

CeRmiN

C E R I T A D A N M I M P I K I T A

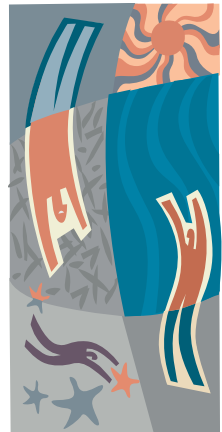
2 0 0 4

J U L I

SERUNYA...
PERSIAPAN
FORUM
WILAYAH

■
UNGGAPAN
RASA
SUDARMI
(KADER FOTO)

■
a w a s
KANKER
HATI
MEYERANG
ibu rumah
t a n g g a
■



SALAM

REDAKSI

k o n t a k

obrolan

profil

KISAH KITA

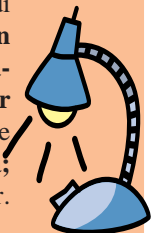
jalan-jalan

pojok santai

t i p s



Pemimpin Umum/Penanggung jawab: Hj. Nani Zulminarni, Ms; **Wakil Pemimpin Umum:** Adi Nugroho; **Pemimpin Redaksi:** Oemi Faezathi, S.Sos; **Sekretaris:** Endah Kusmawati; **Desain artistik:** Oemi Faezathi, S.Sos, Een; **Koordinator Aceh:** Ratna Fitri, ST; **Koordinator Jawa-Barat:** Diah Pitaloka, S.Sos; **Koordinator Jawa-Tengah:** Desi Viena Yanti; **Koordinator Kalimantan-Barat:** Kholilah; **Koordinator Sultra:** Baralia; **Koordinator NTT:** Bernadete Deram; **Koordinator NTB:** Nurhaida Mandalika; **Koordinator Maluku:** Maryam Sapsuha; **Alamat Redaksi:** Komplek PTBI DKI Jl. Lidi Blok A 20 no:20 Jakarta Timur.



Forwil (forum wilayah) baru saja berlalu beberapa bulan lalu. Tidak terasa fornas sudah di depan mata. Kami adalah Perempuan Perempuan Kepala Keluarga : "Saatnya Kami bicara" adalah tema acara yang di gaungkan pada acara ini. Pada kesempatan ini Kelompok pekka bisa berkumpul sesama satu wilayah kabupaten bahkan sampai propinsi. Di beberapa wilayah ajang ini diselenggarakan di tingkat kecamatan, kabupaten, bahkan di tingkat kabupaten sekalipun yang dihadiri oleh 100-200 peserta kelompok pekka. Dalam acara ini. Pengalaman ini merupakan pengalaman berharga bagi Ibu -ibu pekka dan PL khususnya. Mulai dari persiapan sampai akhir acara dipersiapkan sungguh -sungguh dengan

FORWIL , SERUUU LOH!!!!

melibatkan pihak -pihak yang selama ini terkait dengan pekka. Mulai pemerintah, seknas sebagai pendukung utama program kemudian pihak-pihak yang kelak akan membangun jaringan dengan pekka seperti LSM , bahkan calon legislatif turut diundang, Kelak mereka dapat menjadi corong dalam menyuarakan aspirasi pekka.

Dalam acara ini dilakukan dua sampai tiga hari. Acara ini diisi dengan pameran foto pemutaran film pekka, Dialog dengan pemerintah dan calon legislatif dengan materi yang erat dan akrab dengan pekka. Mengupas masalah masalah pekka diharapkan dapat menciptakan sebuah solusi dan mendukung perkembangan pekka untuk masa depan.



Kornas dan salah seorang partisipan

Peserta pekka bahkan dapat memamerkan hasil karya usaha kelompok maupun perorangan dalam bazar pekka. Mereka memanfaatkan kesempatan ini untuk saling berbagi pengetahuan dan pengalaman dalam kaitannya dengan kegiatan usaha. Dalam melakukan kegiatan ini tentunya bukan suatu hal yang mudah jauga bukan satu hal yang sulit untuk dilakukan. Kusus bagi Pl ini merupakan pengalaman berharga dalam mempersiapkan acara besar. Terutama dalam bekerjasama dalam tim.

seluruh tenaga pikiran dan perasaan juga dicurahkan . Jadi wajar saja kalo ada yang naik turun darah, lemah jantung dan malah jantungan saat memfasilitasi acara in. Ssst! gosipnya siih sampe ada yang mengeluarkan jurus marah-marah hehe. Bahkan sampe bikin agresi segala dalam tim . Walau bagaimanapun hal itu malah membuat manis hubungan antar tim dan tambah erat loh. Bukan berarti memancing perpecahan. Biar bagaimanapun intinya kasih sayang. betu l



Diskusi kelompok



Pameran Foto



Malam Budaya Jawa Barat



Sore itu hari kedua kami di Washington. Sore ini kami mempersiapkan pameran foto. Aku berjalan memasuki ruang pameran. Tempat foto-foto pekka di pameran di salah satu ruang Gedung *World Bank* Washington DC. Kurang lebih seratus foto hasil karya fotografer pekka di pameran. Aku pandangi satu persatu foto-foto pekka yang terpampang di antara dinding . Foto-foto itu seolah berbicara memceritakan perjalanan panjang kelompok pekka.. Sejenak aku terpaku diam di antara salah satu foto hasil karya aku. Sulit untuk mempercayai apa yang aku lihat disini . Ajakan untuk segera kembali pulang ke hotel dari sa;lah satu kawan pekka telah membuyarkan semua lamunan aku.

Perasaan aku semakin tidak menentu. Apalagi esok hari aku dipercaya seknas membacakan pidato pembukaan pameran foto di depan seluruh pengunjung. Isi pidato aku sederhana saja. Menceritakan tentang pengalaman sebelum dan sesudah bergabung dengan kelompok pekka. Kemudian pelajaran berharga selama aku menjadi seorang fotografer. Kemudian harapan untuk masa mendatang untuk program pekka maupun sebagai fotografer.

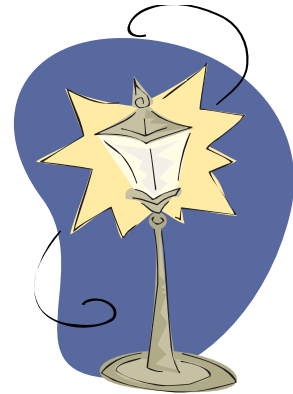
Sore itu hari ketiga di Washington DC. Acara mulai di buka . Pembukaan pertama pidato oleh Pak Jamil sebagai wakil presiden direktur Bank Dunia.

Catatan Kecil Di Suatu Sore .

**Pengalaman berharga dari
Washington Dc
(Sudarmi)**

Sekarang tiba giliranku . Terdengar namaku di panggil. Gemetar seluruh tubuh saat berjalan ke podium. Bayangkan aku harus berbicara di depan orang-orang penting. Orang-orang pandai dari berbagai negara. Namun aku mencoba menenangkan perasaanku. Aku coba melihat sekelilingku . foto-foto yang terpanmpang disekeliling seolah memberi kekuatan Tiba-tiba aku merasakan semangat yang bergejolak .Entah apa yang memasuki tubuhku.

Semakin kuat terasa aku berdiri. Kemudian aku mulai membacakan pidatoku. Kata demi kata, kalimat demi kalimat . Ternyata setelah selesai aku membacakannya. Acungan jempol dan riuh tepuk tangan bersambutan



dari para pengunjung. Dalam lubuk hatiku menyajikan kue yang Sungguh pengalaman mengatakan semoga saja disebut kue yang tidak dapat di dukung serupa akan keberuntungan. Sejenis lupakan. Padahal selama diberikan oleh Pemerintah kue semprong bentuk ini saya merasa bodoh. Indonesia. Program pekka bulat berlumur gula. Di Tidak menyangka orang dimata dunia sangat dalamnya terdapat kertas sebodoh saya pidato di dihargai sekali. dengan tulisan kata-kata depan orang penting di Aku akui aku bermasalah bijak atau ramalan Bank Dunia. Bercampur dengan segala jenis keberuntungan. Kita aduk perasaan dalam makanan Amerika. Baik semua biasanya hatiku seperti ingin itu di pesawat maupun di m e m b a c a k a n menangis, haru, dan restoran . Kebanyakan peruntungan masing tertawa sebesar-besarnya' tidak sesuai selera. masing. Seperti yang Tidak aku sangka orang- Biasanya kita singgah di tertera dalam kue tersebut orang di Bank Dunia restoran cina untuk makan tertera ramalan akan mendukung penuh atas siang ataupun malam . mendapat rejeki program ini. Salah satu Hanya restoran inilah yang mendadak atau jodoh . bentuk penghargaan hampir sesuai dengan Lucu !mendadak restoran adalah dengan lidahku. Menu utama yang kita kunjungi jadi mengundang kami semua adalah Nasi , udang hiruk pikuk dengan canda ke Amerika. Kami goreng, dan sayur tumis. tawa. Hal ini cukup dilibatkan dalam setiap Paling tidak disini kita menghibur kita. paling diskusi kecil maupun bisa memesan nasi . tidak dapat menghalau besar di Bank Dunia. Uniknya usai makan rasa rindu tanah air. Dalam lubuk hatiku malam pelayan Pengalaman berharga

