



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

BOM BAYANGI PELANTIKAN JOKOWI



TERDUGA TERORIS YANG DIRINGKUS DENSUS 88

Kamis 10 Oktober 2019

1. SA alias Abu Rara di Banten
2. FA di Banten
3. RA di Banten
4. WBN alias Budi di Bandung

Jumat, 11 Oktober 2019

5. AT di Bali
6. ZAI di Bali
7. S alias Jack Sparrow di Sulut
8. R alias Putra di Jambi
9. TH di Cengkareng

Minggu, 13 Oktober 2019

10. NAS Lampung
11. A di Sulteng
12. RF di Indramayu
13. YF di Cirebon
14. BA di Cirebon

Senin, 14 Oktober 2019

15. APS alias Aris Hidayat di Bandarlampung
16. TH di Bandarlampung
17. Y alias Yudistira di Lampung
18. N di Bandung
19. JJ di Bandung
20. AAS di Bandung
21. MRM di Bandung
22. UD di Lampung.

Polisi klaim gagalkan rencana JAD gelar bom bunuh diri saat pelantikan Jokowi-Ma'ruf Amin. Polwan Polda Maluku Utara berinisial Bripda NOS (23) dan bocah 14 tahun ZAI asal Bali ditangkap, diduga disiapkan sebagai 'pengantin'.

Polri mengobrak-abrik jaringan terorisme pasca aksi nekat Syahril Alamsyah alias Abu Rara menusuk Menko Polhukam Jenderal (pur) Wiranto di Pandeglang, Banten. Terbaru, Polri mengungkap adanya upaya aksi bom bunuh diri di Solo, Jawa Tengah dan

Jogjakarta saat pelantikan presiden dan wakil presiden pada 20 Oktober 2019.

Kepala Biro Penerangan Masyarakat Divisi Humas Polri Brigadir Jenderal (Pol) Dedi Prasetyo mengungkapkan, upaya aksi itu sudah matang direncanakan. Bahkan, pengantinya

(Baca, Hal 11)

SAID AQIL: INDONESIA DARURAT RADIKALISME

Jakarta - Wacana soal amandemen UUD 1945 secara menyeluruh kembali muncul. Salah satu poin yang muncul dalam wacana itu ialah pemilu serentak. Wacana amandemen menyeluruh terhadap konstitusi itu dinilai salah sasaran.

“Sudah darurat, sudah darurat (paham radikalisme). Harus ada segera payung hukum bagaimana bisa menindak yang dicurigai, harus bisa ditangkap sebelum berbuat. Jangan kaya maling ayam, sudah mencuri baru ditangkap,” ungkap Said. Ia mengatakan, NU sudah

melakukan berbagai upaya pencegahan agar masyarakat tidak menganut paham radikalisme. Pihaknya rutin memberi arahan maupun ceramah terkait ajaran Islam yang benar dan berakhlak. “NU tugasnya kontra radikalisme

(Baca, Hal 11)



GILIRAN HELI WATER BOMBING ADAMKAN API DI GUNUNG RINGGIT



Surabaya- Pasca Gunung Arjuna, helikopter dengan bom air (water bombing) akan mengatasi kebakaran di lereng Gunung Ringgit, Selasa (15/10). Taman Hutan Raya (Tahura) R. Soerjo telah memetakan wilayah titik api yang akan dilakukan water bombing oleh helikopter Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) di Gunung Ringgit.

Kepala UPT Tahura R Soerjo, Ahmad Wahyudi mengatakan helikopter dengan water bombing tersebut sekitar pukul 11.00

Wib akan mendarat di Bandara Abdurahman Saleh, Kabupaten Malang."Leadernya nanti BPBD Provinsi Jawa Timur. Jadi, kami hanya memetakan wilayah mana saja yang akan di water bombing menggunakan satu helikopter," kata Ahmad Wahyudi.

Sementara itu, Kasie KPPIH Malang Tahura R. Soerjo, Dedi Hadiana mengatakan hingga saat ini masih ada 2 titik api yang terpantau. Kebakaran paling besar terpantau di Blok Putuk Dali dan Garotan. "Titik api dimungkinkan bisa bertambah menjelang pukul 9.00 WIB nanti sampai siang, karena angin mulai berhembus kencang. Bara api yang ada di jurang ataupun di dalam tanah berpotensi akan menimbulkan api yang bisa menjalar," katanya.

Sampai saat ini, pemadaman api di jurang-jurang di kemiringan 45 derajat di lereng Gunung Ringgit hanya dimungkinkan menggunakan alat manual. Spot sulit itulah yang direncanakan oleh Tahura untuk dilakukan water bombing.

Kebakaran di Gunung Ringgit menyebabkan seorang relawan terluka, dan munculnya 3 ekor macan di kawasan Blok Indrokilo, pada Selasa (15/10). Relawan

yang terluka adalah Hidayat (42), asal dari LMDH Desa Jatiarjo, Kecamatan Prigen, Kabupaten Pasuruan. Ia mengalami luka melepuh di kaki kanannya akibat terperosok ke dalam lubang saat memadamkan api.

