

ASAM URAT (GOUT)

Dalam dunia medis penyakit asam urat disebut penyakit pirai atau penyakit gout (arthritis gout) merupakan penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah melebihi batas normal menyebabkan penumpukan asam urat di dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat inilah yang membuat sendi sakit, nyeri, dan meradang. Penyakit asam urat sebelum usia 30 tahun lebih banyak terjadi pada pria dibandingkan wanita. Namun angka kejadian penyakit asam urat antara kedua jenis kelamin setelah usia 60 tahun menjadi sama. Kejadian penyakit asam urat pada pria meningkat dengan bertambahnya usia dan mencapai puncak antara usia 75 dan 84 tahun, sedangkan wanita mengalami peningkatan resiko asam urat setelah usia 45 tahun. Beberapa faktor lain yang dapat memicu naiknya kadar asam urat dalam darah adalah:

1. Riwayat keluarga.
2. Mengalami cedera atau menjalani operasi.
3. Mengonsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi, seperti jeroan hewan, daging merah, beberapa jenis hidangan laut (misalnya kerang, sarden, tuna atau teri).
4. Mengonsumsi minuman beralkohol dan minuman tinggi gula.
5. Menggunakan obat, seperti diuretik, aspirin, ciclosporin, dan beberapa obat kemoterapi.
6. Memiliki kondisi medis tertentu, seperti diabetes, sindrom metabolik, penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit tiroid, kolesterol tinggi, leukemia, anemia, sleep apnea, hipertensi, dan obesitas.

Masyarakat Indonesia umumnya mengetahui bahaya asam urat berupa rasa sakit pada bagian persendian terutama bagian lutut dan jari kaki, pada tingkat penyakit yang masih rendah, rasa nyeri ini biasanya muncul di pagi hari saat bangun tidur dan akan hilang dengan sendirinya saat telah melakukan banyak aktivitas. Namun, Anda harus ingat kadar asam urat dalam darah terlalu tinggi dalam kurun waktu yang cukup lama akan terjadi pembentukan kristal urat akibat pengendapan asam urat tinggi.

Jika dibiarkan berlarut-larut, kristal yang terbentuk akan menjadi semakin besar akibatnya jaringan sendi akan menjadi rusak permanen dan dapat mengakibatkan sendi menjadi bengkok dan tidak bisa bergerak kembali. Jika sendi sudah mengalami rusak permanen, maka cara mengobatinya yaitu dengan melalui prosedur operasi. Asam urat yang tinggi dapat mengakibatkan penyakit batu ginjal dan dapat berubah menjadi gagal ginjal yang mengharuskan penderita untuk cuci darah seumur hidup atau melakukan transplantasi ginjal.



Hal ini tentu sangat tidak diinginkan oleh semua orang. Asam urat yang tinggi memiliki hubungan yang erat sekali dengan jenis penyakit jantung koroner. Jantung koroner memiliki suatu sindrom yang menyebabkan adanya kelainan pada bagian insulin. Dimana hal ini dapat meningkatkan kadar insulin di dalam darah yang menyebabkan hipertensi. Hingga akhirnya akan berujung pada munculnya gejala penyakit jantung koroner. Setelah Anda mengetahui bahaya asam urat, kini saatnya Anda melakukan sesuatu untuk mempertahankan keseimbangan asam urat dalam tubuh Anda.

Yang bisa Anda lakukan adalah sebelum mengonsumsi obat-obatan kimia, ada baiknya Anda mencoba cara alami untuk menurunkan kadar asam urat dalam tubuh diantaranya adalah :

1. **Hindari atau kurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi**
Makanan yang harus anda hindari atau kurangi ketika asam urat tinggi seperti makanan berasal dari hewan darat (misalnya jeroan hewan, daging merah), hewan laut (misalnya kerang, sarden, tuna atau teri) dan beberapa jenis sayuran tertentu (misalnya melinjo, kangkung)
2. **Perbanyak Minum Air Putih.**
Minum air putih sehari yang cukup dapat mengeluarkan asam urat dari ginjal melalui urine dan Nilai Rujukan Gizi yang memberi saran agar pria dewasa minum air sebanyak 2,6 liter per hari (sekitar 10 cangkir) dan wanita dewasa minum 2,1 liter per hari (sekitar delapan cangkir).
3. **Hindari atau kurangi mengonsumsi minuman beralkohol dan makanan tinggi gula**
Beberapa jenis minuman beralkohol mengandung purin yang tinggi dan bisa meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Minuman beralkohol yang tidak baik bagi penderita asam urat adalah bir. Selain itu, bir juga bisa menyebabkan dehidrasi, yang akan memicu datangnya rasa nyeri pada penderita asam urat tinggi.

