

“ Momentum Itu Tidak Kekal Selalu Naik Dan Turun. Jika Kamu Tidak Menangkap Momen Itu **Disaat Yang Tepat**, Kamu Akan Kehilangannya ”

Nadiem Makarim

SELASA | Edisi 22 Oktober 2019

HARIAN UNTUK UMUM  
TERBIT SENIN - JUMAT  
12 Halaman

# LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

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



## FILOSOFI RABU LEGI BAGI MENTERI JOKOWI



**Mahfud MD mensinyalkan akan menjadi Menteri Hukum dan HAM. Sementara Nadiem Makarim, Wishnutama dan Erick Thohir memilih bungkam terkait posisi yang ditawarkan.**

Presiden Jokowi sudah memanggil beberapa calon menteri ke Istana Negara, Senin (21/10). Nama-nama yang dipanggil mengaku sudah ditawari jadi menteri. Menurut rencana, para menteri kabinet baru Jokowi ini akan dilantik pada Rabu (23/10).

Rabu memang sering dipilih Jokowi sebagai hari mengambil keputusan penting. Jokowi juga dikenal sebagai orang yang menyukai simbol-simbol Jawa. Apakah hari Rabu pekan ini bermakna baik bagi Jokowi?

Dalam penanggalan Jawa, Rabu, 23 Oktober 2019 jatuh pada Rabu Legi dengan Wuku Prangbakat. Selain itu, menurut anggapan budaya Jawa, Rabu juga dikenal

sebagai hari baik.

Hari Rabu juga kerap dianggap sebagai 'waktu sakral' Jokowi ketika merombak susunan kabinetnya. Jika memutar waktu, di awal masa periode jabatannya, Jokowi pernah merombak kabinet besar-besaran pada Rabu, 27 Juli 2016. Jokowi mengutak-atik 11 posisi kementerian di Kabinet Kerja jilid II.

Belum genap dua tahun, Jokowi sudah kembali merombak susunan kabinet pada Rabu, 17 Januari 2018. Saat itu ia mengganti posisi Menteri Sosial, Kepala Staf Presiden, menambah anggota Wantimpres dan pelantikan KSAU.

Jokowi sebelumnya juga pernah  
*(Baca, Hal 11)*

### 10 Kementerian & Lembaga dengan Anggaran Terbesar

1. Kementerian Pertahanan: Rp 127,4 triliun
2. Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat: Rp 120,2 triliun
3. Kepolisian Republik Indonesia: Rp 90,3 triliun
4. Kementerian Agama: Rp 65,1 triliun
5. Kementerian Sosial: Rp 62,8 triliun
6. Kementerian Kesehatan: Rp 57,4 triliun
7. Kementerian Perhubungan: Rp 42,7 triliun
8. Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi: Rp 42,2 triliun
9. Kementerian Keuangan: Rp 37,2 triliun
10. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: Rp 35,7 triliun.

### KANDIDAT TERKUAT MENHAN, PRABOWO KELOLA ANGGARAN TERBESAR



Jakarta - Prabowo Subianto sore ini mendatangi Komplek Istana Kepresidenan, Jakarta Pusat. Kedatangan Prabowo menyusul sejumlah tokoh yang sejak pagi sudah bertemu langsung dengan Presiden Joko Widodo (Jokowi).

Usai bertemu Jokowi, Prabowo mengatakan bahwa

dirinya diminta untuk membantu di bidang pertahanan. Diperkirakan Prabowo akan menduduki kursi Menteri Pertahanan.

"Saya diminta membantu beliau di bidang pertahanan. Saya akan bekerja sekeras mungkin untuk mencapai sasaran dan

*(Baca, Hal 11)*

# HENINGKAN CIPTA 60 DETIK PERINGATI HARI SANTRI



**S**URABAYA - Memperingati Hari Santri yang jatuh setiap tanggal 22 Oktober, Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa membuat surat edaran untuk mengajak segenap masyarakat Jawa Timur melaksanakan do'a bersama dan mengheningkan cipta selama 60 detik pada jam 08.00 pagi.

Ajakan mengheningkan cipta dilakukan dalam rangka mengirimkan doa pada para syuhada' dan pahlawan yang telah gugur berjuang mempertahankan kemerdekaan Republik Indonesia.

Seperti diketahui bahwa sesuai Kepres Nomor 22 Tahun 2015 Tentang Hari Santri dimana telah ditetapkan tanggal 22 Oktober sebagai Hari Santri. Gubernur Jawa Timur telah mengeluarkan Surat Edaran Nomor : 003.3/78/033/2019 tentang Hari Santri di Provinsi Jawa Timur yang diterbitkan pada 18 Oktober 2019, dicantumkan bahwa mengheningkan cipta serentak dilakukan pada Selasa tanggal 22 Oktober 2019 pukul 08.00 WIB pagi serta do'a bersama di pesantren dilaksanakan

pukul 20.30 bertepatan dengan diumumkannya fatwa resolusi jihad oleh Hadrotusy Syeh KH. Hasyim Asy'ary yang menyerukan kepada masyarakat bahwa mempertahankan kemerdekaan bangsa Indonesia merupakan fardhu ain (wajib bagi setiap individu).

Mengheningkan cipta dilakukan serentak di sekolah, kantor-kantor pemerintahan, kantor swasta, pasar dan seluruh tempat yang ada di Jawa Timur. Termasuk pondok pesantren dan juga tempat pendidikan yang ada di Jawa Timur.