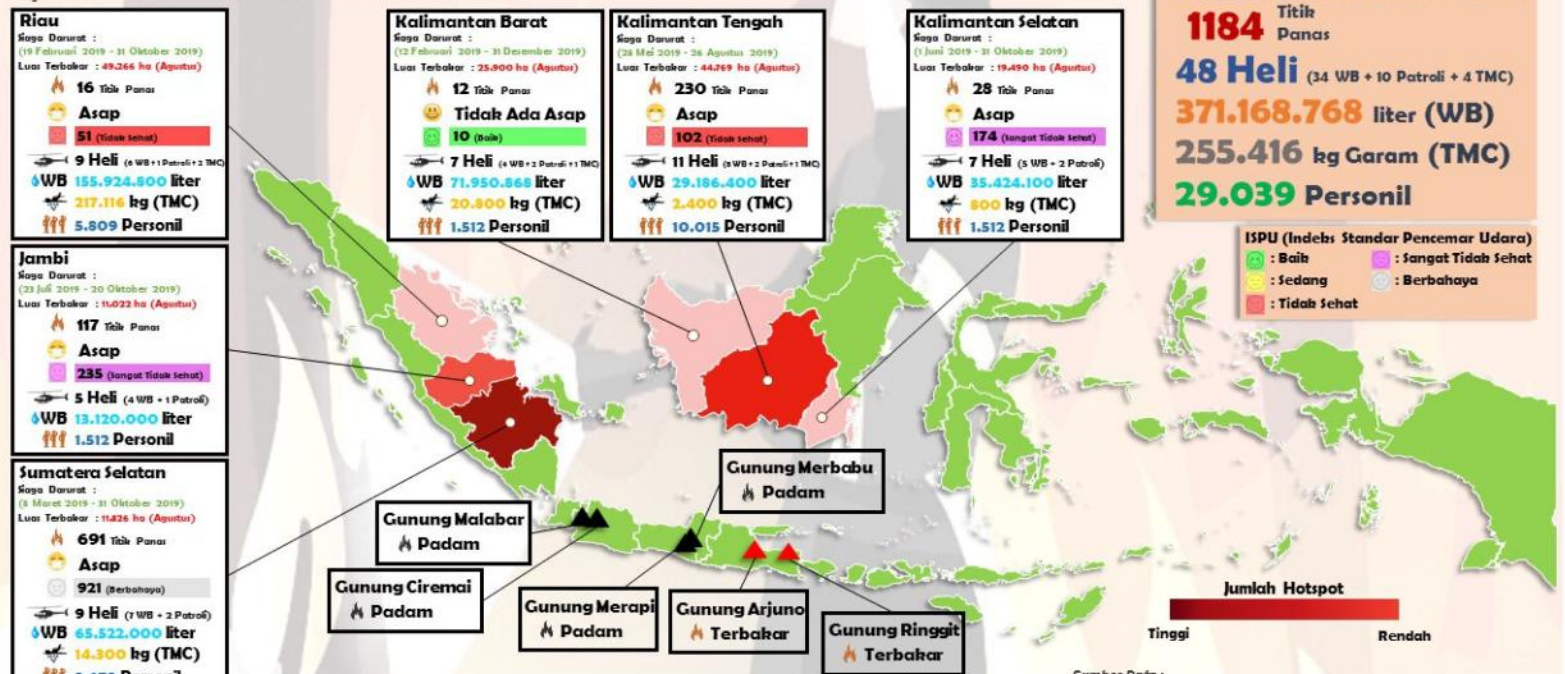
"Saat proses pemadaman, kaki kanan saya terperosok dalam lubang yang didalamnya ternyata masih ada sisa kayu yang masih panas," kata Hidayat saat ditemui di rumahnya, Senin (14/10) malam. Akibat luka tersebut membuat dirinya kini tidak bisa lagi membantu proses pemadaman di Gunung Ringgit. Luka melepuh tersebut terdapat di jemari kaki kanan dan juga di tempurung kaki serta tumit.

"Untung saja saat itu lokasi saya kejeglong berjarak 100 meter dari Wisata Jendela Langit. Jadi saya dipapah langsung dinaikan mobil untuk pulang ke rumah. Ini masih dirumah biar sembuh dulu lukanya. Kalau dipaksa nanti melepuhnya gak kering-kering," pungkasnya.

Sebelumnya, kebakaran yang terjadi sejak Jumat (11/10) lalu itu ada di tiga titik api yaitu di Blok Hutan Pamitra, Petung Wulung dan Jalur Indokilo.(sur)SWT," pungkasnya. (ist)

Kebakaran Hutan dan Lahan Indonesia

Update 14 Oktober 2019 Pukul 09.00 WIB



Wali Kota Risma Bicara Kota Layak Anak di Forum UNICEF Jerman



Cologn-Wali Kota Surabaya Tri Rismaharini melakukan kunjungan kerja ke luar negeri selama tiga hari, 15-17 Oktober 2019. Dalam lawatannya ke luar negeri itu, Wali Kota Risma akan menjadi pembicara di forum United Nations Emergency Children's Fund (UNICEF) – Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) yang bertajuk Child Friendly Cities Summit.

Di forum yang digelar di Kota Cologn Jerman itu, Wali Kota Risma akan menjadi pembicara di hari kedua pada Rabu (16/10), dalam sesi pleno Building Child Responsive Cities and Communities. Pada kesempatan itu, Wali Kota Risma akan menyampaikan konsep dan strategi Kota Layak Anak yang telah

diterapkan dan diraih oleh Kota Surabaya.

Kepala Bagian Humas Pemerintah Kota Surabaya Febriadhitya Parajarata mengatakan forum itu akan dihadiri oleh berbagai perwakilan kepala daerah dari negara-negara di belahan dunia. Khusus Indonesia, hanya Kota Surabaya dan Surakarta yang mewakili forum internasional ini, sebab kedua kota ini sudah diganjar Kota Layak Anak (KIA) oleh pemerintah pusat.

