

"Bersyukurlah atas apa yang kamu punya. Pada akhirnya kamu akan mendapat kenikmatan lebih. Jika kamu fokus pada apa yang tidak kamu punya, kamu tak akan pernah merasa cukup."

-Oprah Winfrey, Artis-

EDISI SELASA / 05 November 2019

LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

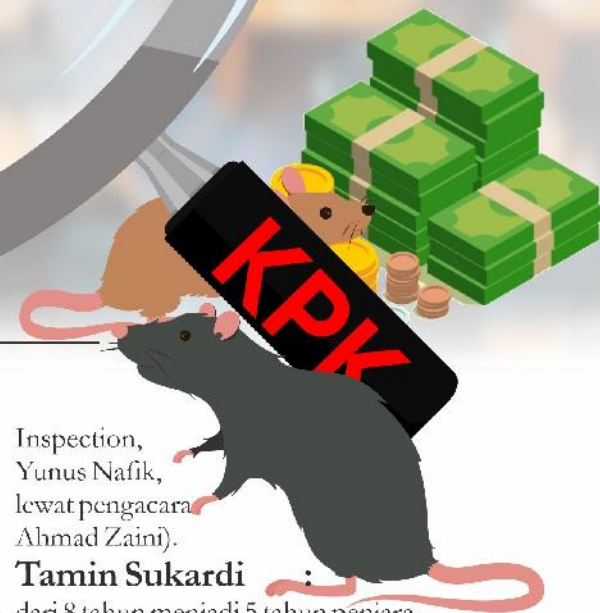
HARIAN UNTUK UMUM
TERBIT SENIN - JUMAT
12 Halaman

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

WASWAS PENANGANAN RASUAH RI

Penangan kasus rasuah di Indonesia membuat waswas. 'Diskon' vonis, putusan bebas hingga UU KPK hasil revisi menjadi pemicu. Meski demikian, semua pihak mengaku berkomitmen untuk maju bersama memberantas korupsi. Semoga.

(Baca, Hal 11)



KORUPTOR YANG DAPAT 'DISKON' MA

M Sanusi :

Dari 10 tahun menjadi 7 tahun penjara. (Menerima suap Rp 2 M bos Agung Podomoro Land, Ariesman Widjaja. Uang tersebut terkait pembahasan RTRKSP Jakarta di Balegda DPRD DKI).

Irman Gusman :

Dari 4,5 tahun menjadi 3 tahun penjara (Menerima suap Direktur CV Semesta Berjaya, Xaveriandy Sutanto dan Memi terkait impor gula).

Patrialis Akbar :

Dari 8 tahun menjadi 7 tahun penjara. (Ierbukti 'dagang' perkara putusan MK)

Choel Mallaranggeng :

Dari 3,5 tahun menjadi 3 tahun penjara (Korupsi proyek Hambalang sebesar Rp 7 miliar).

Tarmiz :

Dari 4 tahun menjadi 3 tahun penjara (Menerima suap Dirut PT Aquamarine Divindo

Inspection, Yunus Nafik, lewat pengacara Ahmad Zaini).

Tamin Sukardi :

dari 8 tahun menjadi 5 tahun penjara. (Korupsi Rp 132 miliar dan penyuap hakim agar divonis bebas di tingkat pertama)

OC Kaligis :

Dari 10 tahun menjadi 7 tahun penjara (Menyuap Ketua PTUN Medan, Tripeni dkk)



BUNTUT MENPORA TAK BISA MASUK GBT, GOLKAR ANCAM INTERPELASI RISMA

Surabaya- Tak bisa masuknya Menpora Zainudin Amali ke dalam Gelora Bung Tomo (GBT) berbuntut panjang. Fraksi Golkar DPRD Surabaya akan mengajukan interpelasi Walikota Surabaya Tri Rismaharini. Di sisi lain, Fraksi PDIP menyatakan kesiapan mengadakan upaya interpelasi itu.

"Kami akan coba panggil dulu. Karena sampai hari ini Kadispora nggak respon. Jadi, ini bukan sikap saya pribadi, tapi fraksi. Dan ini kita sudah merapatkannya," kata Wakil Ketua Fraksi Partai Golkar DPRD Surabaya Agoeng Prasodjo, Senin (4/11).

Menurut Agoeng, Menpora Zainudin Amali dan rombongan datang ke GBT sekitar 15.00 WIB. Dalam kunjungannya itu, Agoeng mengaku hadir lebih dahulu. Namun setiba di sana, ia mengetahui akses pintu masuk GBT terkunci. Mengetahui hal itu, ia kemudian mencoba mengontak pejabat terkait seperti Kadispora, Afghani Wardani dan Kepala Bappeko, Eri Cahyadi untuk membuka kunci pintu stadion. Namun semua panggilan telepon itu tidak ada yang diangkat.