Mengheningkan cipta serentak dilakukan dalam waktu 60 detik. Dalam kurun waktu tersebut segenap masyarakat Jawa Timur diajak untuk berdoa untuk para syuhada dan pahlawan bangsa. Serta juga mendoakan untuk keselamatan bangsa.

"Kita ingin hari santri tidak diperingati oleh para santri saja, tapi juga mengajak seluruh masyarakat untuk bersama-sama berdoa untuk para syuhada' yang ikut berjuang mempertahankan kemerdekaan bangsa Indonesia," kata Khofifah, Senin

(21/10).

Dikatakan Khofifah, sejatinya jika mengikuti detik diumumkannya fatwa resolusi jihad makan bertepatan dengan jam 20.30 WIB. Namun agar mengheningkan cipta bisa dilakukan bersama dan melibatkan kalangan lebih luas, maka ajakan mengheningkan cipta dilakukan pada pukul delapan pagi.

Surat edaran ini sudah disebarakan ke jajaran forkopimda provinsi Jawa Timur, bupati wali kota se Jawa Timur, kepala OPD Provinsi Jawa Timur, kepala kanwil, dirut BUMN/BUMD, pimpinan perusahaan, tokoh agama, tokoh masyarakat, pimpinan organisasi masyarakat, dan segenap masyarakat di Jawa Timur.

"Semoga seluruh masyarakat Jawa Timur bisa memaknai Hari Santri ini sebagai momen untuk memperkuat jiwa juang dan kepahlawanan disertai doa untuk syuhada , pahlawan dan keselamatan bangsa," pungkash Khofifah. (sur)

LENERA TV  
LENERA TODAY.com  
LENERA TODAY

## Selamat Hari Santri Nasional

22 Oktober 2019

L Media Group





# Honor Ad Hoc di Surabaya Lebih Kecil dari Kota Lain

**S**Menjelang Pilkada, Komisi Pemilihan Umum (KPU) Surabaya mulai menyiapkan beberapa hal. Salah satunya mengenai Honor Ad Hoc yang bakal diterima oleh Panitia Pemilihan Kecamatan (PPK), Panitia pemungutan Suara (PPS) dan Kelompok Penyelenggara Pemungutan Suara (KPPS).

Dalam hal ini KPU Kota Surabaya khawatir dengan peningkatan honor ad hoc dengan surat Kementerian Keuangan No.S-735/MK.02/2019. Pasalnya Naskah Perjanjian Hibah Daerah (NPHD) sudah di tanda tangani namun dengan besaran honor yang belum dinaikkan.

Nafila Astri mewakili KPU Surabaya dari Divisi Perencanaan, data informasi menjelaskan kenaikan honor ad hoc diinformasikan setelah ada proses tanda tangan NPHD. Dengan kesepakatan awal bahwa honor ad hoc di Surabaya Rp 1,8 juta naik menjadi Rp 2,2 juta melalui surat dari Kemenkeu tersebut.

Namun jika KPU memberi honor Rp 2,2 juta sesuai dengan ketentuan yang berlaku, maka Rp 84,637 miliar tidak mencukupi



"Selisihnya sekitar Rp7 miliar. Tapi itu kurang lebih. Nanti akan kami hitung ulang," jelas Nafila.

Permasalahan terjadi berawal dari KPU yang tidak mengetahui adanya surat Kemenkeu yang dikeluarkan pada tanggal 7 oktober 2019. Padahal NPHD di desak ditanggal yang sama untuk segera di sahkan. Akibatnya honor ad hoc tak sesuai.

"Itu turun sesudah kami melakukan NPHD. Saat penyusunan kemarin, kami dari KPU sudah mengomunikasikan kepada pemkot dalam hal ini (kenaikan honor). Tapi saat itu dasar hukumnya masih pengajuan, belum ada penetapan dari Menteri Keuangan," terangnya.

Dalam hal ini anggota komisi A, M. Machmud memberikan

komentarnya ketidak sesuaian honor ini ditakutnya ada rasa iri terhadap kab/kota lain. Karena seperti Gresik, Kab Malang, Sidoarjo Dan Jember ad honorinya sudah sesuai dengan peraturan baru yang dibuat. "Padahal Surabaya ini mampu. Keuangannya kuat. Kok lebih kecil honorinya? Takutnya nanti malah iri-irisan dan demo sehingga memperlambat proses pilwali (pemilihan wali kota, Red). Apalagi mereka itu sudah bekerja keras," tuturnya.

Machmud juga memberikan solusi untuk mendiskusikan ulang. Agar pemkot beserta KPU untuk meminta pendapat ke kementerian dalam negeri. Supaya memastikan apakah NPHD bisa disesuaikan dengan surat dari kemenkeu. Karena

sampai saat ini belum ada celah untuk merevisi NPHD tersebut.

"Menurut info tadi tidak bisa diubah lagi. Karena yang bisa diubah itu jika calon itu ada 6 padahal estimasinya 5, dan pengecualian lain usai penetapan. Tapi kenaikan honor tidak bisa diubah. Solusi lain kita sarankan mereka agar konsultasi ke Kementerian Keuangan maupun Kemendagri," tutupnya. (ard)

*Nafila Astri mewakili KPU Surabaya dari Divisi Perencanaan, data informasi menjelaskan kenaikan honor ad hoc diinformasikan setelah ada proses tanda tangan NPHD. Dengan kesepakatan awal bahwa honor ad hoc di Surabaya Rp 1,8 juta naik menjadi Rp 2,2 juta melalui surat dari Kemenkeu*

# Inovasi Deteksi Kehamilan Sapi dari **Um Surabaya**



Universitas Muhammadiyah Surabaya membuat gebrakan baru, ditangan tiga mahasiswanya yaitu Selvia Nurul Damayanti, Khusnud Dhonni dan Ghois Qurniawan berhasil membuat alat bernama TESPI OM (alat tespack otomatis mikrontroller).

