

## Presiden Jamu Timnas Makan Siang Seluruh Pemain Dihadiah Jam Rolex

**JAKARTA (KR)** - Para pemain Tim Nasional (Timnas) Sepakbola Indonesia mulai dari Ole Romeny, Jay Idzes, Justin Hubner hingga sang pelatih Patrick Kluivert terlihat menyambangi kediaman pribadi Presiden Prabowo Subianto di Jalan Kertanegara No 4 Jakarta Selatan, Jumat (6/6).



Ole Romeny disambut Presiden Prabowo Subianto.

Kedatangan pemain Timnas itu untuk dijamu makan siang. Mereka tiba di Kertanegara sekitar pukul 13.20 WIB dengan menggunakan bus merah bertuliskan Indonesia dan lambang PSSI. Saat tiba, satu persatu pemain yang mengenakan jaket dan training merah mulai keluar dari bus, diawali kapten timnas Jay Idzes, Ole Romeny, Justin Hubner, Joey Pelupessy, Marselino Ferdinan hingga Ricky Kambuaya.

Mereka juga terlihat mengeluarkan ponsel dan dikumpulkan salah seorang kontingen timnas guna mengikuti protokol kepresidenan. Sesudah para pemain keluar dari bus dan melewati sistem keamanan X-ray, pelatih Patrick Kluivert yang mengenakan setelan jas biru navy menyusul para pemain yang sudah masuk.

Ada sempat menyapa dan melambatkan tangan ke arah media sebelum memasuki kediaman pribadi Presiden Prabowo.

Pada pertemuan tersebut, Presiden Prabowo ternyata memberikan hadiah istimewa, yakni pemberian jam tangan mewah merek Rolex.

\* Bersambung hal 9 kol 1



Asip foto - Perahu boat melintasi Kawasan Wisata Piyenemo di Raja Ampat, Papua Barat.

## Pemerintah Hentikan Sementara Operasi Tambang Nikel Raja Ampat

**JAKARTA (KR)** - Pemerintah melalui Menteri Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) Bahilil Ladhada memutuskan untuk menghentikan sementara operasi pertambangan nikel PT GAG Nikel di Raja Ampat, Papua Barat Daya.

"Kami untuk sementara, kita hentikan operasinya sampai dengan verifikasi lapangan," ujar Menteri ESDM di kantornya, Jakarta, Kamis (5/6).

Menurut Bahilil, perusahaan tersebut baru bisa beroperasi lagi sampai

hasil verifikasi dari Kementerian ESDM keluar. Pihaknya segera turun langsung ke lokasi untuk melihat kondisi yang sebenarnya terjadi. Ia pun sudah dijadwalkan untuk meninjau lokasi tambang nikel tersebut. "Untuk sementara kegiatan produksinya di-stop dulu, sampai menunggu hasil peninjauan verifikasi dari tim saya," imbuhnya.

Sebelumnya, Bahilil menyebut akan memanggil pemegang izin tambang nikel di Kawasan Raja Ampat, Papua

Barat Daya, untuk melakukan evaluasi aktivitas pertambangan. "Saya akan evaluasi, akan ada rapat dengan dirjen saya. Saya akan panggil pemiliknya, mau BUMN atau swasta," ucapnya.

Bahilil melihat ada kearifan-kearifan lokal yang belum disentuh dengan baik dalam pelaksanaan aktivitas pertambangan. Di sisi lain, terdapat aspirasi masyarakat Papua yang menginginkan pembangunan smelter di sana.

\* Bersambung hal 9 kol 1

## Analisis Qurban dan Energi Terbarukan

Arif Hidayat



**HARI** Raya Idul Adha atau Hari Raya Qurban, bukan perayaan kegembiraan tetapi juga momentum reflektif yang sarat dengan nilai pengorbanan, kepedulian sosial, dan rasa syukur. Di tengah perayaan ini, jutaan hewan ternak seperti sapi, kambing, dan domba disembelih sebagai bentuk ketatantrahan kepada Allah SWT. Namun, seiring meningkatnya jumlah hewan qurban tiap tahunnya, muncul pula tantangan lingkungan berupa perusakan limbah penyembelihan hewan qurban. Limbah penyembelihan hewan qurban mencakup darah, isi perut, kotoran, sisa organ, air pencucian, serta bagian tubuh yang tidak dimanfaatkan. Di banyak daerah, limbah ini masih dibuang secara langsung ke lingkungan tanpa pengolahan, sehingga berisiko menimbulkan pencemaran air dan tanah, bau tidak sedap, dan penyebaran penyakit.

\* Bersambung hal 9 kol 1

## Dasco Temui Mega, Jaga Keseimbangan Politik



Dari kanan: Sufmi Dasco Ahmad, Megawati Soekarnoputri, Puan Maharani, dan Prasetyo Hadi.

