

“Orang-orang yang dapat survive adalah orang-orang yang punya keyakinan besar. Kalau kalian yakin dengan apa yang dikerjakan, saya percaya, kalian pun bisa jadi lebih hebat dari saya”

Bahlil Lahadalia,  
Kepala Badan Koordinasi  
Penanaman Modal

KAMIS | Edisi 24 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

## SANTUY BERFORMAT SERIUS PARA MENTERI JOKOWI



**Simbolisasi merupakan salah satu ciri khas Presiden Jokowi dalam melakukan aksinya. Pengenalan para menterinya pun menunjukkan mereka siap bekerja serius, ditandai baju batik lengan panjang. Tapi, tanpa menciptakan ketegangan alias santuy (bahasa gaul: santai) yang tampak dari duduk lesehan.**

Presiden Joko Widodo didampingi Wakil Presiden Ma'ruf Amin, akhirnya mengenalkan menteri Kabinet Indonesia Maju. Pada pengumuman tersebut, langsung diumumkan nama menteri dan tugas yang akan diemban. Sebanyak 38 menteri dan kepala lembaga memiliki beragam latar belakang. Ada yang dari partai politik--sekitar 16 orang, sisanya didominasi profesional dan birokrat.

Uniknya Jokowi mengenalkan para menteri sambil duduk lesehan di tangga Istana Merdeka, Rabu (23/10). Aksi Jokowi ini pun dinilai memiliki makna. Pakar gestur

dari Paul Ekman International Indonesia, Monica Kumalasari menganalisa, Jokowi memang sudah mempersiapkan segalanya dengan baik sejak para tokoh yang menjadi menteri ini dipanggil ke Istana.

"Dari kemarin Jokowi sudah didesak wartawan untuk mengenalkan menteri 'nanti akan saya kenalkan, besok akan saya perkenalkan. Kalau nggak Senin, Selasa, Rabu'. Sebelum dikenalkan sudah disetting agar orang-orang menanti," ungkapnya.

Para tokoh yang menjadi menteri ini pun hadir dalam balutan busana formal dengan kemeja putih saat pertama kali dipanggil

Jokowi. Kali ini, saat pengumuman dan perkenalan menteri, mereka hadir dalam pakaian formal, batik lengan panjang.

Jokowi kemudian mengenalkan para menteri di Kabinet Indonesia Maju sambil duduk di teras lantai Istana Merdeka. Aksinya ini pun seolah ingin menunjukkan bagaimana sistem kerja yang nantinya akan dibangun di masa pemerintahannya.

"Artinya formal dengan batik lengan panjang, para srikandi yang jadi menteri juga tampil formal dengan sanggul. Ini formal tetapi di kabinet ini Jokowi ingin menyampaikan marilah kita bikin lebih santai

(Baca, Hal 11)

### 5 SRIKANDI PILIHAN JOKOWI

Jokowi baru saja Kerja 2014-2019 tercatat delapan mengumumkan jajaran menteri menteri perempuan membantu di kabinet pemerintahan kinerja Jokowi-Jusuf Kalla. terbarunya. Lima di antaranya Meski demikian, pada cabinet adalah perempuan. Dibanding Jokowi Jilid II ini para 'srikandi' periode sebelumnya, jumlah kaum mendapat kesempatan mengisi hawa di Kabinet Indonesia Maju pos menteri strategis penunjang menurun. Pada Kabinet Indonesia kemajuan bangsa.

(Baca, Hal 11)





## RAWAN KEBAKARAN, PEMBURU LIAR DI ARJUNA DIAMANKAN

**P**ASURUAN - Petugas Polres Pasuruan menangkap dua orang pemburu liar di kawasan Taman Hutan Raya (Tahura) Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan. Selain tidak memiliki dokumen perizinan, kedua pelaku ini juga membawa lima biji korek api yang diduga untuk membakar hutan.

Kedua pelaku tersebut adalah Budi Santoso, 41, warga Desa Pecalukan dan Eko Dwi, 55, warga Desa Lumbangrejo Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan. Dari tangan pelaku, petugas menyita barang bukti senapan angin kaliber 5,5 mm, gergaji, martil dan 5 buah korek api.

Barang bukti korek api ini diduga kuat digunakan untuk membakar hutan di kawasan hutan lereng Gunung Arjuno-Welirang. Pembakaran ini untuk memudahkan perburuan satwa agar keluar dari sarangnya.

Kapolres Pasuruan AKBP Rofiq Ripto Himawan menyatakan, penangkapan dua orang pemburu yang tidak memiliki perizinan dilakukan saat petugas melakukan patroli pasca terjadinya

kebakaran hutan beberapa waktu sebelumnya.

"Para pelaku ditangkap karena melakukan perburuan liar di kawasan hutan. Mereka tidak memiliki perizinan atas senjata yang digunakan. Mereka ini patut diduga melakukan pembakaran hutan untuk kegiatan perburuan liar," kata Kapolres AKBP Rofiq Ripto.

Saat ini, pihaknya tengah mendalami keterkaitan pelaku dengan kebakaran hutan di kawasan Gunung Arjuno-Welirang. Berdasar penyelidikan yang dilakukan, pola terjadinya kebakaran hutan ini pada setiap Kamis-Sabtu.

"Barang bukti korek api yang dibawa pelaku ini sangat tidak wajar. Kami masih mendalami keterangan para pelaku," tandas Kapolres Rofiq. Atas perbuatannya, para pelaku diancam pidana lima tahun kurungan penjara karena melanggar UU 18 tahun 2013 Tentang Pencegahan dan Pemberantasan Perusakan Hutan.

3.400 Ha Terbakar

Kepala Seksi Kedaruratan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD)

Jatim, Satrio Nurseno, mengatakan enam kawasan pegunungan itu adalah selingkar Gunung Ijen, selingkar Arjuno-Welirang, selingkar Gunung Wilis, Gunung Kawi, Taman Nasional Bromo Tengger Semeru, dan Gunung Raung. Satrio menuturkan kebakaran terparah ada di Gunung Arjuno-Welirang.