Minuman beralkohol lain yang juga mengandung purin namun dalam jumlah sedang yaitu anggur (wine). Mengonsumsi gula secara berlebihan bisa menyebabkan diabetes dan obesitas, yang bisa memperburuk gejala rematik atau asam urat yang Anda derita

4. **Kurangi berat badan**

Penyakit asam urat lebih sering terjadi pada orang yang kelebihan berat badan. Semakin tinggi berat Anda, semakin besar kemungkinan terkena asam urat

5. **Rutin berolahraga**

Adapun beberapa jenis olahraga yang dianjurkan para penderita asam urat adalah olahraga yang banyak melibatkan sendi (seperti jogging, bermain bulu tangkis, berenang, dan bersepeda), olahraga untuk meningkatkan kekuatan otot (seperti angkat beban, bodyweight exercise, yoga, maupun taichi) dan peregangan (semua gerakan itu baik untuk sendi dan otot agar lebih fleksibel. Sendiri yang bergerak bebasakan memiliki sirkulasi yang baik).



GIGI TIRUAN LEPASAN NYLON THERMOPLASTIC LEBIH ESTETIK DAN FLEKSIBEL

Tarsilah,AMTG,SKM,M.Kes

Gigi tiruan sebagian lepasan merupakan suatu gigi tiruan yang menggantikan gigi yang hilang dan jaringan pendukungnya, yang dapat dilepas maupun dipasangkan kembali oleh pemakainya. Gigi tiruan sebagian lepasan telah diterima oleh masyarakat luas sebagai cara untuk mengembalikan fungsi pengunyahan, fungsi bicara dan fungsi estetika. Gigi Tiruan sebagian lepasan berdasarkan bahan adalah gigi tiruan sebagian lepasan akrilik, gigi tiruan sebagian kerangka logam dan gigi tiruan sebagian lepasan nylon thermoplastic.

Gigi tiruan sebagian lepasan nylon thermoplastic adalah suatu gigi tiruan sebagian lepasan yang terbuat dari bahan nylon thermoplastic . Gigi tiruan sebagian lepasan nylon thermoplastic telah banyak digunakan karena memiliki estetika yang bagus, semua komponen basisnya menyerupai gusi, fleksibel dan tidak mudah patah serta dapat digunakan oleh pasien yang alergi terhadap basis akrilik ataupun logam. Faktor estetika sangat mempengaruhi kenyamanan pasien dalam penggunaan gigi tiruan, sehingga dengan bahan nylon thermoplastic adalah pilihan yang tepat.



Gigi Tiruan Sebagian Lepasn Nylon Thermoplastic

Macam – macam Bahan Nylon Thermolastic

Bahan nylon thermoplastic yang digunakan untuk pembuatan protese ada beberapa macam yaitu:

1. Valplast

Valplast adalah salah satu bahan fleksibel thermoplastic yang tembus pandang serta digunakan pada jaringan gigi. Bahan ini bagian nylon thermoplastic yang kompatibel, estetik baik serta desainnya luas.



Gigi Tiruan Sebagian Lepasn Valplast

2. Bio Dentplast

Bio dentplast adalah bahan nylon thermoplastic yang semi –crystalline dengan struktur linier yang tinggi. Bahan ini memiliki sifat fisik dan kimia yang baik, kaku, kuat dan stabil serta dapat menggantikan logam.



Gigi Tiruan Sebagian Lepasn Bio Dentplast

3. Lucitone FRS

Luciton FRS adalah polyamide resin dengan stabilitas yang sangat baik, estetika, tahan terhadap abrasi sehingga mudah untuk dipoles. Namun, Luciton FRS juga memiliki kelemahan yang dapat terjadi pada beberapa jika basis gigi tiruan terlalu tipis dan tidak memiliki stabilitas warna serta sulit dilakukan reline.



Gigi Tiruan Sebagian Lepasan Lucitone FRS

4. Thermosen

Thermosen merupakan bahan yang bebas monomer sehingga ideal dan cocok untuk pasien yang tidak dapat menerima material yang dapat menimbulkan reaksi alergi. Bahan ini memiliki fleksibilitas yang dapat dikontrol dan mengalami shrinkage yang sangat kecil. Thermosen ini merupakan bahan polyamide yang lebih unggul.