lainnya adalah saat mengunjungi tempat penampungan bagi perempuan korban kekerasan. Aku ingin membuat tempat serupa di kampung halaman. Tapi mungkinkah ini terwujud. Apakah pemerintah juga akan mendukungnya? Banyak pertanyaan yang muncul silih berganti di benak aku. Pada saat mengunjungi lembaga sosial yang bergerak di bidang hukum hati saya sedih. Di negara semaju ini masih saja ada pelecehan seksual terhadap perempuan. Demi uang buruh imigran perempuan berjuang keras ditengah teriknya matahari. Belum lagi beban yang harus ia derita menjadi korban pelecehan para mandor dan majikannya. Dengan terpaksa mereka dimanfaatkan dengan ancaman PHK. Saat ini sudah ada tunjangan sekolah bagi anak-anak buruh. Mereka di subsidi oleh pemerintah. Tunjangan lainnya dari pemerintah adalah berupa makanan sehat. Banyak pengalaman Dan pelajaran berharga yang dapat dipetik oleh kita semua dari hasil perjalanann ini. Berbagi pengalaman dan belajar dari pengalaman orang lain juga.



kisah kita

Ada kesedihan dan penyesalan mendalam saat aku sadar bahwa hidup tidak berarti lagi, suami yang aku cintai dan sayangi telah mengkhianati perkawinan kami, yang telah dikaruniai dua orang anak perempuan.

Hidup sebagai janda dimadu tak semanis yang dihasilkan oleh lebah, serangga yang cukup ganas kalau diganggu, tapi produk yang dihasilkan memberi kekuatan dan kesehatan pada semua orang yang meminumnya. Tidak seperti halnya suami aku dari luar kelihatannya keras dan kekar tapi tak punya prinsip hidup. Suami aku punya sifat gengsi yang tinggi dan punya sifat egois mementingkan diri sendiri.

Di daerah pengungsian aku membesarkan kedua anak-anak kami, malah ditempat semula(Ambon Manise), suami enak-enak



MADU DAN RACUN DALAM PERKAWINAN

(BARALIA-SULTRA)

bermain perempuan dan menikah lagi. Sementara aku bergulat dengan kehidupan, mencari nafkah demi untuk membesarkan anak-anak kami.

Tak pernah aku bayangkan kehidupan perkawinan aku akan berakhir seperti ini, hanya bertahan tiga tahun usia perkawinan kami. Akibat kerusuhan yang terjadi di ambon mulailah keretakan rumah tangga aku, suami di ambon, sementara aku dan anak-anak di daerah pengungsian.

Aku dilahirkan dari keluarga yang sederhana, penghidupan kami sekeluarga dari hasil kebun, aku anak ketujuh dari sebelas bersaudara..

(seperti kesebelasan sepak bola Klub bonehlo majapahit) dimana aku dilahirkan dan dibesarkan. Tamat SMP tahun 1985, aku tidak melanjutkan pendidikan karena bapak yang kucintai dipanggil yang maha kuasa. Maka dengan kesadaran dan kecintaan pada saudara-saudaraku, aku harus berhenti sekolah, bekerja

dikebun bersama ibu kandung aku menanam ubi dan menanam jagung. Hari demi hari, bulan demi bulan dan tahun berganti tahun aku jalani hidup ini tapi tidak ada kemajuan.

Aku dan ibuku berkebun hanya untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari dan kebutuhan sekolah adik-adik aku, sedang kakak-kakak aku ditanggung oleh saudara yang lain. Saat ini kehidupan saudara-saudara aku cukup bagus dibandingkan kehidupan aku, ada yang jadi guru & tentara.

Setelah bertahun-tahun bekerja di kebun, hasilnya kurang memuaskan, yach maklum saja kerjaan perempuan disamping dikebun pulang dirumah harus kerja lagi menyiapkan makanan, mengangkat air, mencuci dan lain-lain sebagainya.

Tubuhku yang kecil, tinggi 160 cm, berat badan 45kg, harus bekerja keras menempuh hari-hari dengan



berkebun didaerah berbatu yang hanya bisa ditanami ubi & jagung. Siang dan malam harus menjaganya dari serangan hama (babi & monyet). Karena bosan dan jenuh hanya serta ingin kehidupan atau kerja lainakhirnya aku merantau ke pulau baru (Maluku Tengah) ikut paman. Disitu aku mendapatkan pekerjaan sebagai tenaga urut daun dengan upah Rp. 250.000/bulan. Sembilan bulan aku merantau rindu akan kampung halaman, rindu akan sanak keluarga, maka aku balik ke Bau-Bau, ke Bonelalo Majapahit.

tanah untuk diolah lalu ditanami ubi kayu dan jagung di luar daerah, maka aku ikut kakak kandung laki-laki merantau ke negeri Ambon Manise dan bekerja sebagai pelayan di toko dengan dengan upah Rp. 60.000/bulan pekerjaan itu aku jalani selama setahun.dua bulan terakhir aku berkenalan dengan seorang pemuda asal buton yang juga bekerja sebagai buruh bangunan. Dua bulan berkenalan dengan pemuda itu, waktu yang paling singkat untuk mengenal satu sama lain, ia mengajak menikah. Tanpa pikir panjang lagi aku menerima lamaran itu, dan pemuda itu meminta agar menikah dikampung halamanku, sedangkan aku minta untuk menikah diambon saja. Namun pemuda itu tetap mengotot mau menikah dikampung halamanku dan berjanji akan berusaha mencari nafkah ditempat kelahiranku karena di ambon hanya bekerja sebagai buruh bangunan.

Maka pulanglah kami dan menikah di beneblo, majapahit dan sesuai dengan janjinya untuk mencari pekerjaan, maka aku mencarikan pekerjaan. Aku suruh dia untuk ikut bekerja dikebun pada kakak aku tapi ia tidak mau, aku meminta kakakku

*.....DALAM KEADAAN
HAMIL AKU
MEMIKUL KAYU
DIHUTAN,
MENGUMPULKAN
BATU-BATU
KARANG,MENGANGKUT
PASIR DARI LAUT.....*

untuk mencarikannya pekerjaan ditoko ia juga tidak mau, selama sebulan setelah kami menikah suami aku tetap tidak bekerja ia mau bekerja di bau-bau, sampai-sampai habis uang pesediaan kami hasil bekerja di ambon.Akhirnya kami putuskan untuk kembali ke ambon lagi dan tinggal

dirumah mertua. Selama tujuh bulan kami tinggal bersama mertua, lalu kami pindah kerumah sendiri yang dibangun dari hasil kerja keras kami berdua terlebih aku. Dalam keadaan hamil aku memikul kayu dihutan, mengumpulkan batu-batu karang, mengangkut pasir dari laut, dan juga mencari uang sebagai buruh memetik cengkeh di kebun orang, berkebun mananam sayur-sayuran untuk dijual. Dengan menahan makan, bekerja dari pagi sampai sore tanpa mengenal lelah dan capek, akhirnya kami berhasil mendirikan rumah dan kamipun sekeluarga tinggal dirumah itu.

Satu tahun usia pernikahan kami, lahirlah anak kami pertama seorang perempuan dan diberi nama "Sartika" lahirkan dengan selamat dan sempurna. Kami berinama sartika karna kami sering menonton serial TV yang berjudul "Dr. Sartika" mudah-mudahan kelak

anak kami bisa jadi dokter dan suka menolong orang-orang miskin. Saat itu suamiku yang bekerja sebagai pekerja disalah satu perusahaan yang ada di Ambon, sedang aku bekerja dikebun dengan menanam sayur-sayuran, hasilnya sebagian besar di jual .

*...MUDAH-MUDAHAN
KELAK
ANAK KAMI
BISA
JADI DOKTER
DAN
SUKA MENOLONG ORANG
MISKIN.....*

dan sebagian lagi untuk di makan, untuk nambah-nambah biaya hidup diperantauan.

Tiga bulan usia anakku, aku hamil lagi untuk kedua kalinya dan dalam kondisi seperti ini, aku tetap menjalankan kegiatan sehari-hari seperti berkebun dan mengurus rumah tangga.