**U**ntuk diketahui, hingga saat ini untuk mengecek kehamilan sapi menggunakan teknik palpasi rectal, yaitu teknik perogohan ke dalam rectum (anus) sapi menggunakan tangan. "Nah



teknik ini memiliki risiko yaitu cacat pada induk dan anak sapi. Untuk meminimalisir hal tersebut kami membuat alat ini," jelas Ghois.

Menurut pemaparan Ghois alat ini bekerja seperti testpack kehamilan pada manusia. "Urine sapi yang

sudah ditampung ditambahkan dengan reagen dari asam sulfat yang telah diencerkan dengan akuades. Proses pengenceran ini dilakukan untuk menurunkan konsentrasi asam sulfat. Kenapa harus diturunkan karena asam sulfat bisa berbahaya bila terkena kulit," papar Ghois.

*Pengecekan sapi hamil atau tidak, dilihat dari lampu LED yang menyala pada alat ini. Kalau lampu yang menyala hijau artinya positif kalau merah artinya negatif. Tingkat keakurasiannya bisa dijamin sampai 80%. Karena dari hasil uji coba 30 sapi menggunakan alat ini. Hasilnya 27 sapi akurat bisa diketahui hamil atau tidaknya. "Untuk kedepannya akan kami kembangkan hingga keakurasiannya mencapai 100%," katanya.*

Perbandingannya antara urine dan reagen adalah 5:1, 5 ml urine sapi dan 1 ml reagen. Setelah itu dibutuhkan waktu 5 detik untuk mengetahui sapi hamil atau tidak. "Saat mengambil urine sapi waktu yang baik adalah di pagi hari, sebab saat pagi urine masih sangat pekat dan hasilnya akan lebih akurat," jelasnya.

Pengecekan sapi hamil atau tidak, dilihat dari lampu LED yang menyala pada alat ini. Kalau lampu yang menyala hijau artinya positif kalau merah artinya negatif. Tingkat keakurasiannya bisa dijamin sampai 80%. Karena dari hasil uji coba 30 sapi menggunakan alat ini. Hasilnya 27 sapi akurat bisa diketahui hamil atau tidaknya. "Untuk kedepannya akan kami kembangkan hingga keakurasiannya mencapai 100%," katanya.

Satu alat Tespi OM ini bisa digunakan oleh 5 sapi sekaligus, karena terdapat lima tabung urine dalam satu alat. Karya ini mendapatkan juara 2 kategori teknologi dalam ajang Lomba Karya Tulis Ilmiah (I.K.TI) Nasional yang berlangsung di Jember pada bulan Juni lalu. (ard)

**PENANGGUNG JAWAB** TARMUJI TALMACSI , **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.

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



## Satrijo Wiweko, Tularkan ‘Virus’ Cinta Sampah Sejak Dini

*Mencintai sampah bukanlah dengan cara menumpuknya, apalagi membuang sembarangan. Tapi wajib memilahnya sejak dari rumah dan melakukan daur ulang demi menjaga bumi. Hal itulah yang terus digaungkan Satrijo Wiweko tanpa lelah hingga kini.*

**S**uara riuh anak-anak dengan segala tingkah aktifnya di salah satu sekolah dasar di kawasan Surabaya Timur, tak menyurutkan senyum Satrijo Wiweko. Dengan menenteng satu tas berisi berbagai macam sampah dan mengangkat drum komposter (pembuat kompos) dia langsung disambut sapaan ceria saat sampai di lapangan sekolah.

Tepat pada Hari Peduli Sampah Nasional (HIPSAN) tanggal 21 Februari

kemarin, Magister Lingkungan jebolan Universitas Brawijaya ini menjadi guru tamu bagi anak-anak SD tersebut. “Saya sering dipanggil untuk menjadi pembicara di berbagai seminar, mulai tingkat kabupaten sampai kampus-kampus. Tapi memang paling berkesan itu kalau berhadapan dengan anak-anak seperti sekarang. Sebab, tujuan saya menularkan ilmu mengenai lingkungan sejak dini,” ujarnya.

Nama Satrijo Wiweko memang sudah sangat familier bagi masyarakat Jawa Timur, khususnya para aktivis lingkungan. Pria Mojokerto ini menjadi sosok yang seringkali berada di garis depan penyelamatan lingkungan.

Kecinginannya menularkan kecintaan pada lingkungan sejak dini diwujudkan dengan mendirikan sekolah lingkungan

untuk anak-anak usia dini. Pada tahun 2008 lalu, Koko—begitu sapaannya—secara resmi membuka sekolah yang diberi nama Sekolah Alam Islami Kiblat (Sai Kiblat) di Jalan Apel, Magersari Indah, Kota Mojokerto. Di sekolah ini, siswa-siswinya boleh membayar dengan sampah untuk biaya pendidikan.