Lebih lanjut ia menegaskan, luasan kebakaran hutan dan lahan di Jawa Timur terus bertambah. Sampai hari ini sudah ada 3.400 hektare lahan yang terbakar. "Kalau luasannya itu kami belum bisa mendata-data secara rinci. Tapi info dari Perhutani maupun Tahura ada TNBTS ada ribuan hektar," ujar Satrio.

Kepala BPBD Jatim, Subhan Wahyudiono, menegaskan bahwa di kawasan gunung yang mengalami kebakaran hutan dan lahan sudah mengeluarkan rekomendasi untuk larangan mendaki. Yang mengeluarkan secara langsung dari kabupaten kota setempat. Namun sejauh ini, yang sudah mengeluarkan larangan mendaki seperti di Gunung Ijen, di Semeru, Arjuna dan juga Welirang.

"Hal tersebut sebagai antisipasi keamanan bagi pendaki," imbuh Subhan. (oen)

**S**urabaya- Wali Kota Surabaya Tri Rismaharini mengaku telah mendapatkan tawaran menjadi menteri hingga 3 kali. Namun ia menolak tawaran tersebut karena ingin menyelesaikan masa jabatan sebagai wali kota.

"Pada bulan September aku ketemu dengan Bu Mega. Aku ditawari untuk menjadi menteri. Tapi sudah sampaikan ke Ibu (Mega), aku ndak," kata Risma kepada wartawan di Balai Kota Surabaya, Rabu (23/10).

Risma menambahkan, setelah menyampaikan penolakan kepada Megawati, ia diminta Ketua Umum PDIP itu untuk tidak buru-buru memberikan jawaban. Kala itu Mega menunggu jawaban Risma hingga bulan ini.

"Wes, Mbak, ojek kesusu, pokok e engko jawabe sak gurunge Oktober ya, Mbak (Sudah, Mbak, jangan keburu, pokoknya nanti jawabannya sebelum Oktober, Red). Kemudian aku pergi ke Korea," ujar Risma menirukan ucapan Megawati.

Sebelumnya, Sekjen PDI Perjuangan Hasto Kristiyanto menyebutkan ada tiga kepala daerah di Jawa Timur yang berpotensi menjadi menteri di Kabinet Jokowi-Ma'ruf Amin, salah satunya Wali Kota Risma.

Setelah momen itu, Risma mengaku jika dirinya kembali diminta oleh Puan Maharani untuk menjadi Menteri. Ia pun kembali menolak. "Kemarin waktu aku di Cologne (Jerman) aku juga ditelpon mbak Puan. Mbak Puan menanyakan, mbak piye dadi Menteri, saya jawab endak, saya selesaikan di Surabaya dulu. Begitu ceritanya," ujar Risma.

Tawaran kursi menteri untuk Risma tidak hanya datang



## Tuntaskan Surabaya, Risma Klaim 3 Kali Tolak Tawaran Menteri

sekali. Pada saat Joko Widodo menjadi presiden untuk pertama kali, ia juga pernah diminta membantu pemerintahan. Namun kala itu Risma juga enggan mengingkari sumpah jabatannya sebagai Wali Kota Surabaya.

"Sebelumnya pernah saya ditawari, tapi tidak mau. Makanya Ibu (Megawati) kaget ketika saya ditawari DPP mau. Sebelumnya ditawari apa saya tidak mau," imbuh Risma.

Terlepas dari itu, Risma juga pernah diminta untuk ikut dalam kontestasi Pilkada DKI Jakarta. Namun ia menolaknya. Penolakan yang sama ia lontarkan saat mendapat tawaran mengikuti

kontestasi Pilkada Jawa Timur. Risma tetap keukcuh ingin menyelesaikan masa jabatannya sebagai Wali Kota Surabaya.

Risma mengungkapkan, penolakannya menjadi menteri di kabinet Jokowi-Ma'ruf Amin, lantaran berat meninggalkan kota Surabaya. Kendati hanya tinggal satu tahu menjabat, Risma menyebut, bakal menyesal bila Surabaya terjadi hal-hal yang tidak diinginkan saat ia tinggalkan ke Istana, Jakarta Pusat.

"Kalau ninggalkan Surabaya terjadi apa-apa maka aku yang nyesel. Karena aku berdarah-darah (membangun Surabaya) tanganku putus, (tulang) tendonku juga kena. Saya sering

sering jatuh (saat) ke lapangan. Apa yang saya lakukan nanti akan sia-sia," paparnya.

Alasan kedua, Risma menjelaskan ingin mewujudkan cita-citanya membentuk Kota Surabaya lebih baik dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Seperti, penyelesaian banjir, menekan angka kemiskinan, pemenuhan fasilitas publik yang ramah dan sebagainya.

"Itu sekarang jadi saya pengen buatan sesuatu buat Kota Surabaya maksanya saya pengen selesain itu supaya itu kelar. Kalau saya menurut pribadi, pasti saya juga kepengen saya pergi. Siapa enggak pengen kalau kalau ngitung-ngitung untung rugi," kata dia. (ard)



## Jejak Politik Halim Iskandar

1999 - 2011  
Ketua DPC PKB Jombang  
2011 - 2022  
Ketua DPW PKB Jawa Timur  
1999 - 2009  
Ketua DPRD Jombang  
2014 - 2019  
Ketua DPRD Jatim  
2019 - 2024  
Wakil Ketua DPRD Jatim

# Halim Jadi Menteri, PKB Diminta Siapkan Wakil DPRD Jatim Baru

**S**urabaya - Wakil Ketua DPRD Jawa Timur dari fraksi PKB Abdul Halim Iskandar telah resmi menjadi Menteri Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi (Mendes PDTT). Ketua DPRD Jatim Kusnadi ingin PKB segera menyiapkan pengganti.

