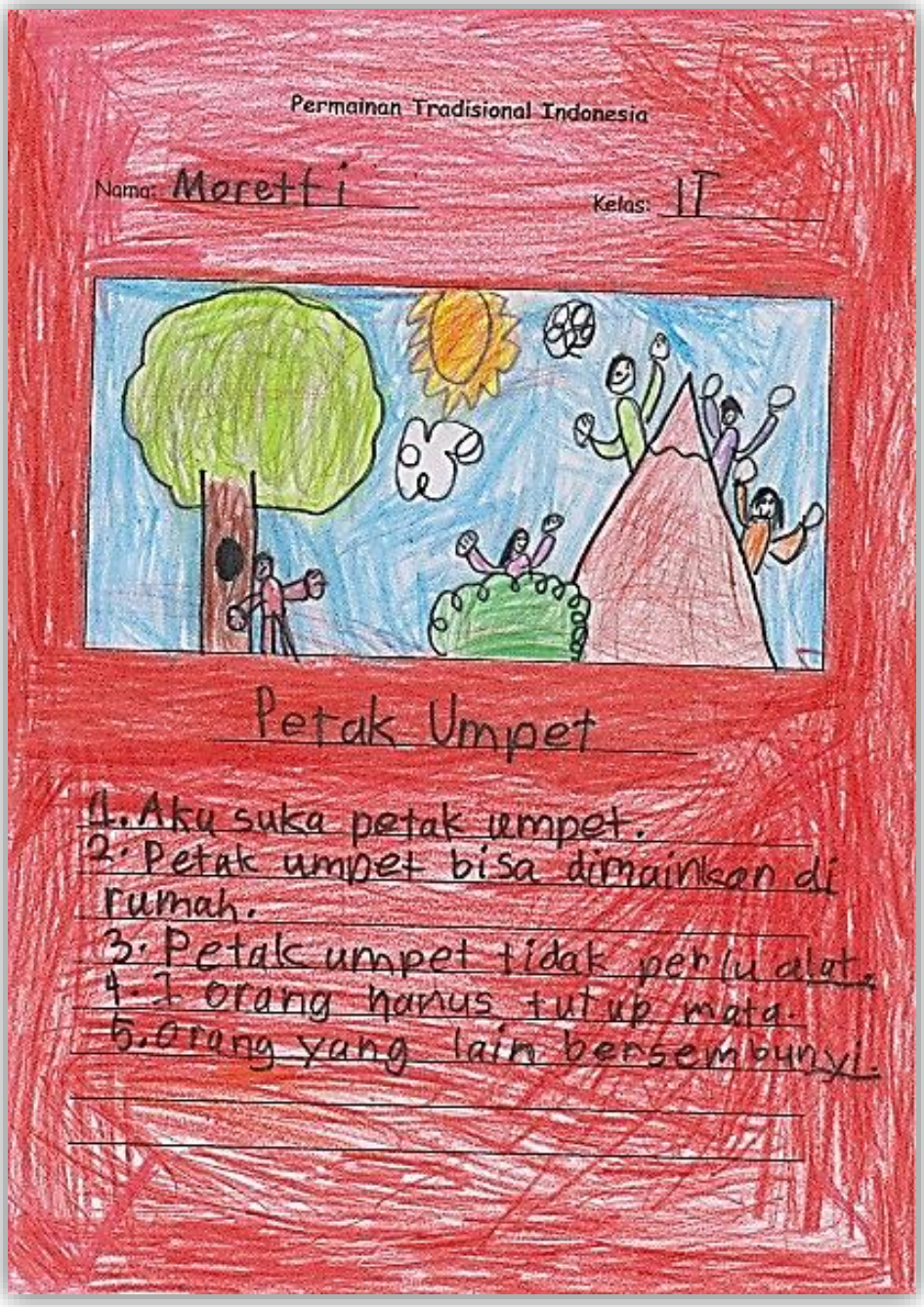
Student Creativity
Indonesian Literary Works