Kuterima sepucuk surat yang di titipkan untuk suamiku dari seorang perempuan bernama "tete tika"

Rindu akan kampung halaman, sanak keluarga, anak masih kecil dan sebentar lagi akan melahirkan anak kedua, maka aku sekeluarga kembali ke kampung halamanku, dengan harapan setelah melahirkan dan besar anak-anak, baru aku kembali ke Ambon.

Keguncangan dalam rumah tangga aku mulai goyah, dengan adanya pihak ketiga yang akan menghancurkan rumah tanggaku. Baru seminggu umur anakku yang kedua, aku menerima sepucuk surat yang diberikan oleh seseorang warga yang dititipkan untuk disampaikan ke suamiku

dari seorang perempuan yang bernama "tete tika" di Ambon. Aku buka isi surat itu, betapa kagetnya setelah aku baca bahwa suamiku pacaran lagi. wanita itu hamil dan meminta suamiku untuk kembali ke Ambon untuk mempertanggungjawabkan perbuatannya itu. Baru selebar aku membaca surat itu, suami aku masuk kamar menanyakan surat yang ditujukan kepadanya, rupanya yang membawa surat itu menyampaikannya kepada suamiku.

Surat itu aku sembunyikan dibawah bantal, suamiku terus menanyakan surat dari Ambon. Dengan perasaan kesal dan jengkel aku berikan surat itu sambil berkata "ini... suratnya, dasar binatang. Pulang sana ke Ambon temui perempuan itu yang telah kau hamili... dasar laki-laki tidak tahu diri tidak punya perasaan. Suamiku menyangkal dan berkata "bahwa itu tidaklah betul".

Aku tetap tak percaya dan terus mengusir suamiku untuk pergi, karena aku sudah tidak tahan lagi dikhianati dan tidak mau dimadu. Sejak kejadian itu aku sangat membenci suami aku, sampai hati dia mengkhianati aku. Selama sebulan dia baertahan dikampung aku dan selama itu pula aku tak pernah melayaninya dan tidak mengurus kebutuhannya, makannya, pakaiannya dan sebagainya, semuanya ibu aku yang menyiapkan. Tanpa sepengetahuan aku suami aku mengirim surat ke orang tuanya agar dikirimkan uang untuk ongkos ke Ambon. Aku baru tahu saat dia menerima kiriman uang sebesar Rp.200.000,- dan tak sesenpun dia memberikan uang untuk keperluan anak dan istrinya. Setelah dia mempunyai uang, dia langsung bersiap-siap ke Ambon dan tak memberi tahukan kabar beritanya, apalagi memberi nafkah

.....Aku mulai mencari nafkah sendiri dengan menggendong anak sambil menjinjing bakul aku berangkat ke kebun menyelusuri semak belukar

Hanya belas kasihan dari sanak keluarga dan ibu aku yang telah memperhatikan dan menyayangi, aku mencoba bertahan hidup dalam keadaan prihatin. Setelah anak aku memungkinkan untuk dibawa ke kebun, aku mulai mencari nafkah untuk makan kami, dengan menggendong anak sambil menjinjing bakul, aku berangkat ke kebun dengan menyelusuri semak belukar dan kebun orang lain. Sedih rasanya merenungi nasib aku yang malang ini, dari kecil hingga berkeluarga selalu menderita apalagi setelah berumah tangga penderitaan malah bertambah berat.

Setelah anak kedua berumur lima bulan, suami aku mengirimkan surat dan mengatakan bahwa dia sudah menikah lagi, tapi aku tidak percaya “tidak mungkin dia kawin lagi, aku yakin sekali”. Ketika anak aku berumur sepuluh bulan, bapak mertua menjemput dan anak-anakku untuk kembali ke ambon untuk berkumpul bersama keluarga seperti dulu. Lalu aku ikut dengan bapak kembali ke Ambon, dan sesampainya dirumah aku tanyakan perihal surat yang dikirimkannya lima bulan yang lalu. Dia mengatakan bahwa itu hanya main-main saja, agar aku mau kembali ke ambon. Aku mempercayai jawabannya dan Alhamdulillah aku kembali rukun dan damai dengan suamiku bersama-sama membesarkan anak-anak kami dan bekerja seperti sediakala. Selama dua tahun kami sekeluarga menjalani kehidupan yang rukun dan damai, setelah itu

besar-besaran yang menghebohkan seluruh dunia, yaitu kerusuhan Ambon yang dikenal dengan perang agama atau perang suku. Di tempat kami tinggal memang agak aman dibandingkan di kota Ambon.

Dalam kerusuhan itu kami sekeluarga tetap bertahan dengan perasaan was-was,

Dalam kerusuhan itu kami sekeluarga tetap bertahan dengan perasaan was-was, kampung kami bernama desa waikiki yang bersebelahan dengan orang negeri atau penduduk asli Ambon. Kami hanya mendengar suara dentuman bom-bom dan mendengar para penduduk negeri mengatakan untuk mengusir orang-orang buton untuk pergi dari ambon dan kembali kekampung halamannya

di Buton dan jangan datang ke Ambon untuk mengacaukan daerah Ambon.

Selama kerusuhan kami sekeluarga hanya makan pisang rebus yang di ambil dari hasil kebun disamping rumah dan kalau ada uang untuk beli beras dibuat bubur untuk anak-anak. Suami aku tak bisa lagi memancing, bekerja cari nafkah seperti dulu takut nanti dipukul sama orang negeri. Tak tahan dengan kondisi itu, kami sekeluarga mengungsi ke Bau-Bau, itupun setelah mendapat kiriman uang dari orang tuaku di Majapahit, jangankan untuk menyewa kapal untuk pulang ke Bau-Bau, untuk makan sehari-hari saja susah.

Kami sekeluarga kembali ke Bau-bau dengan menumpang kapal Pelni Rinjani dan membawa barang-barang alakadarnya yang penting bisa tiba dengan selamat. Setelah enam bulan kami tinggal di Bau-Bau, suamiku tidak

mengerjakan apapun disuruh kekebun membantu kakakku tidak mau, bekerja di toko juga tidak mau, sampai-sampai habis uang kami dan tak punya sesenpun. Sebagai seorang isteri tidak senang melihat kondisi seperti ini dan suami aku hanya baersantai-santai saja tidak mau bekerja, aku ingin kekebun membantu ibu tapi anak-anak masih kecil dan suami aku tidak mau merawat dan menjaga anak-anak bila aku tinggal kekebun membantu ibu.

Hingga akhirnya suamiku kembali ke Ambon, hanya tiga bulan di Ambon sudah kembali lagi tanpa membawa uang sesenpun. Selama ditinggal oleh suami aku dan anak-anak mengandalkan ibu dan saudara-saudarku.

Sanga-sangat menyedihkan sekali keadaan aku saat itu, selama dua bulan di Bau-Bau ia kembali lagi ke Ambon, katanya mau jual rumah. Tak lama setelah kepergiannya suamiku

mengabarkan bahwa rumahnya belum laku terjual dan belum ada usaha apa-apa. Hari demi hari dan bulan demi bulan kujalani hidup ini tanpa kepastian yang penuh dengan kehampaan. Setahun kemudian suamiku mengirimkan surat dan mengabarkan bahwa ia sedah menikah lagi. "hidup sudah susah begini masih memikirkan kawin lagi " gumamku dalam hati, Setelah membaca surat itu, tapi aku tak percaya suamiku berbuat seperti itu dan mungkin itu hanya gurauannya seperti dulu. Aku menjalani hidup tanpa kehadiran suami disisiku dan aku tetap mendo'akan suamiku agar dia mendapatkan berkah dari ALLAH untuk kebahagiaan anak dan isterinya.

Beberapa bulan kemudian, iparku datang ke Bau-Bau dan langsung menemui aku di Majapahit, aku menanyakan kebenaran isi surat yang pernah dia kirimkan kepada aku,

“apakah betul bapaknya anak-anak sudah menikah lagi ?” dengan perasaan ragu dan was-was iparku menjawab “iya, dia sudah menikah lagi”. Mendengar jawaban itu tubuhku langsung lemas tidak berdaya perasaanku sedih “sampai hatinya dia menghinatiku”. Tapi aku tak boleh larut dalam kesedihan dengan keadaan seperti ini saya mencoba bangkit dari kenyataan pahit, mungkin sudah suratan takdir buat saya suami tidak sayang lagi, banyak pikiran-pikiran yang terlintas dibenakku tentang suamiku.

