yang dikonsumsi dan dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh .

Perubahan metabolisme yang terjadi pada tubuh tergantung pada lama waktu puasa yang dilakukan secara terus menerus. Tubuh memasuki keadaan puasa yaitu delapan jam atau lebih setelah konsumsi makanan terakhir atau ketika usus selesai melakukan penyerapan nutrisi dari makanan. Dalam kondisi normal, glukosa didalam tubuh akan disimpan di

hati dan otot sebagai sumber energi.

Selama berpuasa, glukosa yang tersimpan akan digunakan lebih dahulu untuk menyediakan energi. Kemudian dalam waktu cepat ketika glukosa habis maka lemak akan menjadi sumber energi yang berikutnya bagi tubuh. Puasa yang dilakukan dalam beberapa hari atau minggu menyebabkan tubuh mulai menggunakan protein dan memecahnya untuk menjadi energi.

Apakah keuntungan berpuasa bagi kesehatan?

Menurunkan Berat Badan

Pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2015, menemukan bahwa puasa dapat membantu menurunkan berat badan hingga 7% dan menurunkan lemak tubuh hingga 5kg. Pada saat puasa, terdapat perubahan dari glukosa menjadi lemak yang digunakan sebagai sumber utama pembentukan energi. Penggunaan lemak yang diubah menjadi energi dapat membantu menurunkan berat badan. Penurunan berat badan dapat mempengaruhi penurunan kadar kolesterol, gula darah, dan tekanan darah.

Meningkatkan Massa Otot

Puasa dapat mendorong keluarnya hormon pertumbuhan manusia. Hormone pertumbuhan manusia atau HGH secara alami diproduksi oleh tubuh. HGH efektif digunakan untuk mengatasi obesitas dan membantu membangun massa otot. HGH juga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot. Puasa dapat secara efektif mengurangi kelebihan lemak.

Apakah Puasa Aman untuk Kesehatan?

Berpuasa dalam beberapa hari tidak akan mempengaruhi kesehatan pada orang dewasa yang sehat. Namun, berpuasa dalam jangka waktu yang lama dapat berdampak buruk bagi tubuh. Tubuh membutuhkan vitamin, mineral dan nutrisi lain dari makanan agar tetap sehat. Jika asupan nutrisi tidak tercukupi dapat menyebabkan beberapa gangguan seperti mudah lelah, pusing, sembelit dan dehidrasi. Namun, untuk beberapa orang dengan kondisi tertentu seperti memiliki penyakit diabetes mellitus, hamil atau menyusui dan lansia memerlukan konsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum melakukan puasa.