“Jadi, ini konferensi tingkat dunianya yang dihadiri oleh kota-kota layak anak. Di forum itu, Bu Wali akan menyampaikan konsep Kota Layak Anak versi Surabaya, mulai dari pembangunan

sumber daya manusianya, pembangunan fisik dan berbagai strategi kota layak anak,” kata Febri.

Selain menjadi pembicara, keesokan harinya, Kamis (17/10), Wali Kota Risma akan bertemu dengan Regional Director for East Asia and the Pacific, Karin Hulshof. Pertemuan ini akan membahas tentang acara growing up urban seperti yang telah digelar di Kota Surabaya tahun 2018 silam. “Bu Karin ini sudah berkali-kali ke Surabaya dan tahu betul bagaimana Bu Wali membangun Surabaya jadi kota layak anak, sehingga dia ingin meminta saran Bu wali untuk menggelar acara serupa seperti yang telah digelar di Surabaya,” tegasnya.

Di samping itu semua,

yang paling menarik dari kunjungan Wali Kota Risma ke Jerman adalah bersama-sama dengan salah satu anak berprestasi dari Kota Surabaya, yaitu Bintang Aryananda. Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Surabaya itu dipilih mewakili Surabaya dan Indonesia setelah menjadi pemenang foto terbaik saat mengikuti Workshop Fotografi Urban Growing Surabaya pada 5-9 Agustus 2019 lalu.

“Nanti, Bintang ini akan mengikuti forum yang semua pesertanya anak-anak dari perwakilan negara-negara. Bintang juga akan menggelar pameran fotografi yang dapat menggambarkan kota layak anak di Surabaya,” ujarnya.(Ard)

PIMPINAN REDAKSI ARIFIN B.H (ID Sertifikasi 13043) **REDAKTUR PELAKSANA** AGUSTINA WIDYAWATI (ID Sertifikasi 2567)

REDAKSI AGUSTINA WIDYAWATI, LUTFI YUHENDI, TARMUJI TALMACSI (ID Sertifikasi 16216), JUNAIDI (ID Sertifikasi 4175),

IMAN GHOZALI (ID Sertifikasi 11563), ASEPTA YOGA P (ID Sertifikasi 3189) RAHMAD SURYADI, ARDINI PRAMITHA,

PIMPINAN PERUSAHAAN TARMUJI TALMACSI, **DIREKTUR BISNIS DAN KOMERSIAL** SUPARTI, SH, MM

MANAGER HRD SUHARDIMAN EKO PRASETYO , **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 30.000/ MM/ KOLOM.

Rilis 2020, Intip 'Gokilnya' PlayStation 5

Tahun depan menjadi waktu yang ditunggu-tunggu pecinta game. Setelah tujuh tahun, Sony akan mulai menjual konsol game PlayStation 5 pada akhir 2020 mendatang.



Setelah lama menjadi pembicaraan, Sony akhirnya membocorkan teknologi dan rencana peluncuran konsol PlayStation 5 ke publik. "Saya dengan bangga menyampaikan konsol generasi berikutnya akan disebut PlayStation 5, dan kami akan meluncurkannya bertepatan dengan musim liburan 2020," ujar President & CEO Sony Interactive Entertainment (SIE), Jim Ryan, seperti dikutip dari The Sun.

Sony juga mempublikasikan beberapa perubahan di PlayStation 5. Paling utama adalah penggantian teknologi 'rumble' yang sudah digunakan sejak PlayStation Original. Sony akan menggunakan teknologi haptic feedback baru.

Perubahan besar lainnya, teknologi yang disebut adaptive triggers pada tombol R2 dan L2. Dalam PlayStation 5 pengembangan akan membuat pengguna mampu mendapatkan sensasi ketegangan dan sensasi lainnya ketika memainkan sebuah game, seperti dikutip dari The Verge.

The Wired melaporkan Konsol anyar itu diotaki processor generasi ke 3 dari AMD Ryzen 8 core dengan fabrikasi 7nm, microarchitecture Zen 2 dengan 3D audio. Prosesor ini akan membuat kinerja konsol lebih kuat ketimbang pendahulunya.

"Dengan konsol generasi selanjutnya ini pengguna yang frustrasi karena tidak banyaknya perbedaan kualitas audio di PS 3 ke PS 4 bisa merasa pengalaman audio lebih baik ketika kami

pasangkan perangkat keras ini," ujar Mark Cerny.

Selain itu, PlayStation 5 akan menggunakan 8K Grafis yang dipadu dengan GPU custom Radeon Navi yang mendukung Ray-tracing. Teknologi ini akan membuat grafis dan gambar yang lebih jernih dan lebih realistis.

Dalam konsol ini pun akan ditanamkan SSD yang membuat pembacaan data dan transfer data akan lebih cepat sehingga performa bermain akan semakin prima.

Mark Cerny juga mengatakan

bahwa development kit sudah dibagikan ke beberapa studio game untuk melakukan pengujian. Meskipun development kit PS5 masih dalam tahap "low-speed" dan belum final, demonstrasi yang dilakukan pada game Marvel berjudul Spider-Man memiliki loading yang lebih cepat.

Konsol generasi selanjutnya ini akan tetap hadir dengan slot disk dan bukan konsol game download only. Beberapa game dari PS4 juga dikabarkan akan hadir di PS5. (Ins)





Makan Ikan Sejak Dini Kurangi Risiko Asma

Riset terbaru menyebutkan, ketika anak mulai menginjak tahun pertama kehidupannya, mereka harus dibiasakan makan ikan atau minyak ikan kod untuk mengurangi risiko sakit asma.

Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil, anak berusia enam tahun yang mengonsumsi ikan sejak dini menunjukkan penurunan risiko terkena penyakit eksem, alergi, dan asma. Bahkan, menurut riset yang dipublikasikan di jurnal *Nutrients* pada 21 Agustus 2019 ini, pengurangan risikonya mencapai 28 hingga 40 persen

“Kami membandingkan

kondisi anak-anak yang mengonsumsi ikan setidaknya satu kali dalam seminggu hingga mereka berusia dua tahun, dengan anak-anak yang mengonsumsi ikan lebih sedikit dari itu,” ujar Torbjørn Øien, pemimpin riset sekaligus profesor dari Norwegian University of Science and Technology (NTNU), dilansir Eureka Alert.

Dalam riset ini, para peneliti menyurvei anak-anak di Trondheim, Norwegia, terkait pencegahan alergi. Lebih dari 4.000 keluarga dilibatkan dalam penelitian ini. Tujuannya untuk

menyelidiki hubungan antara asupan ikan pada anak dan ibu menyusui, dengan perkembangan eksem, asma, dan alergi pada anak.

Hasilnya, sejalan dengan analisis studi sebelumnya. Mereka menemukan bahwa konsumsi ikan pada anak-anak yang dimulai pada usia satu tahun tampaknya dapat mengurangi risiko terkena penyakit eksem, asma, dan alergi.

“Ini lebih signifikan daripada asupan ikan pada ibu dan minyak ikan kod selama kehamilan dan menyusui atau

asupan anak pada usia dua tahun, yang tampaknya tidak memiliki efek perlindungan yang sama,” Øien.

Adapun simpulan dari penelitian ini, para ilmuwan menyarankan agar masyarakat mulai meningkatkan asupan ikan, khususnya untuk anak-anak saat memasuki usia satu tahun. Ini tak lain untuk mengurangi risiko terkena penyakit asma dan eksem.

Sudahkan anak Anda makan ikan?(ins)



Tempe Bang Jarwo, Gebrak Ekonomi Eks-Lokalisasi Dolly



Berlahan tapi pasti, kawasan Dolly yang pernah disebut sebagai lokalisasi terbesar di Asia Tenggara, telah berubah wajah. Muncul 'pahlawan-pahlawan' lokal yang menginspirasi warga untuk bangkit dari keterpurukan. Salah satunya adalah Jarwo Susanto. Sosok yang awalnya getol melawan penutupan lokalisasi ini, kini sukses menggerakkan ekonomi warga sekitar dengan produk tempenya.

Terlibat bentrok dengan aparat hingga menjadi 'buronan' karena menjadi salah satu warga yang menolak penutupan lokalisasi di wilayah Kelurahan Putat Jaya, Kecamatan Sawahan, Surabaya membuat Bang Jarwo--begitu sapaannya--sempat bersembunyi cukup lama di luar kota.

"Tahun 2014 saat Gang Dolly mau ditutup, saya salah satu yang keras menolak. Bagaimana lagi? Saya dan keluarga yang menggantungkan ekonomi dengan buka warung kopi harus kehilangan sumber keuangan," ujar Jarwo ditemui di rumahnya Jl. Kupang Tembusan II.

Jarwo dan warga lain merasa penutupan lokalisasi Dolly telah berdampak pada berkurangnya pendapatan mereka. Sebelum Dolly ditutup, Jarwo adalah pedagang warung kopi di eks lokalisasi Dolly. Dalam sehari, Jarwo bisa mendapatkan uang dari warung kopi itu mulai Rp 500.000 hingga Rp 800.000. Pendapatannya per bulan berkisar Rp 45 juta hanya dengan membuka warung kopi. Berkurangnya pendapatan itu mendasari Jarwo untuk menentang kebijakan Pemerintah Kota Surabaya.

Keterlibatan Jarwo menolak penutupan Dolly itu dilakukan dengan mengikuti demonstrasi hingga bentrok dengan aparat. "Juli itu ada bentrok

karena ada plakat penutupan lokasi. Dua puluh sembilan orang ditangkap, 26 dikeluarkan dan tiga jadi tersangka provokator. Tiga hari kemudian, ada enam orang ditangkap. 'Termasuk kakak saya,' kata Jarwo.

Bang Jarwo sendiri menjadi buronan kepolisian dan masuk dalam daftar pencarian orang (DPO). Saat mendengar itu, Jarwo minggat dari rumah dan kabur ke Benowo, Surabaya, kemudian ke Malang dan Sidoarjo. "Alhamdulillah, dalam perjalanannya saya tidak terbukti terlibat dalam kerusuhan," katanya.

Saat dipelariannya itulah Bang Jarwo mulai memikirkan masa depannya

bersama keluarga. Hingga saat bersembunyi di rumah saudaranya di Sidoarjo dia bersemangat untuk belajar membuat tempe. Diakuinya, saat niatnya sudah bulat dia terkendala modal. Jarwo pun meminta tolong saudaranya yang telah lama membuat tempe untuk membantunya dalam penyediaan bahan baku.

"Dari semula hanya menghasilkan 3 kilogram tempe per hari, saat ini menjadi 25 kilogram per hari. Ada sekitar 20an pelanggan individu, belum lagi yang di pasar-pasar saya naruh produk dan di beberapa dinas yang secara regular memang minta dikirim sebulan sekali untuk pegawainya," kata lulusan SMK Kartika II Surabaya ini.

