

"Kalian pemuda, kalau kalian tidak punya keberanian, sama saja dengan ternak karena fungsi hidupnya hanya beternak diri."

Pramoedya Ananta Toer, Sastrawan

EDISI SELASA / 29 Oktober 2019

# LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

HARIAN UNTUK UMUM  
TERBIT SENIN - JUMAT  
12 Halaman

E-mail redaksi@lenteratoday.com  
Redaksi 031-87854491  
Iklan 031-87854491  
Kantor Redaksi  
Jl. Rungkut Asri Utara VI no 26  
Surabaya



## TANTANGAN TERJAL KABINET MILENIAL

"Berikan aku 1.000 orang tua, niscaya akan kucabut semeru dari akarnya. Berikan aku 1 pemuda, niscaya akan kuguncangkan dunia," quote terkenal milik Presiden pertama RI, Ir. Soekarno ini tampaknya terimplementasi dalam Kabinet Indonesia Bersatu besutan Jokowi. Akankah mereka mampu mengguncang dunia? Rakyat menunggu!

Ada sedikitnya 13 nama dalam Kabinet Indonesia Maju yang berusia di bawah 50 tahun. Sangat mewakili generasi milenial yang saat ini menjadi penggerak bangsa. Bahkan personel termuda 'pembantu' Presiden Jokowi ini

masih berusia 32 tahun yaitu Wakil Menteri (Wamen) Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, Angela Herliani Tanoesoedibjo (32 tahun). Selain itu ada dua lagi yang masih berusia kepala tiga yaitu Wamen Perdagangan, Jerry Sambuaga (34 tahun) dan Mendikbud,

Nadiem Makarim (35 tahun).

Di level menteri, Nadiem memang menyita banyak perhatian masyarakat, maupun dunia. Ada yang mempertanyakan kemampuannya dan tanggungjawabnya dalam mengelola Kemendikbud. Hal ini

(Baca, Hal 11)

### DERETAN KABINET 'MUDA' INDONESIA MAJU

- |  |  |  |                                |
|--|--|--|--------------------------------|
| ■ Wamen Pariwisata dan Ekonomi Kreatif | : Angela Herliani Tanoesoedibjo (32 tahun) | ■ Wamen Agraria dan Tata Ruang/WK BPN    | : Surya Tjandra (48 tahun)     |
| ■ Wamen Perdagangan                    | : Jerry Sambuaga (34 tahun)                | ■ Wamen Keuangan                         | : Suhasil Nazara (48 tahun)    |
| ■ Mendikbud                            | : Nadiem Makarim (35 tahun)                | ■ Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif | : Wishnutama (49 tahun)        |
| ■ Kepala BKPM                          | : Bahlil Lahadalia (43 tahun)              | ■ Menteri BUMN                           | : Erick Thohir (49 tahun)      |
| ■ Wamen BUMN                           | : Kartika Wirjoatmojo lahir (46 tahun)     | ■ Wamen Desa, PDT dan Transmigrasi       | : Budi Aric Setiadi (49 tahun) |
| ■ Menteri KKP                          | : Edhy Prabowo (47 tahun)                  |  |                                |
| ■ Mensos                               | : Juliari Batubara (47 tahun)              |  |                                |
| ■ W a m e n P U d a n Perumahan Rakyat | : John Wempi Wetipo (47 tahun)             |  |                                |

## HARI SUMPAAH PEMUDA KHOFIFAH: KINI PEMUDA HARUS SIAP HADAPI REVOLUSI INDUSTRI 4.0



Surabaya- Gubernur Jawa Timur (Jatim) Khofifah Indar Parawansa mengingatkan generasi muda Indonesia akan esensi peringatan Hari Sumpah Pemuda yang jatuh pada hari Senin, (28/10). Khofifah mengatakan, tantangan pemuda di tahun 1928 tentu sangat berbeda dengan tantangan pemuda saat ini. Bila dulu pemuda Indonesia bersatu menghadapi penjajah, maka saat ini pemuda Indonesia dihadapkan pada era kompetisi global yang jauh lebih sulit. Maka pemuda Indonesia harus bersatu agar kemajuan dan keunggulan bangsa dapat terwujud.

Secara umum melihat perkembangan pemuda sekarang ini, Khofifah mengaku optimistis, Indonesia bisa berkompetisi ke depan, bisa

memenangkan persaingan ke depan jika pembangunan sumber daya manusia dioptimalkan.

Khofifah mengatakan, untuk menghadapi revolusi industri 4.0, generasi Indonesia harus adaptif dan berpikir cepat guna menghadapi perubahan teknologi informasi yang masif dan membuat transformasi industri yang lebih visioner.

"Pemuda merupakan ujung tombak bagi bangsa dan negara ini. Saya optimistis Indonesia kedepan bisa menjadi salah satu kekuatan ekonomi baru dunia jika kita optimal memanfaatkan peluang di era digital ini," ujarnya.

Kendati demikian, Khofifah mengaku kerap prihatin melihat banyak generasi muda Indonesia yang seperti kehilangan arah dan jejak sejarah bangsa.

Terjebak pada lingkaran konsumerisme, hedonisme, aksi kekerasan dan kenakalan remaja, narkoba, pornografi, radikalisme, dan terorisme.

