



CABANG BARU: Pendiri Fitness Plus Indonesia Dith Setyawan (tengah) bertemu awak media dalam acara pembukaan lokasi gym terbaru di Dinoyo, Sabtu (8/4).

## Fitness Plus Buka di Dinoyo

MALANG KOTA - Setelah membuka 9 cabang di Bali, Sidoarjo, dan Surabaya, Fitness Plus Indonesia akan membuka cabang baru di Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru. Cabang ke-10 tersebut akan dibuka mulai dua bulan lagi atau Juli mendatang.

Sama seperti cabang-cabang sebelumnya, tempat fitness tersebut akan memberikan *premium full service*. Pendiri Fitness Plus Indonesia Dith Setyawan menyebut lokasi fitness terbaru tersebut siap melayani masyarakat yang hendak nge-gym. "Cabang baru ini menjadi pertama di Kota Malang," kata dia, Sabtu (8/4) saat *Media Gathering* Pembukaan Fitness Plus Indonesia.

Dith berharap ke depan atlet binaraga yang muncul dari tempat

tersebut. Sebab ke depan ada sejumlah pelatih berpengalaman dan profesional yang siap mendampingi. Maka taj perlu khawatir lagi karena pelatih yang didatangkan sudah memiliki kualifikasi tinggi.

Dengan *tagline local pride global market*, sentra fitness yang buka 24 jam tersebut memberikan beragam program pelatihan. Jadi Fitness Plus Indonesia itu sangat tepat bagi masyarakat yang ingin memulai gaya hidup sehat. Apalagi menjadikan olahraga *gym* sebagai bagian dari gaya hidup.

Saat ini Fitness Plus Indonesia tengah memberikan spesial promo *12 months membership*. Terutama bagi 100 orang pertama pendaftar. (dur/adn)

## Gunakan Badan Jalan, Arus Lalin Jadi Macet

MALANG KOTA - Dalam beberapa waktu terakhir, Dinas Perhubungan (Dishub) Kota Malang getol melakukan razia parkir tepi jalan. Sejumlah kawasan terlihat masih ditemui parkir yang melanggar aturan. Ada beberapa lokasi yang kerap ditindak, salah satunya di depan Mal Ramayana di MGR Sugiyopranoto.

Dari pantauan *Jawa Pos Radar Malang* kemarin siang, area parkir sepeda motor dibuat dua shaf. Padahal penataan tersebut sempat dilarang dishub. Alhasil macet di jalan tersebut mengular cukup panjang. Belum lagi ke di Jalan Merdeka yang ramai dengan lalu lalang kendaraan turut terimbas kemacetan.

Kepala Dishub Kota Malang Widjaja Saleh Putra secara tegas akan terus melakukan penertiban.



SUHARTO/RADAR MALANG

Termasuk memberikan pendekatan secara persuasif kepada masyarakat. Mengingat parkir tepi jalan juga kerap menyebabkan kemacetan.

"Kami berupaya mengajak semua pihak untuk tertib. Demikian juga para jukir (juru parkir) kami minta melakukan pelayanan dengan baik dan sesuai ketentuan," tegas

mantan Kepala Bagian Pengadaan Layanan/Jasa (BLP) tersebut.

Menanggapi itu, Ketua Komisi C DPRD Kota Malang Fathol Arifin mengatakan, sebenarnya parkir di depan Mal Ramayana tidak boleh melebihi satu shaf. Itu sudah kesepakatan yang disusun bersama dishub beberapa waktu lalu.

"Kalau sampai lebih ke selatan

ada sanksi. Apalagi kalau sampai mengarah ke Pendopo Kabupaten Malang bisa bermasalah dengan Pemkab Malang," ujar Fathol.

Fathol pun mengalami parkir di depan Mal Ramayana harus segera diberi solusi. Sebab, saat ini sudah semakin menyebabkan keramaian. (mel/adn)

## SMP Insan Amanah Juara Karya Tulis Tingkat Nasional

MALANG KOTA - SMP Insan Amanah Malang menorehkan prestasi tingkat Nasional. Minggu lalu (12/3), sekolah di Jalan Griyashanta Eksekutif Blok M, Soekarno-Hatta, Kecamatan Lowokwaru itu meraih juara tiga Lomba Karya Tulis Ilmiah Gelegar Prestasi Mansatu (GPM) tingkat Nasional. Juga menduduki peringkat 15 besar tingkat Nasional dari 50-60 tim SMP/MTs se-Indonesia

Dalam even yang digelar oleh MAN 1 Tulungagung itu, SMP Insan Amanah mengirim empat peserta. Yakni Naira Fathimah, 7A dan Amrita Zifanna, 7B. Mereka menyuguhkan karya berjudul "Let's Learn To Read sebagai Media Audio-Visual Untuk menumbuhkan Literasi Membaca Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) Tunagrahita". Sedangkan Naufal Ahza, 9 dan Tamara Binta, 8A



SMP INSAN AMANAH FOR RADAR MALANG

BERPRESTASI: Siswa-siswi SMP Insan Amanah Malang berhasil meraih juara tiga tingkat Nasional dan peringkat 15 Nasional Karya Tulis Ilmiah GPM, Minggu lalu (12/3).

membuat karya berjudul "Etnomatematika Persamaan Linear Dua Variabel Untuk Melatih Metaphorical Thinking Siswa".