Awalnya produk tempennya diberi nama Tempe Dolly. Namun, saat berkeliling menjajakan tempe di kawasan Dolly menggunakan sepeda onthel, belum banyak warga yang tertarik. Hingga pada akhirnya, Jarwo melakukan re-branding produk dengan nama Tempe Bang Jarwo. Alasannya sederhana, karena saat itu sinema kartun Adit Sopo Jarwo banyak ditonton warga.

"Ini juga saran dari keluarga agar produk tempe saya ini mudah diingat. Dan ternyata benar, tempe saya mulai laris," kata Jarwo. Tempe Bang Jarwo makin

mengundang perhatian karena seorang chef di Belanda mempromosikan produk Dolly tersebut. Tempe buatan Jarwo ini dibawa ke Belanda oleh warga Indonesia yang menjadi chef di sana. Chef yang bernama Riyadi Achmad tersebut, kata Jarwo, memperkenalkan tempe buatannya kepada rekannya sesama Chef di Belanda. Mereka juga menggoreng tempe Bang Jarwo. Berdasar keterangan Chef Riyadi, tempe tersebut dipegang oleh seorang Chef asal Serbia yang bernama Petar Sikima.

Jarwo mengaku, banyak kelompok atau orang-orang yang hanya memanfaatkan nama eks lokalitas Dolly untuk mendongkrak kegiatannya tanpa bersinergi maupun melibatkan warga sekitar. "Banyak yang buat acara atas nama warga sini, tapi tidak menggandeng UKM. Harusnya kan warga sini diajak dan bekerjasama," harapnya.

Apa yang sudah dicapainya saat ini, Jarwo berharap mampu mengangkat martabat warga Dolly menjadi lebih baik. "Omzet saya dalam satu bulan sekitar Rp 10 juta kotor. Bersihnya Rp 3 jutaan," katanya.

Meski tak sebesar saat berjualan kopi, tapi dia tetap semangat untuk berwirausaha. Ia mengaku pendapatannya saat ini lebih barokah ketimbang dulu.

Meskipun, duit yang bisa ia dapat tak sebanyak dulu. Dengan uang itu, Jarwo yang tinggal bersama orang tua dan saudaranya pun sudah mulai bisa menabung.

Jarwo menambahkan, kini dia juga open house bagi warga dan pihak lain yang ingin belajar memproduksi tempe di rumahnya. Sebab, memang makin banyak kunjungan dari pihak kampus, sekolah dan pemerintahan yang juga melakukan study banding ke tempatnya produksi.

Diakuinya keberhasilannya memberdayakan ekonomi pribadi dan sekitar juga terus didukung oleh Pemkot Surabaya. Selain dengan pemesanan rutin dari beberapa dinas, pihaknya juga disupport mesin pemecah kedelai. "Saya juga mendapatkan pesanan makanan olahan seperti sambal goreng tempe hingga stik tempe dari Pemkot dan pihak lain juga. Untuk produk olahan, saya menggandeng warga di gang ini dalam produksinya," tutur pria yang lahir pada tahun 1980 ini.

Kisahnyanya yang inspiratif ini pun telah dibukukan oleh penulis Mustofa Sam dengan judul 'Jarwo Susanto Si Arek Dolly'. Buku ini juga menjadi salah satu bukti bahwa bila ada kemauan, pasti ada jalan. Jadi bagi warga lain yang pemerintah daerahnya berencana menutup lokalitas, ayo didukung. Sebab itu demi masa depan bangsa. Masalah rejeki, Allah sudah mengatur yang penting kita mau berusaha," tutur Jarwo. (Ist)

Jarwo
Susanto



Riset : Polusi Udara Pemicu Rambut Rontok



Rambut Anda semakin rontok? Jangan-jangan akibat polusi udara yang makin parah? Simak hasil riset terbaru para peneliti ini.

Para peneliti baru-baru ini mengungkapkan alasan mengejutkan tentang rambut rontok. Menurut studi peneliti, paparan polusi udara mampu membuat masalah pada kulit kepala yang menyebabkan rambut rontok.

Dilansir dari laman Medical Daily, studi tersebut menunjukkan bahwa polusi udara dapat mempengaruhi protein penting yang mendukung pertumbuhan rambut. Polutan ini umumnya berasal dari bahan seperti semen, keramik, dan batu bata.

Para peneliti mengumpulkan berbagai konsentrasi debu dan partikel diesel. Tim kemudian mengekspos sel-sel dari kulit kepala manusia dalam polusi udara selama 24 jam.

Setelah paparan, para peneliti memeriksa sel untuk melihat protein spesifik. Mereka menemukan bahwa partikel debu dan diesel mengurangi kadar β -catenin, protein yang bekerja untuk mendorong pertumbuhan rambut dan morfogenesis.

Kualitas udara yang buruk juga memengaruhi tiga protein lain, yang disebut cyclin D1, cyclin E dan CDK2, yang juga mendukung pertumbuhan dan retensi rambut. Para peneliti mengatakan semakin lama sel

terpapar polusi, semakin mereka menurunkan kadar protein esensial.

"Penelitian kami menjelaskan mode aksi polutan udara pada sel papilla dermal folikel manusia, menunjukkan bagaimana polusi udara paling umum menyebabkan kerontokan rambut," kata Hyuk Chul Kwon, peneliti utama dari Future Science Research Center di Republik Korea.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa polusi udara ini dapat berkontribusi

pada sejumlah masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, kanker dan masalah pernapasan. Polusi udara telah dikaitkan dengan 4,2 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia. (Ins)

"Penelitian kami menjelaskan mode aksi polutan udara pada sel papilla dermal folikel manusia, menunjukkan bagaimana polusi udara paling umum menyebabkan kerontokan rambut," kata Hyuk Chul Kwon

Jaga Stamina, Imelda Therinne Pilih Lari

Imelda Therinne kembali sibuk berakting di layar lebar setelah sempat vakum enam tahun. Ibu dua anak ini tengah sibuk mempromosikan salah satu filmnya, "Di film itu adeganku banyak reaksi, jadi butuh stamina yang lumayan," katanya.