“Di sekolah alam ini, anak-anak sejak usia dini diajarkan cara memilah sampah plastik, sampah basah, sampah kering dan sampah lainnya. Ketika sejak dini mereka dikenalkan pada pelestarian alam, saat tiga puluh tahun ke depan, mereka akan tetap mengingat pelajaran yang diperolehnya saat kanak-kanak. Dan ini akan membentuk karakter mereka saat menjadi pejabat, pembuat keputusan yang berwawasan lingkungan,” paparnya.

Saat ini ada sekitar 40 anak yang

bersekolah di tempatnya. Untuk meningkatkan kecintaan pada lingkungan, setiap siswa diberi satu pot tanaman. Tanaman ini menjadi tanggungjawab siswa untuk merawat dan menjaganya. "Ide ini terinspirasi dari orangtua saya dulu. Saat anaknya lahir, bapak saya selalu menanam satu pohon," tuturnya.

Tak mau berpuas diri dengan keberhasilan sadar lingkungan di sekolah miliknya, diapun menularkan virus cinta sampah ke pihak lain, terutama generasi muda. Dimulai dari hal kecil yaitu menanamkan 3R (reduce, reuse, recycle) sejak usia dini.

Reduce adalah mengurangi sampah. Di sekolah dianjurkan dengan mengurangi segala benda yang menggunakan plastik dan menggunakan bahan lain yang lebih tahan lama sebagai gantinya. Misalnya, anak-anak diminta membawa tempat minuman yang bisa digunakan berulang kali.

Reuse memiliki arti menggunakan kembali. Beberapa barang bekas sebenarnya masih bisa digunakan kembali sehingga tidak menjadi sampah. Contohnya, baju bekas teman-teman bisa disumbangkan ke panti asuhan daripada dibuang dan menjadi tumpukan sampah.

Dan terakhir Recycle yaitu mendaur ulang. "Saat kuliah S1 di Unair dan S2 di ITS saya membuat uji coba di depo sampah saat itu TPS Jambangan. Awalnya banyak pihak yang menentang, tapi saya tidak putus asa dan maju

terus," tuturnya. Hasilnya sekitar tahun 2002-2004 dia berhasil membuktikan sampah di TPS Jambangan bisa menghasilkan Rp 1,5 juta dari pengolahan sederhana sampah organik menjadi kompos.

Pendekatan yang humanis membuat langkah edukasi tentang lingkungan yang dilakukan Koko mudah diterima oleh banyak kalangan. Mulai dari pemulung, ibu-ibu penggerak PKK, sampai kalangan birokrasi hingga akademisi.

Direktur Sahabat Lingkungan ini memiliki andil besar atas perolehan penghargaan Adipura untuk Kota Surabaya. Kiprahnya banyak menolong Pemerintah Kota Surabaya untuk mencari solusi terhadap melimpahnya limbah sampah perkotaan. "Satu-satunya di Indonesia yang memiliki 'Depo' sampah adalah Surabaya," ungkapnya.

Kegiatan Koko yang melakukan pembinaan dalam usaha mengolah sampah dimulai dari memilah sampah, mengolah dan membuatnya sebagai kompos. Aktivasinya menjadi pembina pengolahan sampah tidak hanya dilakukan di Surabaya, tetapi juga dilakukan di daerah lain di Indonesia. "Kadang saya mengeluarkan biaya sendiri untuk melakukan perjalanan ke daerah lain untuk memberikan edukasi soal pelestarian lingkungan," kisahnya.

Pusat Pendidikan Lingkungan Hidup (PPLH) Seloliman yang berada di Trawas, juga

tak bisa dilepaskan dari perjuangan Satrijo Wiweko yang turut andil dalam mendirikannya. PPLH Seloliman ini memudahkan penulatan pendidikan lingkungan hidup ke kelompok masyarakat. "PPLH akhirnya dikenal sebagai pusat edukasi tentang lingkungan yang banyak didatangi orang lain, bahkan pegiat lingkungan banyak yang datang ke sana," paparnya.

Perjuangan Satrijo Wiweko untuk menjadi pembina pelestarian lingkungan hidup pun tidaklah ringan. Di awal perjuangannya, dia sering ditolak ketika melakukan edukasi pelestarian lingkungan dengan cap sebagai LSM lingkungan 'abal-abal'. Namun dia mengaku tidak putus asa. Edukasi terus menerus dilakukan sembari terjun langsung dan memberi teladan.

Saat banyak orang lebih memilih menjadi pengusaha atau mencari proyek pembangunan fisik yang nilainya miliaran rupiah, Satrijo Wiweko lebih memilih berkomitmen pada lingkungan untuk tetap menjadi garda terdepan pelestarian. "Ini bukan bidang untuk menumpuk materi duniawi, tetapi lebih pada keberkahan Yang Kuasa pada alam dan lingkungan untuk orang banyak. Kita manusia seharusnya hidup di dunia bukan untuk mencemari, tapi merawat dan menjaga lingkungan seperti yang sudah dianugerahkan Tuhan pada kita," tutupnya. (Dya)

## Satrijo Wiweko

Pendiri Sekolah Alam Islami Kiblat (Sai Kiblat) di Jalan Apel, Magersari Indah, Kota Mojokerto



*"Ini bukan bidang untuk menumpuk materi duniawi, tetapi lebih pada keberkahan Yang Kuasa pada alam dan lingkungan untuk orang banyak. Kita manusia seharusnya hidup di dunia bukan untuk mencemari, tapi merawat dan menjaga lingkungan seperti yang sudah dianugerahkan Tuhan pada kita," tutupnya.*

# AUTOIMUN, Penyakit Apakah Itu?



Ashanty

Raditya  
Dika

Baru-baru ini, penyanyi Ashanty mengaku bahwa ia menderita penyakit autoimun.