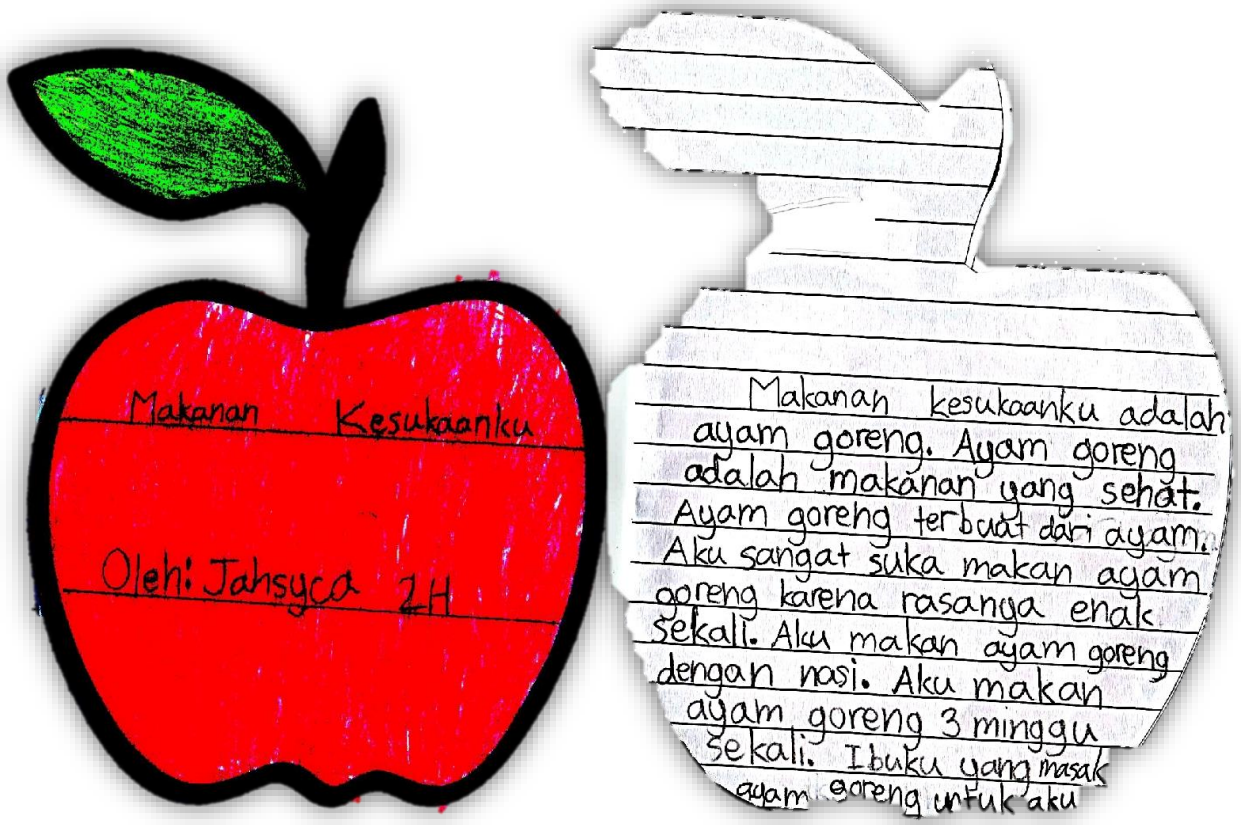


Permainan Tradisional

Avarro Moretti Fachry
Grade 1 Humility

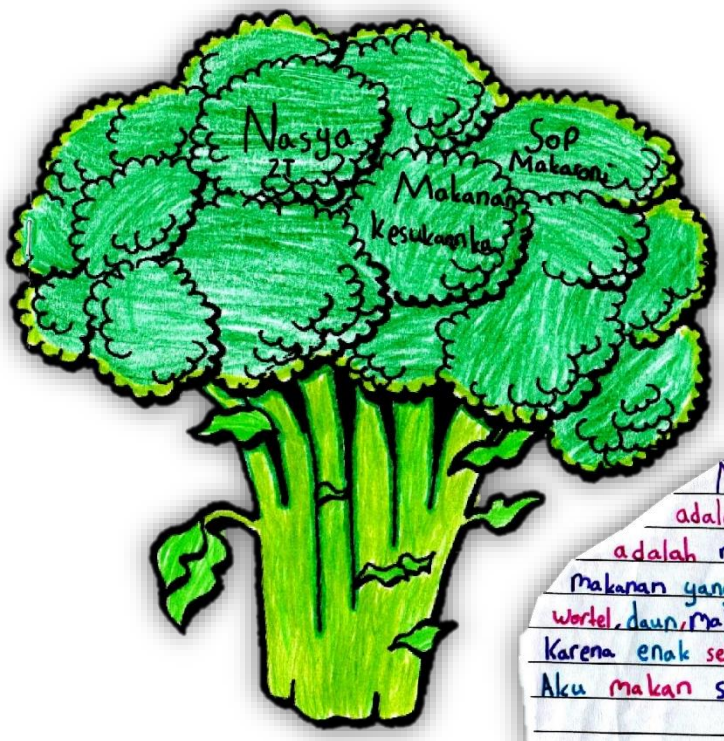
Permainan Tradisional

Natania Abigail A. Graciano
Grade 1 Teamwork



Makanan Sehat

Jahsyca
Grade 2 Respect



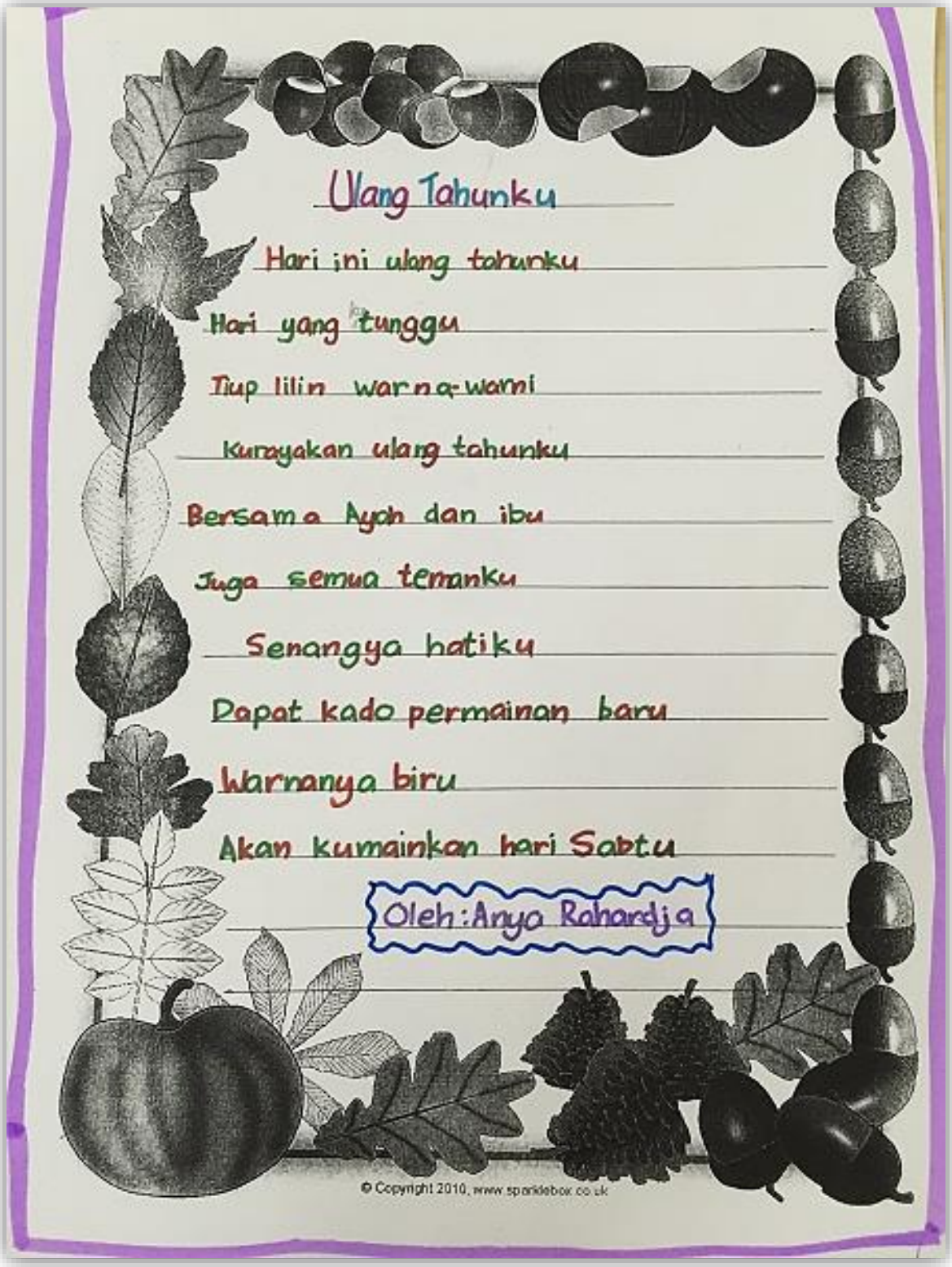
Makanan kesukaanku adalah Sop makaroni. Sop makaroni adalah makanan Indonesia. Sop makaroni adalah makanan yang sehat. Sop makaroni terbuat dari wortel, daun, makaroni, dan ceker. Aku suka sop makaroni karena enak sekali. Saya jarang makan sop makaroni. Aku makan sop makaroni di rumah.