Yah....cukuplah sudah penderitaan saya berperan ganda, selain sebagai ibu juga sebagai ayah yang mencari nafkah untuk membesarkan kedua anak aku. Setelah saya jalani kehidupan ini, rasanya berat sekali, susah tanpa suami tidak ada teman untuk bertukar pikiran. Sekali pun tanpa suami, saya akan berusaha keras memenuhi kebutuhan saya dan anak-

agar tidak selamanya bergantung pada sanak keluarga. Impianku untuk kedepan agar bisa senang dan bahagia, punya penghasilan tetap agar bisa membesarkan dan menyekolahkan anak-anak sampai keperguruan tinggi. Tekatku adalah bekerja dan berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan rezeki. Kebanyakan masyarakat tak tahu keadaanku yang sebenarnya mereka menyangkan perihal keadaanku yang punya suami tetapi masuk kelompok pekka. Lalu dengan tenang dan pelan aku menjelaskan tentang keadaan yang sebenarnya bahwa suamiku sudah kawin lagi dan aku tak mau dimadu, dia tak pernah lagi memberikan nafkah untuk biaya anak-anaknya. Kehidupan apapun yang kita jalani pasti ada suka dan dukanya, begitu juga aku sebagai perempuan dimadu lebih banyak dukanya ketimbang sukanya. Sukanya bisa bebas berbuat sesuai dengan

keinginan kita. Tapi ada sedikit ikatan karena punya anak dua, beda kalau kita masih gadis. Kalau dukanya banyak sekali, seperti mencari nafkah untuk kebutuhan anak, anak sakit kita sendiri yang merawat dan mengurus tidak ada yang membantu, tidak ada teman untuk bercerita. Terkadang timbul perasaan sedih mengingat masa depan anak-anak,”besok mau jadi apa bila sudah besar, kalau lebaran tiba apakah anak-anak punya baju untuk lebaran seperti anak-anak yang lain. Aku berusaha keras mencari nafkah untuk anak-anakku. Kadang aku menangis meratapi keadaanku karena melihat rumah tangga orang lain kelihatan rukun dan damai, apa salah dan dosaku. Kalau hanya ditinggal suami meninggal dukanya lambat laun akan hilang dan habis begitu saja seiring dengan acara selamatan.

Tapi kenyataannya, suamiku enak-enakan hidup dengan isteri barunya dan

dan lebih menyakitkan lagi, mereka tinggal dirumahku yang telah aku bangun dengan susah payah sewaktu masih bersama suamiku.

Kadang muncul pikiran jahat, seandainya Majapahit dekat dengan Ambon akan aku bakar rumah itu biar sama-sama menderita dan susah. Tapi memang aku harus sabar dan sabar selalu mungkin sudah suratan takdir bahwa aku harus menjalani kehidupan ini jika tidak kuat, stres atau sakit-sakitan dan terus mati, bagaimana dengan anak-anakku nanti.

Kalau lagi capek habis kerja dikebun, tiba-tiba muncul pikiran yang tidak-tidak tentang anak-anakku,” cepat besarlah anakku dan pergi tinggal bersama bapakmu dan ibu tirimu di Ambon sana “, lalu anakku barkata “ saya tidak mau ikut bapak dengan ibu tiri, saya lihat di TV bahwa ibu tiri itu jahat ?..” lalu aku terdiam. Memang suka duka menjadi pekka itu cukup banyak, kadang menagis

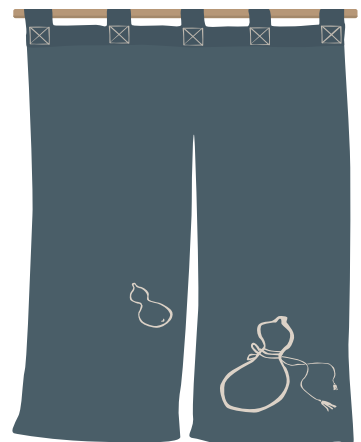
sedih, melamun, marah-marah dan uring-uringan bila memikirkan penderitaan yang aku alami, kadang tersenyum dan tertawa melihat kebahagiaan anak-anakku. Pengalaman yang tak terlupakan dalam kehidupanku adalah ketika ibuku pergi ke Jayapura, persediaan makanan dan uang menipis aku diajak seorang teman yang juga pekka karena suami meninggal, untuk mencari umbi kayu didalam hutan belukar yang bernama ”ondo”, jauhnya dari perkampungan dengan tempat mencari bahan makanan tersebut sekitar 3-4 km, dan dilakukan selama ½ hari. Kemudian umbi itu didiiris tipis-tipis lalu dijemur dibawah sinar matahari. Pekerjaan ini kulakukan selama satu minggu berturut-turut dan diproses lagi selama tiga hari direndam dilaut diberi ramuan berupa dedaunan, lalu diangin-anginkan, setelah kering baru bisa di olah lagi untuk

untuk konsumsi. Selama kutinggal mengerjakan pekerjaan itu, anak-anakku dititipkan pada sanak saudara.

Pengalaman setelah masuk kelompok pekka, banyak kenalan dan teman yang senasib didesa lain atau diwilayah lain. Sekarang aku sudah lancar menulis dan dapat menghibur hati yang susah dengan adanya pertemuan setiap bulan, lalu ada bantuan beasiswa, makanan sehat dan pinjaman modal untuk usaha.

.....

Profil : Ibu Hartina
Sekretaris kelompok pekka mawar, kelurahan majapahit.



Riwayat Singkat Terjadinya Pesta Adat atau Pesta Panen Dusun Kancinaa

(Itha Mustafa-Sultra)

Beberapa ratus tahun yang lalu, seorang bernama La Samadia yang berasal dari Wolowa. La Samadia berada di Kancinaa karena pada waktu itu dia diutus oleh Sara' Wolowa untuk tinggal di istana sultan di Keraton Bau-bau guna menuntut ilmu *Belobaruga* yang berarti menuntut ilmu adat dan sifat kejujuran.

Pada umumnya setiap utusan yang menuntut ilmu di Kesultanan memakan waktu satu tahun. Karena kejujurannya yang tinggi, sultan mengembalikannya ke Wolowa dengan jabatan KABONTO dan disertai dengan pakaian adat. Setibanya di Wolowa, ternyata Sara' Wolowa



menilai La Samadia tidak pantas memangku jabatan itu. Sara' Wolowa menuduh bahwa pakaian itu adalah hasil curian. Kemudian Sara' Wolowa menjual La Samadia kepada seorang juragan perahu untuk dibawa ke kampungnya. Dibawah La Samadia dari Wolowa menuju Bau-bau dan berlabuh di Loji (muara kali Bau-bau).

Setibanya di pelabuhan, juragan tadi melapor kepada sultan. Kemudian sultan mengutus pengawalnya untuk memastikan kebenarannya. Dan mereka terkejut ketika melihat La Samadia berada di dalam perahu. Para pengawal kemudian melaporkan hal tersebut kepada sultan.

Akhirnya sultan meminta izin kepada juragan perahu agar La Samadia segera menghadap sultan.

Ketika menghadap sultan, La Samadia menceritakan pada sultan tentang apa yang telah dialaminya. Lalu sultan menyuruh La Samadia untuk menenangkan dirinya di istana. Setelah beberapa lama beristirahat di istana, La Samadia memohon kepada sultan agar diizinkan menjenguk keluarganya. Sultan mengabulkan dan menyuruhnya mencari tempat lain yang baru. Tempat yang ditunjuk sultan berada di antara Wolowa dan Wasaga. Sultan membekali La Samadia dengan alat pertanian.

Dalam perjalanannya, La Samadia dan keluarganya menemukan tempat yang sangat subur dan berdekatan dengan mata air. Daerah tersebut bernama *Rampe* dan mata air itu bernama *Batu Rangi*. Di daerah tersebut La Samadia mengolah kebun yang ditanami

dengan berbagai macam tanaman. Setelah tinggal lama dan terkumpul 40 keluarga, mereka membentuk perkampungan baru. Pada saat panen La Samadia mengumpulkan orang-orang untuk bermusyawarah agar hasil panen itu dibacakan doa selamat oleh tokoh masyarakat atau biasa disebut *Lebe*.



Dari hasil musyawarah tersebut diwajibkan kepada tiap-tiap kepala keluarga untuk membuat 4 buah ketupat dan membawa satu butir telur ayam. Ketupat-ketupat tersebut terdiri dari *Ketupat Langole* (untuk masyarakat biasa) dan *Ketupat Kanawa* (untuk pemuka masyarakat). Kemudian tiap satu bidang kebun dimintai 1% dari

hasil panennya. Untuk dipersembahkan kepada Syarah (sultan), Ka. Distrik (camat), Kolala (lurah) dengan tujuan meminta doa restu dari para pemimpin tersebut.