Penyakit ini pun menjadi ramai diperbincangkan. Yuk ketahui detilnya!

**A**utoimun adalah kondisi di mana sistem kekebalan tubuh diserang oleh tubuh. Ketika tubuh merasakan bahaya dari virus atau infeksi, sistem imun menghalau dan menyerang. Kondisi ini disebut sebagai respons imun. Terkadang, sel-sel dan jaringan yang sehat juga tertangkap dalam respons ini sehingga menyebabkan penyakit autoimun.

Melansir dari laman resmi John Hopkins Medicine, kondisi seperti di atas menyebabkan terjadinya radang sendi, sebuah jenis autoimun yang menyerang sendi. Selain itu, yang umum dialami adalah, setelah radang tenggorokan, orang mengalami psoriasis, sebuah kondisi autoimun yang menyebabkan bercak kulit yang tebal dan bersisik.

Jenis autoimun lainnya bisa datang dari tubuh yang mencoba

dan bersisik.

Jenis autoimun lainnya bisa datang dari tubuh yang mencoba menyerang sel-sel kanker secara spesifik. Orbi points hingga scleroderma adalah penyakit yang menyebabkan penebalan kulit dan jaringan ikat. Penyebab autoimun Melansir BetterHealth Channel dari Victoria State Government, penyebab autoimun belum diketahui dengan pasti.

Akan tetapi, ada faktor-faktor risiko yang bisa diketahui, di antaranya: Faktor genetik Kecenderungan gangguan autoimun biasanya terjadi di dalam keluarga. Namun, autoimun yang terjadi pada setiap anggota keluarga dapat berbeda. Misalnya, satu anggota keluarga mungkin menderita diabetes, sedangkan yang lain menderita radang sendi. Jadi, kerawananan genetik saja tidak cukup untuk memicu sebuah reaksi autoimun.

Ada faktor-faktor lain yang turut berkontribusi. Faktor lingkungan Potensi sebuah keluarga untuk mengalami gangguan autoimun mungkin berkaitan dengan faktor-faktor lingkungan yang bekerja sama dengan faktor genetik.

Penderita autoimun lebih banyak diderita perempuan, yaitu sekitar 3/4 dari total penderita autoimun. Hormon Gangguan autoimun cenderung menyerang selama tahun-tahun melahirkan anak. Beberapa kelainan dinilai berpengaruh, baik untuk memperbaiki ataupun memperburuk, akibat perubahan hormon seperti kehamilan, kelahiran anak, dan menopause. Infeksi Beberapa kelainan dipicu atau diperburuk akibat infeksi tertentu.

Gejala-gejala awal dari autoimun cenderung serupa, di antaranya yaitu: Kelelahan Nyeri otot Pembengkakan dan

kemerahan Demam rendah Kesulitan berkonsentrasi Mati rasa dan rasa geli pada tangan dan kaki Rontok Ruam kulit Gejala-gejala di atas dapat datang dan pergi. Diagnosa terhadap penyakit autoimun cenderung sulit dilakukan, terutama pada tahap-tahap awal.

Metode diagnosa yang biasanya dilakukan, meliputi: Pemeriksaan fisik Catatan medis Tes darah, termasuk untuk mendeteksi antibodi Biopsi Sinar X Masing-masing individu mungkin mengharuskan perawatan yang berbeda-beda. Sebab, gejala-gejala yang terjadi juga dapat bersifat unik satu sama lainnya.

Secara umum, kelainan autoimun tidak dapat disembuhkan, tetapi kondisinya dapat dikontrol pada beberapa kasus. Perawatan-perawatan yang dapat dilakukan antara lain adalah: Obat anti inflamasi, untuk menurunkan inflamasi dan rasa sakit Kortikosteroid, untuk meredakan inflamasi. (1st)

# PV Sindhu, **Workout** untuk Jaga Stamina

*"Sindhu selalu memiliki dedikasi tinggi ke bulu tangkis. Dia mampu belajar dan terus berusaha dengan usahanya sendiri," tutur Vijaya, ibu Sindhu*

**P**ebulutangkis unggulan tunggal putri India, Pusarla Venkata Sindhu membeberkan rahasia menjaga stamina dan kebugaran tubuhnya. Dilansir dari laman Hindustantimes, PV Sindhu mengaku selalu melakukan serangkaian workout untuk menjaga stamina dan kebugaran tubuhnya.

Ia memulai workoutnya dengan melakukan latihan beban di arena fitness, kemudian dilanjutkan dengan plank. Ia juga rutin lari pagi untuk mengetahui ketahanan fisiknya. Bersama pelatih pribadinya, Srikanth Verma, PV Sindhu melakukan serangkaian latihan fisik sekitar 1,5 hingga 2 jam perhari.

Selain latihan fisik, atlet berusia 24 tahun itu juga selalu menjaga asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuhnya. Ia memiliki diet khusus agar berat badannya selalu stabil. "Saya biasanya sarapan susu, telur, dan camilan tradisional khas masyarakat India seperti idli atau dosa," tutur Sindhu.

Perlu diketahui, idli merupakan kue beras, sementara dosa adalah semacam crepes yang dibuat dari campuran beras, kacang, dan rempah-rempah khas India. Dosa dapat diisi dengan tambahan sayuran, daging, aneka buah segar, hingga acar India.