Makanan Sehat

Nasya
Grade 2 Teamwork

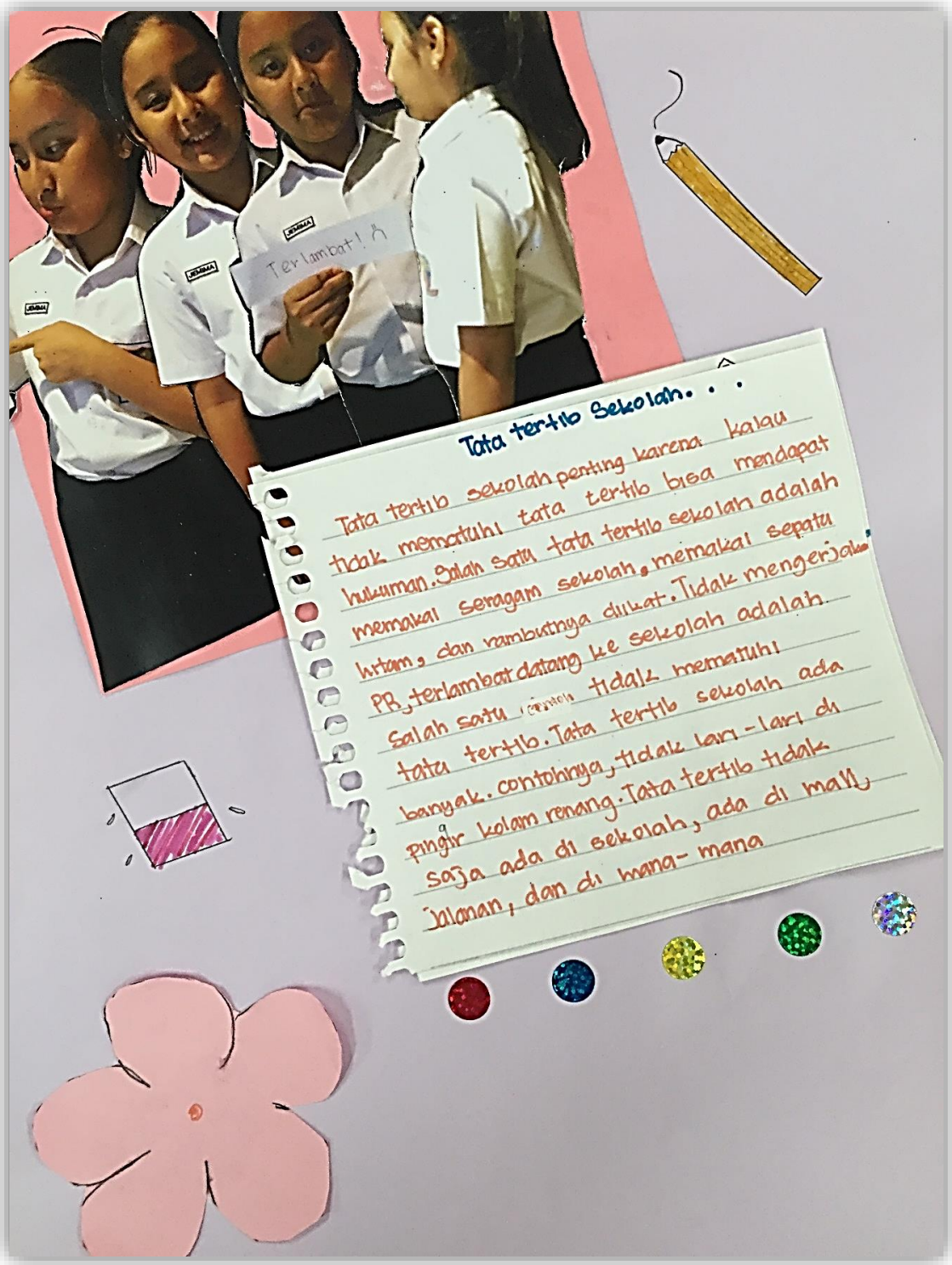
Puisi Desaku yang Indah

Keiko Callista Kurniawan
Grade 3 Teamwork



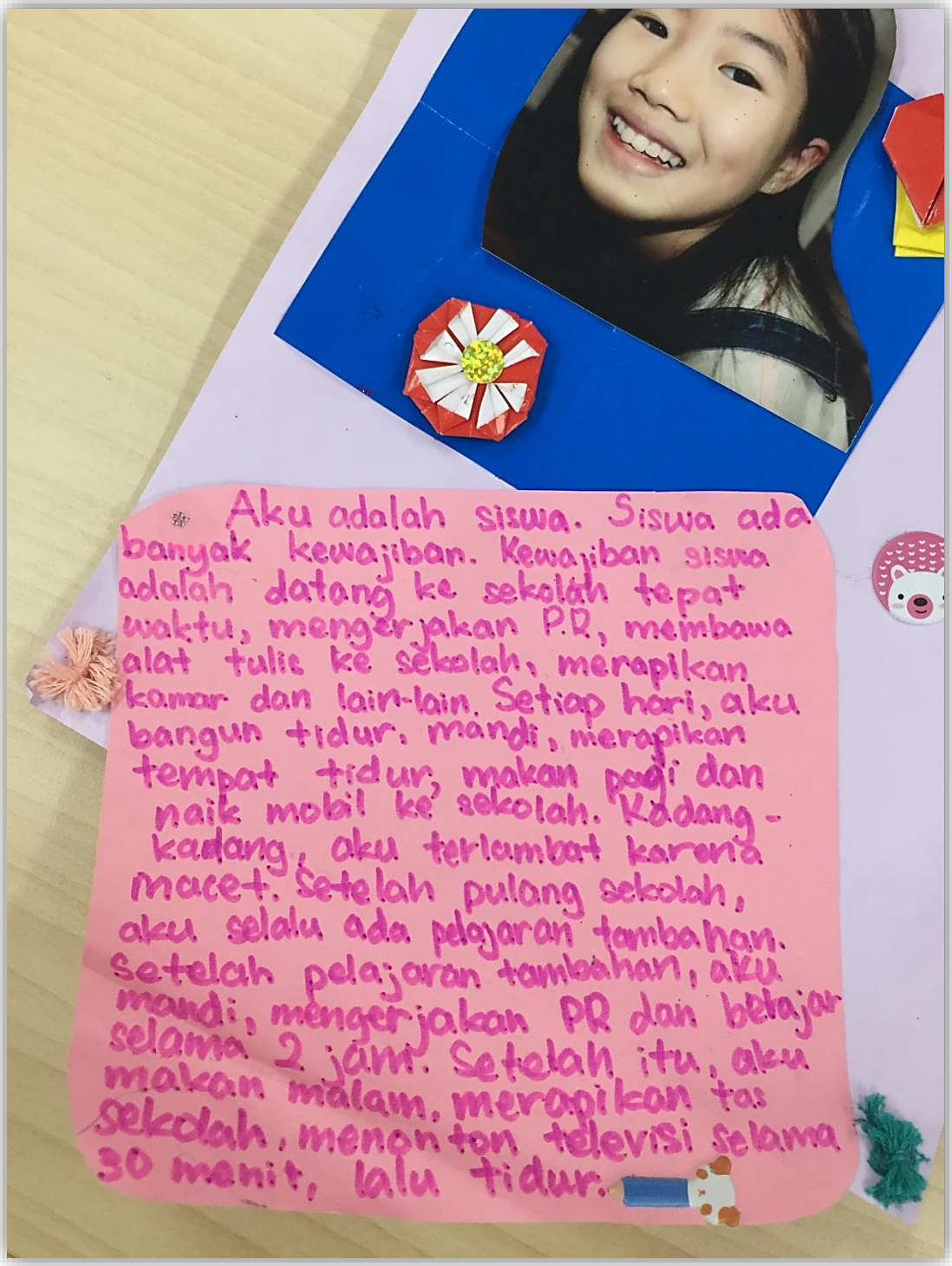
Puisi Ulang Tahunku

Anya Rahardja
Grade 3 Respect



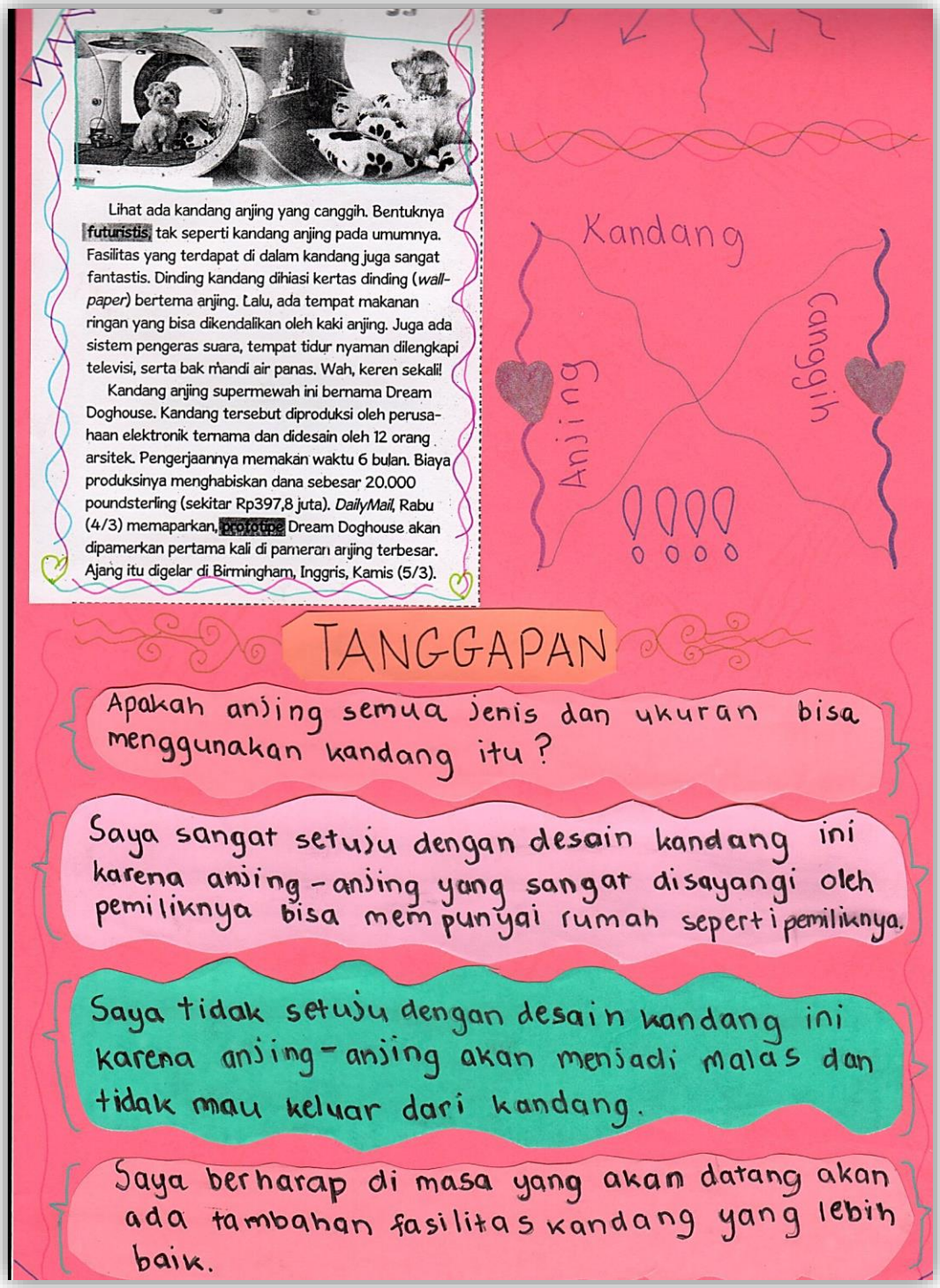
Tata Tertib Sekolah

Jemima Basuki
Grade 4 Humility



Melakukan Kewajiban Sebagai Siswa

Im Seo Hyeon
Grade 4 Teamwork

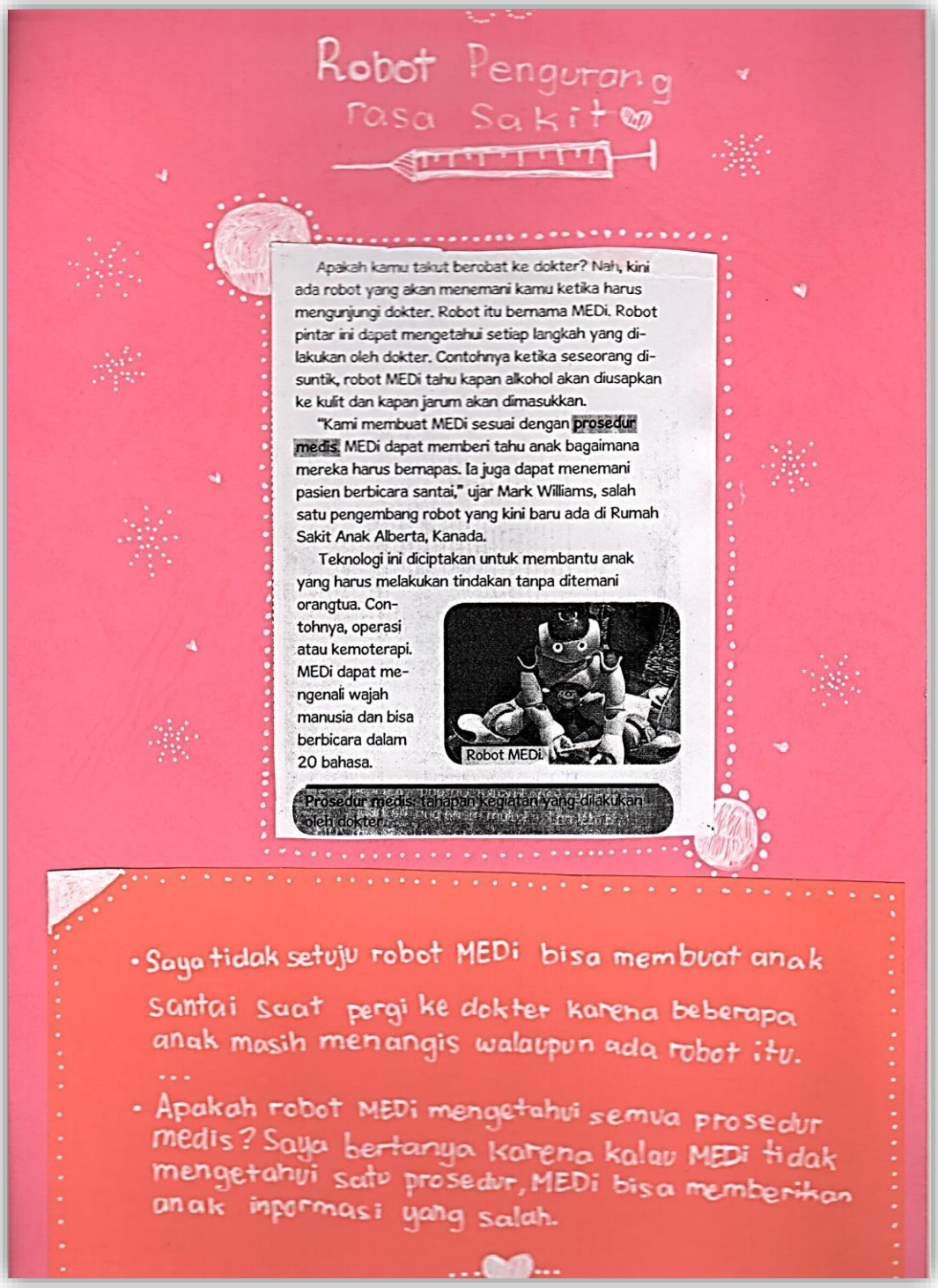


Lihat ada kandang anjing yang canggih. Bentuknya **futuristis**, tak seperti kandang anjing pada umumnya. Fasilitas yang terdapat di dalam kandang juga sangat fantastis. Dinding kandang dihiasi kertas dinding (*wallpaper*) bertema anjing. Lalu, ada tempat makanan ringan yang bisa dikendalikan oleh kaki anjing. Juga ada sistem pengeras suara, tempat tidur nyaman dilengkapi televisi, serta bak mandi air panas. Wah, keren sekali!

Kandang anjing supermewah ini bernama Dream Doghouse. Kandang tersebut diproduksi oleh perusahaan elektronik ternama dan didesain oleh 12 orang arsitek. Pengerjaannya memakan waktu 6 bulan. Biaya produksinya menghabiskan dana sebesar 20.000 poundsterling (sekitar Rp397,8 juta). *DailyMail*, Rabu (4/3) memaparkan, **prototipe** Dream Doghouse akan dipamerkan pertama kali di pameran anjing terbesar. Ajang itu digelar di Birmingham, Inggris, Kamis (5/3).