Jika hal ini terus dibiarkan, tambah Khofifah, maka tidak bisa dibayangkan seperti apa wajah Indonesia di masa yang akan datang. Karenanya, lanjut dia, pendidikan moral dan karakter serta iman dan taqwa harus terus senantiasa digencarkan.

"Anak-anak muda harus menjadi generasi yang berkepribadian kuat dan memiliki prinsip yang kokoh karena mereka memegang kendali bangsa ini. Saya ingin dan meminta seluruh pihak ikut ambil andil mengawal ini," paparnya. (Sur)



**Ketua DPR RI  
Puan Maharani**

# DPR Janji Telusuri Jejak Calon Kapolri

**J**akarta- DPR RI berjanji akan menelusuri rekam jejak calon Kapolri, Komjen Pol Idham Aziz. Pekan ini akan dilakukan uji kelayakan oleh para wakil rakyat.

Ketua DPR RI Puan Maharani merinci agenda kegiatan yang akan dilakukan pekan ini, mulai dari pembentukan komisi-komisi dan pengisian anggota Komisi III DPR RI kemudian dilakukan uji kelayakan calon Kapolri Komjen Pol Idham Aziz.

"Insya Allah (pekan ini uji kelayakan calon Kapolri), targetnya pekan ini urusan komisi dan lain-lain itu sudah bisa kita lakukan dan selesaikan," kata Puan di Kompleks Parlemen, Jakarta, Senin (28/10).

Dia mengatakan mekanisme yang akan dilakukan DPR adalah pembentukan komisi dan pengisian anggota komisi lalu pelantikan

pimpinan serta para anggota komisi. Setelah itu, dilakukan Rapat Pimpinan (Rapim) DPR RI dan Rapat Konsultasi dengan Pimpinan DPR untuk membahas surat masuk untuk komisi-komisi salah satunya terkait uji kelayakan calon Kapolri.

"Setelah semua mekanisme itu dilakukan, insya Allah nama yang diusulkan menjabat sebagai Kapolri yang akan datang akan bisa segera dilantik," ujarnya.

Puan menargetkan pekan ini urusan komisi-komisi sudah bisa diselesaikan bersama mitra-mitra kerja dari kementerian/ lembaga yang baru dilantik. Wakil Ketua DPR RI Sufmi Dasco Ahmad mengatakan Pimpinan DPR pada Senin akan menggelar Rapat Pimpinan untuk membahas Surat Presiden (Surpres) tentang penunjukan calon Kapolri dan sore hari menggelar Rapat Badan

Musyawarah (Bamus).

Setelah itu, lanjut Puan, pada Selasa (29/10), DPR akan menggelar Rapat Paripurna dengan agenda menugaskan Komisi III DPR untuk melaksanakan uji kelayakan dan kepatutan calon Kapolri. "Kita akan lihat hasil Rapim dan Bamus pada hari ini. Insya Allah proses yang diharapkan dapat berjalan tidak terlalu lama," ungkapnya.

Terpisah, Wakil Ketua DPR Sufmi Dasco Ahmad mengatakan saat ini tidak ada penolakan dari manapun terkait pengusulan Idham Aziz sebagai calon tunggal Kapolri pengganti Tito Karnavian yang ditunjuk Kapolri sebagai Mendagri.

Sehingga kemungkinan besar Kepala Bareskrim Polri tersebut akan lancar mengikuti seluruh proses di DPR, salah satunya uji kelayakan dan

kepatutan. "Apabila tidak ada satu dan lain hal di luar DPR kemungkinan besar kawan-kawan ya sampai saat ini ya saya belum melihat adanya penolakan pada sosok yang dikirim oleh presiden tersebut," katanya.

Dasco mengatakan dari segi angkatan, jabatan, maupun kapasitas, Idham Aziz layak diusulkan menjadi Kapolri. Meskipun demikian DPR melalui komisi III, nantinya akan mengajukan sejumlah pertanyaan termasuk penelusuran rekam jejak dalam uji kelayakan dan kepatutan. "Tentunya nanti kawan-kawan di komisi III sudah mempelajari rekam jejak, kemudian sudah mempelajari apa yang sudah dilakukan dan juga sudah mempelajari masalah-masalah apa yang akan dihadapi oleh Kapolri baru, dan saya pikir tidak akan keluar dari situ uji kelayakan dan kepatutan yang dilakukan oleh teman-teman di komisi III," pungkasnya. (ins)

# Selamat!

## Dua Ekor Bayi Beruang Cokelat Lahir di TSP

**P**ASURUAN - Taman Safari Prigen (TSP) Kabupaten Pasuruan berhasil mengembangbiakkan (breeding) beruang cokelat. Dua ekor beruang asal benua Eropa telah lahir pada 7 Juni 2019 lalu. Ini menjadi gembira bagi pecinta satwa langka yang akan berlibur di lembaga konservasi terbesar di Asia Tenggara.

Kelahiran dua bayi jantan yang lucu dan menggemaskan ini menambah koleksi satwa beruang TSP menjadi 11 ekor. Bayi beruang yang diberi nama Sakti dan Satria ini lahir dari indukan Joy dan Chiko.

Beruang cokelat ini masih

berada dalam kandang karantina. Keduanya akan dilepas ke habitat di TSP setelah berumur enam bulan. Bayi beruang ini akan menyambut para pecinta satwa langka dan wisatawan pada liburan akhir tahun mendatang.