Kusnadi menyebut jabatan Wakil Ketua DPRD sebaiknya segera diisi oleh politisi dari PKB. Selain itu, Kusnadi juga meminta PKB segera mencari Pengganti Antar Waktu (PAW) untuk mengisi kursi Halim yang kosong.

"Itu kita serahkan pada PKB, nanti PKB yang akan (menentukan). Pasti lah (diganti), karena tidak boleh rangkap jabatan. Nanti siapa yang menggantikan Pak Halim sebagai

pimpinan DPRD, ya itu kita serahkan kewenangan mutlak dari PKB," kata Kusnadi di Gedung DPRD Jatim Jalan Indrapura Surabaya, Rabu (23/10).

Kusnadi menyarankan agar PKB segera mengusulkan pengganti Halim. Meski tak ada batas waktu, namun Kusnadi menyarankan jika lebih cepat akan lebih baik.

"Kan beliau sudah memilih di sana (menteri), maka hak beliau sebagai anggota DPRD Jatim dengan sendirinya gugur. Nanti juga ada PAW, Pengganti Antar Waktu beliau sebagai anggota. Dan nanti PKB akan mengganti beliau sebagai pimpinan DPRD. Nggak ada batas waktu, tapi ya kalau semakin lama ya sayang PKB. Nanti haknya semakin

tidak terimplementasi," imbuhnya.

"Nah kalau ini tidak cepat diganti kan ya sayang, mencari satu kursi itu aja ya susah. Tapi itu kewenangan mutlak PKB. Semakin cepat ya semakin bagus dalam konteks apa supaya jangan ilang haknya PKB," imbuhnya.

Sementara saat ditanya apakah ada pesan khusus untuk Halim, Kusnadi mengaku Halim bisa menjadi representasi DPRD Jatim dalam mengemban amanah di tingkat eksekutif. Dia juga merasa bangga atas dipilihnya Halim sebagai menteri oleh Presiden Jokowi.

"Saya pikir DPRD provinsi Jatim bangga dan senang bahwa ada representasi dari kita, Jatim, khususnya DPRD Provinsi Jatim

Jatim yang kemudian dipercaya presiden untuk berbakti di wilayah yang lebih luas. Kita berbangga banget, seneng banget lah. Saya kemarin begitu lihat beliau di TV, saya panggil teman-teman untuk melihat Pak Halim. Saya sungguh terharu lah," pungkas politisi PDIP ini.

Pengasuh PP Mambaul Ma'arif Denanyar yang juga paman Halim, KH Abdussalam Shohib atau Gus Salam mengatakan, Halim merupakan sosok yang sederhana. Selain itu, Halim juga amanah, fokus dan profesional saat mengemban jabatan yang diberikan kepadanya.

"Secara pribadi beliau ini orang yang sederhana, komitmennya terhadap bangsa, negara dan NU ini tidak diragukan lagi," kata Gus Salam di PP Mambaul Ma'arif, Rabu (23/10).

Ia menilai jabatan Mendes PDTT memang tepat dipercayakan kepada Halim. Karena Halim lahir di desa sehingga sudah akrab dengan kehidupan di desa. "Saya kira beliau sangat memahami karakter orang desa itu seperti apa, problematika orang desa itu apa, dan kebutuhan orang desa itu apa," terangnya. (ist,sur)



**Xiaomi  
Mi 9 Pro**

# 2020 'Perang' Gadget Dimulai 5G

Internet seluler 'generasi kelima' (fifth generation / 5G) yang digadang-gadang memiliki kecepatan tinggi, mulai 'pemanasan' di pasar Indonesia. Produsen gadget pun menawarkan berbagai fitur tercanggihnya.

**5**G adalah generasi terbaru dari jaringan internet, yang menjanjikan kecepatan unduhan 10 hingga 20 kali lebih cepat daripada kecepatan internet yang tersedia sekarang dan

kemungkinan akan diluncurkan pada awal tahun depan di beberapa negara.

Di sisi lain, beberapa pihak mencurigai teknologi ini adalah alat pemerintah China memata-matai negara lain karena dikembangkan oleh perusahaan Tiongkok, Huawei Technologies.

Di saat kontroversi berlanjut, semua produsen sudah mulai memperkenalkan gadget 5G-nya. Produsen ponsel pintar Xiaomi Corp. berencana untuk meluncurkan lebih dari 10 ponsel

5G pada 2020. Hal itu dikatakan CEO Xiaomi Lei Jun pada acara World Internet Conference di Wuzhen, China.

Dikutip dari Reuters, Lei menyampaikan perusahaannya menghadapi persaingan ketat di pasar dalam negeri dari Huawei Technologies. Bulan lalu, Xiaomi baru meluncurkan Xiaomi Mi 9 Pro, yang menjadi ponsel 5G pertama yang diedarkan ke pasar Negeri Panda.

Menurutnya permintaan ponsel 5G tersebut melampaui

ekspektasi perusahaan, dan menyebabkan permasalahan dari sisi rantai pasokan. Karena permintaan yang tinggi, Xiaomi akan meluncurkan model 5G untuk kelas atas, menengah, dan bawah, pada 2020.

"Orang-orang di industri khawatir model 4G pada tahun depan tidak akan laku. Jadi, [meluncurkan 5G] ini adalah langkah yang harus Anda lakukan, karena tidak ada pilihan lain. Kami pun berharap operator dapat mempercepat perluasan BTS 5G mereka," paparnya.