Seelah ketupat disiapkan lalu dibawa ke Batauga untuk dibacakan doa. Sesudah dibacakan doa ketupat dibagikan kepada semua tamu. Selanjutnya untuk persiapan yang akan diantar ke keraton sudah lengkap berupa Luluta, udang, kasoso, dsb. Sedangkan yang mengantar ke keraton adalah Parabela (tokoh adat) dan Watei (pengikut Parabela).

Sekalipun La Samadia sudah membentuk perkampungan yang baru, namun belum dilengkapi dengan pengurus adat dan pengurus agama. Maka dari itu setelah pulang dari keraton, La Samadia mulai menyusun pemerintahan legkap dengan pengurus-pengurusnya. Untuk Parabela dan Watei diambil dari Wolowa dan Wasaga karena pada waktu itu Kancinaa masih di bawah

linungan Wolowa dan Wasaga. Jadi setiap mengadakan pesta adat Sara' Wolowa dan Wasaga harus diundang.

Hubungan pesta adat dan Wa Iaro dikarenakan Wa Iaro adalah putri sultan yang ditemukan oleh La Samadia ketika sedang berburu. Pada saat itu Wa Iaro menyerupai sebatang pohon bambu kuning/sawiring gading. Bambu kemudian dibawa pulang oleh La Samadia.

Awalnya ketika La Samadia hendak berkemas menyiapkan air dan makanan, tiba-tiba air yang hendak disiapkan telah habis, begtu juga dengan makanannya. Setelah kejadian tersebut terulang beberapa kali, La Samadia berencana mencari tahu siapa sebenarnya yang telah menghabiskan bekalnya tersebut. Ternyata yang melakukannya adalah wanita yang bernama Wa Iaro tadi. Air yang berada di dalam guci dipakai untuk minum dan mandi, sedangkan makanannya disikat habis olehnya

Dengan kejadian itu La Samadia segera melapor dan menceritakan keberadaan gadis itu ke sultan. “Sebenarnya gadi situ adalah putriku, syukurlah engkau telah menemukannya. Dia bernama Wa Iaro. Beberapa waktu yang lalu dia diberi bekal 4 buah ketupat dan 1 butir telur ayam untuk bekal dalam perjalanannya. Namun sayang, saya tidak memberitahu tempat yang akan ditujunya. Tapi sekarang kamu sudah menemukannya, maka peliharalah dia dengan baik layaknya anakmu sendiri. Dan anggaplah anak itu sebagai pengganti saya. Setelah panen nanti, jangan bawa antaran lagi kemari. Adakan saja di kampungmu, karena di situ sudah ada penggantikmu “ kata sultan. “Bila tiba masa panen nanti, hiburan apakah yang harus kami adakan nanti, sultan?” tanya La Samaida. “Hiburan yang harus kamu adakan nanti adalah Tari Linda, Pajoge, Mangaru, dan Silat”

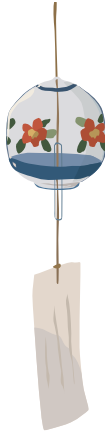
jawab sultan. Semua pesan sultan itu dijunjung tinggi oleh La Samadia.

La Samadia mohon pamit kepada sultan dan segera pulang ke kampungnya untuk menyampaikan pesan dari sultan tersebut kepada masyarakat di kampung. Setibanya di kampung, Sawiring Gading mengusulkan kepada La Samadia untuk pindah ke tempat yang baru di Gunung Lapamolihu (sekarang disebut Kramat Wa Iaro. Di tempat yang baru itu Sawiring Gading membuat sebuah benteng untuk menjaga gangguan musuh dari arah timur yaitu Tobelo (Sanggila) yang terus menyerang mereka.



RENUNGAN

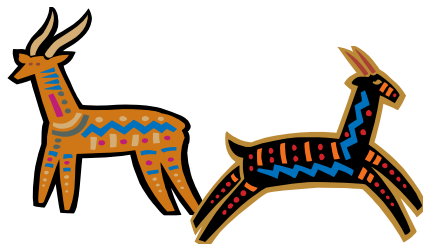
masyarakat merasa cemas, karena kebutuhan air mereka sulit didapat. Air tersebut berada di lereng Gunung Keramat. Melihat kecemasan masyarakat, maka Sawiring gading memohon kepada Yang Maha Kuasa agar air yang berada di dalam gunung semuanya kering. Sawiring Gading mengambil sebuah guci dan meletakkannya di tengah-tengah benteng. Kemudian dia memohon lagi kepada Tuhan agar guci tersebut menjadi mata air.



BELAJAR DARI KELEDAI

Suatu hari keledai petani jatuh ke dalam sumur. Keledaipun menangis dengan memilukan selama berjam-jam, semetara si petani memikirkan apa yang harus dilakukannya. Akhirnya, Ia memutuskan bahwa hewan itu sudah tua dan sumur juga perlu ditimbun (ditutup karena berbahaya); jadi tidak berguna untuk menolong si keledai. Ia mengajak tetangga-tetangganya untuk datang membantunya. mereka membawa sekop dan mulai menyekop tanah ke dalam sumur.

Ketika si keledai menyadari apa yang sedang terjadi, ia menangis penuh kengerian. Mendadak semua orang takjub, karena si keledai menjadi diam. Setelah beberapa sekop tanah lagi dituangkan ke dalam sumur, si petani melihat ke dalam sumur dan tercengang karena apa yang dilihatnya.



Walaupun punggungnya terus ditimpa oleh tanah dan kotoran, si keledai melakukan sesuatu yang menakjubkan. Ia mengguncang-guncangkan badannya agar tanah yang menimpa punggungnya turun ke bawah, lalu menaiki tanah itu. Sementara tetangga-2 si petani terus menuangkan tanah kotor ke atau punggung hewan itu, si keledai terus juga mengguncangkan badannya dan melangkah naik.

Segera saja, semua orang terpesona ketika si keledai meloncati teri sumur dan melarikan diri!

Kehidupan terus saja menuangkan tanah dan kotoran kepadamu, segala macam tanah dan kotoran. Cara untuk keluar dari 'sumur' (kesedihan, masalah, dsb) adalah dengan mengguncangkan segala tanah dan kotoran dari diri kita (pikiran, dan hati kita) dan melangkah naik dari 'sumur' dengan menggunakan hal-hal tersebut sebagai pijakan.

Setiap masalah-masalah kita merupakan satu batu pijakan untuk melangkah. Kita dapat keluar dari 'sumur' yang terdalam dengan terus berjuang, jangan pernah menyerah! Guncangkanlah hal negatif yang menimpa dan melangkahlah naik!!! Ingatlah aturan sederhana tentang Kebahagiaan:

1. Bebaskan dirimu dari kebencian
2. Bebaskanlah pikiranmu dari kecemasan
3. Hiduplah sederhana
4. Berilah lebih banyak
5. Berharaplah lebih sedikit
6. Tersenyumlah

sebaiknya anda tahu

(disadur oleh cermin dari artikel mailing list cosmopolitan)

Khasiat Alpukat

Buah lezat ini baik buat kesehatan karena memiliki kandungan protein, karbohidrat dan lemak esensial, yang tak bisa diproduksi sendiri dalam tubuh. Lemak yang terdapat di dalam alpukat bermanfaat untuk menyeimbangkan hormon, urat saraf dan kekuatan otak. Alpukat juga sumber yang baik buat vitamin E yang dapat mencegah beberapa penyakit seperti kanker. Anda juga bisa tampil makin memesona dengan buah tersebut. Sebab, alpukat membantu melembutkan kulit, mengkilapkan rambut dan menguatkan kuku Anda. Makanlah alpukat dua atau tiga kali seminggu.

khasiat Air

Banyak penyakit yang timbul jika tubuh kekurangan air, seperti pusing, dan sakit punggung. Jika sirkulasi air ke ginjal dan kandung kemih melalui tulang belakang berkurang maka punggung akan terasa sakit. Jadi, air sangatlah penting bagi tubuh. Idealnya, dalam sehari konsumsi air, baik dari makanan dan minuman, sebanyak 2 liter. Namun jika Anda beraktifitas tinggi, konsumsi air harus lebih dari itu.

Tomat

Jangan keburu membayangkan saus tomat dalam botol. Sudah pasti, buah berwarna merah ini lebih baik dikonsumsi dalam keadaan segar. Zat antioksidan yang dikandungnya membantu melindungi tubuh dari penyakit kanker yang mengerikan. Selain itu, tentu tomat segar terbebas dari gula yang berlebihan dan zat aditif!