**JAKARTA (KR)** - Pengamat politik UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Adi Prayitno menilai, pertemuan Ketua Harian DPP Partai Gerindra Sufmi Dasco Ahmad dan Ketua Umum PDI Perjuangan Megawati Soekarnoputri menunjukkan pemerintah hendak menjaga keseimbangan politik dengan semua kalangan.

"Pemerintah terlihat ingin menjaga keseimbangan politik dengan semua kalangan," kata Adi di Jakarta, Jumat (6/6).

Hal serupa juga telah dilakukan Presiden Prabowo Subianto yang berupaya menjaga relasi dengan Presiden ke-7 Joko Widodo (Jokowi) hingga Presiden ke-6

RI Susilo Bambang Yudhoyono (SBY). "Dehulu misalnya Istana terlihat lebih condong ke Solo kedekatan politik. Tetapi, belakangan dengan Thuku Umar juga terlihat terbangun keakraban, termasuk keakraban dengan Cikeas," ucapnya.

Adi Prayitno meyakini kemestarian yang terjalin antara Prabowo dan Megawati akan membawa dinamika pada peta politik di Tanah Air. "Kemestarian Megawati dan Prabowo akan mengubah dan turut mendinamisasi politik kita ke depan seperti apa," ujarnya.

Tentang pembicaraan dalam pertemuan itu, ia memandang pembicaraan berkesinambungan dan berkesinambungan pada dua hal, yakni kebangsaan dan politik. "Pertama urusan kebangsaan, menyamakan persepsi, merajut kerja sama politik dan lain sebagainya," tuturnya.

\* Bersambung hal 9 kol 1

## KASUS PEMERASAN TENAGA KERJA ASING Delapan Tersangka Dicegah ke Luar Negeri

**JAKARTA (KR)** - Delapan orang tersangka kasus dugaan pemerasan dalam pengurusan rencana penggunaan Tenaga Kerja Asing atau TKA di Kementerian Ketenagakerjaan dicegah untuk bepergian ke luar negeri. Pelarangan ke luar negeri tersebut dilakukan karena penyidik membutuhkan keberadaan delapan tersangka kasus dugaan pemerasan TKA tetap di Indonesia.

"Pada tanggal 4 Juni 2025, KPK telah mengeluarkan Surat Keputusan Nomor 883 Tahun 2025 tentang Larangan Berpergian Ke Luar Negeri terhadap delapan orang bernisial SUH, HAR, WF, GW, DA, PCW, JS, dan AE terkait dengan perkara dimaksud," kata Juru Bicara Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) Budi Prasetyo saat dikonfirmasi di Jakarta, Kamis (5/6).

Budi menjelaskan, keberadaan yang bersangkutan di wilayah Indonesia dibutuhkan dalam rangka proses penyidikan dugaan tindak pidana korupsi tersebut. Delapan orang tersangka kasus dugaan pemerasan TKA tersebut dilarang bepergian ke luar negeri selama enam bulan ke depan atau hingga 4 Desember 2025.

Delapan orang tersangka dan jumlah uang yang diterima mereka selama periode 2019-2024 di antaranya Dirjen Binapenta dan PKK Kemenaker Suhartono menerima uang Rp 460 juta, Staf Ahli Menteri Ketenagakerjaan Bidang Hubungan Internasional Haryanto, yang juga sempat menjabat sebagai Direktur PPTKA Kemenaker serta Dirjen Binapenta dan PKK Kemenaker tahun 2024-2025 menerima Rp 18 miliar.

\* Bersambung hal 9 kol 5

JADWAL SALAT	Zuhur	Asar	Magrib	Isya	Subuh
Sabtu, 7 Juni 2025	11:41	15:01	17:31	18:45	04:26

Mari ke Tanah Suci  
**Umrah Bareng**  
Kebudayaan Peradaban 7 Hill

## DUGAAN KORUPSI BANSOS SAAT COVID-19 Dua Saksi Dicecar Soal Harga Dasar

**JAKARTA (KR)** - Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) mendalami harga dasar bantuan sosial (bansos) Presiden terkait dengan penanganan Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) saat memeriksa dua saksi pada hari Kamis (5/6). Kedua saksi tersebut adalah Direktur PT Mitra Pangan Nusantara Anen Candra Tjen dan Direktur PT Integra Padma Mandiri Budi Pamungkas.

"Saksi didalam terkait dengan harga dasar bansos Covid-19," ujar Juru Bicara KPK Budi Prasetyo saat dikonfirmasi dari Jakarta, Jumat (6/6).