Senior keeper kamivor TSP, Musa Taebenu, menjelaskan, proses kelahiran beruang cokelat berlangsung alamiah. Selama masa bunting delapan bulan indukan beruang yang menjadi sensitif dan pemarah ini berada dalam pengawasan keeper dan tim dokter TSP.

“Proses persalinan bayi beruang cokelat ini terjadi secara alamiah dan normal pada pukul 02.00 dini hari.

Proses kelahirannya di kandang yang telah dipersiapkan secara khusus,” kata Musa Taebenu.

Kedua bayi beruang itu nampak sehat setelah dilahirkan. Mereka lantas mendapatkan perawatan dan pemeriksaan kesehatan secara insentif dari pihak medis TSP. Kini, keduanya tumbuh sehat dan sangat aktif dan meniru kebiasaan induknya, Joy.

“Mereka sering meniru induknya bergulingan di tanah dan dalam tahap adaptasi dengan lingkungan luar,” jelas Head Keeper Taman Safari Bogor, Bagot Subagyo yang secara khusus memantau

perkembangan bayi beruang cokelat.

Taman Safari Prigen sendiri tak berpuas diri dengan keberhasilan kelahiran satwa yang memiliki nama latin *ursus arctos* ini. Sebab, upaya breeding juga masih terus diterapkan ke satwa-satwa lain yang ada di Taman Safari Prigen.

“Dengan keberhasilan breeding ini, kita masih punya harapan untuk mencegah kepunahan satwa,” tandas Bagot. (oen)



# Nikmati Kelezatan Nugget Daun Kelor Kreasi **UBAYA**

*Nugget dari daging sapi hingga ikan lele sudah sangat dikenal oleh masyarakat. Bagaimana dengan nugget daun kelor? Menarik bukan, yuk mencoba kreasi dari mahasiswa di Surabaya.*



**D**aun kelor memang kerap digunakan dalam ritual ataupun ramuan tradisional. Namun, secara ilmiah, manfaat daun dengan nama lain limaran ini, ternyata juga memiliki khasiat lain yang menyehatkan.

Daun kelor dipercaya dapat membantu menjaga kadar gula darah serta memiliki kandungan antioksidan tinggi. Selain itu, kandungan nutrisi daun kelor pun ternyata tak kalah baiknya.

Terinspirasi dari manfaat tersebut, delapan mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Surabaya (Ubaya) berhasil membuat kreasi nugget kelor sebagai solusi untuk anak-anak yang kesulitan makan sayur.

Delapan mahasiswa tersebut ialah Hilda Silvana, Ellen Rachmawati, Mymawati Wijaya, Paramitha Khosuma, Inne Cipta, Nadya Christine, Rika Chandra, dan Fanes Ottong.

"Nugget Kelor ini merupakan salah satu alternatif makanan tambahan dalam memenuhi gizi untuk pertumbuhan anak," ungkap Elda selaku ketua tim ketika ditemui Basra di Playground Taman Penitipan Anak (TPA) Rumah Ceria Ubaya.

Untuk proses pembuatan nugget kelor, lanjut Hilda, pertama daun kelor dikeringkan dengan cara di oven selama tiga menit untuk menghilangkan bau dan rasa pahit.

Kemudian daun kelor

dipotong halus. Setelah itu, daun kelor kering dicampur dengan daging ayam serta bahan-bahan opsional seperti telur, bawang merah, bawang putih, jagung, jamur kuping, wortel, dan diberi sedikit garam, merica.

"Setelah itu semua bahan diaduk hingga rata. Kemudian ditambahkan tepung maizena dan tepung tapioka. Setelah itu masukkan adonan ke dalam cetakan loyang dan kukus hingga matang kurang lebih 35 menit," jelas mahasiswa semester 7 ini.

Setelah proses kukus, nugget dapat dipotong sesuai bentuk yang disukai anak-anak. Proses terakhir, hasil potongan dicelupkan ke dalam telur dan dilumuri dengan tepung roti.



Kemudian Nugget Kelor siap untuk digoreng hingga matang.

"Untuk kesulitannya yakni ketika menentukan tekstur agar tidak terlalu keras ketika dikonsumsi," tuturnya.

Dengan adanya kreasi ini, Hilda berharap dapat membantu ibu-ibu yang kesulitan memberikan makanan sayur kepada anak-anaknya. (Sur)

**PENANGGUNG JAWAB** TARMUJI TALMACSI , **PIMPINAN REDAKSI** ARIFIN B.H ( ID Sertifikasi 13043)  
**REDAKTUR PELAKSANA** AGUSTINA WIDYAWATI (ID Sertifikasi 2567)  
**REDAKSI** AGUSTINA WIDYAWATI, LUTFI YUHANDI, TARMUJI TALMACSI (ID Sertifikasi 16216) , JUNAIDI (ID Sertifikasi 4175), IMAN GHOZALI ( ID Sertifikasi 11563),RAHMAD SURYADI, ARDINI PRAMITHA,

**BIRO** : KOORDINATOR BIRO JAWA TIMUR : GATOT SUNARKO  
**Malang Raya-Batu**: AMRULLAH, **Gresik** : ASEPTA YOGA P ( ID Sertifikasi 3189), **Pasuruan-Probolinggo** : ARIE YOENANTO,  
**Bondowoso-Situbondo-Lumajang-Jember-Banyuwangi**: IMAN SANTOSO, **Blitar-Tulungagung-Trenggalek** : IRFAN FAUZI  
**Kediri-Ngajuk-Jombang** : GATOT SUNARKO,