Kandang Anjing Canggih

Angelica
Grade 5



Robot Pengurang Rasa Sakit

Apakah kamu takut berobat ke dokter? Nah, kini ada robot yang akan menemani kamu ketika harus mengunjungi dokter. Robot itu bernama MEDi. Robot pintar ini dapat mengetahui setiap langkah yang dilakukan oleh dokter. Contohnya ketika seseorang disuntik, robot MEDi tahu kapan alkohol akan diusapkan ke kulit dan kapan jarum akan dimasukkan.

"Kami membuat MEDi sesuai dengan prosedur medis. MEDi dapat memberi tahu anak bagaimana mereka harus bernapas. Ia juga dapat menemani pasien berbicara santai," ujar Mark Williams, salah satu pengembang robot yang kini baru ada di Rumah Sakit Anak Alberta, Kanada.

Teknologi ini diciptakan untuk membantu anak yang harus melakukan tindakan tanpa ditemani orangtua. Contohnya, operasi atau kemoterapi. MEDi dapat mengenali wajah manusia dan bisa berbicara dalam 20 bahasa.

Robot MEDi

Prosedur medis: tahapan kegiatan yang dilakukan oleh dokter

- Saya tidak setuju robot MEDi bisa membuat anak santai saat pergi ke dokter karena beberapa anak masih menangis walaupun ada robot itu.
...
- Apakah robot MEDi mengetahui semua prosedur medis? Saya bertanya karena kalau MEDi tidak mengetahui satu prosedur, MEDi bisa memberikan anak informasi yang salah.

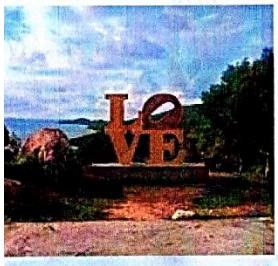
...

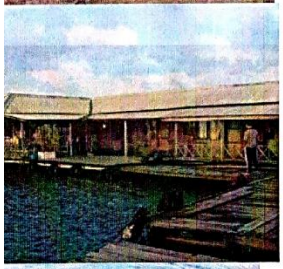
Robot Pengurang Rasa Sakit

Angelica
Grade 5

Apa yang wisatawan bisa lakukan?

atawan bisa pergi ke it Love untuk melihat ahari terbenam, bere- g bersama hiu di ginapan apung dan per- e lima pantai: pantai na- arang penganti, Ujang m, Batu Topeng, Bar- da dan Nirwarna





Karimun Jawa

Nomor telepon.
Abi: 021751678
Wilson:021688777

Karimun Jawa

Karimun Jawa adalah pulau kecil di dekat Jepara, Jawa tengah. Wisatawan bisa naik bis ke Semarang dan turun di pelabuhan Tanjong Mas dan naik kapal. Karimun Jawa juga dapat dikunjungi dengan naik pesawat Susi air.

Keistimewaan Karimun Jawa

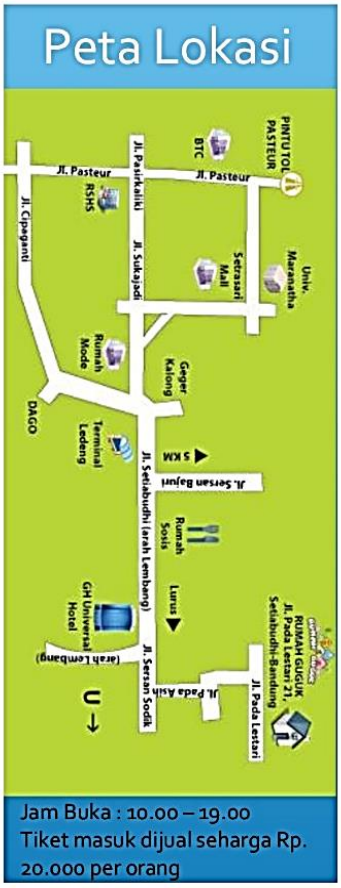
Kamu bisa menginap di penginipan apung. Di sana ,di atas laut dan kamu bisa berenang bersama hiu, snorkeling dan lain-lain.

Fasilitas

Di Karimun Jawa ada banyak fasilitas. Salah satunya adalah : exclusive tour dan pesanan untuk 2 orang per kamar di hotel bintang empat.

Brosur Pariwisata

Abi & Wilson
Grade 6

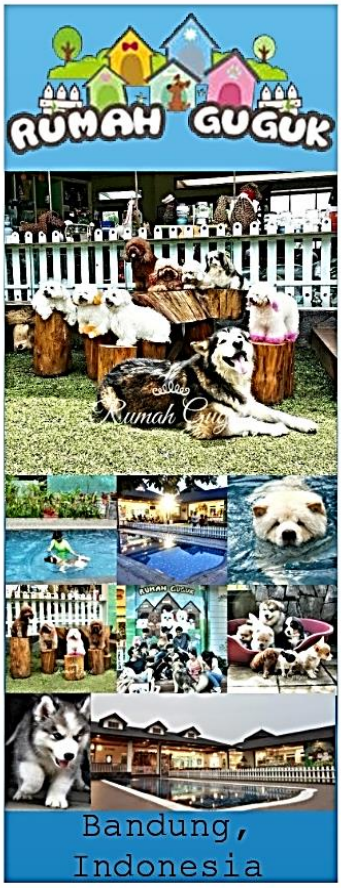


Informasi tentang Rumah Guguk

Alamat: Jalan Pada Lestari 23, Bandung Jawa Tengah 40154

Nomor Telepon: (022) 2009921

Website:www.rumahguguk.com



"Karyawan Rumah Guguk sangat membantu dan juga ramah. Tempatnya juga bagus! Saya sangat menyarankan anda untuk pergi ke Rumah Guguk." - Clara, pengunjung Rumah Guguk

Rumah Guguk berawal dengan ide sang pemilik, Heru untuk mendirikan sebuah *pet shop*. Heru memanglah seorang pencinta anjing sejak kecil. Dia telah memelihara berbagai jenis anjing dan mulai berpikiran untuk mendirikan sebuah usaha yang melibatkan anjing pada tahun 2011. Akhirnya, pada September 2012, keinginannya tercapai dan sebuah *pet shop* miliknya pun berhasil dibangun.

Rumah Guguk hanyalah sebuah bangunan simpel dengan ukuran 100 meter persegi pada saat pertama kali dibangun. Kini, Rumah Guguk telah berkembang menjadi sebuah surga anjing dengan bangunan yang berukuran 1000 meter persegi.

Di Rumah Guguk, terdapat berbagai fasilitas lengkap untuk anjing anda. Mulai dari kolam renang, peralatan khusus anjing, makanan anjing, tempat perawatan anjing, dan banyak aksesoris untuk anjing juga! Sementarapara anjing di rawat di salon anjing kami, para pemilik anjing bisa berfoto dengan anjing-anjing pudel kami yang berbaju lucu dan juga bisa memesan aneka jenis makanan. Di Rumah Guguk memang lengkap segala jenis peralatan dan keperluan untuk anjing anda.

Banyak orang yang kurang tertarik pergi ke Rumah Guguk karena dianggap jauh. Tetapi, kawasan Rumah Guguk yang sangat strategis ini sangat mengalahkan rasa lelah yang didapat dalam perjalanan. Banyak juga yang pergi ke Rumah Guguk tetapi tidak berani memegang anjing karena alasan keagamaan atau sekedar takut. Tetapi, anjing-anjing disini sudah dilatih untuk tidak menggigit.

Disini anda juga bisa membeli aneka aksesoris untuk anjing anda, mulai dari baju anjing, cat kuku untuk anjing dan pemilik,tempat tidur anjing, sabun dan sampo anjing, sampai gelas bergambar anjing. Rumah Guguk juga akan menjual kucing, hamster, dan kelinci untuk tahun-tahun kedepan lagi.

Brosur

Caitlyn Hutabarat
Grade 7 Humility

Tokoh Idola Saya
Sarah Zata 7R

Idola saya adalah Hailee Steinfeld. Hailee Steinfeld lahir pada 11 Desember, 1996 di Los Angeles, California, USA. Hailee adalah anaknya Cheri Steinfeld and Peter Steinfeld, dan dia memiliki satu saudara, Griffin Steinfeld. Hailee Steinfeld adalah aktris yang sangat sukses dan terkenal. Hailee pertama ingin menjadi aktris saat dia melihat Dia telah berada di 15 filem dan TV show. Hailee sudah diberi 2 keputusan juri untuk filem dianya. Hailee Steinfeld juga telah merilis musik dalam satu tahun terakhir. Dia pertama menyanyi di filem Pitch Perfect 2, dengan lagu Flashlight, dan setelah itu dia keluar dengan lagu Love Myself dan EP pertamanya, Haiz. Selain menjadi aktress dan membuat musik, Hailee Steinfeld juga adalah sebuah model. Hailee pernah ada di majalah seperti Marie Claire dan Teen Vogue.

Saya tidak mem punyai banyak persamaan dengan Hailee Steinfeld, tetapi masih ada persamaan. Pertama, say juga suka menyanyi seperti dia, dan paling saya tidak akan keluar dengan music seperti dia, tetapi saya masih suka musik dan menyanyi. Selain itu, kita berdua seperti sebuah penampil, padahal saya tidak aktris seperti dia. Saya cuma menjadi penampil dalam drama dan produksi di sekolah. Seperti Hailee, saya juga mempunyai rambut dan mata berwarna cokelat dan kita berdua kurus.

Ada beberapa alasan untuk kenapa saya memilih Hailee Steinfeld sebagai tokoh idola saya. Pertama, Hailee adalah orang yang sangat sukses, padahal umurnya masih muda, 19 tahun. Itu adalah hal yang mengesankan, dan saya ingin mengikuti teladannya. Kedua, Hailee memiliki suara nyanyi yang sangat bagus dan sudah keluar dengan musik. Saya juga suka menyanyi dan saya bermimpi merilis musik, dan oleh karena itu, dia menjadi inspirasi.Ketiga, walaupun dia menjadi terkenal, dia masih baik kepada penggemar dia dan tidak menjadi orang yang sombong.