"Menpora itu kan istilahnya pejabat kepanjangan tangan presiden. Ada Republik Indonesia di belakang. Beliaunya datang tapi nggak bisa masuk karena terkunci," ujarnya. Agoeng juga menyebut, saat itu di area stadion GBT juga tidak ada satupun petugas yang berjaga. Padahal stadion merupakan aset pemkot. "Di situ juga tidak ada pengelola atau penjaga nggak ada semua. Padahal ini kan aset harus dijaga. Nah, di situ nggak ada semua," kata Agoeng.

Menurutnya alasan Pemkot Surabaya karena miskomunikasi tidak bisa diterima karena jajaran pejabat yang ikut dengan menteri juga ada dari Jatim. "Masak Kadispora Jatim datang, Kadispora Surabaya nggak ada. Sekarang ngomongnya miskomunikasi," tegasnya.

Terpisah, Ketua Fraksi PDI Perjuangan DPRD Kota Surabaya Syaifuddin Zuhri meyakini Menpora bisa memahami kegiatan sidak ke GBT mungkin waktunya tidak tepat karena bertepatan dengan hari Minggu. Mungkin juga belum ada komunikasi dahulu dengan Pemkot Surabaya sehingga tidak didampingi pihak pemkot. "Fraksi kami akan mem-back-up habis-habisan Wali Kota yang juga kader PDI Perjuangan. Apalagi kami melihat tidak ada masalah konkret. Masa interpelasi hanya karena pintu terkunci," katanya.

PENJELASAN PEMKOT

Pemkot Surabaya sendiri menilai ada miskomunikasi saat kunjungan Menpora Zainudin Amali ke GBT. Seperti yang disampaikan Kabag Humas Pemkot Surabaya, Febriadhitya Prajataro.

"Saya mendampingi Ibu Wali Kota sepanjang siang hari. Sama sekali tidak ada informasi mengenai kunjungan Menpora. Tiba-tiba ada wartawan yang telepon saya menginformasikan bahwa Menpora sudah di GBT," ujarnya, Senin (4/11) saat ditemui di Gedung DPRD Surabaya.

Febri menjelaskan jika ada info mengenai kunjungan menpora pasti Pemkot akan mendampingi. Sebab, dalam SOP keprotokolan, kunjungan dari pejabat negara pasti disambut dengan resmi. "SOP

di kami pasti didampingi, hanya saja sama sekali tidak ada informasi mengenai hal itu, kami selalu terbuka dan siap berkoordinasi dengan semua pihak," jelas Febri.

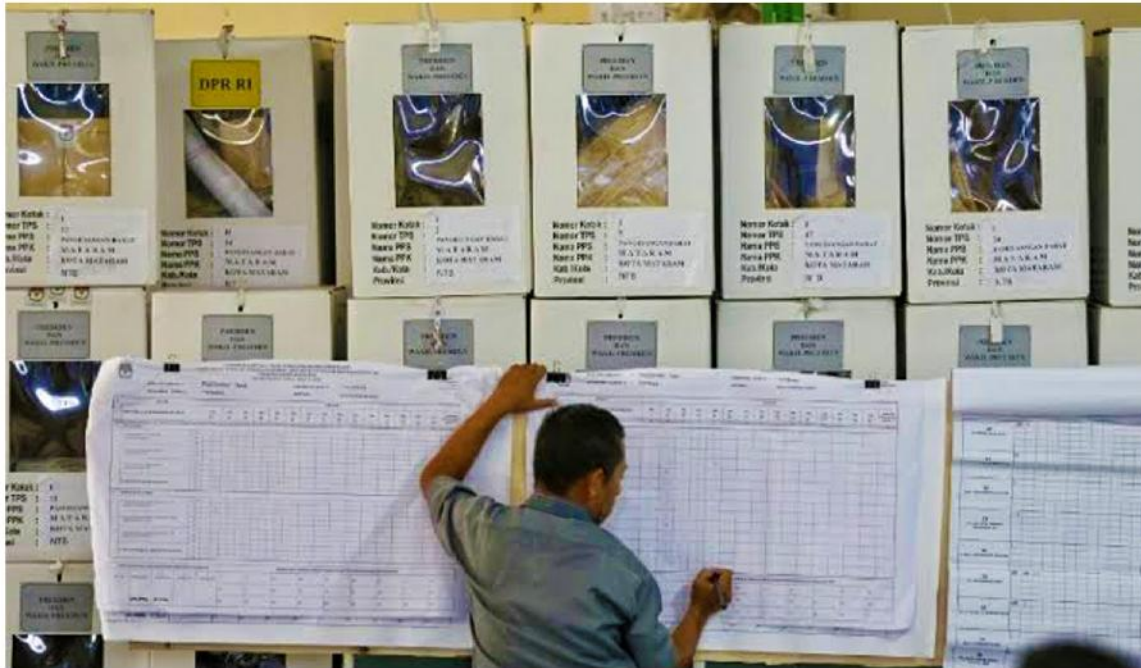
Terpisah, Kepala Bidang Sarana dan Prasarana Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Surabaya Edi Santoso menyampaikan pernyataan serupa. Pihaknya tidak menerima informasi perihal kunjungan Menpora ke GBT. "Saya siang itu posisi baru pulang dari Nganjuk. Setelah sampai di Surabaya, saya cek HP, baru tahu banyak sekali panggilan tak terjawab. Ternyata itu terkait kunjungan menteri," katanya.