Dijelaskan, kedua saksi diperiksa penyidik KPK terkait dengan kasus dugaan korupsi pengadaan untuk penanganan Covid-19 di wibansos Presiden untuk penanganan Covid-19 di wilayah Jabodetabek di Kementerian Sosial pada tahun 2020. Sebelumnya, KPK pada tanggal 26 Juni 2024 mengemukakan memulai penyidikan kasus bansos mengemukakan dengan penanganan Covid-19 di Presiden terkait dengan penanganan Covid-19 di Kemenas pada tahun 2020. Penyidikan tersebut merupakan pengembangan dari perkara dugaan korupsi anggaran distribusi bansos pada Kemenas.

(Ant/Has)-d

**MAKKAH (KR)** - Tiytik krusial pelaksanaan ibadah haji bukan hanya pada saat puncak haji atau wukuf, melainkan justru setelah puncak haji selesai. Pada momen itu kondisi jemaah umumnya mulai kelelahan, baik secara fisik maupun psikis, terutama bagi jemaah lanjut usia yang rentan disabilitas.

"Banyak dari mereka mengalami gangguan psikis karena terpisah dari pendampingnya atau pasangan. Ini sangat rentan, apalagi bagi lansia dan disabilitas," kata Anggota Komisi VIII DPR RI Selly Andriany Gantina, Jumat (6/6) mengingatkan.

Anggota Tim Pengawas Haji DPR RI itu mengatakan, kesiapan skenario teknis dari Kementerian Agama (Kemenag) untuk menangani fase pascapuncak haji harus disiapkan secara

terstruktur. Menurutinya, kurangnya mitigasi risiko dapat memperburuk kondisi jemaah dan berdampak pada tingginya angka kematian maupun gangguan kesehatan.

"Tidak hanya saat puncak haji, tetapi justru pascapuncaknya harus diantisipasi. Jika tidak, akan berdampak luas bukan hanya pada lansia dan disabilitas, melainkan juga pada jemaah

lain yang ikut membantu mereka," ujarnya.

Selain itu, ia mengingatkan, komunikasi yang jelas antara syarikah, Kemenag dan seluruh lapisan petugas haji di lapangan meru-

upakan hal yang penting untuk menjamin kelancaran penyelenggaraan pelayanan haji. Ia menilai sejauh ini masih banyak miskomunikasi yang

\* Bersambung hal 9 kol 5

## JEMAHA LANJUTKAN LONTAR JUMRAH Pascawukuf Ada Titik Kelelahan



Umah Islam memudati Jabal Rahmah jelang Wukuf di Arafah, Arab Saudi, Kamis (5/6/2025).

## SUNGGUH SUNGGUH TERJADI

● SAUDARA saya bermaksud mencuci satu gelas kemudian setelah dicuci akan dipakai untuk minum. Entah bagaimana, setelah gelas dicuci kemudian diisi air kran dan langsung diminum. Ia baru sadar setelah air satu gelas sudah habis diminum. (Pujijati, RT 06 RW 03 Bumirejo, Lendah Kulonprogo 55663)-f

TAJUK RENCANA

Orkestra Pop Jawa

ORKESTRA Pop Jawa yang digelar Dinas Kebudayaan DIY di Taman Budaya Yogyakarta, Selasa Juni 2021, benar-benar mampu menunjukkan sajian nilai-nilai tradisi dan modernitas yang bernilai tinggi. Tembang (mencakup khususnya) yang sebelumnya identik dengan Karawitan (laras gamelan) dapat ditampilkan menjadi sajian orkestra yang berkelas.

Kemeriahan dan kualitas sajian tidak hanya terasa dari kualitas konduktor Boris Sirait dan sejumlah performance, tetapi juga Vocal Art for Children secara keseluruhan. Tidak sekadar sajian musik campursari yang dipopulerkan oleh animan kroncong Darmanto dan Manthous, tetapi benar-benar orkestrasi yang sangat serasi.

Sejak masa kejayaan musik campursari era Manthous, Cak Dikin sampai Didi Kempot, tembang Jawa mengalami perkembangan yang luar biasa, terutama lewat tembang-tembang pop Jawa. Bahkan nama Vicky Prasetyo lewat lagu *Tumbang dan Denny Caknan* dengan lagunya *Kartonyono Nagih Janji*, sempat melambung di berbagai musik Indonesia. Salah satu ciri khas tembang Jawa, selain dipengaruhi *guru lagu* juga mengandung pesan-pesan moral dan nilai-nilai luhur. Seperti tembang-tembang Jawa pada umumnya, lagu Kartonyono Nagih Janji ciptaan Denny Nan juga berkesan sebagai media penyampai pesan.