Gigi Tiruan Sebagian Lepasan Thermosen

Sifat – sifat Nylon Thermoplastic

Nylon Thermoplastic memiliki sifat fisis, mekanik dan fisik, yaitu

1. Sifat Fisis

Nylon Thermoplastic yang digunakan untuk basis gigi tiruan memiliki stabilitas warna dan dimensi.

2. Sifat Mekanik

Keuntungan utama nylon thermoplastic terletak pada sifat mekaniknya yaitu tahan terhadap tekanan, kekuatan nylon thermoplastic lebih kuat dibandingkan dengan akrilik.

3. Sifat Fisik

Sifat fisik dari nylon thermoplastic adalah tahan terhadap panas, tidak mudah abrasi dan tahan terhadap rekasi kimia.

Checkup



Hygiene



PENTINGNYA SEBUAH PENDIDIKAN



Kata pendidikan mempunyai kata dasar yaitu “didik”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan memelihara dan memberi latihan (anjuran, tuntunan dan pimpinan) mengenal akhlaq dan kecerdasan pikiran.

Kata benda “pendidikan” yaitu proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui pengajaran, pelatihan, proses perbuatan dan cara mendidik. Dari pengertian tadi kita dapat memahami bahwa pendidikan adalah suatu proses tuntunan, arahan kepada peserta didik dan mempunyai tujuan yang jelas.

Proses pendidikan tentunya tidak terlepas oleh aturan yang ada. Sebagaimana di amanatkan dalam Undang-undang Dasar 1945 Bab XIII tentang Pendidikan dan Kebudayaan Pasal 31 ayat 3 dikatakan bahwa “Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang meningkatkan keimanan dan ketaqwaan serta akhlaq mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang diatur dengan undang-undang”.

Mengutip sambutan Bapak Anies Rasyid Baswedan, yang saat ini menjabat sebagai Gubernur Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Pendidikan adalah tentang masa depan. Pendidikan adalah tentang menyiapkan generasi baru. Pendidikan bukanlah membentuk, tapi pendidikan adalah menumbuhkan.

Karena ia menumbuhkan, maka hal yang fundamental yang dibutuhkan adalah tanah yang subur dan juga iklim yang baik. Kalau kita membayangkan anak-anak itu sebagai bibit (biji), maka biji itu tidak kelihatan batangnya, tidak kelihatan akarnya, dan tidak kelihatan daunnya karena ia masih biji.

Sehebat apapun sebuah biji, maka tidak akan kelihatan semua komponennya. Namun nanti ketika biji tanaman itu sudah tumbuh berkembang, maka akan terlihat batangnya, akan terlihat daunnya, akan terlihat buahnya, akan terlihat bunganya.



Tapi saat itu masih berupa biji belum terlihat. Kadang-kadang kita melihat biji seperti melihat tanaman yang lengkap. Lalu kita ingin biji ini punya semuanya.



Punya bunga dan lainnya. Tentu tidak bisa. Untuk menjadi tumbuhan yang lengkap, biji itu memerlukan waktu, memerlukan proses penumbuhan. Biji yang baik juga membutuhkan lahan yang subur. Di mana lahan yang subur itu? Di antaranya:

1. Di rumah. Rumahnya harus menjadi lahan yang subur.
2. Di sekolah.
3. Di antara rumah dan sekolah, yaitu di lingkungannya.

Karena itu, ketika berbicara tentang pendidikan maka bayangkan seperti kita menumbuhkan biji itu. Karena itu saya sering mengatakan jangan gunakan kata membentuk, apalagi kalau akhlaq. Akhlaq itu ditumbuhkan, karakter itu ditumbuhkan tidak bisa dibentuk.

Dulu saat kita sekolah pasti pernah praktek biologi tentang dua tanaman yang satu dipasang dekat matahari, yang satu jauh dari matahari. Beloknya beda bukan? Bibitnya sama, tanahnya sama, potnya sama, arah tumbuhnya sama tidak? Maka jawabannya tidak sama. Jadi kita mau belok kanan- belok kiri itu bukan daunnya yang dibelokkan, tapi rangsangannya yang berbeda.

Cuacanya diatur, lokasinya diatur. Karena itu mengelola sebuah sekolah, mengelola sebuah intitusi pendidikan itu adalah mengelola rekayasa. Sebagai contoh, di rumah kita bisa menjadikan anak kita menjadi anak yang individualis atau anak yang dekat dengan saudara-saudaranya. Misalnya sebuah keluarga dengan empat anak. Kita buat setiap kamar ada kamar mandinya agar semuanya rapi bersih semua.