**DIREKTUR BISNIS DAN KOMERSIAL** SUPARTI, SH, MM  
**MANAGER HRD** SUHARDIMAN EKO PRASETYO ,  
**KOORDINATOR IKLAN** : ARIEF SUKAPUTRA  
**SEKRETARIS** ISTIDHA NUR AMANAH  
**DESAIN GRAFIS** PAULUS IVAN SEPTIANUS DAKOSTA, KIKI AMALIA GUYEN  
**ALAMAT REDAKSI** JL. RUNGKUT ASRI UTARA VI/26, TELP 03187854491  
**PENERBIT** PT MEDIA HEBAT INSPIRASI INDONESIA **ALAMAT PERCETAKAN** SMILE GRAFIKA, JL.RAYA KALIRUNGKUT 42 SURABAYA  
**NIB** 91205006801134 **HARGA IKLAN** RP 10.000/ MM/ KOLOM.

**LENTERA**  
Inspirasi Perubahan **TODAY**

TERVERIFIKASI DEWAN PERS



**Suluh Wahyu  
Pambudi**

## Dari Santri Jadi Pengusaha Penebar Manfaat

*Suluh Wahyu Pambudi adalah salah satu pengusaha dari kalangan santri yang patut diperhitungkan. Di usianya yang masih muda, mahasiswa Pascasarjana Unisma ini sudah mempunyai 25 cabang bimbingan belajar (Bimbel) Plus Ilhami, dengan total 576 karyawan.*

**S**pirit Nahdlatul 'Ujjar atau kebangkitan pengusaha. Inilah yang menjadi pegangan bagi Suluh Wahyu Pambudi. Ya, sebelum Nahdlatul Ulama (NU) berdiri pada tahun 1926, cikal bakalnya adalah Nahdlatul 'Ujjar.

Karena inilah, santri menurut Suluh, harus mengisi pos-pos penting, salah satunya dengan menjadi pengusaha. "Karena pengusaha itu menurut saya bisa bermanfaat, membuka lapangan pekerjaan bagi orang lain," kata Suluh.

Dia lantas bercerita awal mulanya mendirikan Bimbel Plus Ilhami pada 2006 silam. "Ketika itu saya mendirikan di Bojonegoro, lalu dikembangkan di Malang, dan kini sudah ada di banyak Kabupaten dan Kota di Jawa Timur," imbuhnya.

Mendirikan Bimbel Ilhami

ini, merupakan yang kedua kali, sebelumnya mendirikan Bimbel Wahyu Wira Nugraha pada 2004. Tapi, bimbel itu tutup. "Kerugian sekitar 15 juta, karena waktu itu sudah sewa tempat tiga tahun," kata mahasiswa Pascasarjana Ilmu Manajemen Unisma ini.

Karena usaha tidak dilanjutkan, maka tempat Bimbel ini menurut Suluh dihibahkan ke pengurus Komisariat Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) Universitas Brawijaya. "Ternyata ada hikmahnya akibat bangkrut itu, yakni bisa berbagi," jelas pria yang kini menjabat sebagai Sebagai Ikatan Alumni Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (IKA-PMII) Kota Malang.

Berawal dari bangkrut dan kini sukses mengembangkan Bimbel Ilhami inilah, menurut Suluh ada tujuh kunci sukses bagi orang yang ingin menjadi

pengusaha. Pertama, niat yang lurus. Menjadi Pengusaha berarti menjadi manusia bermanfaat. Dengan niat yang lurus itu, maka akan tercapai cita-cita menjadi pengusaha yang sukses.

Selanjutnya adalah focus. Dari kegagalan usaha pertamanya, Suluh melakukan evaluasi kalau waktu itu dirinya tidak fokus. "Kalau ingin sukses, harus fokus, 100 % menyerahkan dirinya on process dalam bisnisnya. Harus menikmati setiap naik turunnya bisnis yang digeluti," kata pria yang juga Direktur Utama CV Ilhami Corpora ini.

Tanpa ada kemauan belajar, maka pengusaha tidak akan bisa maju. Salah satunya, Suluh sangat suka membaca buku-buku ekonomi, marketing, dan manajemen terbaru. "Karena dunia usaha ini dinamis, kalau kita tidak belajar ya selesai," imbuh pria yang juga Wakil Sekretaris Himpunan Pengusaha Nahdliyin (HIPN) Jawa

Timur ini.

Istiqomah atau konsisten, menurut Suluh, pengusaha akan menemukan jalannya. "Bahasa jawanya telaten, kalau telaten akan sukses," katanya.

Suluh selalu berpegangan, kalau pemenang itu bukannya orang yang tidak pernah kalah. "Tapi pemberani itu adalah ketika orang gagal, dia bilang, besok akan kita coba lagi," kata Pembina Yayasan Inspira Indonesia ini.

Sebagai seorang santri, yakni dia merasa menjadi santri saat mahasiswa dengan ikut organisasi di Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), dia yakin kalau kekuatan do'a sangat besar. Dalam artian, ikhtiar harus dibarengi dengan do'a.