Tulisan Tokoh Idola

Sarah Owensby
Grade 7 Respect

Audrey:
Baru-baru ini, menurut kabar, Pemerintah DKI Jakarta akan mencoba mengurai masalah kemacetan. Di Jakarta dengan "pendekatan teknologi informasi". Akibat kemacetan, banyak aktivitas warga yang terganggu karena banyak waktu dihabiskan di perjalanan. Apakah upaya yang dilakukan agar masalah kemacetan di DKI Jakarta bias keurai?
Untuk membahas masalah ini, di samping saya sudah ada Ahok, Gubenur DKI Jakarta.

Selamat pagi Pak Ahok?

Astri: Selamat pagi

Audrey: Pak Ahok, menurut kabar, anda akan mencoba mengurai masalah kemacetan di Jakarta dengan "pendekatan teknologi informasi". Apa maksud dari "pendekatan teknologi informasi"?

Astri: Pendekatan teknologi informasi adalah penggunaan aplikasi yang bias menyediakan informasi, dalam hal ini, untuk mengatasi kemacetan. Pemprov DKI sudah berkerja sama dengan Waze. Target dari kerja sama in adalah untuk memudahkan warga mengurai macet dengan berbagai informasi yang disuplai oleh oemoriv DKI dan para pengguna.

Audrey: Apa yang menginspirasi Bapak untuk menggunakan solusi seperti ini?

Astri: Saya sendiri dulu sering mengalami kemacetan dan saya memiliki perasaan yang sama seperti para warga DKI Jakarta. Saya ingin menolong para warga DKI Jakarta yang selama ini terjebak macet yang parah terutama orang – orang yang berangkat kerja sampai pulang dari kantor. Dengan memanfaatkan teknologi yang sudah maju sekarang, saya yakin aplikasi seperti Waze bisa membantu aktivitas sehari – hari warga.

Audrey: Saya dengar, dulu sudah ada metode lain untuk mengurai kemacetan yaitu Intelligent Traffic System (ITS). Apa yang membuat Bapak lebih memilih Waze dan apa keunggulan Waze dari metode lain-lainnya?

Astri: ITS ini dirancang terdiri dari tiga subsistem, yakni BTS (bus tracking system), ATCS (area tracking control system), dan TIS (traffic information system). Sistem itu diperlukan untuk mengontrol perjalanan Transjakarta lewat satelit. Namun, semua itu sudah tersedia pada aplikasi Waze. Waze adalah sebuah aplikasi yang bisa diunduh secara gratis, tidak seperti ITS yang membutuhkan anggaran triliunan rupiah. Semua hal yang terjadi di jalan, mulai dari kondisi jalan, kemacetan, kecelakaan lalu lintas, dan lokasi polisi tersedia di layanan Waze. Dengan Waze, pengendara di Jakarta menjadi lebih mudah memetakan jalan yang akan ditempuh. Pemerintah dapat merespons pada saat itu juga jika diperlukan.

Audrey: Apa yang Bapak ingin para pengguna Waze lakukan agar pendekatan teknologi ini bisa berjalan dengan sukses?

Astri: Saya ingin para pengguna Waze untuk bekerja sama dengan satu sama lain dengan memberikan informasi yang berguna dan akurat. Daripada menguntungkan diri sendiri, memberi informasi kepada orang lain juga lebih berguna. Dengan ini, Waze bisa berguna dengan baik dalam mengurai kemacetan di DKI Jakarta. Pemerintah juga bisa merespon terhadap laporan pengguna yang dikeluarkan di Waze sehingga saya harap bantuan ini bisa membantu para warga yang sering terjebak macet.

Audrey: Apa tanggapan Bapak terhadap para pengguna ponsel pintar yang memilih aplikasi lain seperti Google Maps daripada Waze?

Astri: Saya tahu bahwa ada beberapa pengguna ponsel pintar di Jakarta lebih memilih Google Maps karena proses pengoprasian Waze lebih lamban dan Waze memberi terlalu banyak informasi yang tidak dibutuhkan. Saya tetap pikir bahwa Waze adalah bentuk kerja sama yang bisa bermanfaat bagi warga Jakarta. Tentang kekurangan Waze, saya yakin pemerintah DKI Jakarta dan pencipta Waze bisa perbaiki sehingga Waze bisa dipercayai dan digunakan oleh warga Jakarta terutama yang sering terjebak kemacetan.

Audrey: Baik pak Ahok. Terima Kasih atas waktu dan penjelasan Bapak terkait masalah ini. Semoga masalah kemacetan ini bias cepat diuraikan. Selamat sore.

Astri: Selamat sore

Audrey: Demikianlah wawancara kita bersama pak Ahok, Gubernur DKI Jakarta. Saya Audrey Adisaputro, kembali ke studio.

Naskah Wawancara

Astri Sanjaya
Grade 8 Teamwork

Arti

Komodo dragon

Komodo (Varanus komodoensis), juga dikenal sebagai naga Komodo, adalah spesies kadal besar yang ditemukan di pulau Komodo. Seorang anggota dari keluarga kadal Varanidae, itu adalah spesies hidup terbesar kadal, tumbuh dengan panjang maksimum 3 meter dalam kasus yang jarang dan berat hingga sekitar 70 kilogram.

Lokasi

Komodo pulau bagian dari rantai Sunda Lesser pulau Indonesia, adalah habitat kasar dari 3m panjang komodo biawak. Taman Nasional Komodo mencakup seluruh wilayah dan berisi lebih dari 4.000 naga , serta berkarat merah bukit vulkanik , sabana dan hutan . Perairan sekitar nya dari padang lamun , semak belukar di hutan mangrove dan terumbu karang yang terkenal untuk menyelam

Dylan Inc.

[illegible] no 5) (Jakarta), (Jakarta pusat) 11220)
(www.dylanINK .com)

Pulau Komodo

Transportasi

Dari Udara

Indonesia Air Transportasi (IAT)

Keberangkatan : Setiap hari

DPS-LBJ :10.00 – 11.30

LBJ-DPS :12.00-13.30

Harga: Y CLASS:IDR 751.000
H CLASS:IDR696.000
O CLASS:IDR641.000

Trans Nusa Airlines (TGN)

Keberangkatan: Setiap hari

DPS-LBJ :10.00-11.50 & 13.00-14.20

LBJ-DPS VIA BMU :12.05-12.35 (BIMA)

BMU-DPS :12.50-13.45

LBJ-DPS :14.35-15.15

Harga: Y CLASS:IDR 761.000
L CLASS:IDR 651.000
M CLASS:IDR541.000

Dari tanah

Kota gerbang Labuan Bajo dan Bima terhubung ke Denpasar, Bali dari bus darat.

Tentang

"Sangat menyenangkan!" -Dylan 13 tahun

Di pulau komodo kamu bisa lihat pemandangan yang sangat bagus dan pasir yang berwarna merah muda. Di situ jug bisa lihat hewan bernama komododragon juga dikenal sebagai Varanus komodoensis. Jenis hewan ini bisa merugikan anda bersam racun, tetapi hewan itu tidak berbahaya sampai terprovokasi.Komodo dragon ini juga bisa di temu di Rinca, Flores, Gili motang dan Padar. Mereka makan rusa, bangkai dan babi. Di pulau komodo, juga ada hotel dan resort untuk wisatawan untuk makan dan santai. Lindungan di situ aman, nyaman dan tentram. Tempat sempurna untu bersitirahat dari pekerjaan.

Brosur Pariwisata

Dylan Sajino
Grade 8 Humility

Patricia Jasmine Hemp

Naskah Tes Presentasi

Selamat pagi. Dalam presentasi ini, saya akan menjelaskan beberapa cara di mana tingkat pengangguran yang tinggi dapat diatasi secara efektif. Ibu kota Indonesia, yang merupakan jakarta, biasanya dikenal memiliki tingginya angka pengangguran di seluruh daerah. Sebuah lebih besar dari rata-rata persentase penduduk jakarta adalah pengangguran dan mungkin hidup dalam kemiskinan.

Pertama, alasan untuk tingginya jumlah pengangguran adalah karena kurangnya keterampilan atau mungkin pendidikan. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah ini, pemerintah dapat meningkatkan pendidikan pemerintah, sehingga memberikan anak-anak indonesia pendidikan yang baik, itu sudah cukup bagi mereka untuk pergi ke universitas dan bahkan mungkin menemukan pekerjaan yang cukup baik untuk mendukung diri mereka sendiri dan keluarga mereka juga. Masalah dengan ini mungkin bahwa anak-anak indonesia tidak ingin bersekolah dan belajar karena mereka terlalu malas. Pemerintah harus menemukan cara untuk memikat anak-anak ini ingin belajar lebih banyak sehingga mereka dapat memiliki masa depan yang cerah.

Masalah lain yang diketahui menyebabkan masalah pengangguran ini di kota jakarta adalah pasokan rendah dari pekerjaan yang tersedia. Dengan populasi besar orang yang tinggal di jakarta, pekerjaan langka dan ini menyebabkan banyak orang yang meninggalkan pengangguran karena mereka tidak mendapatkan kesempatan untuk berlaku untuk pekerjaan ini yang dapat memenuhi kemampuan mereka.

Pemerintah bisa mengatasi ini dengan mendorong bisnis untuk membuka lowongan pekerjaan lagi yang tidak memerlukan banyak pelatihan atau pendidikan, karena mayoritas orang-orang yang menganggur di jakarta tidak berpendidikan dan tidak akrab dengan lingkungan kerja. Cara lain untuk menarik orang agar mau bekerja adalah untuk memberikan subsidi jika mereka menjadi tenaga kerja. Hal ini akan mendorong mereka untuk mau bekerja dan oleh karena itu, mengurangi tingkat pengangguran yang tinggi.

Dalam kesimpulan, saya percaya bahwa kita dapat memecahkan masalah pengangguran di Jakarta dengan tekad.

Naskah Presentasi

Patricia Jasmine
Grade 9 Humility

Orang yang memiliki berat badan ideal jauh lebih sehat daripada mereka yang tidak. Setujukah Anda?