Pesan dimaksud, seperti disampaikan Denny Caknan dalam *Kartonyono Medhot Janji*, sebagai berikut: *Mbiyen aku jek betah, suwe-suwe wegah, nuru kekeparanmu sansaya bubrah. Mbiyen wis mitak wanti-wanti, ojo ngasi lali, tapi kenyataannya pergi. Kartonyono ning Ngawi medhot janji, ambruk gagakku nuru an-angen-angemu. Sakabehane wis tak turu, tapi malah mbledjani.*

Kepala Dinas Kebudayaan (Kurdha Kebudayaan) DIY Dian Lakshmi Pratiwi mengatakan Orkestra Pop

Jawa merupakan wujud keinginan kepada generasi muda untuk mengabdikan diri dan merevitalisasi potensi lagu-lagu berbahasa Jawa. Memperkenalkan tradisi dan modernitas dalam bentuk orkestra yang berkesan kreatif, *out of the box*. Pop Jawa ditempatkan sebagai bagian dari kultural dan dikemas orkestra.

Diaku, sejumlah lagu pop Jawa juga bisa booming, seperti milik Guyon Waton, Ngatmo Mblung, Denny Caknan dan lainnya. Juga keberadaan Ki Narto Sabdo, Manthous, bahkan Didi Kempot, Konser Pop Jawa juga mencoba menuntaskan perjalanan dari zaman-zaman lagu lawas itu sampai lagu Jawa saat ini. Orkestra ini seperti evolusi musik Jawa yang digubah dalam lingkungan waktu.

Upaya Dinas Kebudayaan DIY menggugah semangat tembang-tembang lawas dan pop Jawa, tentunya perlu diapresiasi dan didukung oleh berbagai pihak, khususnya serikan musik. Untuk itu, perjalanan orkestrasi seperti Orkestra Pop Jawa perlu ada keberlanjutan dan kesinambungan. Kita tunggu saja kiprah para pemusik tampil dan perjalanan orkestra.

Terlebih, Kepala Taman Budaya Yogyakarta Purwati juga telah menyatakan bahwa orkestra ini memberikan ruang untuk para pemusik. Pada tahun ini mengangkat tema Pop Jawa, yang mengulas gubahan lagu-lagu populer Jawa. Setiap periode diawali oleh komposisi lagu yang dianggap merepresentasikan bentuk keindahan seni pada setiap zamannya. Pembacaan komposisi juga didasari representasi semangat zaman. Seperti gending Jawa, keroncong Jawa, campursari, hip-hop, dan lainnya.

Kita tunggu saja Orkestra Pop Jawa selanjutnya. Orkestra dalam wajah yang lebih dekat dengan identitas kultural Jawa, melalui tema Pop Jawa. □-f

Inspirasi Idul Adha dan Pentakosta



DALAM bulan Juni ini, kita kembali dihadapkan pada dua perayaan keagamaan. Hari Raya Idul Adha dalam tradisi Islam (6 Juni) dan Hari Raya Pentakosta dalam tradisi Kristiani (8 Juni). Keduanya memiliki pesan universal yang sangat kuat: semangat pengabdian dan pengorbanan demi kebaikan bersama.

Bernardus Agus Rukiyanto

ini membutuhkan orang-orang yang siap "menyalakan api" dengan "semangat pengorbanan."

Merawat Keragaman, Merajut Persatuan

Kisah Pentakosta menunjukkan bagaimana para murid dapat berbicara dalam berbagai bahasa, dan seraya orang memahami pesan yang sama. Ini adalah simbol penting bagi bangsa kita yang majemuk. Sementara itu, Idul Adha dirayakan oleh umat Muslim dari berbagai suku dan



masyarakat dan pembangunan bangsa. Moten keagamaan seharusnya memperbarui semangat warga untuk bersikap jujur, bekerja keras, menaati disiplin, dan memperjuangkan kesejahteraan bersama. Dari sini, spiritualitas menjadi energi sosial yang menggerakkan transformasi Indonesia dari dalam.

**Bersama Membangun Indonesia**  
Kini saatnya kita menyalakan api semangat baru: semangat yang digerakkan oleh Roh Kudus dan ditopang oleh jiwa pengorbanan Nabi Ibrahim. Dalam dunia yang sering diliputi ego, kebencian, dan perpecahan, kita diajak untuk menjadi pelayan, bukan penguasa; menjadi pemberi, bukan penuntut; menjadi pemersatu, bukan pemecah.

Dari ruang kelas, masjid dan gereja, lumpus, jalan-jalan kota hingga pelosok desa, mari kita kobarkan semangat pelayanan dan pengabdian. Jadikan kedua hari raya ini sebagai inspirasi spiritual untuk melangkah bersama menuju bangsa yang besar karena karena kepercayaannya, tetapi karena semangat rakyatnya yang bersesta, rela berkorban, dan setia pada keadilan.

