**Kolak dalam Kehidupan**

Kolak termasuk salah satu minuman yang cukup legendaris di Indonesia. Hal ini terbukti dari istilah kolak yang sudah tidak asing lagi di kalangan masyarakat. Apalagi ketika bulan Ramadan tiba, kolak selalu dicari-cari oleh para pemburu takjil. Kolak sendiri merupakan minuman yang cukup sederhana, yakni berbahan dasar pisang, singkong, atau labu yang dicampur dengan santan dan gula. Rasanya yang manis dan dicampur dengan es batu, selalu berhasil dalam menciptakan sensasi luar biasa bagi tenggorokan.

Omong-omong soal kolak, ternyata minuman yang satu itu memiliki makna yang cukup menarik di balik bahan-bahan dasarnya. Seperti kata kolak yang merujuk pada ‘khalik’, yang berarti pencipta atau pengingat bahwa Allah SWT adalah pencipta langit dan bumi. Kemudian bahan dasar kolak yang berasal dari pisang kepok, dikaitkan pada kata ‘kapok’ yang berarti jera. Serta kuahnya yang biasanya berasal dari santan, dikaitkan dengan kata ‘santen atau pengapunten’ yang berarti permohonan maaf.

Berdasarkan makna dari bahan dasarnya, kolak memiliki makna yang cukup erat pada kehidupan. Makna tersebut antara lain mengosongkan dosa, mendekatkan diri kepada Allah SWT, mengingatkan pada kematian, mengajarkan untuk tidak berbuat dosa, serta mengajarkan untuk meminta maaf.

Mari jadikan makna tersebut bukan hanya sebagai pengetahuan baru, melainkan sebagai pengingat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Caranya adalah dengan menanamkan dalam hati makna-makna yang ada dalam kolak dan mengamalkannya sebagai proses menuju kebaikan.

**Kandungan Sebuah Kurma**

Ketika santap sahur dan berbuka puasa, Ibu selalu menganjurkan padaku untuk memakan tiga butir kurma. Bahkan kerap Ibu memasukkan kurma ke dalam teh ataupun susu agar dimakan oleh seluruh anggota keluarga. Namun, sebagai orang yang tidak terlalu suka makanan manis, aku selalu memakan kurma dengan setengah hati karena hanya menuruti kehendak Ibu. Selebihnya, jika Ibu tidak memaksaku untuk makan, aku tidak akan makan kurma.

Dibanding kurma, aku lebih suka meminum yang manis-manis untuk berbuka puasa. Karena menurutku minuman itu lebih dapat ditolerir manisnya oleh lidah dan tidak membuatku merasa eneg. Namun, aku baru tahu kalau minuman manis itu termasuk dalam *dessert* yang seharusnya dimakan belakangan. Dan anjuran memakan yang manis-manis sewaktu berbuka yang sebenarnya adalah memakan kurma karena kandungan di dalamnya dapat mengembalikan energi yang terkuras akibat puasa sehari penuh.

Di dalam kurma, terdapat nutrisi dan serat yang tinggi, sehingga akan membuat kita kenyang lebih lama. Selain itu, kurma juga bermafaat sebagai antioksidan dan merupakan pemanis alami yang baik untuk tubuh. Namun, sebaiknya kurma tidak dimakan berlebihan karena dalam 100 gram kurma mengandung 282 kalori dan 75 karbohidrat. Oleh karena itu, kita cukup mengonsumsi tiga butir kurma karena sudah sesuai dengan kebutuhan tubuh kita.

**Tak Hanya Rupiah**

Sewaktu kecil dulu lebaran menjadi hal yang paling aku tunggu karena bisa mendapat uang saku alias THR. Apalagi sebagai anggota keluarga yang terkecil, tentu THR yang aku dapatkan dari sanak saudara jauh lebih banyak. Eh, lebih banyak yang memberi ya, bukan nominalnya. Karena biasanya semakin kecil usia, semakin diberi nominal yang sedikit. Sampai pernah aku iri dengan kakakku karena yang memberi THR hanya sedikit, tetapi dapatnya malah lebih banyak.

Uang yang aku dapatkan dari lebaran biasanya kutabung untuk dipergunakan di lain waktu. Namun, di beberapa situasi, uang tersebut aku gunakan untuk membeli *handphone.* Karena aku jarang dibelikan *handphone* oleh orang tua dan saat itu aku juga belum memiliki *handphone* yang memadai. Kalau sekarang sih, tidak dipakai buat membeli *handphone* lagi. Selain karena uangnya tidak akan cukup, *handphone*-ku yang sekarang ini juga sudah lebih dari cukup.

Sebenarnya di lebaran kali ini, aku tidak mengharapkan banyak THR. Pandemi yang belum juga pergi, tentu membuat perekonomian menjadi kurang stabil. Apalagi situasi menjadi sedikit sulit untuk berkunjung dari rumah ke rumah. Jadi, lebaran kali ini aku niatkan untuk membersihkan hati dengan meminta maaf kepada sanak saudara atau orang terdekat.

**Tentang Penulis**

Fela Khoirul Ihsani, lahir di Semarang, 2 Desember 1999. Penggiat literasi di Komunitas ODOP yang telah menyukai menulis sejak SMA. Pernah menjadi kontributor di beberapa media daring maupun tercetak. Fela dapat ditemui di Instagram: @felakih atau Blog: journalitz.my,id