Berat badan ideal adalah sesuatu yang diinginkan jutaan umat. Inilah kondisi badan yang tidak terlalu berat maupun tidak terlalu rendah. Menurut ahli-ahli biologi, berat badan ideal bisa dihitung dengan formula BMI (Body Mass Index) dimana berat badan ideal menghasilkan BMI dari 18,4 hingga 21. Banyak orang berpikir bahwa BMI ideal berarti tubuh mereka sehat, dan saya setuju dengan pernyataan ini. Menurut saya, orang-orang yang memiliki berat badan ideal lebih sehat karena bagian-bagian dan alat-alat tubuh bisa bekerja dengan efisien saat berat badan berada di dalam kondisi ideal.

Ada banyak keuntungan mempunyai berat badan ideal. Salah satu keuntungan mempunyai berat badan ideal adalah kesehatan jantung. Semakin tinggi berat badan Anda, semakin sulit jantung Anda harus bekerja , bahkan ketika Anda sedang beristirahat. Maka, sejumlah kecil saja dari penurunan berat badan dapat meningkatkan jumlah darah di alat-alat tubuh penting, membuat jantung bekerja lebih efisien. Menjaga berat badan yang sehat juga mengurangi ketegangan jantung, mengurangi risiko serangan jantung , mengurangi tekanan darah tinggi dan mengurangi resiko angina.

Lalu, mengurangi berat badan juga akan mengurangi kegelisahan dalam aktivitas hari-hari. Ketika Anda membawa berat badan ekstra, kemungkinan besar Anda akan kurang aktif, dengan olahraga berkurang atau aktivitas-aktivitas lebih pelan. Juga, jika Anda memiliki berat badan yang lebih tingggi dibandingkan berat badan ideal, kaki dan bagian tubuh bawah Anda akan harus menahan beratnya. Kemungkinan besar, hal-hal ini akan menyebabkan badan untuk merasa pegal dan sakit. Menghilang 10% hingga 15% berat badan saja akan sangat membantu dengan mengurangi rasa-rasa sakit atau ngilu yang biasanya muncul ketika Anda kurang aktif.

Akhirnya, mempunyai berat badan ideal akan meninggi kualitas dan jumlah tidur. Menurut studi dari John Hopkins University School of Medicine, kehilangan berat badan akan meninggi kualitas tidur. Lemak, pada khususnya lemak perut, mengganggu fungsi paru-paru Anda saat tidur karena paru-paru Anda tidak bisa memperluas ketika ada lemak yang menghalangnya. Maka, kesulitan bernafas tersebut akan mengakibatkan beberapa masalah saat tidur seperti apnea. Masalah tidurpun bisa mengakibatkan beberapa masalah lainnya seperti kelelahan pada siang hari, dan kekurangan daya tahan tubuh.

Pada kesimpulannya, mempunyai berat badan ideal sangat beruntung karena kualitas tidur bisa meninggi, jantung akan tambah sehat, dan kegelisahan saat hari-hari akan mengurang. Pada akhirnya, bebrapa factor ini membuktikan bahwa orang yang memiliki berat badan ideal lebih sehat daripada mereka yang tidak.

Esai Argumentasi

Ghaziya Kartasasmita
Grade 9 Teamwork

Peran Makanan Dalam Kesehatan

Oleh: Selma Raquel Fairach

Banyak orang menganggap berolahraga saja cukup untuk menjaga tubuh tetap sehat. Kulit menjadi kencang, pernafasan lebih terkendali, postur badan membaik, dan lain-lain. Tentu, aktivitas yang merangsang pergerakan otot tersebut merupakan hal yang menyehatkan, namun makanan yang kita konsumsi juga berperan besar dalam kehidupan kita. Tidak hanya sebagai sumber energi, makanan juga berfungsi untuk mengatur metabolisme, memelihara dan memperbaiki jaringan tubuh, serta membantu dalam proses pembangunan dan pertumbuhan. Riset di bidang gizi dan ilmu saraf juga telah mengemukakan beberapa fakta tentang makanan, yakni membuat bahagia. Hal ini dengan sangat jelas menunjukkan betapa besarnya peranan makanan dalam kesehatan manusia, baik secara jasmani dan rohani.

Salah satu tren masa kini adalah acara-acara marathon modern yang mengikutsertakan banyak sekali elemen pop. Anak muda masa kini beranggapan bahwa dengan lari santai beberapa minggu sekali tubuh mereka akan menjadi sehat dan prima. Secara medis juga telah dibuktikan bahwa olahraga meminimalisir kemungkinan terkena serangan jantung, varises, dan stroke. Selain itu, berolahraga jauh lebih murah dan mudah. Menu diet organik selama dua minggu berkisar dari Rp.1.899.900-4.099.900 menurut catering service 'My Meal'. Sementara, sepatu lari dapat dipakai selama bertahun-tahun setelah dibeli dengan harga Rp.800.000.

Dr. Aseem Manoltra, ahli jantung terkemuka dari Inggris, berkata, "Aktivitas fisik memang mengurangi risiko penyakit jantung, tetapi tidak menjajikan penurunan berat badan. Kelebihan berat badan hanya bisa diatasi dengan diet, bukan dengan olahraga." Yang Ia maksud dengan kelebihan berat badan disini adalah obesitas. Salah satu indikator kesehatan yang paling sering dipakai ialah BMI, atau Body Mass Index. Indikator tersebut mengukur kesesuaian berat seseorang dengan tinggi dan umurnya. BMI yang ideal menunjukkan kesehatan yang baik. Bisa dilihat dari sini bahwa berat badan merupakan tolak ukur kesehatan yang sangat diperhitungkan. Jurnal Applied Physiology juga menyatakan bahwa asupan gizi pada saat berolahraga sangat berpengaruh pada penurunan berat badan dan efektifitas olahraga itu sendiri. Saat kita memakan makanan bergizi, dengan sendirinya metabolisme kita akan membaik, dan pembakaran dalam tubuh berjalan dengan lebih lancar.

Mengesampingkan masalah berat badan, makanan juga merupakan sumber energi bagi manusia. Menurut buku IPA Biologi SMP Kelas VIII terbitan ESIS, lemak mengandung 9 kalori energi per gram, sedangkan karbohidrat dan protein mengandung masing-masing 4 kalori per gramnya. Energi inilah yang nantinya akan terpakai pada saat berolahraga. Fakta ini sekali lagi menunjukkan bahwa olahraga sekeras apapun tidak akan berhasil tanpa asupan gizi yang sesuai. Bahkan, tanpa diet yang sehat, manusia tidak akan dapat beraktivitas sama sekali dikarenakan tidak cukupnya energi dalam tubuh mereka. Oleh karena itulah, penting untuk memerhatikan [illegible] makan untuk menjaga kesehat[illegible]

Esai Argumentasi

Ghaziya Kartasasmita
Grade 9 Teamwork

Olahraga juga akan menjadi kurang efektif jika kita memakan terlalu banyak junk food dan makanan cepat saji. Menurut Dr. Flastuti Wicaksono, Sp.GK, Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, makanan jenis ini sudah mengalami proses pemasakan terlebih dulu, sehingga banyak kehilangan zat gizi penting, seperti vitamin dan mineral. Kudapan yang biasa berupa chiki juga tidak memiliki nilai gizi dikarenakan lebih banyaknya diapakai MSG atau Monosodium Glutamat dibandingkan bumbu-bumbu natural. Mengonsumsi makanan-makanan tersebut hanya akan memperburuk kesehatan. Hanya berolahraga tidak akan membantu kesehatan seseorang membaik, perhatian akan zat gizi dan nutrisi juga dibutuhkan.

Dari semua hal diatas, jelas bahwa kesehatan dapat dicapai hanya dengan berolahraga secara rutin dan mengatur pola makan yang sehat. Kedua hal tersebut saling melengkapi dan tidak akan bekerja tanpa yang satu sama lain. Olahraga akan membentuk badan yang ideal, sementara makanan melengkapi semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berkembang secara fisik, serta memperbaiki semua jaringan yang rusak. Dengan mengonsumsi makanan bergizi secara teratur, kita kan menjadi lebih sehat dan bahagia.

Esai Argumentasi

Selma Raquel Fairarch
Grade 10 Commitment

Spencer Beale – 10T

Menulis tentang masalah yang dihadapi

Sejak minggu lalu, saya mempunyai masalah kesehatan dan kurang enak badan. Saya sekarang makan lebih sedikit dengan waktu interval yang aneh dan juga sering merasa mual. Untuk mengatasi masalah ini, saya mulai makan rutin lagi dan tidur lebih banyak agar badan saya segar.

Saya bicara tentang masalah saya kepada beberapa teman saya. Mereka mengatakan bahwa saya harus istirahat yang banyak. Akan tetapi, saya tidak meberitahukan kondisi saya kepada orang tua saya. Saya pikir bahwa ini hal kecil dan tidak ingin mencemaskan mereka. Sekarang kondisi saya sudah lebih bagus dan badan saya terasa lebih segar dibanding minggu lalu.

Menulis Tentang Masalah Yang Dihadapi

Spencer Beale
Grade 10 Teamwork

Perempuan Bergerak

Siti Alimah Binti Ahmad Maulana

5 Zulhidjdjah 1335
Artikel Inspiratif

Assalamuala'ikum Warahmatulahi Wabarakatuh. Wahai pembaca Soenting Melajae sekalian. Dalam artikel ini, saya akan menceritakan kisah seorang sepupu sekaligus sahabat saya, Siti Nurbaya, yang telah menjadi sosok pahlawan dalam hidup saya. Perjuangan hidupnya melawan kebengisan dari suaminya menjadi inspirasi bagi saya untuk terus berjuang memajukan persamaan hak wanita di tanah kita tercinta ini. Namun sayangnya, Siti Nurbaya telah tewas diracuni oleh suaminya, tepat satu tahun yang lalu. Maka dari itu, saya memutuskan untuk membagikan sebuah kisah yang selama ini menjadi inspirasi bagi saya, agar bisa menjadi inspirasi juga bagi semua perempuan Padang yang peduli atas nasibnya dan nasib generasi perempuan di masa depan.