Kamar mandi di dalam kamar. Sementara keluarga yang lain, dengan empat anak juga memiliki rumah dengan kamar mandi satu, di luar kamar. Maka apa yang terjadi? Keluarga yang pertama anak-anaknya tumbuh individualis. Semuanya diselesaikan sendiri. Keluar kamar semua sudah bersih. Sedangkan keluarga kedua, anak-anak tiap hari rebutan kamar mandi. Ada yang sikatannya lama, ada yg kalau mandi harus diketok-ketok, ada yang sering samponya ketinggalan. Mereka akan tumbuh berbeda dengan anak-anak di keluarga pertama.



Oleh karena itu jangan bayangkan pendidikan itu sesuatu yang tertulis, dibaca, dihafalkan, lalu diuji. Karena pendidikan itu adalah proses pembiasaan. Jadi kita bisa merancang anak kita sesuai skenario yang kita buat. Karena itu kemewahan keluarga dan kemewahan institusi pendidikan adalah bagaimana membuat aturan main yang membentuk perilaku. Saya berharap kita yang bergerak dalam bidang pendidikan memikirkan rekayasa itu. Sekolah kita hari ini: anaknya abad 21, gurunya abad 20, ruang kelasnya abad 19. Kalau mau memikirkan sekolah dan pendidikan, maka pikirkanlah masa depan. Rekayasalah untuk masa depan. Umat Islam gagal atau berhasil bukan masalah mampu dan tidak mampu, tapi bagaimana cara mengantisipasi perubahan. Ini PR-nya.

Untuk menumbuhkan biji agar tumbuh dengan baik, pendidikan hendaknya diselenggarakan dengan sistem yang terstruktur, terukur yang dilandasi dengan semangat kompetensi, serta bermain dalam suasana kompetisi. Visi ibarat sebuah rumah. Penghuni yang akan melakukan aktivitas berawal dari rumah. Kemana arah hari ini melangkah, apa yang akan didapatkan, kebutuhan apa yang harus disediakan? Semuanya berawal dari rumah. Bila arah dan target yang akan dituju melenceng dari rencana, berarti harus kembali ke rumah lagi untuk dilakukan evaluasi.

Karena pentingnya sebuah Visi dan Misi, maka lembaga pendidikan, dalam setiap langkahnya harus berpegangan pada Visi dan Misi yang telah ditetapkan. Sayangnya, banyak Institusi Pendidikan yang mengetahui Visi dan Misi-nya hanya pimpinan dan orang tertentu saja.

Visi dan Misi bukan barang yang dibuat sekali. Ia senantiasa dievaluasi dan diperbaharui sesuai dengan kondisi. Bisa saja Institusi Pendidikan mengganti Visi, jikalau dipandang perlu untuk diganti. Sebab setelah dilakukan evaluasi secara mendalam,

Visi dan Misi institusi tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan teknologi. Selanjutnya adalah rencana atau tujuan yang diambil dari gedung besar sebuah Visi. Setelah Visi dan Misi ditetapkan, biasanya diikuti dengan rencana program kerja. Baik program jangka pendek menengah ataupun jangka panjang. Sebuah rencana harus disesuaikan dengan potensi dan lingkungan yang menyertainya. Sebagai ilustrasi, institusi yang berada di jauh pedesaan sana, tidak mungkin mengandalkan program teknologi informasi. Sebaliknya institusi yang berada di perkotaan, tipis kemungkinan membuka program pertanian.

Kemudian penilaian tidak saja dilakukan untuk proses belajar mengajar. Penilaian diberlakukan untuk semua kegiatan yang terkait dengan manajemen. Pendidik yang mendapat tugas diluar mengajar, harus dinilai kinerjanya. Seorang pendidik yang ditugasi menyusun kurikulum, juga harus dinilai. Baik dari segi mengajar maupun segi manajemennya. Sebab penilaian dilakukan karena menyangkut tanggung jawab pekerjaan.

Komponen berikutnya adalah Sumber Daya Manusia, tanpa sumber daya manusia yang handal, Institusi pendidikan akan berjalan seadanya. Tidak pernah melakukan inovasi jarang introspeksi. Evaluasi diri menjadi hantu. Hasil kelulusan dibawah rata-rata. Alumni tidak pernah akan menjadi orang yang mampu menyelesaikan persoalan di masyarakat, namun justru menimbulkan beban di masyarakat.