Menuju Indonesia Emas 2045, kita tidak hanya butuh strategi dan teknologi, tetapi juga jiwa yang besar, hati yang terbakar oleh kasih, dan semangat pengabdian tanpa pamrih. (\*)

**Bernardus Agus Rukiyanto**,  
Dosen Universitas Sanata Dharma,  
Ketua Ikatan Dosen Katolik Indonesia  
wilayah Yogyakarta.

Roh Kudus dan Jiwa Pengorbanan: Energi Bangsa

Idul Adha mengajarkan tentang kekikhlasan memberi, menepatkan kehendak Allah dan kepentingan orang lain di atas diri sendiri. Sementara Pentakosta mengajarkan tentang semangat perutusan: keluar dari zona nyaman, melayani dengan berani, dan menyampaikan kebenaran dalam kasih.

Indonesia Emas tidak akan dicapai hanya dengan rencana lima tahunan atau proyek infrastruktur, melainkan menuntut roh perjuangannya juga pengorbanan dari seluruh anak bangsa: pejabat yang bersih, guru dan dosen yang tulus, petani yang taat, pelajar dan mahasiswa yang tekun, dan rakyat yang bersesta. Seperti para rasul pada hari Pentakosta dan Nabi Ibrahim pada hari pengorbanan, bangsa

bangsa di dunia dalam semangat kesatuan dan solidaritas.

Kedua perayaan ini menegaskan bahwa keragaman bukan ancaman, melainkan kekayaan, asalkan dibingkai oleh cinta yang berkorban dan semangat yang menyala. Indonesia sebagai rumah bersama harus terus dibangun dengan fondasi persaudaraan yang kokoh dan keadilan yang merata.

Namun, semangat spiritual dari Pentakosta dan Idul Adha hanya akan bermakna jika diwujudkan dalam tanggung jawab sosial yang konkret. Sekarang kita dihadapkan pada tantangan kemiskinan, ketimpangan pendidikan, krisis integritas, serta ancaman terhadap keberlanjutan. Maka, panggilan iman bukan sekadar berdo'a di tempat ibadah, melainkan juga turun tangan dalam karya-karya ke-

Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengirimkan artikel untuk SKH *Kedaulatan Rakyat*. Selanjutnya redaksi hanya menerima tulisan lewat email: [opinikr@gmail.com](mailto:opinikr@gmail.com) dengan panjang tulisan antara 535 - 575 kata, dengan mengesahkan subjek mengenai isu yang ditulis serta identitas lengkap dan melampirkan fotocopy jengkal dan foto diri. Terimakasih.

Kenapa Daging Kambing Tidak Harus Dihindari?



SEBENARNYA

daging kambing tidak selalu menyebabkan penyakit. Dari penelitian modern terbaru banyak ditemukan daging kambing memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh, termasuk pada penderita jantung koroner serta hipertensi.

Menurut penelitian terbaru dari Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA), daging kambing bukanlah daging yang memiliki lemak tertinggi. Daging kambing mengandung 100 gram daging tanpa lemak, 122 kalori, 2,6 gram lemak baik, 0,79 lemak jenuh serta 27 gram protein. Dari kadar lemak tersebut, daging kambing memiliki peringkat nomor tiga daripada daging hewan lain yang memiliki kandungan lemak.

Hal ini sesuai penelitian dari Alinia et al yang dipublikasi pada tahun 2024, menyebutkan bahwa daging kambing yang diperkaya asam lemak omega-3 dapat menurunkan kolesterol plasma. Penelitian ini sudah publikasi di *Jurnal BioMed Research International*.

Penelitian kedua yang mendukung adalah penelitian yang sudah dipublikasikan dalam *Jurnal Nutrients* tahun 2020, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi keju kambing kaya omega-3 meningkatkan biomarker kardiovaskuler pada orang yang memiliki kelebihan berat badan atau obesitas. Konsumsi daging kambing memiliki efek yang baik pada jantung pada penderita obesitas apabila dikonsumsi secara tepat dan tidak berlebihan.

Penelitian klinis yang melibatkan peserta yang sehat tersebut menunjukkan mengonsumsi daging kambing yang diberi makan rumput alami tiga kali sehari selama empat minggu dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke. Sedang dari hasil laboratorium menunjukkan, pada plasma darah bisa meningkatkan sistem imun dalam tubuh manusia. Juga bisa menurunkan kadar kolesterol jahat pada darah manusia bila dikonsumsi sesuai takaran serta tidak berlebihan.

Pada tingkat penelitian tersebut menunjukkan hasil yang sama bahwa produk daging kambing bisa memberi manfaat yang baik bagi tubuh manusia serta bisa menjaga kebugaran tubuh. Hal lain adalah bila daging kambing dikonsumsi sesuai aturan bisa menurunkan kadar kolesterol jahat pada tubuh manusia. Selain itu, faktor polak makan yang seimbang seperti lima sarupama sangat penting dalam menjaga

Prima Trisna Aji

nutrisi pada tubuh manusia supaya bisa memenuhi nutrisi secara seimbang.