Sensasi Vitamin C

Vitamin yang satu ini punya peranan penting untuk produktivitas kolagen yang membuat kulit terlihat bersinar dan kenyal. Namun, tubuh tidak bisa menyimpan vitamin C sehingga kalau Anda sakit, stres, atau terlalu banyak menghirup polusi. Maka, sangat perlu mengonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin C. Tak hanya jeruk saja yang bisa, tetapi semangka juga bisa.



Sampai sekarang aku masih terdaftar sebagai salah seorang anggota kelompok pekka Desa Blang Padang dengan nama kelompok Anggok Beusare. Baru enam bulan berkelompok tiba-tiba aku dipilih sebagai kader penulisan dengan rasa cemas dan gelisah aku juga menyeturujunya. Aku pikir kader penulisan ini Cuma berlaku dikelompok saja rupanya ada juga pelatihan ketempat-tempat lain. Seperti Bulan April lalu, pelatihannya di Jakarta Timur, Pondok Gede, tepatnya di Hotel Hobi-Hobi. Aku sangat berterimakasih pada program pekka, dengan adanya kelompok aku sudah terpilih menjadi

PETUALANGANKU

(RATNAWATI)

kader penulisan secara Sebagai penulis populer, populer dan sudah bertemu dengan ibu mengenal kembali tanda Koordinator Nasional titik dan tanda koma Pekka dan rekan-rekan dari sehingga pengalaman pun Jawa Barat, Sultra, NTT bertambah. Maklumlah dan juga rekan-rekan dari sudah hampir sepuluh tahun Jakarta. Setelah acara tidak menulis lagi, karena selesai pelatihan besoknya sudah tugas dan kewajiban kami pergi jalan-jalan bersama ke mangga dua.

kembali. Betapa senang dan bahagiannya hatiku, bisa datang kekota metropolitan yang selama ini hanya menyaksikan lewat televisi. Tetapi sekarang sudah aku saksikan dengan kedua mataku. Berarti mimpiku sudah menjadi kenyataan. Setiba di tempat pelatihan aku tidak menyangka juga bisa berkenalan dengan Bapak Ismail Murahimin sebagai fasilitator dan pembimbing kita dalam memberi pelajaran tentang cara menulis yang baik dan benar.

Untuk membeli sidikit oleh-oleh untuk keluarga di rumah. Sebagai kenangan dalam perjalanan yaitu pada saat jalan-jalan masuk supermaret naik eskalator sampai empat kali, maklum kami baru sekali itu naik eskalator Sepulang dari Jakarta aku tidak merasa angkuh dan sombong, aku tetap bekerja seperti dulu. Disamping sebagai kader penulisan aku juga mengisi hidupku dengan kesibukan. Memasak, menyapu dan mencuci. Disamping mencuci pakaian sendiri,

Seorang perempuan di seberang rumahku kira-kira usia tiga puluh tahun dengan sosok tubuh tinggi kecil dengan raut muka lonjong agak pucat dengan sedikit polesan kosmetik tipis, sambil menggandeng anaknya yang masih kecil, sesekali bercanda sambil berjalan-jalan dengan anaknya yang masih kecil. Dibalik candanya terisak kebahagiaan yang semu. Sebagai salah seorang Penduduk kampung yang pernah duduk di bangku SMEA, setelah bersuami, kegiatan sehari-harinya hanya mengurus anaknya dan berbakti kepada suaminya. Tatkala suami sering berbuat kasar dan gusar, dia tetap pada pendiriannya bahwa seorang istri harus taat terhadap suaminya. Dari hari ke hari perbuatan suaminya semakin kasar sehingga dia merasa tidak tahan hidup lagi bersama suaminya. Di samping kasar juga dengan sesuka hati berselingkuh dengan

P E R E M P U A N S E B E R A N G R U M A H K U

(Ida farida-Jawa barat)

pada akhirnya terjadi keributan yang berbentuk penganiyaan, menyebabkan sang isteri harus dirawat dirumah sakit dengan kepala berlumuran darah, kemudian melaporkan ke pengadilan. Sidang demi sidang dilaluinya dan berakhir putusan cerai dari pengadilan. Di saat fajar mulai menyinsing dia bangun sebelum anak-anaknya terbangun, dia menyiapkan sarapan pagi alakadarnya lalu pergi ke pasar belanja untuk memenuhi warung ibunya, yang berstatus janda yang sakit-sakitan dan memaksakan diri mencari nafkah untuk kebutuhan hidupnya untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya, juga kebutuhan pendidikan ke-3 anaknya, dia berjualan atau mengkeriditkan barang-barang, mulai dari pakaian sampai keperluan rumah tangga. Disela-sela aktivitasnya itu, sekali-kali dia menengok rumah, melihat keadaan anak-anaknya, makankah?...sekolah atau bermain dengan temannya, sepulangnya dia sering mengikuti kegiatan olah raga seperti volly ball, kemudian memasak untuk makan malam sambil mengawasi belajar anak-anaknya. Dia memiliki kesabaran meski penghasilannya tak sebanding dengan pengeluarannya sehari-hari untuk anak, rumah dan biaya lain yang tak bisa diduga jumlahnya untuk mendapatkan laba dari barang-barang yang dijual, dia keluar masuk pintu rumah orang lain atau

mengadakan demo keterampilan dari alat-alat yang dijualnya. Meskipun dia sibuk dengan pekerjaannya, dia masih perhatian dan mengikuti kegiatan masyarakat di sekelilingnya seperti pada saat-saat luang dia m e n y e m p a t k a n mengikuti pengajian atau hari-hari besar keagamaan dan kegiatan posyandu serta kegiatan sosial yang bermanfaat. Baginya hidup adalah perjuangan, selagi mau berusaha terus maju sampai apa yang diinginkan tercapai. Salah satunya dia ingin melihat anaknya berkembang seperti anak-anak yang lain, memiliki keinginan untuk maju ke arah positif dan berguna bagi semuanya meski tanpa bimbingan seorang ayah. Anak adalah harta yang paling berharga. Didalam ketegarannya menjalani kehidupan, dia masih sempat



memikirkan dan berharap untuk mendapatkan dan menjalin kehidupan baru dengan lelaki lain yang menyayangi dan bertanggung jawab pada keluarganya. Dia sangat memikirkan tanggung jawab terhadap anak-anaknya yang semakin memerlukan biaya pendidikan dan kebutuhan hidup yang semakin meningkat. Pandangan masyarakat terhadap dirinya tidaklah jelek (biasa-biasa saja) walaupun dia lincah kesana kemari. Tapi pada suatu hari dia berpapasan dengan

dengan tetangga jauh, dengan tegur sapa sambil bercanda “ mau kemana ? ” , t e t a n g g a n y a menjawab “ mau mencari janda “ sambil tersenyum bercanda. Dia amat tersinggung dengan kata janda yang di dengarnya tapi dia hanya tersenyum tidak memperlihatkan ketidak sukannya dengan jawaban tetangganya itu. Dengan aktivitasnya, dia bisa menikmati hidup dengan leluasa tanpa ada ikatan (misalnya dari suami), mau pergi kemana pun tidak ada yang melarang. Itu

adalah salah satu perasaan senangnya hidup menjanda. Tetapi di sisi lain dia juga merasa sedih jika pada saat banyak kebutuhan seperti pada saat banyak kebutuhan rumah lainnya datang secara bersama-sama harus di penuhi, sedangkan dia hanya mendapatkan upah (uang) hanya cukup untuk makan dengan kesabarannya dan berdoa dia mendapat ketegaran lagi. Tapi perasaan itu tidak diperlihatkan pada anak-anak, ibunya dan orang lain.

Suatu hari ketika dia sibuk dengan kegiatannya sehari-hari tanpa disadari dia telah bertemu dengan fasilitator pekka yang bertujuan mengajak para janda untuk bergabung menjadi wanita mandiri dengan istilah pekka. Semangat bergabung dengan pekka dia merasa terbina atas segala kegiatan yang selama ini segala sesuatu serba

kegiatan yang selama ini segala sesuatu serba sendiri karena sudah ada wadah atau kelompok. Dalam kelompok itu dia dapat mengadakan kesusahannya baik Baik dari segi materi : semenjak hadirnya pekka, untuk mendapatkan modal usaha tidaklah sulit. Dengan bermodalkan kejujuran segala fasilitas disediakan.

Dari segi moril : dengan adanya pekka, merasa banyak teman yang senasib, bertambah ilmu, meringankan beban fikiran dan merasa nasib yang kurang baik menjadi lebih baik.