Dan yang tidak kalah pentingnya adalah dana, sebuah organisasi tanpa dana, mungkin akan tetap berjalan. Tapi langkahnya gontai. Dana dibutuhkan untuk melaksanakan program yang telah digariskan. Menjalankan pendidikan memang tidak perlu membutuhkan biaya yang besar. Namun cukup untuk melaksanakan Visi dan Misi sekolah. Semua kebutuhan dapat berjalan sesuai dengan anggaran yang telah ditetapkan.

Akhir dari uraian ini adalah profesionalitas seorang pendidik. Pendidik yang baik adalah mereka yang mengajar sesuai dengan jurusannya. Penguasaan materi menjadi sangat vital sebagai dasar untuk transfer ilmu kepada peserta didiknya. 3 – 4 tahun yang lalu, memang masih banyak pendidik yang merangkap mengajar di berbagai mata kuliah. Saat itu memang belum tersedia banyak pendidik yang sesuai dengan kompetensinya. By. Amanudin

DIGUGU LAN DITIRU (GURU)



Belajar dan mengajar menjadi hal yang sangat penting di era yang semakin terus berkembang baik Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, belajar menjadi sebuah kewajiban, mungkin kita tidak asing dengan selogan wajib belajar sembilan tahun, atau sekarang berkembang menjadi wajib belajar dua belas tahun. Oleh karena itu penting kiranya bagi kita semua selaku pendidik untuk lebih memahami hakikat mendidik dan mengajar, agar kita tidak hanya menjadi sebuah komponen dari keduanya.

“Mendidik” dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk mengantarkan anak didik ke arah kedewasaan bertindak dan bertingka-laku, baik secara jasmani maupun rohani. Oleh karena itu mendidik dikatakan sebagai upaya pembinaan pribadi, sikap mental dan akhlak anak didik. “Mendidik” tidak sekedar transfer of knowledge, tetapi juga transfer of values. “Mendidik” harus diartikan secara utuh, baik pada ranah kognitif, psikomotorik maupun afektif, agar tumbuh sebagai manusia yang berpribadi, sebagaimana yang telah di amanatkan dalam UUD RI Nomor 2 Tahun 1989, “Mendidik adalah suatu usaha untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang.

“Mengajar” merupakan proses yang kompleks, tidak sekedar menyampaikan informasi dari pendidik kepada siswa, banyak kegiatan maupun tindakan yang harus dilakukan, terutama bila diinginkan hasil belajar yang lebih baik pada siswa. M. Ali mengartikan, “**mengajar adalah segala upaya yang disengaja dalam rangka memberi kemungkinan bagi siswa untuk terjadinya proses belajar sesuai dengan tujuan yang dirumuskan**”.

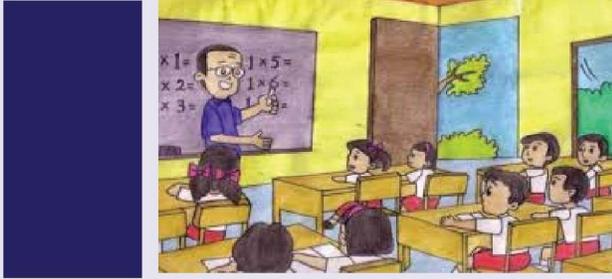


O. Screeuder (dalam Roestiyah) mengatakan bahwa “**mengajar adalah kegiatan yang dilakukan pendidik dengan memakai bahan pelajaran sebagai medium untuk membawa anak-anak dalam pembentukan pribadi termasuk kegiatan pembentukan kejasmanian**”.

Mengajar merupakan satu perbuatan yang memerlukan tanggung jawab moral yang cukup berat. Berhasilnya pendidikan pada siswa sangat bergantung pada pertanggung jawaban pendidik dalam melaksanakan tugasnya. Mengajar merupakan suatu perbuatan atau pekerjaan yang bersifat unik tetapi sederhana. Dikatakan unik karena hal itu berkenaan dengan manusia, yang belajar yakni siswa, dan yang mengajar, yakni pendidik, dan berkaitan erat dengan manusia di dalam masyarakat yang semuanya menunjukkan keunikan.

Dikatakan sederhana karena mengajar dilaksanakan dalam keadaan praktis dalam kehidupan sehari-hari, mudah dihayati oleh siapa saja. Mengajar pada prinsipnya membimbing siswa dalam kegiatan belajar mengajar atau mengandung pengertian bahwa mengajar merupakan suatu usaha mengorganisasi lingkungan dalam hubungannya dengan anak didik dan bahan pengajaran yang menimbulkan proses belajar mengajar.