Adapun, harga saham Xiaomi cenderung turun dalam setahun terakhir seiring dengan mengeratnya pasar ponsel pintar di China. Pada September 2019, perusahaan mengumumkan akan melakukan pembelian kembali saham (buyback) senilai US\$1,5 miliar. Berdasarkan riset Canalsys, pada kuartal II/2019 Xiaomi menguasai 11,8 persen pasar ponsel pintar di China, turun dari posisi yang sama tahun sebelumnya sebesar 13,9 persen. (Ist)

**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

Lelly Hastiani  
Owner Cantik L Hast

# IRT Pun Bisa Sukses Berbisnis

*Siapa bilang jadi ibu rumah tangga (IRT) tak bisa sukses mengurus bisnis? Buktinya Lelly Hastiani, Owner Cantik L Hast berhasil melakukan kedua tugasnya.*

**M**emulai bisnis dari iseng semata, Lelly –begitu sapaan akrabnya– mampu menjadi salah satu pengusaha fesyen ternama. Pelanggannya tak hanya dari wilayah Jawa Timur semata, tapi hingga mencakup Indonesia Timur.

Memulai bisnis di tahun 2009, Lelly tak pernah menduga bila usaha yang dirintisnya tersebut dapat mengantarkannya sebagai seorang pengusaha yang dikenal masyarakat seperti sekarang. "Sebenarnya saya hanya memanfaatkan waktu kosong, setelah melakukan kewajiban sebagai seorang ibu rumah tangga. Kebetulan suami sedang bertugas di luar negeri dan selepas mengantarkan anak sekolah saya memiliki banyak waktu kosong. Di situlah saya memanfaatkan waktu tersebut untuk merintis bisnis," katanya.

Awalnya dari teman ke teman, dia berjualan baju. Dari situ

mulai berkembang dan pelanggan makin banyak. Melihat permintaan yang pesat, dia pun memutuskan untuk membuka toko fesyen sendiri.

Menurut Lelly, tak mudah memang menggeluti bisnis fesyen. Pasalnya pelaku bisnis di bidang ini bak jamur di musim hujan. Namun hal tersebut tidak membuat Lelly patah arang. Ia justru makin jeli melihat pasar yang ingin dituju. Lelly membuat diferensiasi untuk menjawab tantangan yang kian kompetitif di bidang yang sama. Dari kegigihan dan keuletannya tersebut, Lelly mengantarkan dirinya sebagai salah satu pengusaha wanita sukses di Surabaya.

Saat ditanya apa resep suksesnya? Lelly menegaskan, keberhasilan yang ia raih tidak lain karena anugrah dari Allah SWT, kerja keras dan doanya akhirnya terkabul selama ini.

"Saya hanya ingin berguna bagi orang lain dan Alhamdulillah



Allah mempercayakan nikmat yang sungguh luar biasa. Sehingga saya dapat mempunyai usaha ini dan membuka lapangan usaha baru bagi orang lain," jabarnya.

Ke depan, ia melihat perkembangan dunia fesyen akan semakin bertambah pesat, seiring dengan pertumbuhan ekonomi dan masuknya pengaruh globalisasi. Untuk itu bisnis fesyen di Indonesia akan menjadi salah satu kiblat mode Asia. Kebutuhan masyarakat akan fesyen pun semakin tinggi. Melihat itu, Lelly akan terus berupaya menghasilkan produk terbaik.

"Salah satu rahasia sukses dalam industri fesyen adalah dengan menggunakan kreativitas, kekuatan strategis dan psikologis serta optimism. Bisnis fesyen sangat sensitif dengan kualitas, mode, harga, tren juga gaya hidup yang selalu berubah seiring dengan kebutuhan, selera dan daya beli konsumen," paparnya kembali.

Lely menegaskan, bagi orang yang terjun di bisnis fesyen harus paham jenis-jenis desain baju yang sedang disukai masyarakat. Selain itu harus memahami pula apakah desain pakaian yang dijual

bisa memberi perasaan senang dan nyaman pada pemakainya. Intinya masyarakat membeli pakaian, bukan saja untuk menutup tubuhnya, namun juga ingin memiliki penampilan yang sempurna.

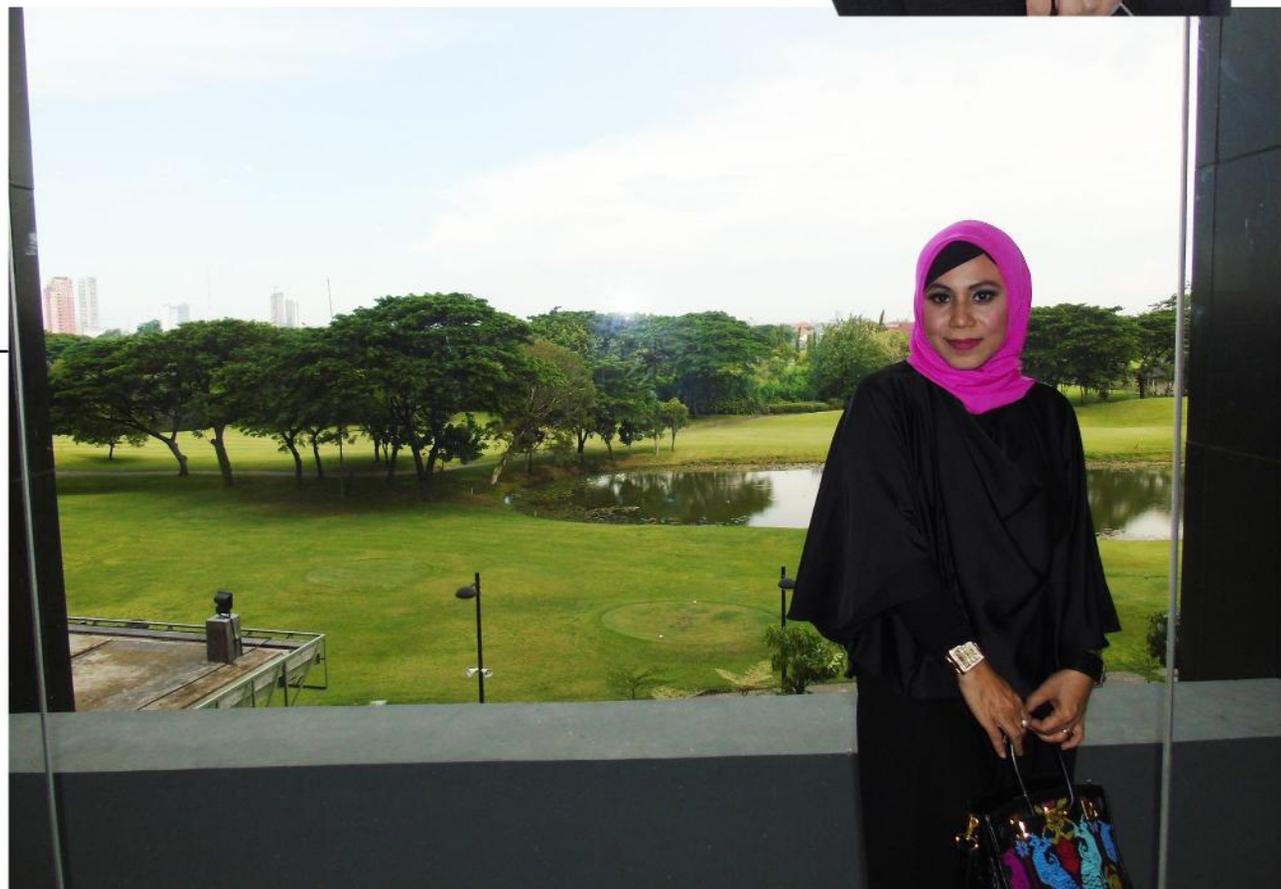
Selain itu, semua orang yang menjalankan bisnis fesyen harus bisa berinovasi dan bersedia diajak konsultasi dengan konsumennya. Terutama yang berkaitan dengan gaya desain busana paling cocok untuknya.(tim)