"Untuk makan siang dan malam, menunya cukup standar, yakni nasi, ayam atau daging, dan sayuran hijau," imbuh juara Kejuaraan dunia Bulutangkis 2019 tersebut. Sindhu sendiri baru saja

tersingkir dari ajang Denmark Open. Pebulutangkis India itu gagal di babak kedua usai ditaklukkan wakil Korea Selatan, An Se-young.

Kedua orang tua Sindhu sebenarnya bukan berlatar belakang bulu tangkis, melainkan mereka adalah mantan atlet voli. Ayah Sindhu sendiri, Ramana, cukup berprestasi di cabang olahraga tersebut.

"Saya selalu yakin dan percaya bahwa suatu saat dia (Sindhu -red) akan menjadi juara dunia. Dia membuat saya sangat bangga," ucap Ramana, dikutip SportFEAT dari Badminton Planet.

Tentu jelas bahwa sang ayah benar-benar terharu dengan keberhasilan Sindhu. Pasalnya, perjuangan Ramana dalam mencetak Sindhu sebagai pebulu tangkis andal tak bisa dipandang sebelah mata.

Hal ini bahkan disampaikan oleh salah satu mantan pemain ganda putra India, JBS Vidyadhar. Vidyadhar bahkan menggambarkan bahwa ayah Sindhu sangat ketat dalam mendidik Sindhu untuk menggeluti bulu tangkis sejak usia delapan tahun. (ins)

**Pusarla Venkata Sindhu**  
Pebulutangkis unggulan  
tunggal putri India



## Coba Puppy Eyes, Aplikasi Eyeliner ala Korea

*Kalau bicara mengenai gaya makeup, kira-kira kamu masuk ke tim mana, nih? American makeup look yang lebih bold atau Korean makeup look yang lebih natural?*



**M**emiliki karakteristik riasan natural yang lebih mudah untuk ditiru, Korean makeup look kerap menjadi pilihan bagi banyak perempuan. Nah, salah satu poin makeup ala Korea terletak pada riasan matanya yang identik dengan puppy eyes. Jika kamu ingin meniru riasan ala Korea, coba simak apa itu puppy eyes di sini, ya!

Mungkin kamu sudah familiar dengan nama cat eyes alias cara aplikasi winged liner dengan sudut luar yang dibuat meruncing ke atas, sehingga menyerupai mata kucing. Nah, puppy eyes adalah kebalikannya, yakni cara mengaplikasikan eyeliner dengan ujung yang ditarik ke arah bawah. Dengan membuat ujung eyeliner menurun, trik ini dapat memberikan efek mata tampak lebih besar dan membuat tampilan wajah terlihat lebih

innocent. Salah satu idol Korea yang paling sering menggunakan riasan puppy eyes adalah IU.

Jika kamu menyukai tampilan puppy eyes dan ingin mencoba mengaplikasikan trik eyeliner ini, simak langkah-langkahnya di bawah, ya!

### 1. Mulai dengan aplikasi eyeshadow

Pertama, pilih 3 warna eyeshadow untuk membuat gradasi warna pada kelopak mata. Walau tak ada aturan saklek warna apa yang perlu kamu pilih, umumnya riasan ala Korea selalu menggunakan warna-warna soft dan lembut seperti pink, coral, atau coklat muda.

### 2. Buat sudut luar mata lebih gelap

kamu pilih, bubuhkan eyeshadow pada outer V atau sudut terluar mata untuk

memberi gradasi yang lebih tegas dan dimensi pada mata.

### 3. Buat eyeliner simpel

Nah, sebelum membuat ujung puppy eyes, kamu bisa membuat garis eyeliner seperti biasa terlebih dahulu. Agar tampilan mata tampak lebih besar dan rapi, kamu juga bisa melakukan tightline atau mengaplikasikan eyeliner di sepanjang garis bulu mata. Gunakan eyeliner dengan warna coklat gelap atau abu-abu untuk hasil lebih natural.

### 4. Buat ujung eyeliner mengarah ke bawah

Mengikuti bentuk alami mata kamu, tarik garis dari ujung luar winged liner mengarah ke bawah. Tak perlu khawatir jika garis yang kamu buat kurang rapi, karena kamu bisa

membersihkannya dengan cotton bud dan micellar water.

### 5. Bubuhkan eyeshadow gelap di sudut luar bagian bawah mata

Untuk menyeimbangkan garis eyeliner di bagian atas mata, jangan lupa untuk mengaplikasikan eyeshadow dengan warna coklat gelap pada sudut luar bagian bawah mata mengikuti bentuk winged liner. Baurkan ujungnya agar hasil tampak lebih natural. Selesai, deh! Selamat mencoba. (ins)



**FILOSOFI**

melakukan pertemuan dengan Agus Harimurti Yudhoyono (AHY) pada Rabu, 22 Mei 2019 usai pencoblosan Pilpres tahun ini. Jokowi sendiri lahir lahir pada Rabu, 21 Juni 1961. Hari ini dalam tradisi Jawa memiliki makna khusus.

"Rabu itu kan hari tengah-tengah di antara minggu sampai sabtu, hari raja. Rabu diyakini lebih aman, halangan, risiko lebih kecil," kata Ki Wongso Wijoyo, ahli astrologi. Namun, ini lebih pada pengertian atau keyakinan secara global, imbuh Ki Wongso. Buat orang Jawa, pemilihan waktu juga berdasarkan pada hari pasaran Jawa.