Belajar dan mengajar pada dasarnya tidak pernah terlepas dari kehidupan manusia dari sejak awal terciptanya manusia, mengapa demikian? itu karena manusia sudah mulai belajar dan mengajar sejak peradaban pertama manusia di muka bumi. Baik menurut teori revolusi dimana manusia terus berkembang dari zaman batu, mereka mulai belajar menggunakan batu sebagai alat untuk berburu, mulai belajar bercocok tanam dan lain sebagainya, manusia senantiasa belajar dan mengajarkan kepada kelompoknya hal-hal baru yang ia temukan.

Dalam sudut pandang lainpun demikian dalam kepercayaan masyarakat yang menganut agama samawi seperti Islam dan Kristen dimana manusia pertama adalah Adam disanapun manusia pertama sudah melakukan proses belajar dimana Adam belajar tentang nama-nama Tuhan-Nya untuk menunjukan kepada Malaikat dan Iblis Adam pantas menjadi pemimpin di muka bumi disanapun sudah ada proses belajar dan mengajar, antara Adam dengan Tuhan-Nya.

Kita mengenal "Empat Karunia Ilahi" (4 Human Endowment), atau bakat alami, yakni kesadaran diri (self awareness), imajinasi (creative imagination), hati nurani (conscience), dan kehendak bebas (independent will). Tanggung jawab utama manusia sebagai penerima mandat itu adalah memberdayakan keempat bakat alami atau talenta atau karunia tersebut secara maksimal dan optimal, agar berguna bagi lingkungan sosial.

Bakat merupakan faktor bawaan dan pengaruh lingkungan. Jadi apabila seseorang terlahir dengan suatu bakat khusus, jika dididik dan dilatih, maka ketika tumbuh bakat tersebut dapat berkembang dan dimanfaatkan secara optimal. Sebaliknya jika dibiarkan saja tanpa pengarahan dan penguatan (re-inforcement), bakat itu akan mati dan tak berguna.

Saat ini peranan pendidikan sangat besar dalam mempersiapkan dan mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang handal yang mampu bersaing secara sehat tetapi juga memiliki rasa kebersamaan sebagai makhluk sosial.

Definisi dari yang klasik sampai pada definisi yang kontemporer mengenai pendidikan pada dasarnya mengimplikasikan usaha untuk mengembangkan manusia. Mendidik bukanlah Perbuatan sembarangan karena menyangkut kehidupan dan nasib anak manusia untuk kehidupan selanjutnya, yaitu manusia sebagai makhluk yang bermartabat dengan hak-hak dasarnya. Itulah sebabnya melaksanakan pendidikan merupakan tugas moral yang tidak ringan.

Pendidik adalah pembimbing, pengajar dan pelatih. tugas pendidik tidak hanya bersifat mengajar saja tetapi harus di pahami dalam makna yang lebih luas lagi. Sebagai pendidik ia menyampaikan materi pelajaran atau dengan istilah komunikasi. Pendidik mengkomunikasikan pesan-pesan materi pelajaran. Tetapi juga harus menanamkan konsep berpikir melalui pelajaran yang di berikan. Pendidik memberikan contoh dan menjadi contoh. Pendidik mampu menjadi orang yang dapat mengerti diri siswa dengan segala problemnya.

Dalam filosofi Jawa, guru merupakan salah satu kata yang memiliki makna "digugu dan ditiru". maksud dari kedua kata ini adalah siapapun gurunya, berarti harus bisa memenuhi 2 kata tersebut, yakni digugu dan ditiru. Seorang guru memang harus bisa digugu dari segi perkataannya, harus bisa dijadikan panutan. Oleh karena itu, guru harus punya kewibawaan dan juga wawasan yang cukup tinggi, karena apapun yang diucapkannya akan dianggap benar oleh murid muridnya. Selanjutnya seorang guru harus bisa ditiru, baik apa yang diucapkannya, semangatnya serta budi pekertinya. By. Amanudin



IKAN MAS ARSIK MAKANAN KHAS BATAK

Dra Rosmida M Marbun, M.Kes

Saat ini ikan mas arsik selalu hadir dalam tiap acara adat Batak, baik suasana duka maupun duka. Padahal dulunya ikan mas bukanlah ikan yang digunakan dalam setiap upacara adat Batak, melainkan ikan IHAN yakni sejenis ikan jurung yang hanya hidup di Perairan Danau Kabupaten Samosir yang berdekatan dengan Kabupaten Tapanuli Utara. Ikan Ihan bentuknya seperti ikan bandeng, senang hidup di danau atau sungai yang deras airnya atau senang melawan arus. Penangkapan ikan ini tidak boleh sembarangan karena ikan ini dianggap suci dan hanya boleh ditangkap pada saat upacara adat Batak saja, karena itu dikenal istilah ikan suci (dekke Si Tiho). Saat ini dekke Si Tiho termasuk ikan langka karena sulit didapat .