**"Salah satu rahasia sukses dalam industri fesyen adalah dengan menggunakan kreativitas, kekuatan strategis dan psikologis serta optimism. Bisnis fesyen sangat sensitif dengan kualitas, mode, harga, tren juga gaya hidup yang selalu berubah seiring dengan kebutuhan, selera dan daya beli konsumen," paparnya kembali.**



**Lelly Hastiani**  
**Owner Cantik L**  
**Hast**

salah satu pengusaha fesyen ternama. Pelanggannya tak hanya dari wilayah Jawa Timur semata, tapi hingga mencakup Indonesia Timur.





## Ajari Anak Doyan Sayur Lewat Aplikasi Game

*"Mengenalkan sayur pada Si Kecil perlu dilakukan, karena keduanya mengandung karbohidrat, vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh," kata Dokter Spesialis Anak Dr. dr. Conny Tanjung, Sp.A(K).*



**R**iset Kesehatan Dasar tahun 2013 menyebutkan bahwa 93,5 persen penduduk berusia di bawah 10 tahun, tidak mengonsumsi sayur sesuai anjuran. Padahal, konsumsi sayur sangat penting untuk gizi seimbang Si Kecil.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan anak balita dan anak usia sekolah untuk mengonsumsi sayur sebanyak 300-400 gram per hari. Sedangkan, remaja hingga dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari.

"Mengenalkan sayur pada Si Kecil perlu dilakukan, karena keduanya mengandung karbohidrat, vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh," kata Dokter Spesialis Anak Dr. dr. Conny Tanjung, Sp.A(K).

Tetapi kini para orangtua

tidak perlu khawatir lagi jika anak sulit makan sayur. Jika biasanya orangtua menyembunyikan sayuran pada makanan favorit anak, hal itu tak perlu dilakukan lagi karena telah hadir aplikasi game bernama Vegetable Maths Masters.

Para peneliti di Universitas Aston dan Universitas De Montfort berhasil mengembangkan program aplikasi ini hasil kerja sama dengan British Psychological Society. Dengan game ini, anak-anak usia 3 hingga 7 tahun ditargetkan bisa lebih menyukai makan sayuran.

Untuk menjalankan aplikasi ini, anak-anak diharuskan memilih karakter terlebih dulu. Kemudian karakter ini harus diberi makan sepuluh jenis sayuran sepanjang permainan. Karakter ini akan terlihat senang dan bersemangat ketika anak-anak memberi makan sayuran.

Dikatakan para ahli, alur permainan ini memperkuat reaksi positif di otak anak-anak tentang sayuran. Dampaknya, anak-anak akan lebih senang menyantap sayuran pada menu makanannya.

Dr. Claire Farrow dari Aston University mengatakan, "Kami telah mengembangkan sebuah aplikasi yang mengacu pada penelitian psikologis untuk mengintegrasikan berbagai metode untuk meningkatkan minat anak pada sayuran."

Game pada smartphone ini diharapkan bisa jadi pilihan kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak. Penggabungan antara sisi psikologis dan keterampilan berhitung yang berdampak pada pola makan sehat. (ins)

### Vegetable Maths Masters

- Game yang dikembangkan dari hasil kerja sama antara para peneliti Universitas Aston dan Universitas De Montfort.
- target audience anak-anak usia 3-7 tahun
- Cara permainan anak anak harus memilih karakter terlebih dahulu, setelah itu karakter tersebut diberi makan 10 jenis sayuran selama permainan
- Manfaatnya memperkuat reaksi positif di otak sehingga meningkatkan minat anak pada sayuran sehingga mereka akan lebih senang saat menyantap sayuran pada menu makanannya.

# Prilly Gemar Olahraga Angkat Beban

**Prilly  
Latuconsina  
Aktris**

**O**lahraga menjadi salah satu kegiatan yang penting rutin dilakukan. Ada banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan. Mulai dari olahraga berat hingga ringan. Rajin berolahraga membuat tubuh selalu sehat, bugar dan segar.

Olahraga adalah cara untuk menjalani pola hidup sehat. Tak hanya masyarakat awam, para artis Tanah Air pun sering berolahraga demi mendapatkan tubuh yang sehat di tengah aktivitas yang padat.