Sementara itu, calon menteri yang pertama datang ke Istana adalah Mantan Ketua Mahkamah Konstitusi (MK) Mahfud MD. Ia mengaku sudah diminta jadi menteri oleh Jokowi saat bertemu di Istana dan menyatakan kesiapannya.

"Saya diminta beliau untuk menjadi salah seorang menteri, yang kalau tidak berubah akan dilantik besok lusa hari Rabu. Pagi sudah berkumpul di sini," katanya.

Ia menjelaskan, seluruh menteri kabinet akan dikenalkan mulai pukul 07.00 WIB. "Sesudah itu oke diperkenalkan, jam 09.00 WIB itu penyerahan SK keputusan presiden untuk masing-masing orang. Setelah itu baru pelantikan," ujar dia.

Dalam kesempatan itu, Mahfud mengungkapkan banyak melakukan

pembahasan soal permasalahan yang bersifat makro dan spesifik. Mulai dari kondisi ekonomi, sosial, hingga politik.

"Saya tidak diberitahu menteri apa, tetapi beliau bercerita problem-problem Indonesia yang sifatnya makro, (seperti) ekonomi, politik, sosial. Kemudian yang agak dalam kami diskusi masalah pelanggaran HAM, hukum yang kurang menggigit," jelasnya.

Mahfud disebut menjadi calon kuat MenkumHAM. Hal ini pun sudah diakuinya. Nama Mahfud menyisihkan calon Menkumham dari PDIP yang juga merupakan petahana, Yasonna Laoly. Dalam proses penggodokan sebelumnya, Mahfud sempat menjadi kandidat Jaksa Agung tapi kemudian Jokowi memutuskan posisi ini harus diisi oleh jaksa karier.

Setelah Mahfud MD, Bos Gojek Nadiem Makarim juga tiba di Istana. Seperti yang lain, Nadiem mengenakan kemeja putih dan celana hitam. Nadiem juga mengaku ditawarkan posisi menteri dalam kabinet baru Jokowi.

"Saya mendapat penghormatan yang luar biasa untuk bisa bergabung dengan kabinetnya Pak Presiden. Jadi merupakan kehormatan yang luar biasa," ujar Nadiem. "Saya bersedia, saya menerima," sambungnya.

Tapi, Nadiem tak ingin menyebut di posisi mana ia akan ditempatkan. Sumber menyebut kemungkinan Nadiem akan menempati posisi

Menkominfo untuk menggantikan Rudiantara.

Pendiri NET.TV Wishnutama juga dipanggil Jokowi ke Istana. Ia tiba sekitar pukul 11.15 WIB. Namun, Wishnutama masih tutup mulut soal posisi apa yang akan ditempatinya. Sejumlah sumber menyebut dia akan menempati posisi Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif. Kementerian ini merupakan hasil perubahan nomenklatur. Jokowi menambahkan ekonomi kreatif di pos kementerian pariwisata.

Selanjutnya, Mantan Ketua TKN Jokowi-Ma'ruf, Erick Thohir, juga menjadi salah satu calon menteri Jokowi. Ia tiba di Istana juga mengenakan kemeja putih. Namun, Erick masih bungkam soal posisinya kelak. Sumber menyebut, Erick merupakan calon menteri BUMN.

Mantan Wapres Jusuf Kalla turut mendorong Erick menjadi menteri BUMN. Selain posisi Menteri BUMN, Erick juga sempat disebut sebagai calon Ketua KHIN. Ketika ditanya akan mengisi kursi menteri apa, Erick mengaku belum tahu. "Lebih banyak di bidang ekonomi. Saya enggak tahu," tutupnya.

Ketua Umum Partai Golkar Airlangga Hartarto juga datang ke Istana memakai kemeja putih. Airlangga berbicara soal perekonomian Indonesia. "Tantangan tentu kita mengisi kondisi terkait dengan defisit neraca perdagangan, kemudian pengembangan kawasan-kawasan ekonomi yang tentunya diharapkan kawasan ini bisa mengisi beberapa industri unggulan," kata Airlangga. Ditanya apakah dirinya bakal menjabat Menko Perekonomian, jawaban Airlangga diplomatis. Dia hanya meminta publik menunggu pengumuman yang akan disampaikan Jokowi.

Fadjoel Rachman menjadi nama selanjutnya yang sudah mendapat tugas dari Presiden Jokowi. Namun, Fadjoel belum mau mundur dari jabatannya saat ini sebagai Komisaris Utama PT Adhi Karya. "Ada tugas yg disampaikan oleh beliau," katanya.

Deputi Protokol Pers dan Media Sekretariat Presiden Bey Machmudin mengatakan pemanggilan itu dilakukan selama dua hari. "Masih ada beberapa yang akan datang. Jadi dua hari ini," kata Bey di Istana Kepresidenan, Jakarta Pusat, Senin (21/10). (ins)

**TERANCAM**

harapan yang ditentukan," tutur Prabowo di Istana Kepresidenan, Jakarta Pusat, Senin (21/10).

Kementerian Pertahanan di 2020 akan mendapatkan alokasi anggaran Rp 127,4 triliun dalam APBN 2020. Instansi ini menjadi kementerian yang paling besar mendapatkan anggaran tahun depan diikuti Kementerian PUPR dan Polri masing-masing Rp 120,2 triliun dan Rp 90,3 triliun.

Sebelumnya, isu santer memang menyebut Prabowo akan menjadi Menhan dalam Kabinet Kerja Jokowi. Prabowo sendiri adalah orang yang punya ketertarikan dengan isu pertahanan. Bahkan, Prabowo sempat memarahahi penonton debat capres yang tertawa ketika dia memaparkan soal kondisi pertahanan RI.