Dekke si Tiho diberikan dengan harapan supaya orang yang menerima ikan ini baik/bersih hatinya juga perilakunya .Ukuran dekke si Tiho biasanya beragam, tergantung dari masing-masing orang memberikan,. Secara umum dekke si Tiho panjangnya 15 -35 cm. Dekke si Tiho tidak sempat dibudidayakan, sehingga sudah langka untuk dicari dalam jumlah banyak. Jumlah dekke si Tiho yang langka ini, mengakibatkan ikan mas digunakan dalam acara adat batak hingga sekarang. Selain ikan mas mudah dikembangbiakkan juga harganya relatif ekonomis.

Awal abad ke 20 budi daya ikan mas yang ditanam di kolam dan sawah didistribusikan di luar Pulau Jawa. Ikan mas pertama kali diperkenalkan di Bukit Tinggi, Sumatera Barat tahun 1892 dan mulai berkembang pada tahun 1903 sampai ke Padang Sidempuan , Sumatera Utara sampai akhirnya menyebar ke seluruh Pulau Sumatera.

Dalam budaya batak, sebenarnya jarang menggunakan makanan yang digoreng. Makanan khas batak secara umum banyak direbus,/diarsik. Ikan mas yang diarsik menggunakan hampir semua bumbu dapur sehingga rasanya sangat unik dan sedap. Dalam upacara adat Batak, ikan mas arsik di berikan harus dalam jumlah ganjil, yaitu satu, tiga, lima, atau tujuh ekor.

Masing-masing jumlah ini memiliki arti sesuai dengan ketentuan adat Batak yaitu :

- Satu ekor diperuntukkan bagi pengantin baru
- Tiga ekor bagi pasangan suami - istri yang mendapatkan anak
- Lima ekor bagi orang tua yang sudah mempunyai cucu
- Tujuh ekor diperuntukkan bagi pemimpin adat Batak saja dan jarang dipergunakan, dikarenakan jumlah ini dianggap sudah melewati batas masa kehidupan seseorang.

Penyajian ikan mas arsik pada dasarnya mengikuti aturan adat, tidak boleh sembarangan karena banyak maknanya. Ikan mas arsik yang akan disajikan haruslah tetap dalam kondisi utuh, mulai dari kepala hingga ekor. Sisiknya pun tidak boleh dibuang, dibersihkan dengan cara disikat . Ini melambangkan gambaran utuh kehidupan manusia. Ikan mas arsik yang disajikan dalam upacara adat tidak boleh dipotong-potong karena ada kepercayaan orang yang menerimanya tidak akan memperoleh keturunan.

Ikan mas arsik disajikan dalam posisi berenang dengan kepala menghadap ke orang yang menerimanya. Bila jumlahnya lebih dari satu, maka semua ikan harus dibariskan sejajar. Dalam bahasa Batak disebut dekke si mundur-mundur, dengan harapan keluarga yang menerima ikan ini dapat berjalan sejajar atau beriringan menuju arah dan tujuan yang sama. Sehingga bila ada permasalahan dan rintangan yang dihadapi dapat diselesaikan secara bersama oleh setiap anggota keluarga.Ikan mas arsik saat dimasak biasanya ditambahkan sayuran hijau seperti kacang panjang atau terong hijau atau bawang batak/rambu.



Berikut ini bahan dan cara membuat arsik ikan mas :