Silaturahmi tanpa jeda menjadi kunci terakhir. Dengan bersilaturahmi, menurut Suluh pengusaha akan mendapatkan Insight terbaru. "Memang tidak mendapatkan omset langsung, tapi insight ini sangat penting untuk kemajuan perusahaan," katanya. (ist,kmp)

## Tujuh kunci sukses Menjadi Pengusaha

Menurut Suluh Wahyu Pambudi

1. Niat yang lurus. Menjadi Pengusaha berarti menjadi manusia bermanfaat. Dengan niat yang lurus itu, maka akan tercapai cita-cita menjadi pengusaha yang sukses.
2. harus fokus, 100 % menyerahkan dirinya on process dalam bisnisnya. Harus menikmati setiap naik turunnya bisnis yang digeluti.
3. kemauan untuk belajar hal-hal baru.
4. Istiqomah atau konsisten.
5. selalu pantang menyerah, pemberani itu adalah ketika orang gagal, dia bilang, besok akan kita coba lagi.
6. Berdoa, karena ia yakin kalau kekuatan do'a sangat besar. Dalam artian, ikhtiar harus dibarengi dengan do'a.
7. Silaturahmi tanpa jeda menjadi kunci terakhir. Dengan bersilaturahmi, menurut Suluh pengusaha akan mendapatkan Insight terbaru.



**"Ternyata ada hikmahnya akibat bangkut itu, yakni bisa berbagi," Ujar Suluh**



# Apa BPD yang Diderita Ariel Tatum?

**A**rtis belia Ariel Tatum mengaku pernah melakukan percobaan bunuh diri. Ia mengidap borderline personality disorder (BPD), gangguan kesehatan mental serius yang mempengaruhi emosi dan perilaku. Penyakit ini biasanya ditandai dengan perasaan, mood dan perilaku yang tidak menentu.

Ia pun tidak malu untuk mengutarakan hal tersebut di depan umum. Ia memberikan alasannya. "Karena di satu sisi, aku bangga melihat perubahan generasi aku sekarang. Lebih terbuka bahas tentang kesehatan mentalnya," papar Ariel Tatum.

Gangguan yang disebut juga gangguan kepribadian ambang ini, menurut praktisi kesehatan jiwa dr Andri, SpKJ, berhubungan dengan perilaku menyakiti diri sendiri. Dalam banyak kasus, ini dilakukan untuk mengalihkan emosi yang

dialaminya ke rasa sakit secara fisik.

'Tipe kepribadian dependent' cenderung rentan mengalami kondisi ini. Perasaan tergantung pada orang lain membuatnya mudah merasa kecewa dan tersakiti apabila mengalami penolakan atau ada kebutuhan yang tidak terpenuhi dari orang lain maupun lingkungannya.

"Biasanya dia akan mencoba mencari cara melepaskan rasa sakit hati tersebut dan biasanya yang dia pilih adalah dengan menyakiti diri sendiri seperti menyayat pergelangan tangan dengan silet atau membenturkan kepala ke tembok," jelasnya.

Dikutip dari Mayo Clinic, ada beberapa ciri atau gejala yang bisa dikenali pada pengidap BPD. Di antaranya Kekhawatiran yang sangat kuat akan mengalami situasi terabaikan, tertolak, dan

dan tercampakkan.

Selain itu punya pola berhubungan yang labil dan intens. Misalnya mengagumi seseorang pada suatu saat, lalu tiba-tiba menganggapnya tidak peduli atau bahkan jahat.

Perubahan yang sering terkait identitas diri dan citra diri, termasuk perubahan nilai dan tujuan hidup. Kadang menganggap diri sendiri jelek seperti tidak pernah ada.

Penderita biasanya juga mengalami masa-masa ketakutan terkait stres dan kehilangan kontak dengan realita. Cenderung menunjukkan perilaku impulsif dan berbahaya, seperti judi, berkendara ugal-ugalan, seks tidak aman, makan sembarangan, menyalahgunakan obat terlarang, dan sebagainya.

Lebih parah, mereka juga menunjukkan perilaku membahayakan diri sendiri dan

bahkan upaya bunuh diri." Perubahan mood atau suasana hati yang cepat, dari sangat bahagia jadi gampang tersinggung dan gelisah tidak menentu. Selalu merasa kesepian. Serta marah-marah untuk sebab yang tidak jelas, nyinyir, dan bahkan sering berkelahi," katanya.

Bila mengalami gejala-gejala tersebut, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter jiwa. Bisa juga dengan menghubungi berbagai layanan konseling kejiwaan ketika muncul pikiran-pikiran untuk bunuh diri atau menyakiti diri sendiri. (Ist)

#### Faktor yang mungkin mempengaruhi seseorang mengalami BPD :

- BPD mungkin diturunkan dan berhubungan kuat dengan gangguan mental dalam keluarga.
- Selain itu juga karena perubahan pada area tertentu di otak juga berpengaruh pada pengaturan emosi,

# Lepas Dunia Atlet, Nikahi Artis Blasteran Korea-Jepang



Mantan atlet skating, Lee Sang-hwa akhirnya resmi menikahi penyanyi blasteran Korea-Jepang Kangnam pada tanggal 12 Oktober lalu. Banyak selebriti yang memberikan ucapan selamat kepada pasangan selebriti ini.

**P**ada episode terbaru program "Same Bed, Different Dreams", Kangnam dan Lee Sang Hwa memperlihatkan aktivitas mereka sebelum menikah. Keduanya sempat menuju bukti untuk fitting busana pernikahan mereka. Setelah itu mereka kembali ke rumah untuk diskusi renovasi apartemen Kangnam. Lee Sang Hwa berencana untuk pindah ke apartemen Kangnam setelah menikah seperti yang disebutkan pada episode itu.