Setelah bergabung dengan pekka, dia sering bercerita kepada orang-orang bahwa dia merasa bangga dengan adanya pekka. Ternyata jandapun dapat menikmati hidup dan mendapat perhatian, seperti dalam bentuk kucuran bantuan yang

yang selama ini sangat sulit didapat oleh sebagian masyarakat yang bukan janda seakan-akan iri dengan adanya binaan dan bantuan dari pekka.



mencuci pakaian orang, aku juga membuat kue untuk di jual dan aku titipkan dikios-kios, ada dua macam kue yang aku buat seperti keong, kacang asin. Bila tidak membuat kue aku pergi kesawah membuang rumput padi untuk mendapatkan upah dan menambah penghasilanku. Begitulah kehidupanku sehari-hari yang harus kulalui, harus bekerja keras membanting tulang demi mencari sesuap nasi untuk menyambung hidup, karena aku tidak mau menjadi beban bagi kakak dan adik-adikku karena mereka sudah ada tanggung jawab sendiri.



TEKATKU

(Titehena-NTT)

Menjelang malam tiba, aku duduk seorang diri di bawah pohon klengkeng yang rindang di samping rumahku. Banyak hal yang kubayangkan saat itu. Entah sampai kapan aku tetap seperti ini, menjalani hidup tanpa seorang teman yang sangat aku dambakan. Aku pun semakin pusing bila harus memikirkan banyak persoalan yang aku hadapi setiap hari. Terkadang dalam keresahan aku pun langsung mengambil pena dan menggoreskan sebaris kalimat di atas lembaran putih, ingin rasanya menuliskan sebuah cerita baru, untuk aku kirimkan ke buletin pekka.

Bisa kubayangkan bagaimana kecewanya teman-teman bila tak kirimkan cerita, yang sudah menjadi kesepakatan kami. Tapi bagaimana lagi kesibukan yang aku hadapi dengan berbagai macam problem yang ada. Kesibukan yang aku hadapi setiap hari dengan berbagai macam dagangan aku. Apakah hari ini aku bisa mendapatkan keuntungan atau dapatkan barang dagangan aku habis terjual?.. dan mungkinkah aku pulang dengan perasaan senang saat melihat putri aku menyambut. Bukannya aku sombong, tapi itulah sifat aku ingin semua yang ada dalam kehidupan aku berjalan lancar seiring dengan perubahan waktu yang terus berganti. Aku ingin putri semata wayangku tumbuh dengan

TIPS kita

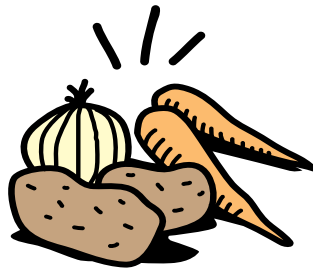
Setiap hari aku harus berangkat menuju ke pasar untuk melakukan kegiatan yakni berjualan. Dan pukul delapan pagi aku sudah berada dipasar dan kira-kira pukul dua siang baru aku balik kerumah. Bisa dibayangkan aku harus berjemur di bawah terik matahari hanya untuk menunggu dagangan aku agar cepat terjual dan bisa mendapat keuntungan. Kegiatan ini sudah kujalani sejak aku bergabung dengan pekka, dan rasanya cukup membahagiakan keluargaku. Tapi jujur saja, akhir-akhir ini aku sulit sekali mempunyai kesempatan untuk mengirimkan cerita yang baru untuk dikirimkan ke buletin pekka. Bukannya aku malas namun waktunya belum memungkinkan buat aku, tak pernah dapat aku selesaikan karna memang konsentrasi aku hilang bila harus membayangkan semua problem hidupaku. Namun kusadar sesibuk-sibuknya aku pasti ada kesempatan buatku untuk melanjutkan tulisanku. Kewajibanku lantaran telah menyepakati akan membuat buku bersama teman-teman, sehingga mendorongku untuk terus berjuang walau amatlah sulit. Dari sini aku mohon pengertian dari teman-teman sehingga dapat memahami segala kekeliruanku. semoga cermin selalu oke dan tetap berjaya.

Khasiat Bawang Merah

(Iha mustafa-Sultra)

Sepatu merupakan pelengkap penampilan kita. Pada umumnya hampir semua orang pernah membeli sepatu baru. Sepatu yang baru untuk ukuran kaki kita kadang-kadang bisa sedikit sempit dan membuat kaki lecet, untuk mengatasi supaya kaki tidak lecet cobalah dengan cara sebagaib berikut,

Sebelum menggunakan sepatu yang baru anda beli, oleskan terlebih dahulu bawang merah pada kaki yang rentan lecet. Semoga kaki anda tidak akan lecet, selamat mencoba.



KHASIAT DAUN SIRIH

Hilangkan bau mulut dan cegah kerusakan gigi

- Satu lembar daun sirih setelah dicuci bersih dikunyah-kunyah ,ditahan bebearapa menit dalam mulut ,jalu diludahkan. Kerjakan hal itu 2-3 kali sehari.
- Cara lainnya : rebus 5-6 lembar daun sirih dengan 2 gelas air sampai mendidih.Dinginkan dan saring dan setelah itu untuk kumur-kumur setiap pagi dan sore.

Pembengkakan gusi/mulut :

- Ambil daun sirih 5-6 l embar Rebus dengan 3 gelas air sampai mendidih. Angkat dan saring,tambahkan garam. Selanjutnya untuk kumur-kumur 3 kali sehari.

Perdarahan geraham

Sehabis cabut gigi (geraham biasanya) selalu mengalami perdarahan yang banyak.. Untuk menghentikan perdarahan, gunakan ramuan ini.

- Ambil daun sirih 10 lembar . Setelah dicuci rebus dengan air sebanyak 5 gelas sampai mendidih. Angkatsaring. Selanjutnya kumur dengan ramuan tersebut setiap 1jam satu kali.
Ramuan tersebut juga dapat menghilangkan bau mulut yang disebabkan oleh kerusakan gigi yang sudah banyak berlubang.

Untuk menghilangkan bau pada ketiak :

Ambil selemba daun sirih beri kapur sedikit, diremas-remas,lumatannya dioleskan pada ketiak,agar baunya hilang.



a w a s **KANKER HATI** **MEYERANG** **ibu rumah tangga**

Para dokter di National Taiwan Hospital baru-baru ini mengejutkan dunia kedokteran karena ditemukannya kasus seorang dokter muda berusia 37 tahun yang selama ini sangat mempercayai hasil pemeriksaan fungsi hati (GOT, GPT), tetapi ternyata saat menjelang Hari Raya Imlek diketahui positif menderita kanker hati sepanjang 10 cm! Selama ini hampir semua orang sangat bergantung pada hasil indeks pemeriksaan fungsi hati (Liver Function Index). Mereka menganggap bila pemeriksaan menunjukkan hasil index yang normal berarti semua OK. Kesalah pahaman macam ini ternyata juga dilakukan oleh banyak dokter spesialis. Benar-benar mengejutkan, para

dokter yang seharusnya memberi pengetahuan yang benar pada masyarakat umum, ternyata memiliki pengetahuan yang tidak benar. Pencegahan kanker hati harus dilakukan dengan cara yang benar. Tidak ada jalan lain kecuali mendeteksi dan mengobatinya sedini mungkin, demikian kata dokter Hsu Chin Chuan. Tetapi ironisnya, ternyata dokter yang menangani kanker hati juga bisa memiliki pandangan yang salah, bahkan menyesatkan masyarakat, inilah penyebab terbesar kenapa kanker hati sulit untuk disembuhkan

Saat ini ada seorang pasien dokter Hsu yang mengeluh bahwa selama satu bulan terakhir sering mengalami sakit perut dan berat badannya turun sangat banyak. Setelah dilakukan pemeriksaan supersound baru ditemukan adanya kanker hati yang sangat besar, hampir 80% dari livernya (hati) sudah termakan habis. Pasien sangat terperanjat, Bagaimana mungkin? Tahun lalu baru melakukan medical check-up dan hasilnya semua normal. Bagaimana mungkin hanya dalam waktu satu ahun yang relatif singkat bisa tumbuh kanker hati yang demikian besar??

Ternyata check-up yang dilakukannya hanya memeriksa fungsi hati. Hasil pemeriksaan juga menunjukkan ?normal?. Pemeriksaan fungsi hati adalah salah satu item pemeriksaan hati yang paling dikenal oleh masyarakat. Tetapi ini pula yang paling disalahpahami oleh masyarakat kita (Taiwan).