Untungnya, ia memiliki stamina yang cukup kuat berkat olahraga yang ia lakukan secara rutin. Aktris yang bermain di film Belunggu ini mengaku sedang menyukai olahraga boxing. Menurut aktris 37 tahun ini, boxing sangat membantu dia menjaga kebugaran tubuh dan membantunya mengatasi stres. "Sebenarnya lebih ke latihan kardio, repetisi. Bukan fightingnya," ujar dia.

Selain tubuh bugar, Imelda juga mengatakan olahraga ini membantu ia mengatasi stres dan membangun kepercayaan diri secara keseluruhan. Beberapa pekerjaan yang ia jalani tidak dimungkiri membuat ia mengalami gangguan secara psikologis, seperti yang dialaminya saat syuting Ratu Ilmu Hitam. Di film itu, Imelda harus beradegan bersama kelabang, padahal ia memiliki fobia terhadap binatang itu.

"Dan itu juga berimbas pada pekerjaan di layar lebar karena butuh stamina dan kesehatan kepala (pikiran)," ujar Imelda yang berlatih boxing

seminggu dua kali.

Selain boxing, olahraga rutin Imelda adalah lari. Menurut dia, olahraga ini paling simpel karena bisa dilakukan di sekitar rumah. "Kalau ada waktu ambil sneakers, lari," kata dia.

Tidak hanya murah, lari juga termasuk olahraga yang bisa dilakukan kapan saja. Selain itu, banyak manfaat lari bagi tubuh Anda. Termasuk untuk menurunkan risiko dari segala macam penyakit berbahaya.

Beberapa manfaat lari untuk kesehatan tubuh, yaitu dapat memperlancar aliran darah, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Di samping itu, lari juga dapat memicu pengeluaran hormon dan enzim yang merangsang jantung dan otot bekerja lebih baik.

Imelda juga memberi tips untuk olahraga lari. "Pilih sepatu yang tepat, guna mengurangi risiko cedera. Jangan lupa pemanasan sebelum lari," katanya. Setelah lari, dia juga menyarankan melakukan pendinginan dengan berjalan pelan, agar detak jantung dan tekanan darah kembali normal. (ins)

Imelda memberi tips untuk olahraga lari. "Pilih sepatu yang tepat, guna mengurangi risiko cedera. Jangan lupa pemanasan sebelum lari," katanya. Setelah lari, dia juga menyarankan melakukan pendinginan dengan berjalan pelan, agar detak jantung dan tekanan darah kembali normal.



Nail Art Serasi, Romantisme Ala Dua Lipa & Anwar Hadid

Biasanya pasangan menunjukkan bukti kebersamaan mereka dengan mengenakan pakaian yang sama. Namun, pasangan Dua Lipa dan Anwar Hadid memilih untuk menunjukkannya dengan cara berbeda, yaitu lewat nail art berwarna neon yang manis dan serasi.

Melansir laman People, pasangan penyanyi dan model itu mengunjungi nail artist asal Jepang yang berbasis di New York, Amerika Serikat, Mei Kawajiri. Nail artist yang juga langganan kakak-kakak Anwar, Bella dan Gigi Hadid, mengunggah beberapa foto nail art karyanya termasuk foto kuku pasangan itu berdampingan di laman Instagram-nya. "Bersama-sama," tulisnya singkat dalam keterangan foto itu sambil menyertakan akun Dua Lipa dan Anwar Hadid.

Dua Lipa memilih nail art berbasis netral dengan aksen geometris pink, hijau dan putih pada kuku bundar panjangnya. Sedangkan Anwar Hadid memilih untuk manikur neon biru, merah muda dan kuning dengan "APIUS" tertulis di seluruh kuku yang berganti-ganti. Pasangan ini kerap menunjukkan gaya yang serasi akhir-akhir ini.

Pelantun "New Rules" sebelumnya mengunggah foto mereka berdua dengan busana bermotif kotak-kotak yang serasi

di Instagram-nya. Dua Lipa mengenakan jaket puffer dan Hadid mengenakan jaket flanel dengan risleting.

Lipa dan Hadid pertama kali menunjukkan kebersamaan mereka sejak bulan Juli. Lalu saat merayakan ulang tahun penyanyi pop yang ke-24 di pantai di Malibu, festival musik British Summer Time Hyde Park pada bulan Juli dan setelah penampilan Lipa di konser Amazon Prime Day di New York.

Awal tahun ini, Dua Lipa putus dari pacar lamanya yang sering putus nyambung selama lima tahun, Isaac Carew. Sementara Anwar Hadid sebelumnya berkencan dengan aktris Nicola Peltz, tetapi putus pada Agustus 2018. Dia juga punya hubungan asmara dengan Kendall Jenner.

Untuk diketahui selain membuat kuku jadi cantik, nail art bisa bantu atasi gangguan kecemasan. Greta Angert, seorang psikoterapis gangguan kecemasan dari Los Angeles mengatakan, membuat nail art mampu mengatasi kecemasan dengan meningkatkan suasana hati seseorang karena melibatkan kreativitas dalam mengembangkan ide dari perpaduan warna-warni dan bentuk gambar yang unik. Greta juga menambahkan jika nail art mampu menggambarkan suasana hati seseorang yang sedang dirasakan setiap harinya. (Ins)



BOM

pun sudah disiapkan. "Pengantin bom bunuh diri sudah disiapkan untuk melaksanakan aksi teror pada tanggal 20 Oktober nanti di Solo dan DIY," kata Dedi di Jakarta, Selasa (15/10).