Setelah jalani beberapa jadwal padat, Lee Sang Hwa sempat khawatir dengan penampilannya ketika menikah. Ia juga mengungkap kisah dibalik beratnya memutuskan pensiun dari dunia atlet speedskater.

"Aku ingin berkompetisi lagi. Tapi aku tak bisa karena lututku sakit," ujar Lee Sang Hwa. Kangnam sempat memberikan semangat, "Kalau lututmu sudah sembuh, apa kau bisa mendapatkan emas lagi? Kalau akan seperti itu, pakai saja lututku."

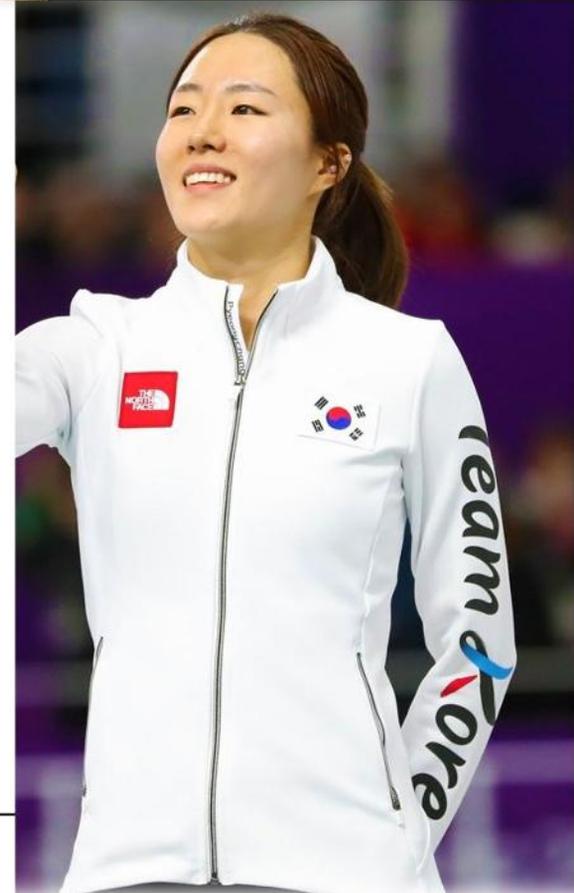
"Katup semilunarku rusak, dan satu

potongan tulang menusuk ligamen di lututku. Aku menangis karena kadang terasa sangat sakit. Aku berkompetisi selama 3 kali olimpiade, menunda operasi," jelasnya. "Tapi orang-orang, mereka tak menerima ketika tempat pertama menjadi tempat kedua. Hal itu membuatku alami masa sulit."

"Aku hidup dengan beban berat diriku sendiri, dengan percaya bahwa aku harus berada di nomor satu apapun yang terjadi. Itu membuatku terbebani," lanjutnya. "Beberapa orang bilang 'Kau sudah melakukan yang terbaik' atau 'Kau sudah bekerja keras' tapi lainnya bilang 'Lanjut saja dan pensiun'. Jika aku tidak mendapatkan tempat lebih baik daripada tempat ketiga."

"Tapi sekarang, penyesalanku sudah hilang. Setelah bertemu Kangnam, aku melewati penyesalan tersebut," tutup Lee Sang Hwa. Keduanya sendiri bertemu di program "Law of the Jungle" beberapa waktu lalu. Kini Kangnam sendiri sudah melepaskan kewarganegaraan Jepang dan resmi sebagai warga negara Korea.

**Lee Sang-hwa**  
Mantan atlet skating



# Perawatan Kulit Sensitif

## Artis Tantri Namirah



*"Selain itu aku juga minum air putih yang banyak dan olahraga, karena menurutku mau perawatan kayak apapun kalau nggak dijaga dari dalam juga sama saja bohong," tegas Tantri Namirah.*



[www.lenteratoday.com](http://www.lenteratoday.com)

Tahapan merawat kulit sensitif memang sedikit tricky. Sedikit saja salah menggunakan bahan produk skincare, mengakibatkan kulit jadi kemerahan dan berjerawat.

Bingung bagaimana cara merawat kulit sensitif? Simak tips dari Tantri Namirah berikut ini. Istri dari aktor Haykal Kamil ini membeberkan tahapan skincare-nya. "Tipe muka aku sensitif banget, kalau bersihin lama sedikit langsung muncul jerawat gede, mau gamau harus langsung dibersihkan," curhatnya.

Tantri Namirah mengaku sekarang ini ia rajin membersihkan wajah dengan cleansing balm dan micellar water. "Selain itu aku juga minum air putih yang banyak dan olahraga, karena menurutku mau perawatan kayak apapun kalau nggak dijaga dari dalam juga sama saja bohong," tegas Tantri Namirah.

Wanita yang juga berprofesi sebagai influencer sekaligus desainer ini pun bercerita perjalanan kulitnya. "Aku dulu pas SMA setiap jerawat selalu di hidung dan gede banget gitu, merah kayak bisul. Padahal itu

jerawat dalam, mungkin karena aku jarang bersihin wajah soalnya masih SMA kan. Makin kesini aku semakin sadar buat menjaga kulit aku terlebih sebentar lagi umurku mau 30 tahun, keriput pasti muncul," ceritanya.