Menjadi seorang publik figur, tentunya harus memiliki kondisi fisik yang prima. Salah satu caranya adalah dengan berolahraga. Namun siapa sangka jika para artis cantik ini, justru doyan olahraga berat seperti angkat beban?

Tak cuma cantik dan jago akting, aktris ini punya hobi olahraga angkat beban. Penasaran?

Ya, aktris cantik Prilly Latuconsina punya cara tersendiri agar tubuhnya tetap prima, yaitu dengan angkat beban. Olahraga angkat beban memang dikenal memiliki beberapa manfaat kesehatan, di antaranya menguatkan dan memperbesar otot, serta menurunkan berat badan.

Untuk memperoleh manfaat kesehatan yang maksimal, tentu olahraga angkat beban ini harus dilakukan dengan cara yang tepat. Hal ini harus diperhatikan para pemula, baik dari segi frekuensi, intensitas, hingga teknik dalam melakukannya.

Melakukan pemanasan sangat penting dilakukan setiap akan memulai olahraga, termasuk pada olahraga angkat beban.

Pemanasan dilakukan untuk membuat otot lebih rileks dan lentur sebelum digunakan untuk latihan dengan intensitas yang lebih tinggi, serta menghindari cedera saat olahraga. Pemanasan paling sederhana dapat dilakukan dengan jalan cepat atau jogging disertai peregangan. Lakukan selama 10 menit sebelum mulai berolahraga dan jangan lupa melakukan pendinginan di akhir latihan Anda.

Anda juga harus memastikan setiap posisi dan gerakan yang dilakukan saat latihan benar dan tepat. Pertahankan posisi dan gerakan sesuai dengan target otot yang ingin Anda latih. Lakukan secara perlahan.

Sebagai pemula, Anda bisa mulai melatih gerakan yang diinginkan tanpa menggunakan beban sama sekali. Jika sudah mulai menggunakan beban, pastikan beban tersebut tidak mengubah posisi dan gerakan tubuh Anda selama latihan. (ist)



# Sehat dan Cantik dengan Badan 'Tipis' Ala Artis Korea



**Ha  
Ji Won**



**Girls  
Generation**



**Bae  
Suzy**

**M**emiliki badan yang ideal selalu diinginkan oleh banyak orang, khususnya perempuan. Apalagi jika melihat bentuk tubuh yang dimiliki para artis Korea, terkadang membuat perempuan Indonesia pun menjadi iri.

Pesona artis badan yang ideal memang kerap membuat publik iri dan ingin seperti mereka. Tetapi, memiliki tampilan yang ideal seperti artis Korea bukan hal mudah untuk didapatkan. Pasalnya, ada komitmen dan pengorbanan yang mereka lakukan untuk memiliki tubuh yang ideal.

Berikut ini beberapa artis Korea yang memiliki tubuh ideal karena menurunkan berat badan dari yang normal hingga ekstrem:

### 1. Ha Ji Won

Tubuh ideal dan atletis yang dimiliki Ha Ji Won didapatkan dengan cara fitness. Ia rutin menjalani fitness seperti cardio dan weight lifting.

### 2. Girls Generation

Grup Girls Generation atau yang dikenal dengan SNSD yang memiliki 12 personel itu seluruhnya memiliki tubuh sangat ideal. Untuk mendapatkan tubuh tipis itu, mereka memiliki cara diet yang unik. Yakni dengan konsumsi daily meals maksimal sebanyak 1.500 kalori.

Makanan tersebut terdiri dari sayuran, brown rice, dan dada ayam.

### 3. Bae Suzy

Bae Suzy juga punya trik diet sendiri. Yakni tidak menyantap makanan setelah pukul 6 sore. Namun, saat sarapan, ia konsumsi dada ayam dan sweet potato. Sedangkan untuk menu makan siangnya, Bae Suzy mengonsumsi brown rice dan salad.

### 4. Jeon Ji Hyun

Berbeda dengan artis lainnya, Jeon Ji Hyun mendapatkan tubuh idealnya dengan cara mengurangi asupan makanan. Dia juga mengimbangi dengan melakukan olahraga teratur.

**Mau mencoba yang mana?  
(ist)**



**Jeon  
Ji Hyun**

**SANTUY**

dalam format yang serius. Pada kabinet ini juga kan ada gabungan dari beragam generasi, mulai millennial sampai baby boomer," jelas Monica. Menurut data, Menteri paling tua adalah Menteri Agama Fachrul Razi, usia 72. Sementara, menteri paling muda adalah Mendikbud Nadiem Makarim, usia 35 tahun.

Monica pun menambahkan untuk posisi duduk Jokowi, Ma'ruf Amin hingga para menteri lainnya tidak memiliki makna tertentu untuk menilai kepribadiannya. "Duduk dengan menyilangkan kaki hanya karena posisi paling enak, tidak ada makna tertentu. Kondisinya kan tadi pagi-pagi dan matahari menyinari memang lebih ketahanan fisik tidak diartikan ke perilaku," imbuhnya.

Ada sejumlah nama lama yang masih dipertahankan antara lain Menteri Keuangan, Sri Mulyani Indrawati, dan Menteri Perhubungan, Budi Karya Sumadi. Ada pula nama-nama baru macam Menteri Sosial, Juliari Batubara hingga Menteri Pemuda dan Olahraga, Zainuddin Amali.

Selepas pengenalan, Jokowi menyampaikan tujuh pesan kepada para menteri dan pejabat setingkat menteri. Pertama, jangan korupsi. Kepala negara meminta agar para menteri dan pejabat setingkat menciptakan sistem yang menutup celah korupsi.

Kedua, Jokowi mengingatkan tidak ada visi misi menteri, tetapi presiden dan wakil presiden. Ketiga, semua menteri dan pejabat setingkat menteri harus kerja cepat, kerja keras, dan produktif. Keempat, jangan terjebak rutinitas monoton. Kelima, Jokowi mengingatkan dalam bekerja harus berorientasi hasil nyata. Keenam, cek masalah di lapangan dan menemukan solusi.