Perlu diketahui, kandungan lemak daging kambing lebih rendah dibanding daging hewan yang lainnya, seperti ayan tanpa kulit yang memiliki 3 gram lemak dan daging sapi yang memiliki 3,5 gram lemak. Daging kambing juga merupakan salah satu daging yang mudah diserap tubuh sehingga cepat mudah untuk bisa dirasakan manfaatnya, tinggi akan vitamin B12, zat besi, zat besi nabati, meningkatkan sel darah merah, meningkatkan kesehatan otot dan tulang serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh supaya tidak mudah terserang penyakit.

Pandangan masyarakat yang menganggap daging kambing sebagai penyebab utama penyakit hipertensi tidaklah sepenuhnya benar, salah satu hal yang bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi adalah dari banyaknya daging yang dikonsumsi, cara penyajiannya dan pola pandang terhadap nilai gizi pada daging kambing tersebut.

Pengolahan daging kambing di Indonesia mayoritas dengan dibakar seperti mata, dan dimasak kaldu atau tenggong di mana bumbunya banyak santan, tinggi garam serta tinggi lemak yang berkelebihan. Hal ini bisa meningkatkan kolesterol jahat. Belum ditambah dengan pendamping makan serta daging dan gula yang sering dibarengi minuman es yang tinggi gula serta gorengan yang merupakan kombinasi lengkap paket dalam meningkatkan tekanan darah.

Berdasar ilmu gizi modern dari berbagai penelitian, sebenarnya faktor yang menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi lebih disebabkan pola makan secara keseluruhan dan bukan hanya satu jenis makanan. Di mana pola makan yang salah seperti konsumsi tinggi garam, tinggi lemak jenuh, makanan bersantan, rendah serat, lebih besar beresiko mengalami peningkatan tekanan darah tinggi secara cepat.

Mengonsumsi daging kambing sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan memiliki manfaat untuk kesehatan seperti sumber protein yang tinggi sebagai media mempercepat proses

penyembuhan luka, meningkatkan masa otot bagi binaragawan, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah anemia atau kekurangan darah, mensuplai nutrisi pada otak dan nutrisi yang baik bagi ibu hamil yang membutuhkan nutrisi yang adekuat.

Cara Konsumsi Daging Kambing

Panduan ilmiah berbagai penelitian mengajarkan, saat memilih daging kambing disarankan pada daging yang memiliki kandungan rendah lemak, yaitu pada dan pinggang, namun bagian lemak pada daging yang terlihat putih segera dibuang sebelum dimasak. Cara memasaknya dengan menghindari cara dibakar serta terlalu banyak kandungan bumbu tinggi garam dan penyedap rasa, tetapi lakukan dengan teknik masak dengan dipanggang, dikukus dan ditumis dengan menggunakan minyak zaitun. Untuk pengganti bumbu tinggi garam, bisa diganti dengan rempah-rempah seperti kunyit, jahe dan ketumbar. Kemudian cara penyajian mengkonsumsinya per porsi tidak lebih dari 100 - 150 gram serta diimbangi dengan konsumsi sayuran dan buah untuk memperkaya nutrisi pada tubuh manusia.

Penelitian terbaru yang modern mengajarkan bahwa tidak ada makanan yang semuanya baik. Begitu juga sebaliknya, tidak ada makanan yang sepenuhnya buruk. Hanya saja porsi penyajian dan cara mengkonsumsinya harus sesuai dengan takaran yang tepat sehingga tidak berlebihan. Dengan menerapkan pandangan penelitian yang modern bisa menghindarkan rasa takut ketika mengonsumsi daging kambing kurban. (\*)-d

**Prima Trisna Aji**, Dosen prodi Spesialis Medikal Bedah Universitas Muhammadiyah Semarang

Pojok KR

Timnas Indonesia membuka peluang berkiprah di Piala Dunia 2026 setelah mengalahkan Cina 1-0. - Butuh konsistensi.

Dinas Kebudayaan DIY sukses menggelar Orkestra Pop Jawa di Taman Budaya Yogyakarta. - Kapan lagi, ya?

Pemerintah secara intensif mengkaji kebijakan minyak goreng rakyat MynyaKita. - Kebutuhan rakyat.