Maka dari itu, Tantri Namirah benar-benar selektif dalam penggunaan produk perawatan kulit terutama karena kulitnya yang sensitif tersebut. Apa saja sih tahapan skincare dan makeup untuk kulit sensitif seperti Tantri Namirah?

"Pelembap, tabir surya, baru foundation yang tipis banget karena aku pakai cuma untuk nutupin kemerahan di wajahku aja. Kalau aku ketemu klien atau pemotretan baru aku pakai agak tebal itupun pakai cushion. Aku jarang pakai foundation yang berat," ungkap Tantri Namirah.

Tantri Namirah mengaku, dirinya menyesal tidak mengenal skincare sejak dini. Ia bahkan baru mulai memerhatikan kulitnya sejak duduk di bangku kuliah. "Pas mau kuliah, baru aku sadar untuk melakukan perawatan wajah karena aku malu dilihatin orang. Aku jadi rajin skincare sama olahraga," ceritanya lagi.

Tantri Namirah pada awalnya juga nggak sembarang coba-coba produk untuk kulitnya. Ia lebih memilih pergi ke dokter kulit untuk konsultasi seputar keadaan kulitnya untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat.

Lalu, bagaimana kalau ternyata kulit sensitif seperti Tantri Namirah sudah terlanjur terkena dampak negatif pemakaian produk yang tidak sesuai? "Kalau sudah terlanjur pakai produk dan nggak cocok, aku hentikan pemakaiannya. Untungnya meski kulit aku sensitif tapi sebaliknya cepet. Ya kalau nggak aku balik lagi ke dokter dan konsultasi," ujarnya. (Ist)

**TANTANGAN**

disebabkan latar belakangnya yang bukan seorang akademisi, melainkan pebisnis.

Namun, mantan CEO Go-Jek itu enggan ambil pusing. Termasuk dalam memenuhi ekspektasi masyarakat yang begitu tinggi. "Waktulah yang akan menjawab," ujar Nadiem, saat memberi sambutan dalam Upacara Peringatan Hari Sumpah Pemuda ke-91 di kantor Kcmendikbud, Jakarta, Senin (28/10)

Nadiem menyebut, pemilihannya sebagai Mendikbud justru membuka gerbang peluang bagi generasi muda. Saat diberikan kesempatan dari Presiden untuk membantu generasi berikutnya, ia tidak berpikir dua kali. "Saya melangkah ke depan, apapun risikonya," kata dia.

Nadiem mengingatkan, saat ini generasi muda Indonesia hidup dalam dunia yang bising karena banyak bisikan, godaan, dan pendapat. Di dalam kegaduhan tersebut, sering sekali suara hati generasi muda terabaikan. Ia meyakini pemuda Indonesia sadar di hatinya masing-masing ke mana tujuan mereka ingin melangkah.

Namun seringkali suara-suara sumbang tersebut membuat generasi muda malah meragukan kemampuan dirinya karena takut dipermalukan, takut dimusuhi, atau takut gagal. Untuk itu, Nadiem memberikan motivasi kepada para pemuda. "Kawan-kawan pemuda, satu-satunya kegagalan adalah kalau kita hanya diam di tempat. Dan satu-satunya kesuksesan adalah kalau kita terus melangkah ke depan," kata Nadiem. "Kita mungkin tersandung-sandung, kita mungkin jatuh, tapi kita tidak akan tiba di tujuan hati kita kalau kita tidak melangkah bersama," lanjut dia. "Asal kita berani melangkah, kita tak akan pernah kalah."

Presiden Jokowi sendiri optimistis kalangan milenial mampu membawa Indonesia maju. "Di tangan pemuda lah negara ini akan maju," kata Jokowi di akun Instagram resmi miliknya. Ia juga mengunggah kartun yang menggambarkan 18 pemuda dengan latar belakang bendera merah putih.

Menurut Jokowi, Indonesia bisa maju di tangan pemuda dengan satu syarat, yaitu mereka harus bergandengan tangan. "Saya mengajak para pemuda bergandengan tangan, menggerakkan Indonesia, sekarang, dan yang akan datang," ucap dia. Jokowi menuturkan meski sumpah pemuda pertama kali diucapkan 91 tahun

lalu namun semangatnya masih menggema hingga saat ini.

Terpisah, Wamenparekraf Angela Tanoesoedibjo siap berduet dengan Menparekraf Wishnutama Kusubandio, bekerja lebih dinamis dan cepat membangun pariwisata Indonesia.

"Memang saya datang dari dunia usaha, bukan dari politik sepenuhnya. Tapi menurut saya itu hal yang baik, Pak Menteri juga dari dunia usaha jadi mungkin chemistry kita akan sama. Kalau di dunia usaha kita bergerak lebih dinamis, lebih cepat," katanya.

Selama lima tahun ke depan, Wishnutama akan memimpin Kementerian Pariwisata, khususnya mengemban tugas untuk melanjutkan program 10 Destinasi Wisata Bali Baru yang tengah berjalan saat ini. Wishnutama akan melakukan beberapa langkah untuk menjawab berbagai tantangan tersebut. "Akan banyak event-event yang kita akan seriusin, sehingga kita punya pull factor yang sangat luar biasa," imbuhnya.