Dedi juga menyampaikan, kelompok yang merencanakan aksi teror itu adalah dari Jamaah Ansharut Daulah (JAD). Namun, aksi itu bisa digagalkan oleh Densus 88 Antiteror. "JAD yang sudah ditangkap di Jogjakarta dari hasil riiksa oleh Tim Densus 88," ujar Dedi.

Jumlah terduga teroris yang diamankan Tim Detasemen Khusus 88 Antiteror (Densus 88) Polri terus bertambah. Selasa (15/10) pagi sepasang suami istri diamankan dari sebuah rumah kontrakan di Gunungpati, Semarang. Si suami berinisial AM (44) merupakan pekerja bangunan yang biasanya pulang seminggu sekali. Dari informasi, si istri, MH (44) merupakan istri kedua.

Sebelumnya, Densus 88 telah menangkap 22 terduga teroris, pascapenusukan terhadap

Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum, dan Keamanan Wiranto. Semua yang ditangkap polisi diduga terkait kelompok Jamaah Ansharut Daulah (JAD). Puluhan orang itu juga diduga telah berbaiat kepada pemimpin organisasi teroris ISIS, Abu Bakar al-Baghdadi. Dua orang dari total 22 terduga teroris merupakan pelaku penusukan Wiranto di Banten, yaitu SA alias AR dan FA. Penangkapan dilakukan sejak kejadian penusukan Wiranto, pada 10 Oktober 2019, hingga hari ini, di sejumlah daerah.

Jauh sebelum penusukan Wiranto, Densus 88 juga sudah menyisir jaringan terorisme. Ironisnya, salah satu yang ditangkap adalah anggota kepolisian Bripda NOS di Jogjakarta pada Jumat (26/9) lalu. Ia ditangkap lantaran diduga kuat dirinya sudah terpapar dengan paham radikalisme. Tak hanya itu, berdasarkan penyelidikan polisi, Polwan Bripda NOS juga dipersiapkan menjadi pembom bunuh diri.

Sebelumnya, NOS ternyata pernah diamankan Polda Jatim di Bandara Juanda, Surabaya pada Mei 2019, karena diduga meninggalkan tugas di kepolisian tanpa alasan.

Profil terduga 'pengantin' bom lain adalah bocah 14 tahun asal Bali berinisial ZAI. Dia ditangkap bersama ayahnya, AT di sebuah rumah kost, Jalan Sedap Malam, Denpasar, Bali. AT telah mengajak ZAI untuk melakukan amaliyah. Dari tangan bapak dan anak terduga teroris ini polisi menyita busur panah, mur, baut, dan komponen lainnya yang diduga dijadikan bahan bom. AT merupakan terduga teroris yang intens berkomunikasi dengan Syahrial Alamsyah alias Abu Rara pelaku penusukan Wiranto.(ist)

SAID AQIL

dengan pengajaran taklim. Kalau deradikalisasi (tugasnya) BNPT. Sementara yang nangkap (tersangka teroris) Densus. Kami sebagai civil society tugasnya mensosialisasikan bagaimana ajaran Islam yang benar, beragama, berakhlak," katanya.

Dia juga mengajak semua pemuka agama untuk memberikan ceramah dan tausiah yang menyejukkan. "Yang namanya ceramah itu harus suatu positif yang menodong kita untuk takwa iman, berbudaya, berkemanusiaan. Tapi kalau ceramah caci maki, bukan ceramah, tapi menjerumuskan, bukan memperingatkan," tambah Said.

Dikatakannya, pemerintah harus bersikap tegas terhadap aksi teroris yang meresahkan masyarakat seperti kasus penyerangan terhadap Menkopolkam Wiranto di Banten, belum lama ini.

"Aparat kepolisian harus mampu mengungkap dan menindak aktor intelektual di balik aksi-aksi teror yang terjadi di Tanah Air. Kami Nahdlatul Ulama meminta aparat kepolisian harus mampu bertindak tegas terhadap radikalisme dan tidak boleh ada kesan

negara kalah dalam menghadapi terorisme," ujar Said.

Said menuturkan bahwa tindakan terorisme adalah tindakan biadab yang jauh dari norma, agama dan akhlakul karimah. "Apa yang mereka lakukan adalah tindakan biadab dan tidak sesuai dengan agama apa pun. Jadi kita harus lawan bersama. Apalagi mereka sudah berani terang-terangan," katanya pula.

Sebelumnya, Staf Khusus Dewan Pengarah Badan Pembinaan Ideologi Pancasila (BPIP), Romo Antonius Benny Susetyo mengatakan bahwa radikalisme sudah mengancam keutuhan bangsa dan negara.

"Saat ini radikalisme sudah sangat mengancam keutuhan bangsa. Karena paham radikal ingin mengubah Pancasila yang telah menjadi kesepakatan bangsa ini. Maka ke depan tantangan kita adalah bagaimana memperkuat ideologi Pancasila dalam praktik kehidupan berbangsa dan bertanah air," katanya lagi.

Menurut Benny, bangsa ini perlu membumikan Pancasila agar mampu menyentuh kaum milenial. "Membumikan

Pancasila di kalangan anak muda penting dalam menangkal paham radikal. Hal ini agar kaum milenial tak mendapat masukan tentang agama dari sisi yang sempit sehingga kemudian menciptakan radikalisme tadi," katanya.