Beraba

**Kedaulatan Rakyat**  
SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers)  
No. 127/SK/MENPENSILUPPA/7/1986 tanggal 4 Desember 1990.  
Anggota SPS. ISSN: 0522-6486.  
Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta,  
Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945.  
Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).  
Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) Komisaris Utama: Imam Satriyadi, SH.  
Komisaris: Mohammad Wimon Samawi, SE, MIR.  
Direktur Utama: Drs. H. Mohamad Idrham Samawi.  
Direktur Keuangan: Yurya Nugroho Samawi, SE, MM, MSc.  
Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE.  
Direktur Produksi: Baskoro Jati Prabowo SSo.  
Direktur Lithang, Pengawasan & Bisnis: Yoko Indra Agung Laksono, SE.  
Direktur Umum: I. Dyah Sartanjungnan Sitawati.  
Pemimpin Umum: Drs. H. Mohamad Idrham Samawi, Pemimpin Redaksi/Pengarang: Jawabir Dr Drs H Oeto Lampite MPd. Wakil Redaksi/Pelaksana: Pramasoedjo Sudarmo SPS, Joko Budhiarto, MM,CHP. Redaktur/Suryono. Manajer Produk Redaksi: Ngabdi Waki. Redaktur: Drs. H. Hadiso SH, Dr Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, M Hassan, Dr Jayadi R Kastari, Subehan Mustafa, Dr Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSo, Retno Wulandari SSo, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Latief Noor Rochmana. Staf: Grafika: Eddy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. Grafis: Joko Santoso SSo. Bagus Wijanarko. Sekretaris Redaksi: Drs Hj Supriyanti.  
Kepala TU Langganan: Drs Aeri Salman, Telp (0274) 565685 (Hunting) Manajer Iklan: Agung Saudio SE, Telp (0274) 565685 (Hunting) Fax (0274) 565699. E-mail: [iklankr@idm.com](mailto:iklankr@idm.com), [iklankr@3@gmail.com](mailto:iklankr@3@gmail.com).  
Langganan per bulan termasuk "Kedaulatan Rakyat Minggu": Rp 90.000,00, Iklan Umum/Diplay: Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Kehargaan: Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Catit (min. 3 baris maks. 10 baris): Rp 12.000,00/baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm maks. 100 mm) Rp 12.000,00/mm klm. Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm - Rp 210.000,00, (Wasuda Jula studi D1 s/d S1), Pernikahan, (Ulang Tahun) Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman: 1.800% dari tarif (min. 2 klm x 30 mm maks. 2 klm x 150 mm), Iklan Halaman Terakhir: 300% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%.  
Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margi Utomo 40, Gowongu, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 565125, Telp (0274) - 565685 (Hunting).  
Alamat Percontakan: Jalan Raya Yogyakarta - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percontakan.  
Alamat Homepage: <http://www.kr.or.id> dan [www.krgoja.com](http://www.krgoja.com). Alamat e-mail: [naskahkr@gmail.com](mailto:naskahkr@gmail.com). Radio: KR Radio 107.2 FM.  
Bank: Bank Mandiri - Rek: 1370925381365, Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.  
Perwakilan dan Biro: Jakarta: Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13139, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529.  
Wartawan: H Ishaq Zubaidi Raqi, Syaifulah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lismangga Ritonga.  
Semarang: Jalan Lampunan No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Iman, Wakil: Irdiyanto Iman SIP.  
Banyuwangi: Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karanglisen, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujayono SPd, Wakil: Driyanto.  
Klaten: Jalan Pandanaran Roko No 2-3, Bendoguntingan Klaten, Telp (0272) 822756. Kepala Perwakilan: Sri Wicari.  
Kulonprogo: Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Pj. Kepala Perwakilan: Muchlisah, Wakil: Aaul Sulis.  
Gunungkidul: Jalan Sri Tanjung No 4 Plerawati, Wonorejo, Telp (0274) 939362. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indaryo, Wakil: Wiragil Dedy TP.  
- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan -  
- Wartawan KR dilengkapi kartu wartawan tugas -

## Inspirasi Idul Adha dan Pentakosta



### Bernardus Agus Rukiyanto

ini membutuhkan orang-orang yang siap "menyalakan api" dengan "semangat pengorbanan."

#### Merawat Keragaman, Merajut Persatuan

Kisah Pentakosta menunjukkan bagaimana para murid dapat berbicara dalam berbagai bahasa, dan semua orang memahami pesan yang sama. Ini adalah simbol penting bagi bangsa kita yang majemuk. Sementara itu, Idul Adha dirayakan oleh umat Muslim dari berbagai suku dan



KR-JOKO SANTOSO

bangsa di dunia dalam semangat kesatuan dan solidaritas.

Kedua perayaan ini menegaskan bahwa keragaman bukan ancaman, melainkan kekayaan, asalkan dibingkai oleh cinta yang berkorban dan semangat yang menyala. Indonesia sebagai rumah bersama harus terus dibangun dengan fondasi persaudaraan yang kokoh dan keadilan yang merata.