Ia pun mencontohkan Belgia dan Amerika Serikat yang memiliki event berskala besar, serta mampu menarik kunjungan wisatawan. "Kalau kita lihat di Belgia ada Tomorrowland, dia hanya punya padang rumput, tapi somehow dia bisa create dan punya daya tarik luar biasa. Atau Coachella yang hanya dengan pasirnya, tapi bisa memiliki daya tarik yang luar biasa. Sedangkan, kita punya jauh lebih baik dari itu," ungkap Wishnutama.

Tak hanya itu, ke depannya Wishnutama juga akan memfokuskan pada Calendar of Event

Kementerian Pariwisata, untuk bisa mendatangkan wisatawan ke Indonesia. "Saya pikir selain promosi dan infrastruktur, kita harus punya daya tarik yang luar biasa, sehingga orang mau datang. Kita juga memiliki CoE dan saya pikir bagaimana kita meningkatkan hal itu. Menurut saya event kita enggak perlu banyak-banyak, tapi punya daya tarik yang tinggi," tutur Wishnutama.

Sementara, Menteri BUMN, Erick Thohir akan melakukan sejumlah langkah untuk mencegah praktik korupsi pada perusahaan BUMN. Upaya mencegah praktik korupsi di BUMN dilakukan dengan menegakkan tata kelola perusahaan yang baik dengan serius, sehingga tidak hanya menjadi pernyataan saja.

Erick juga akan mengubah peraturan yang tumpang tindih. Hal ini sesuai dengan arahan Presiden Joko Widodo (Jokowi) saat dirinya dilantik menjadi Menteri BUMN. "Itu mungkin ada Peraturan Menteri yang harus saya ubah, salah satunya karena memang Presiden juga sudah bicara," tutur dia.

Erick mengaku sedang melakukan evaluasi peraturan menteri yang tumpang tindih. Targetnya, dalam waktu satu bulan peraturan yang tumpang tindih akan diselaraskan. (ins)



# JEMBATAN YOUTEFA DIRESMIKAN, HEMAT WAKTU 15 MENIT



Jayapura- Presiden Joko Widodo (Jokowi) meresmikan Jembatan Youtefa, di Kota Jayapura, Papua, Senin (28/10). Nama Youtefa diambil berdasarkan permintaan masyarakat adat setempat karena jembatan tersebut berada di atas Teluk Youtefa. Pembangunan jembatan merah ini dipastikan dapat memangkas jarak dan waktu tempuh.

"Saya senang meresmikan Jembatan Youtefa bertepatan dengan Hari Sumpah Pemuda," kata Presiden. Jokowi yang sudah 13 kali berkunjung ke Papua, mengingatkan bahwa jembatan ini menjadi tonggak sejarah di Tanah Papua dan harus dijaga bersama.

Pembangunan Jembatan Youtefa dimulai sejak 9 Mei 2015. Saat itu peletakan batu pertama dilakukan sendiri oleh Jokowi. Pembangunan jembatan yang berada di atas Teluk Youtefa itu menghabiskan anggaran sekitar Rp 1,8 triliun. Panjang bentang utama jembatan yang dulunya bernama Jembatan Holtekamp ini mencapai 732 meter dan menghubungkan kawasan utama Kota Jayapura dengan Distrik Muara Tami. Sebelum meresmikan Jembatan Youtefa, Presiden Joko Widodo pada pagi hari berada di Wamena, Kabupaten Jayawijaya. Sebelumnya, Kepala Balai Besar Pelaksanaan Jalan Nasional XVIII Jayapura, Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR), Osman H Marbun menyebut jembatan ini

menghubungkan Holtekamp dengan Hamadi sehingga bisa memperpendek jarak dan waktu tempuh dari Kota Jayapura ke Distrik Muara Tami bahkan ke Pos Lintas Batas Negara (PLBN) Skouw yang merupakan kawasan perbatasan Indonesia dengan Papua Nugini.

Sebagai contoh, kata Osman, perjalanan dari kawasan pemerintahan menuju Distrik Muara Tami yang berjarak sekitar 35 km biasanya ditempuh selama kurang lebih satu hingga dua jam. Jarak tempuh ini dilalui dengan cara memutar.

Maka, setelah Jembatan Holtekamp dibangun, jarak yang ditempuh pun menjadi lebih pendek hanya sekitar 12 KM saja dengan waktu tempuh sekitar 15 menit perjalanan.

Selain memperpendek jarak, Osman menyebut pembangunan Jembatan Holtekamp ini bisa mengembangkan pusat pertumbuhan ekonomi baru. Misalnya, akan tumbuh objek wisata baru di sekitar Jembatan Holtekamp itu.

"Seperti di sini akan tumbuh nanti daerah wisata yah kita lihat di sini wilayah yang cukup cantik dan indah, ada gunung ada laut semua kelihatan begitu menarik, mudah-mudahan nanti akan dibeautifikasi oleh PUPR," kata dia.

Selain wisata yang bisa menumbuhkan ekonomi baru dan memperpendek jarak tempuh, Jembatan Holtekamp juga sangat berguna dalam

menunjang pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang akan digelar di Papua 2020 mendatang.

"Di Youtefa nanti ada venue dayung dan Wisma Atlet. Dan ada beberapa cabang olahraga lagi yang akan dilaksanakan di daerah Koya, sehingga jarak tempuh, waktu tempuhnya menjadi lebih singkat dari kota ke tempat-tempat itu," kata dia. (ist)