Benny menambahkan bahwa radikalisme harus dilawan dengan gerakan kebudayaan. "Radikalisme itu tidak berdiri sendiri. Radikalisme itu akibat dari tata dunia yang tidak beradab, tidak adil, tata dunia yang dipenuhi permusuhan, tata dunia yang dipenuhi marjinalisme, dan cara melihat agama hanya dalam bahasa satu kebenaran," ujarnya.

Kebudayaan menjadi salah alat dan benteng untuk melawan radikalisme. Karena itu, gerakan kebudayaan harus diperkuat. Tradisi-tradisi yang telah ada di masyarakat, misalnya bersih desa, selamatan, larung, dan tradisi-tradisi lain harus dihidupkan kembali. "Itulah benteng kekuatan menghadapi radikalisme. Mereka takut kalau tradisi itu kuat," ujarnya pula. (ist)

DUH!!! SERVER BMKG DIRETAS

Pengamat mengatakan 98 persen situs pemerintah rentan peretasan

Jakarta- Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) menyebut server yang menangani data kualitas udara PM10 diretas. Peretasan ini menyebabkan tidak berfungsinya pengiriman otomatis data polutan PM10 di situs dan aplikasi BMKG. Seperti diketahui, peretasan juga dialami situs Kementerian Dalam Negeri, DPR, dan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dalam waktu yang berdekatan.

"Informasi PM10 kita lagi trouble (bermasalah). Server kualitas udara kami di-hack (diretas), masih dalam penanganan," tutur Siswanto, Kepala Sub Bidang Produksi Informasi Iklim dan Kualitas Udara.

Lebih lanjut, Siswanto menyebut peretasan ini menyebabkan Sistem pengiriman otomatis ke server masih mengalami gangguan. Sehingga, pihak BMKG mesti mengunggah hasil pengukuran polutan secara manual dari UPT BMKG daerah. Selain itu, BMKG pun mesti melakukan instalasi ulang server ini.

"Masih dalam penanganan komunikasi dari alat ke server pusat [...] Tindakan saat ini server masih proses instalasi ulang," lanjutnya.

Namun, BMKG tidak berkomentar ketika ditanya sejak kapan peretasan dilakukan. Jika pengguna mengunjungi situs BMKG, akan muncul tulisan "Informasi Konsentrasi Partikulat (PM10) saat ini dalam proses pemutakhiran sistem".

Situs ini memberikan informasi



Partikulat (PM10) menggunakan alat BMKG yang ada di daerah. PM10 adalah Partikel udara yang berukuran lebih kecil dari 10 mikron (mikrometer). Dalam situs tertulis jika konsentrasi PM10 berada pada rentang 0-150 mikrogram per meter kubik tergolong kualitas baik. Konsentrasi antara 51-150 mikrogram tergolong sedang, 151-350 mikrogram tidak sehat, sementara 351-420 mikrogram per meter kubik termasuk berbahaya.

Terpisah, pengamat Keamanan Siber Kun Arief mengatakan 98 persen situs Kementerian atau Lembaga (K/L) dan Badan Usaha Milik Negara (BUMN) rentan untuk diretas. Bahkan berdasarkan pengecekan nilai keamanan web, situs K/L dan BUMN memiliki nilai keamanan siber yang rendah.

"Tetapi memang tingkat keamanan web dari hampir seluruh website milik K/L & BUMN adalah rentan untuk diretas dan rata-rata memiliki nilai yang rendah. Akhir 2017 lalu, teridentifikasi hampir 98 persen website K/L & BUMN kurang lebih 248 memiliki tingkat keamanan web yang rendah," katanya.

Arief mengatakan indikator penilaian keamanan situs memang banyak. Akan tetapi, ada sumber terbuka di <https://www.immuniweb.com/websec> untuk menakar tingkat sistem keamanan. "Indikator untuk perhitungan analisisnya banyak, akan tetapi saat ini sudah banyak tools online untuk pengecekan nilai keamanan web. Salah satunya adalah

<https://www.immuniweb.com/websec/>. Jika memiliki nilai kurang dari 'C' maka keamanan web-nya dianggap kurang atau lemah," katanya.

Arief mengatakan sebelum melakukan peretasan, peretas akan melakukan evaluasi tingkat keamanan dari sebuah situs. Apabila tingkat keamanan rendah, maka peretas akan menargetkan situs tersebut.

Titik lemah ini disebut Arief sebagai lubang yang dieksploitasi oleh peretas untuk melancarkan serangan siber.

Terpisah, Ketua Lembaga Riset Keamanan Siber dan Komunikasi Pratama Persadha menjelaskan aksi ini digunakan untuk mendapatkan perhatian dari K/L terkait serta masyarakat. "Ini hal baru dalam beberapa tahun terakhir di Indonesia. Mulai marak meretas ke instansi pemerintah dan perusahaan besar agar didengar pendapatnya," katanya.

Pratama mengatakan aksi peretasan ini tidak berorientasi pada ekonomi dan finansial. Peretasan dilakukan agar suara peretas bisa didengar banyak pihak. Contoh saat situs Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) diretas. Ketika situs KPAI dicoba dibuka, tertera 'Service Unavailable'. Namun, jika diketik dalam browser akan ada pesan singkat dari peretas.

"Maaf merusak halaman bapak dan ibu. Saya pikir dengan meretas KPAI, KPAI bisa mendengarkan keluh kesah bocah di bawah umur seperti saya. Jujur saja," tulis peretas situs KPAI. (ins)