Namun, semangat spiritual dari Pentakosta dan Idul Adha hanya akan bermakna jika diwujudkan dalam tanggung jawab sosial yang konkret. Sekarang kita dihadapkan pada tantangan kemiskinan, ketimpangan pendidikan, krisis integritas, serta ancaman terhadap kebhinnekaan. Maka, panggilan iman bukan sekadar berdoa di tempat ibadah, melainkan juga turun tangan dalam karya-karya ke-

**DALAM** bulan Juni ini, kita kembali dihadapkan pada dua perayaan keagamaan: Hari Raya Idul Adha dalam tradisi Islam (6 Juni) dan Hari Raya Pentakosta dalam tradisi Kristiani (8 Juni). Keduanya memiliki pesan universal yang sangat kuat: semangat pengutusan dan pengorbanan demi kebaikan bersama.

Idul Adha memperingati ketaatan dan pengorbanan Nabi Ibrahim yang rela mempersembahkan putranya Ismail kepada Allah. Meski akhirnya pengorbanan itu digantikan dengan seekor domba, makna spiritualnya tetap mendalam: ketaatan yang total, iman yang teguh, dan kesiapan mengorbankan ego demi panggilan Ilahi.

Sementara itu, Pentakosta adalah puncak masa Paskah, 50 hari setelah kebangkitan Kristus. Pada hari itu, Roh Kudus turun atas para murid, mengubah mereka dari orang-orang yang takut menjadi pewarta yang berani. Gereja lahir bukan dari kekuatan duniawi, tetapi dari api ilahi yang membakar hati dan menyalaikan semangat pelayanan.

Kedua hari raya ini memberikan inspirasi moral dan spiritual yang besar bagi bangsa kita.

#### Roh Kudus dan Jiwa Pengorbanan: Energi Bangsa

Idul Adha mengajarkan tentang keikhlasan memberi, menempatkan kehendak Allah dan kepentingan orang lain di atas diri sendiri. Sementara Pentakosta mengajarkan tentang semangat perutusan: keluar dari zona nyaman, melayani dengan berani, dan menyampaikan kebenaran dalam kasih.

Indonesia Emas tidak akan dicapai hanya dengan rencana lima tahunan atau proyek infrastruktur, melainkan menuntut roh perjuangan dan jiwa pengorbanan dari seluruh anak bangsa: pejabat yang bersih, guru dan dosen yang tulus, petani yang tabah, pelajar dan mahasiswa yang tekun, dan rakyat yang bersatu. Seperti para rasul pada hari Pentakosta dan Nabi Ibrahim pada hari pengorbanan, bangsa

manusiaan dan pembangunan bangsa. Momen keagamaan seharusnya memperbarui semangat warga untuk bersikap jujur, bekerja keras, menolak korupsi, dan memperjuangkan kesejahteraan bersama. Dari sini, spiritualitas menjadi energi sosial yang menggerakkan transformasi Indonesia dari dalam.

#### Bersama Membangun Indonesia

Kini saatnya kita menyalakan api semangat baru: semangat yang digerakkan oleh Roh Kudus dan ditopang oleh jiwa pengorbanan Nabi Ibrahim. Dalam dunia yang sering diliputi ego, kebencian, dan perpecahan, kita diajak untuk menjadi pelayan, bukan penguasa; menjadi pemberi, bukan penuntut; menjadi pemersatu, bukan pemecah.

Dari ruang kelas, masjid dan gereja, kampus, jalan-jalan kota hingga pelosok desa, mari kita kobarkan semangat pelayanan dan pengorbanan. Jadikan kedua hari raya ini sebagai inspirasi spiritual untuk melangkah bersama menuju bangsa yang besar bukan karena kekayaannya, tetapi karena semangat rakyatnya yang bersatu, rela berkorban, dan setia pada kebaikan.

Menuju Indonesia Emas 2045, kita tidak hanya butuh strategi dan teknologi, tetapi juga jiwa yang besar, hati yang terbakar oleh kasih, dan semangat pengabdian tanpa pamrih. (\*)

\*) Bernardus Agus Rukiyanto,

Dosen Universitas Sanata Dharma,  
Ketua Ikatan Dosen Katolik Indonesia  
wilayah Yogyakarta.

### Persyaratan Menulis

Pembaca yang budiman, terimakasih partisipasinya dalam menulis dan mengirimkan artikel untuk SKH *Kedaulatan Rakyat*. Selanjutnya redaksi hanya menerima tulisan lewat email : opinikr@gmail.com dengan panjang tulisan antara 535 - 575 kata, dengan mengisi subjek mengenai isu yang ditulis serta jangan lupa melampirkan fotocopy identitas dan foto diri. Terimakasih.