Mulanya, Prabowo menjelaskan soal adanya hal yang salah dalam paparan Jokowi

mengenai teknologi pertahanan. Prabowo menyatakan ada yang salah, sekalipun itu bukan Jokowi yang salah.

"Saya bukan menyalahkan, saya berpendapat. Kekuatan pertahanan kita masih rapuh. Salah siapa? Salah nggak tahu saya (lalu terdengar suara tertawa) elite...," tutur Prabowo dalam debat di Hotel Shangri-La, Sabtu (30/3).

Prabowo pun bereaksi. Dia mempertanyakan suara tawa itu. Dengan nada yang meninggi, Prabowo memarahi penonton yang tertawa. "Jangan ketawa. Kenapa kalian ketawa? Pertahanan Indonesia rapuh kalian ketawa. Lucu ya? Kok lucu," kata Prabowo. Usai Prabowo memarahi penonton, suasana ruang debat pun kemudian berubah sunyi. Prabowo kemudian melanjutkan paparannya lagi. (dte)



# NOVEMBER BARU HUJAN, JATIM RAWAN KEBAKARAN

Surabaya- Hingga pagi ini, tercatat ada enam gunung di Jawa Timur yang dilanda kebakaran hutan. Masyarakat diminta waspada, karena musim hujan diprediksi baru akan datang bulan November.

Berdasarkan data BMKG Juanda, musim kemarau dan pancaroba masih terjadi pada Oktober 2019. Sebagian kecil wilayah Jawa Timur sudah memasuki awal musim hujan sekitar lima persen. Di sisi lain, sebagian besar wilayah Jawa Timur atau 95 persen diperkirakan masih kekeringan panjang hingga ekstrem atau tidak ada hujan selama 21-60 hari bahkan lebih.

Jawa Timur diprediksi alami musim hujan pada November 2019. Sebagian besar wilayah Jawa Timur sudah memasuki awal musim hujan sekitar 63 persen. Mengacu pada data tahun lalu, November juga termasuk bulan yang sering terjadi puting beliung mencapai 25 persen.

"Awal musim penghujan hampir merata di Jawa Timur pada November dasarian 1-3," ujar Kepala Seksi Data dan Informasi Stasiun Meteorologi Kelas I Juanda Surabaya, Teguh Tri Susanto.

Dasarian merupakan rentang waktu selama 10 hari. Dalam satu bulan dibagi menjadi tiga dasarian antara lain dasarian I dari tanggal 1 hingga 10, dasarian II tanggal 11 hingga 20, dan dasarian III tanggal 21

hingga akhir bulan. Diperkirakan daerah yang awalnya alami musim hujan di Jawa Timur antara lain di Lumajang, Banyuwangi, sekitar Malang, Pacitan dan Trenggalek.

Terpisah, para petugas gabungan masih berupaya memadamkan api di beberapa gunung. Informasi tersebut disampaikan Kepala Seksi Kedaruratan BPBD Jatim Satriyo Nur Seno. Enam Gunung tersebut tersebar di beberapa kabupaten. Mulai dari Pasuruan, Batu, Kediri, Situbondo hingga Banyuwangi. "Ada Arjuno Welirang, Ijen, Argopuro, Semeru, Bromo, Wilis," katanya.

Sebelumnya, Satriyo sempat menyebutkan kesulitan tim di lapangan dalam pemadaman kebakaran karena angin kencang. Selain itu, lahan kebakaran yang cukup luas dan medan yang terjal juga turut menyulitkan tim.

Satriyo menyampaikan, pihaknya juga tengah menangani bencana angin kencang di Kota Batu yang menelan satu korban jiwa. Kemudian lebih dari seribu warga mengungsi. "Ini saya masih backup Batu," imbuh Satriyo singkat.

Dari data yang dihimpun, kobaran api di Gunung Arjuno-Welirang meluas hingga mencapai ribuan hektare. Sementara di beberapa gunung lainnya, hingga kini petugas masih melakukan pembasahan dan

menutup seluruh jalur pendakian.

Sebelumnya, Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Jawa Timur memetakan desa rawan bencana. Sebanyak 2.742 desa masuk dalam kawasan rawan bencana kategori tinggi.

## HUTAN PINUS BONDOWOSO

Kebakaran hutan pinus juga terjadi di Sumberpandan, Grujugan. Kencangnya tiupan angin membuat api sulit dipadamkan dan makin menjalar. Menurut keterangan saksi mata, api mulai tampak di hutan produksi milik Perhutani tepatnya di petak 51D sejak Minggu (20/10) sore. Api tambah membesar seiring kencangnya tiupan angin.

Sulitnya medan menghambat proses pemadaman. Tim gabungan yang terdiri aparat polsek, Koramil, warga desa dan unsur lainnya berjibaku memadamkan dengan peralatan seadanya.

"Kami akhirnya menggunakan alat seadanya. Di antaranya dengan membuat ilaran," kata Kapolsek Grujugan Iptu Iswahyudi, Senin (21/10).

Menurutnya, ilaran itu sengaja dibuat untuk mengurangi api merambat. Yakni dengan memotong pohon-pohon agar api tak bisa menjalar lagi ke tempat lain. "Api tampaknya sudah mulai padam. Tapi kami tetap siaga untukantisipasi agar api tak merambat ke permukiman warga," pungkas Iswahyudi. (ins)