Lomba dilaksanakan secara online dengan mengirimkan hasil karya, lalu dipresentasikan di depan juri. "Lomba ini bersamaan dengan ujian sekolah, pembinaan dan peningkatan kemampuan siswa melalui ekstrakurikuler KIR," ungkap

Wakil Kepala SMP Insan Amanah Aroma Legendaris SPdI kemarin. Sedangkan Tim Pembembang SMP Insan Amanah Dr Suhardini Nurhayati MPd berharap, penghargaan tersebut dapat memacu kreativitas siswa untuk terus berkarya. "Penghargaan ini merupakan yang pertama untuk ekstrakurikuler KIR," tambahnya. (bes/dan)

BIKIN BANGGA : Kepala SDN Tanjungrejo 3 Malang Meiarini Priastuti SPd (tengah) menerima penghargaan Adiwiyata Kota dari Wali Kota Malang dan Disdikbud Kota Malang di Balai Kota Malang, Senin lalu (27/3).



SDN TANJUNGREJO 3 MALANG FOR RADAR MALANG

## SDN Tanjungrejo 3 Malang Raih Adiwiyata Kota

MALANG KOTA - SDN Tanjungrejo 3 Malang meraih penghargaan Adiwiyata Kota. Penghargaan tersebut diserahkan langsung oleh Wali Kota Malang Drs H Sutiaji yang didampingi Kadisdikbud Kota Malang Suwarjana SEMM di Balai Kota Malang, Senin lalu (27/3).

Sekolah yang beralamat di Jalan Terusan Mergan Raya, Sukun, Kota Malang ini dipilih karena mempunyai beberapa inovasi. Di antaranya, Instalasi Pengolahan Air Limbah (IPAL) air wudu, pembuatan biopori, dan sumur resapan air hasil kerja sama sekolah, komite, dan

Perum Jasa Tirta 1.

"Sumur resapan dan IPAL di sekolah kami diapresiasi oleh tim verlap (verifikasi lapangan)" ungkap koordinator konservasi air SDN Tanjungrejo 3 Malang Nurhadi Siswanto AMaPd kemarin.

Selain unggul di bidang inovasi, SDN Tanjungrejo 3 Malang juga membentuk siswa berkarakter. Hal itu terwujud melalui pembelajaran kontekstual dan pendekatan dari hati ke hati untuk siswa yang bermasalah. Sekolah juga tidak melarang siswa menggunakan handphone, namun mengontrol penggu-

naannya.

Selain itu, lanjut Nurhadi, pembiasaan religius juga dilakukan dengan salat duha berjamaah, mengamalkan asmaul husna, dan memberikan motivasi atau nasihat baik sebelum pelajaran dimulai. Selama Ramadan, salat duha dan duhur juga berjamaah.

"Alhamdulillah atas prestasi yang sudah kami raih. Ini hasil kerja sama sekolah dengan komite, wali murid, dan lingkungan. Termasuk siswa dan guru," kata Kepala SDN Tanjungrejo 3 Malang Meiarini Priastuti SPd. (bes/dan)

## Opini

# Puasa, Etos Kerja, dan Kesehatan: Membangun Fondasi Kesuksesan Berkelanjutan

KESUKSESAN seseorang dalam dunia kerja ditentukan oleh banyak faktor salah satunya adalah kesehatan. Orang dengan kondisi sehat jasmani dan rohani pasti akan lebih mudah mencapai target pekerjaannya. Oleh karena itu, setiap pencari kerja disyaratkan sehat jasmani dan rohani. Begitu pula para calon penjabat negara, disaat promosi jabatan diharuskan melakukan tes kesehatan jasmani dan rohani.

Banyak cara dilakukan masyarakat untuk mendapat tubuh yang sehat. Ada yang menlakukan olah

raga secara rutin dengan bersepeda, jogging, atau bergabung dengan sanggar senam. Ada juga yang memilih cara sehat melalui pengaturan pola makan seperti mengonsumsi menu *raw food* (makanan mentah) atau mengonsumsi vitamin dan suplemen.

Islam sebagai agama yang *kaffah* dan *rahmatan lil alamin* telah memberikan bimbingan hidup sehat kepada umatnya secara eksplisit maupun implisit. Bimbingan secara eksplisit bisa ditemukan dalam ayat Alqur'an atau Hadits tentang larangan mengomsumsi

sesuatu yang diharamkan seperti darah dan *khomr*. Larangan ini bertujuan agar umat Islam terhindar dari gangguan kesehatan.