Pada malam sebelum Siti Nurbaya meninggal, Siti Nurbaya telah meninggalkan gagasannya yang besar tentang wanita. Pada malam itu, kami berdua berdiskusi mengenai perempuan yang kodrat dan haknya dilecehkan oleh pria. Siti Nurbaya berkata bahwa perempuan di bangsa kita ini, bukanlah lagi dianggap teman melainkan menjadi seorang hamba dari kaum laki-laki. Memang betul bahwa kita, kaum perempuan, tidak sepintar dan sekuat laki-laki. Namun, mereka lupa bahwa kitalah yang mengandung mereka selama sembilan bulan dan melahirkannya, bahkan menyusukannya dan membesarkannya. Lagi pula, hanya laki-lakilah yang disekolahkan sedangkan yang perempuan tidak. Bagaimana mungkin kaum kita, perempuan, bisa sama pintarnya dengan laki-laki jika belajar membaca saja tidak?

Siti Nurbaya juga pernah berkata, jika anak kita itu tumbuh menjadi orang yang berbangsa tinggi, orang akan bertanya, "siapakah bapak anak ini?" Padahal Ibulah yang membesarkan anaknya, mendidik dan mengajarkan mereka mana yang baik dan benar. Kita sudah sengsara mengandung selama sembilan bulan, dengan rasa mual, pening, dan harus membawa beban selama 9 bulan hingga tidurpun susah. Mendekati masa lahir, munculah sakit yang luar biasa dan harus melahirkan anak dengan mempertaruhkan nyawa kita. Setelah lahir, belum selesailah penderitaan yang kita alami. Kita harus berbaring dan meminum berbagai macam obat yang tidak enak rasanya selagi kita mengurusi anak kita dan menyusukannya. Setelah sembuhpun, kitalah yang harus menjaga dan menggendong anak kita siang dan malam. Tetapi laki-laki, bila mendukung anaknya sejam saja, sudah lelahlah katanya. Padahal badannya lebih kuat dan tidak sakitlah ia.

Namun, adat kita itu sungguh aneh rupanya. Laki-laki lebih kuat dan lebih pandai, tapi istrilah yang harus membiayai kehidupan keluarganya bukan suami. Suami kerjaannya hanyalah tidur-tidur, bersuka-suka hati, mengadu ayam atau berjudi. Walaupun belanja suaminya adalah tanggungan dari orang tua istrinya itu, tapi tak sedikit pula perempuan yang harus membiayai sendiri belanja suaminya. Seharusnya, laki-lakilah yang melindungi anak istrinya, sanak saudaranya, kaum dan bangsanya dan kampung halamannya. Tetapi adat bangsa kita ini justru kebalikannya. Perempuanlah yang harus berjuang untuk bangsanya.

Siti Nurbaya juga menyatakan ketidaksetujuan dengan adat beristri banyak. Dalam negeri kita, laki-laki yang berbangsa tinggi haruslah beristri banyak atau malulah ia. Lebih lagi pernikahan dianggap sebagai perdagangan di negeri kita, karena kita harus membayar kepada laki-laki. Pernikahan pun hanya berdasarkan uang saja tanpa ada rasa cinta. Laki-laki pun tidak adil dengan istri-istrinya dan menimbulkan dengki antar istrinya. Jangankan perempuan dapat bersuami banyak, melihat muka laki-laki lain saja tidak boleh. Jika hendak keluar rumah, harus ditutupnya muka rapat-rapat. Mengapa hanya laki-laki saja yang boleh berbuat sesuka hatinya? Mengapa hanya perempuan sajalah yang dapat melakukan kesalahan pada suaminya? Karena mereka menganggap laki-laki itu tuan dan perempuan adalah hambanya, tentu saja boleh berbuat sekehendak hatinya kepada kita. Disiksa, dipukul, tiada diberinya belanja yang cukup, tiada diperkenankan kita melihat yang baik-baik dan yang menyenangkan hati dan mendengar bunyi-bunyi yang menghilangkan kesusahan hati. Kita, sekali-kali, tidak boleh menjawab, berpendapat sesuai hati kita. Jika kita melawan, pastilah diceraikannya saat itu juga.

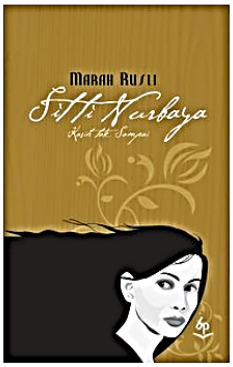
Kita, kaum perempuan, tidak boleh hanya diam melihat ketidakadilan ini. Kita harus menyuarakan hak kita agar orang sadar bahwa kita bukanlah mahluk yang lebih rendah dari laki-laki. Siti Nurbaya berharap bahwa tidak haruslah perempuan dihormati seperti dibangsa barat tetapi dianggap sebagai adiknya. Setidaknya dibiarkanlah kita untuk menuntut ilmu yang berguna untuk kita, melihat dan mendengar segala untuk menambah pengetahuan kita. Supaya kita juga dapat sejajar dengan pria, dapat diperlakukan dengan adil, dapat mengeluarkan isi hati dan buah pikiran kita, dapat bertukar pikiran dan menajamkan otak kita. Selain itu, biarlah perempuan memiliki hal yang dimilikinya, berkuasa atas segala hal yang harus dikuasainya.

Siti Nurbaya juga menyampaikan gagasannya tentang perkaraan pernikahan di bangsa kita yang juga harus kita benahi. Biarkan istri mengurusi perkara di dalam rumah, seperti penjagaan anak, makanan, perabot rumah tangga, sementara suami mengurusi perkara di luar rumah, seperti pencarian nafkah, pekerjaan, perlindungan. Dalam kedua perkara penting yang ada sangkut paut antara satu yang lain, wajiblah keduanya untuk berdiskusi dan bermupakat supaya didapatlah penyelesaian yang menyenangkan kedua pihak. Ikhwalnya, setelah pernikahan, suami istri telah menjadi satu, hanya saja terdiri dari dua badan. Janganlah ada apapun yang diketahui suami tidak diketahui oleh istri dan yang diketahui istri tidak diketahui suami, seperti halnya pendapatan yang didapat oleh suami dan istri. Suami istri pun seharusnya saling menghibur satu sama lain agar tidak terjadi pertengkaran dalam keluarga.

Kita semua harus berjuang demi persamaan derajat perempuan. Jika kita sendiri tidak berjuang untuk kita, siapa lagi?

Kiranya kisah ini dapat menjadi inspirasi bagi kaum perempuan kota Padang.

Wassalamuala'ikum Warahmatulahi Wabarakatuh



Artikel Inspiratif

Clifford Leo
Grade 11 Humility

Indo A Bahasa dan Sastra (HL)

Written task 2 – Critical essay
Pertanyaan panduan: Bagaimana dan mengapa kelompok masyarakat ditampilkan dengan cara-cara tertentu?

Sesi: Mei 2016
Jumlah kata: 1039 kata

Written Task 2 - Critical Essay

Outline

Pertanyaan panduan: Bagaimana dan mengapa kelompok masyarakat ditampilkan dengan cara tertentu?
Judul teks untuk analisis: Janda Muda di buku Janda Muda karya Nh. Dini, 2003
Bagian dari part berapa rujukan tugas ini: Part 4 - Critical study
Tanggapan kritis saya akan:

- Analisis gambaran seorang janda yang disajikan di buku Janda Muda melalui karakter Warsiah sebagai seorang janda.
- Penjelasan mengenai lingkungan masyarakat.
- Analisis bagaimana lingkungan masyarakat menilai atau berinteraksi dengan seorang perempuan yang mempunyai predikat 'janda'.

Written Task 2 - Tanggapan kritis
Pertanyaan panduan: Bagaimana dan mengapa kelompok masyarakat ditampilkan dengan cara tertentu?
Gambaran seorang janda sebagai sebuah kelompok masyarakat di buku kumpulan cerpen, Janda Muda.

Di dalam cerita pendek Janda Muda karya Nh. Dini, yang memiliki latar belakang pedesaan Jawa Tengah di mana hanya sedikit wanita yang diperbolehkan untuk menuntut ilmu tinggi, seorang janda diperlakukan sebagai manusia yang berbeda. Nh. Dini melukiskan seorang janda muda yang bernama Warsiah yang menjadi janda bukan dari kemauannya. Di sepanjang cerita, Warsiah mengalami perubahan dari seorang gadis menjadi seorang istri dan kemudian menjadi janda. Nh. Dini ingin membuat pembacanya merasakan betapa kejinya masyarakat terhadap orang-orang yang dicap janda. Lingkungan masyarakat yang Warsiah tinggal melihat seorang janda sebagai orang yang memiliki kekurangan, kecacatan dan ketidaksempurnaan sebagai manusia.

Ketika Warsiah menjadi janda, ia digambarkan sebagai seseorang yang terasingkan dari kelompok-kelompok masyarakat lainnya. Di dalam cerita, Warsiah dituliskan Nh. Dini sebagai orang yang tegar, mementingkan penampilannya, dan percaya diri. Ia terlihat seperti orang yang tegar karena ketika ia mengetahui bahwa suaminya yang ia tunggu berbulan-bulan untuk pulang ke rumah ternyata sudah memiliki istri lain di dalam kota, Warsiah tidak merasakan rasa sedih atau penyesalan di hatinya dan ia tidak tunduk kepada emosinya sendiri.

Bukti dari cerita: “Di dalam dadanya terasa suatu bongkahan yang keras dan berat. Tetapi matanya tidak berlinang, kering”. Hal ini menunjukan bahwa seorang janda itu adalah seseorang yang harus kuat prinsipnya dan bisa menempuh perjalanan emosi dengan hati yang kuat.