Penyiapan Bahan

1. Kemiri bulat (utuh), kunyit (kupas kulitnya).
2. Andaliman (buang tangkainya), bawang merah (kupas kulitnya), bawang putih (kupas kulitnya), cabai merah keriting (buang tangkainya), jahe, (kupas kulitnya).
Andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium* DC) merupakan rempah khas dari Sumatera Utara. Bentuknya bulat kecil, mirip dengan merica. Andaliman berwarna hijau, tetapi jika sudah kering berwarna agak kehitaman.
3. Asam cekala, asam gelugur, daun jeruk, daun salam, lengkuas (kupas kulitnya), serai (sisihkan lapisan luarnya, gunakan bagian dalamnya).
Asam gelugur (*Garcinia atroviridis*) yang dimaksud merupakan irisan kulit buah asam gelugur yang sudah dalam bentuk kering.
4. Bawang Batak atau lokio (sisihkan akar dan daun yang layu), kacang panjang muda, rias muda atau kecombrang muda (batang dan bunganya).
5. Jeruk nipis dan garam (untuk dilumuri ke ikan mas).
6. Gula pasir (sebagai pengganti penyedap rasa).
7. Cabai merah besar (untuk hiasan).
8. Bumbu (cabe, kemiri, andaliman, bawang merah+putih, jahe, kunyit) digiling sampai halus.
9. Sisihkan lapisan luar rias. Lapisan ini bisa gunakan sebagai "alas" ikan mas. Potong bunga rias dari batangnya. Batang rias dipotong setebal kurang lebih 1 cm. Bunga rias dipotong memanjang menjadi 6 bagian.
10. Asam cekala, lengkuas, dan serai dimemarkan.
11. Kacang panjang dipotong-potong dengan ukuran 6-7 cm, atau sesuai selera.
12. Bawang Batak dan kacang panjang digabung, sisihkan 1/4 bagian. 3/4 bagian akan digunakan sebagai isi perut ikan mas., disusun ke dalam wajan yang digunakan untuk memasak ikan mas. Lengkuas dapat diletakkan di posisi paling bawah. Bahan-bahan ini akan dijadikan "alas" supaya ikan mas tidak gosong.

Memasak Ikan Mas

1. Campur bahan-bahan yang digiling. Lumuri ikan mas dengan campuran bahan ini.
2. Gabungan bawang Batak dan kacang panjang dimasukkan ke dalam perut ikan mas.
3. Ikan mas diletakkan di atas "alas" yang sudah disusun ("alas" dari serai, lengkuas dan rias). Taburi sedikit kacang panjang dan bawang Batak.
4. Cicip sedikit bumbu. Bila kurang asin, tambahkan garam sesuai selera. Tambahkan sedikit gula pasir.
5. Tambahkan air secukupnya pada wadah, yang sebelumnya digunakan sebagai tempat melumuri ikan mas dengan bumbu (air ini digunakan untuk menarik sisa-sisa bumbu dari wadah). Tuang air ini ke dalam wajan ikan mas. Lumuri bagian dalam perut ikan mas dengan air bumbu.
6. Tambahkan sejumlah air hingga ikan mas terendam. Taburi potongan batang dan bunga rias.
7. Tutup wajan, ikan mas dimasak dengan nyala api sedang.
8. Bila air tinggal (kurang lebih) 2/3, taburi 1/4 bagian gabungan bawang Batak dan kacang panjang . Ambil cabai merah besar. Belah menjadi 4 bagian tanpa terputus. Letakkan di atas ikan mas sebagai hiasan.
9. Kecilkan nyala api. Masak ikan mas arsik hingga kering.
10. Sajikan ikan mas arsik di atas wadah yang sudah disediakan.



Memasak Ikan Mas

1. Kemiri bulat (utuh, 5 butir), kunyit (seukuran telunjuk, 6-7 cm).
2. Andaliman (2 sendok makan munjung), bawang merah (10 butir ukuran sedang), bawang putih (2 butir ukuran sedang), cabai merah keriting (20 buah, bila ingin lebih pedas bisa ditambah cabe rawit merah 5-10 buah), jahe (1/3 dari kunyit).
3. Asam cekala (2 butir), asam gelugur (4 lembar), daun jeruk (3 lembar), daun salam (5 lembar), lengkuas (1/4 kg), serai (10 batang).
4. Bawang Batak atau lokio (1 ikat atau sekitar 20 batang), kacang panjang muda (1/4 kg), rias muda atau kecombrang muda (2 batang).
5. Jeruk nipis (3-4 buah) dan garam (1/2 sendok makan).
6. Gula pasir 1 sendok teh.
7. Cabai merah besar (1 buah).
8. Ikan mas arsik dibuat dengan cara yang sudah disebutkan di atas.



Nilai Gizi dari 100 gram Ikan Mas Arsik : Energi 87 Kka; Protein 2,08 gram, lemak 16,01 gram.

Setelah membaca artikel ini, semoga wawasan kita semakin bertambah dan semakin mengenal tentang budaya makanan khas Batak. Ingat, semakin kita mengenal budaya kita sendiri, semakin terpapar juga anak cucu kita nanti akan budaya Indonesia.