Bimbingan secara implisit bisa ditemukan dalam ritual ibadah yang diwajibkan seperti shalat dan puasa. Shalat yang didirikan minimal lima kali dalam sehari semalam tidak hanya berisi ritual menyembah Allah swt, tetapi juga mengandung segudang manfaat dari gerakan-gerakan yang

dilakukan. Wan Azman Wan Ahmad dari UM Medical Centre yang juga seorang konsultasi spesialis jantung mengatakan bahwa seseorang dalam posisi sujud akan mendapatkan rasa rileks dan kenyamanan karena detak jantung dapat berkurang kecepatannya hingga 10 kali dalam satu menit. Kondisi karena aliran darah yang membawa oksigen secara otomatis masuk ke dalam pembuluh-pembuluh darah otak, kemudian pengalirannya terjadi

sampai ujung-ujung pembuluh darah kapiler.

Bimbingan secara implisit yang lain bisa ditemukan dalam ritual ibadah puasa Ramadhan. Para ulama telah menjelaskan manfaat puasa untuk kesehatan jasmani dan rohani. Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ada manfaat *rohaniyah* dalam puasa yang dijalankan dengan sempurna, yaitu bisa membersihkan jiwa dan mencucikannya dari sifat-sifat yang kotor. Maka dari itu, para guru sufi (*mursyid al thariqah*) sering menggunakan puasa seba-

gai bagian *mujahadah* yang harus dilalui oleh para *salik*.

Adapun manfaat *jasmaniyah* bisa ditemukan dari hasil kajian ilmiah sebagaimana diungkapkan oleh Hisham Thalbah dalam bukunya Ensiklopedia M'ukjizat Alquran dan Hadis. Ramadhan menjadi awal yang paling baik untuk proses terapi obesitas (kelebihan berat badan).

*\* Penulis adalah Wakil Dekan AUPK Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maliki Malang*

## Road to World Class University

# DuDi dan Mahasiswa dari Luar Negeri Perkuat World Class University

MALANG KOTA - Universitas Islam Malang (Unisma) akhir Maret lalu melakukan kunjungan ke Taiwan. Kampus di bawah bendera NU ini membawa misi perluasan jejaring kerja sama dengan mitra industri, perguruan tinggi, dan Penguus Cabang Istimewa Nahlatul ulama (PCI-NU) negeri Formosa itu.

Beberapa perusahaan yang menjadi peringgahan Rektor Unisma Malang Prof Masykuri MSI bersama tim

adalah Foxconn, L&K CO. (semiconductor) dan Taieasy Group. Perusahaan-perusahaan itu merupakan bentuk sinergi antara Unisma dengan Dunia Usaha dan Industri (DuDi) yang ditandai dengan rangkaian kegiatan Smart City Expo. Acara tersebut dihadiri oleh

pengunjung dan perusahaan multinasional-internasional dari 47 negara. Di waktu yang bersamaan, delegasi Unisma bertemu langsung dengan CEO dan



KOLABORASI INTERNASIONAL: Rektor Unisma Prof Dr Masykuri MSI (dua dari kanan) didampingi oleh Wakil Rektor 1 Prof Junaidi Mistar PhD (kanan) saat berkunjung ke Taiwan.

pimpinan dunia industri internasional di Expo tersebut. Seperti Digi Block Taipei (Taipei 5G, AR/VR, IOT, dan Incubator Center), Sha Yang Ye Park (Robot Wonderland), Hsinchu Science

Park, dan Taiwan Tze-Chiang Foundation of Science & Technology (TCFST).

Dari lawatan itu, Unisma mendapatkan peluang kerja sama internasional strategis di bidang *business and entrepre-*

*neurship*, khususnya bidang pengembangan *Information, Communication and Technology (IT)* di Taiwan. Kunjungan tersebut diakhiri dengan inisiasi kerja sama dengan pimpinan Na-

tional Tsing Hua University, Taiwan yang akan ditindaklanjuti dengan rencana penandatanganan MoU antara kedua belah pihak secara virtual.

Delegasi Unisma kemudian melanjutkan kegiatan salat Tarawih berjamaah bersama masyarakat Indonesia di Taiwan, serta penandatanganan MoU antara Rektor UNISMA dengan ketua Penguus Cabang Istimewa Nahdatul Ulama (PCINU) Taiwan Didik Purwanto PhD. "Civitas akademika beserta

alumni Unisma bisa melaksanakan kegiatan tridharma perguruan tinggi dan studi lanjut program degree maupun non-degree di Taiwan melalui sinergi internasional yang dibangun bersama PCI-NU Taiwan," ujar Didik.

Tahun ini PCINU Taiwan juga akan mengirim pelajar-pelajar Taiwan untuk kuliah di Unisma. Karena kampus hijau itu memiliki daya komparatif yang tinggi sebagai Perguruan Tinggi papan atas di Indonesia. (rof/nen)