"Yang terakhir, semua harus serius dalam bekerja," kata Jokowi. Menurut kepala negara, apabila tidak serius dan bersungguh-sungguh, para menteri dan pejabat setingkat menteri bisa dicopot di tengah jalan.

**RESPON PENGUSAHA**

Terpisah, Ketua Kamar Dagang dan Industri (Kadin) Rosan Roeslani menilai formasi pilihan Jokowi sudah tepat. "Kami mengapresiasi capaian pemerintahan selama ini dan menyambut baik dengan susunan kabinet yang telah dipilih Presiden," kata Rosan.

Ia menuturkan, pihaknya akan memperkuat kerja sama dengan Kabinet Indonesia Maju. Harapannya, kata Rosan, kabinet ini bisa membawa angin segar bagi dunia usaha. Menurut Rosan, di tengah berbagai tekanan global, menteri-menteri

pengisi Kabinet Indonesia Maju harus memperhatikan beberapa hal demi mencapai cita-cita, yakni Indonesia dengan pendapatan Rp 320 juta per kapita di tahun 2045.

Adapun tantangannya, terutama untuk menteri-menteri ekonomi di kabinet Jokowi jilid II ini di antaranya, defisit neraca berjalan, defisit neraca perdagangan, defisit anggaran belanja, masalah perizinan usaha, masalah kemiskinan, kualitas sumber daya manusia, fundamental struktural, seperti efisiensi dan produktifitas hingga lapangan kerja. "Terlebih lagi tantangan luar negeri mengenai ketidakpastian ekonomi global yang membuat ekspor Indonesia turun dan masih menekan perekonomian global," ujar dia.

Menurut Rosan, untuk menghadapi tantangan tersebut, Indonesia harus memperkuat daya saing global. "Daya saing kita juga harus ditingkatkan terlebih Presiden Jokowi menargetkan untuk menaikkan ranking EODB Indonesia di tahun 2020 masuk peringkat ke-40. Kami juga mendukung periode kedua pemerintahan Presiden Joko Widodo untuk melakukan pemangkasan birokrasi yang panjang dan deregulasi aturan. Sebab selama ini persoalan regulasi yang rumit dan birokrasi yang panjang telah menjadi beban dunia usaha," pungkas Rosan.

**5 SRIKANDI**

I Gusti Ayu Bintang Darmavati misalnya, mendapat tugas menjadi Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA). Istri mantan Menteri Koperasi dan UKM Anak Agung Gede Ngurah Puspayoga tersebut sebelumnya berkiprah di berbagai organisasi, termasuk Ketua Bidang Peningkatan Kualitas Keluarga Besar OASE Kabinet Kerja. Bintang pun menjadi menteri wanita pertama dari Bali.

Selain berpengalaman di sejumlah organisasi, Bintang juga dianggap cukup berperan dalam mendukung suaminya selama menjadi menteri terlebih wakil gubernur Bali. Dalam posisi terbarunya ini, Jokowi mengatakan bahwa tugasnya termasuk mendukung wanita dalam kewirausahaan hingga menghapus pekerja anak.

Selanjutnya adalah Sri Mulyani. Namanya sudah tak asing dan tidak mengejutkan lagi ketika diumumkan masuk dalam jajaran menteri di kabinet Jokowi-Ma'ruf.

Sebelumnya, Sri Mulyani juga sudah dipercaya untuk menjabat posisi yang sama. Pengalamannya yang juga pernah menjadi Managing Director World Bank pun tak perlu diragukan. Jokowi mengatakan bahwa wanita kelahiran Bandar Lampung itu akan kembali mengurus berbagai persoalan keuangan Indonesia mengenai pajak hingga utang pemerintah.

Seperti Sri Mulyani, Retno Marsudi juga sudah berpengalaman sebagai menteri. Dalam Kabinet Indonesia Maju periode 2019-2024, ia pun dipercaya untuk memegang bidang yang sama seperti sebelumnya. Menjadi wanita pertama yang menjabat Menteri Luar Negeri, sebelumnya berpengalaman sebagai duta besar. Ia pun telah meraih berbagai penghargaan, termasuk 'Agen Perubahan' dari PBB di bidang Kesetaraan Gender dan Pemberdayaan Perempuan.

Siti Nurbaya Bakar pun kembali ditunjuk Jokowi untuk menjajal posisi menteri. Tentu

Siti sudah tahu mengenai permasalahan lingkungan hidup dan kehutanan yang belakangan terjadi di Indonesia. Diminta Jokowi untuk melanjutkan kerjanya, Siti menyebutkan jika masalah lapangan kerja tengah menjadi perhatiannya terutama di perkebunan tebu dan pangan. Begitu juga terkait mini hutan rakyat serta hutan sosial.

Terakhir adalah Ida Fauziyah yang juga merupakan nama baru dalam jajaran kementerian. Ida merupakan Politikus Partai Kebangkitan Bangsa (PKB). Dalam pertemuannya di Istana beberapa waktu lalu, Ida mengaku telah membahas soal penciptaan lapangan kerja hingga implementasi kartu kerja dengan Jokowi. Lulusan Universitas Satyagama di jurusan Ilmu Pemerintahan itu diketahui mengawali karier sebagai guru. Ia menjadi anggota DPR untuk pertama kalinya pada tahun 1999 dan pernah memimpin sidang paripurna DPR RI pada 1999-2004 di usia yang tergolong muda. (ins)

## KOMJEN IDHAM AZIS

# CALON TUNGGAL KAPOLRI SPECIALIS ANTI-TEROR



Jakarta- Presiden Joko Widodo secara resmi mengumumkan pengganti jenderal Tito Karnavian sebagai Kapolri. Kabareskrim Polri Komjen Pol Idham Azis ditunjuk sebagai pengganti Tito.