Warsiah terlihat mementingkan penampilannya karena diceritakan bahwa ia berdandan dan Nh. Dini menuliskan panjang lebar tentang batik yang Warsiah sukai. Bukti dari cerita: “Warsiah telah siap berdandan.” Tidak hanya penampilan parasnya, ia juga ingin memakai batik yang terkesan mewah. “Sore itu dia mengenakan kain kebayanya yang terbaru, dibeli untuk berlebaran tahun lalu.”,“Daniris memberikan pandangan keseluruhan yang nyaman, tanpa gambaran menonjol.” Deskripsi Nh. Dini menunjukan bahwa janda itu mementingkan penampilan mereka karena mereka sudah gagal dalam berumah tangga sehingga mereka harus menutupi kegagalan tersebut melalui penampilan. “Setiap kali ada pertemuan serta perhelatan, dengan rapi dan teliti ia berdandan. Kekenesan wanita merupakan satu di antara daya tarik yang dapat diandalkan.” Di kutipan ini, Nh. Dini ingin memberi tahu para pembaca bahwa bagi para janda, penampilan mereka adalah satu-satunya cara supaya orang-orang di lingkungannya bisa menyukai Warsiah.

Di bagian klimaks sampai peleraian cerita Janda Muda, Warsiah berubah tingkah lakunya menjadi seseorang yang percaya diri. Ketika ia tertekan untuk menjadi istri kedua, ia tidak mau dan membantah semua bujukan untuk menjadi istri kedua. “ Telah berbulan-bulan kai tidak hidup bersama. Juga telah berbulan-bulan saya hidup dengan mempergunakan nafkah saya sendiri. Jadi, kalau saya minta cerai, hukum akan membenarkan saya maupun keluarga saya.” Ini menunjukan betapa independennya seorang janda bahwa seorang janda akan memperjuangkan martabat dan nilai-nilainya sebagai seorang manusia. Kemudian, Warsiah juga memutuskan untuk menggunakan gelar ‘Nyonya’ di depan namanya. “Sekarang dia mempergunakan nama bapaknya di belakang nama Nyonya Warsiah. Oleh sebutan itu, dia sering kali merasa dijauhi atau bahkan didekati, tergantung apa maksud sebenarnya pihak laki-laki yang mengenalnya.” Penokohan dramatik ini menunjukan bahwa seorang janda itu tidak takut dicap sebagai seorang janda hingga dijauhi orang lain karena julukannya.

Latar cerita Janda Muda karya Nh. Dini adalah daerah pedesaan di Jawa Tengah. Wanita-wanita di pedesaan tersebut tidak banyak yang menuntut ilmu tinggi di kota-kota dan Warsiah adalah salah satu dari mereka. “Karena Warsiah salah seorang di antara sebegitu sedikit anak perempuan di desa itu yang bisa meneruskan sekolah melampaui tingkatan dasar.” Ini menunjukan bahwa di kampung tersebut, seorang wanita yang menuntut ilmu tinggi, seperti Warsiah, itu diharapkan untuk bekerja dan menempuhi hidup yang lebih baik dari warga-warga sekitar. “Pemuda-pemuda pun jarang yang meneruskan pendidikan. Kalaupun ada, akhirnya mereka tidak lagi pulang kampung, karena mendapat atau memilih bekerja di kota besar.” Kutipan ini menunjukan bahwa di kampung Warsiah, tidak banyak orang-orang yang ingin kembali ke kampungnya dan membantu warga-warga sekitar sehingga mereka sangat menghormatinya atas tindakannya yang mulia.

Penggunaan dandan dan alat rias muka dilihat oleh warga-warga desa sebagai sebuah hal tabu yang hanya digunakan oleh golongan perempuan janda dan kupu-kupu malam. “Waktu itu, di kalangan tertentu, ramuan hiasan wajah dianggap sebagai barang haram yang hanya dipergunakan oleh golongan perempuan tertentu dan kupu-kupu malam.” Namun, di akhir cerita Nh. Dini menuliskan bahwa Warsiah menggunakan dandanan tersebut dan Warsiah mulai mementingkan penampilan diri sendiri. Hal ini memberi tahu betapa kritis warga-warga pedesaan tersebut mengenai hal-hal kecil seperti dandan yang mempunyai konotasi yang buruk.

Nh. Dini menceritakan bagaimana lingkungan sekitar Warsiah berinteraksi dan menilai dirinya yang sudah dicap janda oleh masyarakat tepatnya bagaimana sikap mereka tiba-tiba berubah dan ditakuti dan dijauhi oleh para pria. Ketika orang-orang yang berada di lingkungan Warsiah mengetahui bahwa ia adalah seorang janda, tingkah laku mereka langsung berubah. Bukti dari cerita: “Namun, seketika mereka mengetahui bahwa Warsiah janda, beberapa di antara mereka berubah sikap. Seakan-akan itu menjadi merek, tanda mutu dagangan. Seorang wanita yang pernah bercerai dianggap mempunyai cela atau cacat, sehingga patut dijauhi. Janda karena perceraian lain mutunya dari janda yang ditinggal mati suami.” Hal ini menunjukan betapa buruknya gelar sebagai janda dan bahwa kata ‘janda’ itu memiliki sebuah implikasi budaya yang tertentu di daerah Jawa Tengah. Tepatnya, kata janda itu dianggap orang-orang sekitar Warsiah sebagai sebuah kutukan karena di dalam budaya mereka, janda adalah seseorang yang gagal dan memiliki ketidaksempurnaan yang banyak.

Warsiah dijauhi dan ditakuti banyak pria ketika mereka mendengar bahwa Warsiah adalah seorang janda. “Pemuda lebih berdekatann dengan wanita yang tidak mempunyai sebutan “Nyonya” di depan namanya.” Kutipan ini menunjukan bahwa kata janda itu memiliki arti sendiri yang sudah dimengerti oleh orang-orang dan hal ini membuat para pria menjauhi Warsiah padahal mereka tidak tahu sama sekali tentang watak Warsiah atau mengapa dia menjadi seorang janda. “Tidakkah hadir di luasan negeri ini seorang laki-laki muda yang sudi memperhatikan dia sebagai wanita muda pula, yang mengajak dia keluar menonton atau makan di restoran secara wajar?” Sekali lagi, orang-orang sudah mempunyai kesan yang tentu terhadap semua janda karena janda memiliki arti bawaan yaitu kecacatan yang membuatnya gagal dalam rumah tangga. Mereka tidak mengenali Warsiah sama sekali tetapi mereka sudah melabel seorang janda dengan arti yang dibawa dari budaya lingkungan, tepatnya budaya Jawa Tengah.

Kesimpulannya, karena di Jawa Tengah para janda seringkali adalah seseorang yang mempunyai banyak cela dan kecacatan, mereka dipandang rendah oleh masyarakat. Walaupun di cerita, Warsiah menjadi janda bukan karena kesalahannya akan tetapi karena suaminya yang membohonginya. Secara keseluruhan, Nh. Dini ingin mengkritik pendapat orang-orang awam tentang janda bahwa dibalik gelar janda selalu ada alasan dan ceritanya masing-masing.

Esai Sastra

Diega Vegasatrio
Grade 11 Teamwork

Dhivya Nanwani

Pidato tentang Kemiskinan di Jakarta

Selamat siang. Salam sejahtera bagi kita semua. Yang terhormat bapak-bapak dan ibu-ibu. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada tuhan karena kita dapat berdiri bersama hari ini.

Kita dapat mengetahui tentang sebuah insiden yang terjadi beberapa minggu yang lalu. Seorang penduduk Jakarta yang bernama Bapak Rudi telah meninggal karena tidak memiliki uang cukup untuk membeli makanan dan minuman yang bergizi. Tidak hanya bapak Rudi yang meninggal karena masalah tersebut.

Masalah kemiskinan dan kelaparan di Jakarta meningkat sangat tinggi selama beberapa tahun. Sampai sekarang, pada tahun 15, hanya sedikit menurun. Jumlah penduduk miskin di Jakarta pada bulan September 2014 mencapai 412,79 ribu orang atau 4.09 persen. Banyak yang menganggap jumlah ini hanya sedikit. Akan tetapi, setelah mengetahui insiden kemarin, kita dapat mengetahui keadaan Jakarta yang sangat buruk. Banyak orang yang sedang mengalami gizi buruk karena kemiskinan. Kita dapat melihat ada banyak orang yang mengemis di pinggir jalan setiap hari.

Kemiskinan terjadi karena pembagian subsidi yang tidak rata, kurang pendidikan atau kompetisi tinggi untuk mencari pekerjaan. Kami tahu ini sebenarnya penkerjaan pemerintah. Akan tetapi banyak yang tidak mengerti bahwa jumlah anggota pemerintah dan masyarakat jauh beda. Lebih banyak jumlah masyarakat umum dari pada anggota pemerintah. Pemerintah tidak bisa menyelesaikan masalah kemiskinan dan kelaparan sendiri, tetapi perlu bantuan dari masyarakat umum.

Populasi Jakarta telah dibagi dua: populasi orang yang kemiskinan dan orang yang tidak dianggap miskin. Populasi penduduk Jakarta yang tidak miskin hanya sekitar 2 persen dan yang 2 persen itu, banyak yang tidak peduli tentang keadaan Jakarta sekarang. Dari pada menggunakan mulutnya untuk memberitahu orang lain kelemahan Jakarta, mereka memberikan keterangan palsu. Mereka tidak memberikan waktu untuk membantu orang miskin di seluruh Jakarta dan tidak ingin mengeluarkan beberapa persen dari pendapat tinggi mereka untuk membantu masyarakat yang kemiskinan dan kelaparan.

Kami semua diberikan tuhan mulut dan salah satu fungsinya adalah untuk membicarakan dan memberikan pendapat atau informasi tentang permasalahan sosial di Jakarta. Kalau ini diteruskan, bagaimana Jakarta akan berkembang? Pemerintah tidak bisa mengerjakan semua pekerjaan tanpa bantuan masyarakat. Sedikit saja bantuan cukup baik. Kalau masyarakat umum tidak bergotong royong dan membantu pemerintah sedikit pun, masalah perekonomian di Indonesia akan semakin merosot.

Masyarakat yang saya hormati, kami harap sekarang semuanya lebih mengerti permasalahan kemiskinan dan kelaparan di Jakarta dan semoga, bapak-bapak dan ibu-ibu akan memisahkan waktu Anda untuk membantu masyarakat yang kemiskinan. Atas perhatian Anda hari ini, saya mengucapkan terima kasih.

Pidato

Jumlah kata: 388

Dhivya Nanwani
Grade 12 Humility