Pada umumnya orang beranggapan bahwa bila hasil index pemeriksaan fungsi hati menunjukkan angka normal berarti tidak ada masalah dengan hati. Tetapi pandangan ini mengakibatkan munculnya kisah-kisah sedih karena hilangnya kesempatan mendeteksi kanker sejak stadium awal. Dokter Hsu mengatakan, GOT dan GPT adalah enzim yang paling banyak ditemui di dalam sel-sel hati. Bila terjadi radang hati atau karena satu dan sebab lain sehingga sel-sel hati mati, maka

meningkat. Tetapi tidak adanya peningkatan angka GOT dan GPT bukan berarti tidak terjadi pengerasan pada hati atau tidak adanya kanker hati. Bagi banyak para penderita radang hati, meski kondisi radang hati mereka telah berhenti, tetapi dalam hati (liver) mereka telah terbentuk serat-serat dan pengerasan hati. Dengan terbentuknya pengerasan hati, maka akan mudah sekali untuk timbul kanker hati. Selain itu, pada stadium awal kanker hati, index hati juga tidak akan mengalami kenaikan. Karena pada masa-masa pertumbuhan kanker, hanya sel-sel di sekitarnya yang diserang sehingga rusak dan mati. Karena kerusakan ini hanya secara skala kecil maka angka GOT dan GPT mungkin masih dalam batas normal, katakanlah naik pun tidak akan terjadi kenaikan yang tinggi. Tetapi

oleh karena banyak orang yang tidak mengerti akan hal ini sehingga berakibat terjadilah banyak kisah sedih.

Penyebab utama kerusakan hati adalah :

1. Tidur terlalu malam dan bangun terlalu siang adalah penyebab utama.
2. Tidak buang air di pagi hari.
3. Pola makan yang terlalu berlebihan.
4. Tidak makan pagi.
5. Terlalu banyak mengkonsumsi obat-obatan.
6. Terlalu banyak mengkonsumsi bahan pengawet, zat tambahan, zat pewarna, pemanis buatan.
7. Minyak goreng yang tidak sehat. Sedapat mungkin kurangi penggunaan minyak goreng saat menggoreng makanan, hal ini juga berlaku meski menggunakan minyak goreng

goreng saat menggoreng makanan, hal ini juga berlaku meski menggunakan minyak goreng terbaik sekalipun seperti olive oil. Jangan mengonsumsi makanan yang digoreng bila kita dalam kondisi penat, kecuali dalam kondisi tubuh yang fit.

8. Mengonsumsi masakan mentah (sangat matang) juga menambah beban hati. Sayur mayur dimakan mentah atau dimasak matang 3 ? 5 bagian. Sayur yang digoreng harus dimakan habis saat itu juga, jangan disimpan.

Kita harus melakukan pencegahan dengan tanpa mengeluarkan biaya tambahan. Cukup atur gaya hidup dan pola makanan sehari-hari. Perawatan dari pola makan dan kondisi waktu sangat diperlukan agar tubuh kita dapat melakukan penyerapan dan pembuangan zat-zat yang tidak berguna sesuai dengan ?jadwalnya?.

Sebab malam hari pukul 9 - 11 : adalah saat pembuangan zat - zat tidak berguna beracun (de-toxin) di bagian sistem antibodi (kelenjar getah bening). Selama kurun waktu ini seharusnya dilalui dengan suasana tenang atau mendengarkan musik.

Bila seorang ibu rumah tangga masih dalam kondisi tidak santai seperti mencuci piring atau mengawasi anak belajar, hal ini berdampak negatif bagi kesehatan.

Malam hari pukul 11 s/d dini hari 1:00 proses de-toxin di bagian hati, harus dilalui dalam kondisi tidur pulas.

Dini hari 1:00- 3 :00 proses de-toxin di bagian empedu, juga berlangsung dalam kondisi tidur.

Dini hari 3:00-5:00 de-toxin di bagian paru-paru. Sebab itu akan terjadi batuk yang hebat bagi penderita

selama durasi waktu ini. Karena proses pembersihan(de-toxin) telah mencapai saluran pernafasan, maka tak perlu minum obat batuk agar supaya tidak merintangi proses pembuangan kotoran. Pagi 5:00-7:00 de-toxin di bagian usus besar, harus buang air di kamar kecil.

Pagi 7:00-9:00 waktu penyerapan gizi makanan bagi usus kecil, harus makan pagi.

Bagi orang yang sakit sebaiknya makan lebih pagi yaitu sebelum 6:30. Makan pagi sebelum pk 7:30 sangat baik bagi mereka yang ingin menjaga kesehatannya. Bagi mereka yang tidak makan pagi harap merubah kebiasaannya ini, bahkan masih lebih baik terlambat makan pagi hingga 9:00-10:00 dari pada tidak makan sama sekali. Tidur terlalu malam dan bangun terlalu siang akan mengacaukan proses

pembuangan zat-zat tidak berguna. Selain itu, dari tengah malam hingga pukul 4 dini hari adalah waktu sumsum bagi tulang belakang untuk memproduksi darah. Sebab itulah, tidurlah yang nyenyak dan jangan begadang.

disadur dari maling list cosmopolitan 9 Juni 2004



GARAM UNTUK KECANTIKAN

mata yang lelah dapat dimandikan dengan larutan 1/4 sdt garam dan 1/2 liter air hangat. untuk menghilangkan bengkak disekitar mata, celupkan kapas dalam 1 liter air panas yang dibubuhi 1 sdt garam. letakkan kapas pada mata, berbaringlah dan rileks.

untuk merangsang kulit kepala dan menghindari ketombe, buatlah adonan 1 cangkir garam dicampur 5 sdt air. Gosokkan adonan tadi ke kulit kepala, diamkan 5 menit sebelum rambut dikeramas.

untuk menghilangkan noda, coba panaskan garam dapur yang kasar dalam kual, kalau sudah panas, dengan hati2 tuangkan garam kering tadi ke dalam kaus kaki yang bersih. letakkan pada bagian noda, biarkan garam sampai menjadi dingin.

ntuk badan yang memar dan keseleo, coba kompres dengan campuran 2 sdt garam dalam 1 cangkir air hangat yang telah diberi cuka.

MENGHILANGKAN JERAWAT

1. sebelum mandi, usapkanlah kulit pisang klutuk (batu) yang sudah matang pada kulit wajah. lalu biarkan sekitar 10 menit, seolah2 anda sedang dimasker. setelah itu bilas dengan air teh basi, dan baru mandi.
2. cara kedua adalah dengan menghaluskan biji pinang tua, campur dengan air mawar. gunakan sebagai bedak setiap hari. hindari makan makanan yang pedas dan berlemak. sering memakan tape ketan dan tape singkong adalah baik untuk kulit anda. usahakan buang air rutin setiap hari.





Wedang Ronde

Bahan Ronde: 150 g tepung ketan ,1 sdt garam
125 ml air ,1 sdt air kapur sirih,pewarna hijau dan merah

Isi: 100 g kacang tanah, sangrai, kupas, haluskan
75 g gula pasir 25 g biji wijen, haluskan ¼ sdt
garam 2 sdm air hangat Air Gula, didihkan, saring:
500 ml air 200 g gula pasir Air Jahe, didihkan,
saring: 1 liter air 8 cm jahe, bakar, memarkan 2
batang serai, memarkan 2 lembar daun pandan,
potong-potong

Cara membuat: Ronde, aduk semua bahan hingga
rata. Bagi menjadi dua bagian, beri pewarna, aduk
rata. Isi: Aduk rata semua bahan. Bentuk menjadi
bulatan kecil-kecil. Sisihkan. Ambil 1 sdm adonan,
pipihkan, isi dengan 1 bulatan adonan isi. Bulatkan
adonan. Kerjakan yang sama dengan sisa adonan.
Didihkan air, rebus bola-bola hingga mengapung.
Angkat, tirikan. Rendam bola-bola dalam air gula.
Penyajian: Taruh ronde berikut air gula dalam
mangkuk-mangkuk saji. Tuangi air jahe, sajikan.
Untuk 16 orang

PUTU AYU

Bahan:

3 butir telur ayam

275 gr gula kasar

100 cc santan kental
+ air daun pandan

275 gr tepung terigu

Campur kelapa muda
parut secukupnya +
sedikit garam halus +
1 sendok makan
tepung maezena

Cara membuat:

- Kocok telur dan gula dengan mixer sampai kental, masukkan terigu, aduk pelan dan rata. Setelah itu masukkan campuran santan kental dan air daun pandan.
- Siapkan ± 15 buah cetakan putu ayu, olesi dengan sedikit minyak dan masukkan campuran kelapa muda parut ke dalam cetakan, ratakan di dasar cetakan. Lalu tuang adonan putu ayu secukupnya dalam cetakan. Kalau semua cetakan sudah terisi. Kukus ± 15 menit atau hingga matang.