"Pengganti Kapolri sudah kami ajukan hari ini ke DPR, Pak Idham Azis, Kabareskrim," ujar Jokowi menjawab pertanyaan wartawan soal pengganti Tito, di Kompleks Istana Kepresidenan, Jakarta, Rabu (23/10).

Jokowi juga memastikan hanya satu nama yang direkomendasikan untuk menggantikan Tito sebagai Kapolri. "Iya, satu nama saja," kata Jokowi.

"Untuk diketahui, Idham Aziz baru akan pensiun 22 Januari 2021. Dia masih memiliki waktu 1,5 tahun masa tugas aktif sebagai perwira polisi. Saat ini tugas Kapolri dijalankan oleh Wakapolri Komjen Ari Dono. Jenderal bintang tiga ini akan pensiun pada 23 Desember 2019.

Informasi mengenai Komjen Idham Azis sebagai calon Kapolri sudah disampaikan Mendagri Tito Karnavian. Mantan Kapolri menyebut, nama Idham Azis sebagai calon Kapolri sudah diserahkan ke Setneg. "Saya dengar begitu (Idham Azis calon Kapolri). Kan sudah dikirim (nama calon pengganti kapolri), tanya Setneg," ucap Tito.

Komjen Idham sendiri mengaku siap mengikuti uji kepatutan dan kelayakan di DPR. "Ya saya tentunya siap menjalankan amanah ini, bismillahi tawakkaltu, saya mohon doa restu karena pada mungkin minggu depan akan dilakukan fit and proper

test, saya saat ini sedang menyiapkan diri, dan prinsipnya saya siapkan (diri)," kata Idham di kantor Kemendagri, Jl Medan Merdeka Barat, Jakpus, Rabu (23/10).

Sosok Idham Azis sudah tak asing lagi di jajaran Polri. Kariernya di korps Bhayangkara terbilang cukup moncer. Sejak Januari 2019 lalu, ia menjabat sebagai Kepala Bareskrim (Kabareskrim) Polri, setelah sebelumnya menduduki posisi sebagai Kapolda Metro Jaya.

Pria asal Kendari, Sulawesi Tenggara kelahiran 30 Januari 1963 ini sudah malang melintang di berbagai jabatan di tubuh Polri, terutama di bidang reserse. Ia adalah lulusan Akpol tahun 1988, yang juga dikenal ahli dalam bidang anti-terorisme.

Salah satu yang prestasi Idham paling dikenang publik adalah saat ia tergabung dalam tim Bareskrim yang melumpuhkan teroris kelas kakap Dr. Azahari di Batu, Jawa Timur pada 2005, bersama Tito Karnavian.

Di tahun yang sama, Idham juga ditugaskan ke Poso, Sulawesi Tengah untuk membantu Tito dalam upaya melawan teroris.

Nama Idham Azis menjadi sorotan saat mengamankan berbagai aksi demo dan protes atas kasus penistaan agama yang dilakukan mantan Gubernur DKI Jakarta Basuki Tjahaja Purnama. Idham adalah orang paling depan yang mengamankan aksi massa yang sempat berujung ricuh pada aksi 411 di depan Istana. (ins)

## JEJAK KARIR KOMJEN IDHAM AZIS

- 02-12-1988: Pamapta Kepolisian Resor Bandung
- 15-01-1989: Kepala Urusan Bina Operasi Lalu Lintas Kepolisian Resor Bandung
- 28-04-1991: Kepala Kepolisian Sektor Dayeuhkolot Resor Bandung
- 05-04-1993: Kepala Kepolisian Majalaya Resor Bandung Kepolisian Wilayah Priangan
- 01-07-1999: Kepala Unit VC Satuan Serse UM Direktorat Serse Kepolisian Daerah Metro Jaya
- 27-08-2001: Wakil Kepala Satuan Serse UM Direktorat Serse Kepolisian Daerah Metro Jaya
- 08-05-2002: Perwira Menengah Sekolah Staf & Kepemimpinan Dediklat Polri
- 14-12-2002: Kepala Satuan I Direktorat Reserse Kriminal Khusus Kepolisian Daerah Metro Jaya
- 25-02-2003: Kepala Satuan III/UM Direktorat Reserse Kriminal Umum Kepolisian Daerah Metro Jaya
- 10-09-2004: Wakil Kepala Kepolisian Resor Metro Jakarta Barat
- 14-10-2004: Inspektur Bidang Operasi Inspektorat Wilayah Daerah Kepolisian Daerah Sulawesi Tengah
- 03-06-2005: Kepala Unit Pemeriksaan Sub Detasemen Investigasi Densus/Anti-Terror
- 17-01-2006: Kepala Unit IV Direktorat I/Keamanan & Transnasional Badan Reserse Kriminal Polri
- 09-06-2008: Kepala Sub Detasemen Investigasi Densus 88/Anti-Terror Badan Reserse Kriminal Polri
- 19-12-2008: Kepala Kepolisian Resor Metro Jakarta Barat
- 17-10-2009: Direktur Reserse Kriminal Umum Kepolisian Daerah Metro Jaya
- 29-09-2010: Wakil Kepala Densus 88/Anti-Terror Polri
- 25-03-2013: Direktur Tindak Pidana Korupsi Badan Reserse Kriminal Polri
- 03-10-2014: Kepala Kepolisian Daerah Sulawesi Tengah
- 28-02-2016: Inspektur Wilayah II Inspektorat Wilayah Umum Polri
- 23-09-2016: Kepala Divisi Profesi & Pengamanan Polri
- 20-07-2017: Kepala Kepolisian Daerah Metro Jaya
- 22-01-2019: Kepala Badan Reserse Kriminal Polri

## TANDA JASA

Satya Lencana Kesetiaan 8 Tahun

## KASUS YANG PERNAH DITANGANI

- Bom Bali II (2005)
- Mutilasi 3 Siswi Kristen Poso (2005)
- Operasi Anti-Terror Bareskrim Poso (2005-2007)
- Operasi Camar Maleo (2014-2016)
- Operasi Tinombala (2016)