Edi menjelaskan, GBT selalu dikunci jika tidak sedang digunakan. Menurutnya itu sudah merupakan standar pengamanan di GBT. Apalagi, GBT akan digunakan sebagai salah satu stadion penyelenggara Piala Dunia U-20 2021. Sehingga pengamanan harus ditingkatkan.

Setelah itu Edi juga melakukan pengecekan, ternyata tidak ada surat pemberitahuan yang masuk ke Dispora Surabaya perihal rencana kunjungan Menpora. Senada dengan Febri, Edi memastikan bahwa kedatangan pejabat negara pasti akan didampingi.

Menurutnya, itu hanyalah miskomunikasi. Dia menyatakan, Pemkot sangat terbuka. Intinya, tentu ada koordinasi yang jelas. "PSSI saja buktinya selalu kami dampingi selama proses peninjauan lapangan, karena sudah ada koordinasi yang jelas," pungkasnya. (ard,sur)





Dari data Kementerian Kesehatan melalui dinas kesehatan tiap provinsi mencatat petugas Kelompok Penyelenggara Pemungutan Suara (KPPS) yang sakit sudah mencapai 11.239 orang dan korban meninggal 527 jiwa. Jumlah korban sakit dan meninggal tersebut hasil investigasi Kemenkes di 28 provinsi per tanggal 15

yang sudah perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan. (Itu) patokan usia kritis, (usia dimana) orang sehat gampang sakitlah," ujar Ari di Kantor KPU, Menteng, Jakarta Pusat, April 2019.

Menurut dia, faktor usia berperan dalam dalam kasus meninggalnya 296 orang petugas KPPS itu. Ari memberi saran kelak ada pembatasan usia bagi petugas KPPS. Petugas pemilu nantinya harus disertai surat keterangan sehat. "Dan, kalau usianya di atas 40 tahun perlu detail lagi, yakni pemeriksaan kesehatan lebih dalam."

Ari menjelaskan temuan lain dari data yang diterima. Dalam soal waktu kerja, para petugas KPPS beraktivitas sampai melewati jam biologis manusia. Mereka bahkan ada yang bekerja sampai 24 jam. Para petugas ini sebelumnya juga tidak menjalani pemeriksaan kesehatan. "Artinya mereka sebagian ada yang sehat, ada yang tidak," ungkap dia.

Selain itu, kata Ari, para petugas juga mengalami tekanan psikis yang tinggi. Lalu kondisi lingkungan kerja dinilai tidak mendukung, karena mereka bekerja di tenda-tenda terbuka. "Dimana penerangannya terbatas, dan di udara terbuka."

Ari menyarankan ke depan Puskesmas dilibatkan untuk mendampingi kerja petugas KPPS ini. Puskesmas yang berada di seluruh wilayah Indonesia, kata dia, bisa turut menjaga kesehatan para petugas.(ins)

Soal PKPU Komisi II DPR Minta Petugas KPPS Usia 20-45 Tahun

JAKARTA - Komisi II DPR RI melangsungkan rapat dengar pendapat (RDP) bersama KPU, Bawaslu, dan Kemendagri dengan agenda pembahasan rancangan Peraturan KPU (PKPU), di Gedung Nusantara, Kompleks Parlemen, Senin (4/11). Batasan usia maksimal anggota kelompok penyelenggara pemungutan suara (KPPS) cukup panas, mengingat tragedi jatuhnya korban jiwa saat penyelenggara Pemilu serentak tahun ini.

Dalam rapat, Fraksi Partai Gerindra kritisi aturan batas umur perekrutan petugas Kelompok Penyelenggara Pemungutan Suara (KPPS), yang dimuat dalam draf PKPU pasal 3. Disebutkan, usia paling rendah 17 tahun dan paling tinggi 60 tahun.

"Draf peraturan KPU Pilkada perlu diperdalam,

khususnya Pasal 3 tentang syarat PPK PPS dan KPPS ayat B, usia paling rendah 17 tahun dan paling tinggi 60 tahun," kata anggota Komisi II Fraksi Gerindra, Kamrusamad, di lokasi.

Politisi Gerindra ini menilai syarat usia perekrutan petugas KPPS perlu dibahas lebih mendalam lagi. Ia mengatakan demikian karena berkaca dari pengalaman Pilpres 2019 yang banyak memakan korban jiwa. Atas hal itu, ia mengusulkan supaya dipertimbangkan untuk menyesuaikan syarat usia minimal menjadi 20 tahun, dan paling tua 45 tahun saja.

"Berdasarkan pengalaman Pilpres, Pileg serentak kemarin (2019), banyak korban petugas KPPS. Karena itu perlu dipertimbangkan usia minimal 20 tahun dan paling tinggi 45 tahun," ungkap dia.

Data Kementerian Kesehatan melalui dinas kesehatan tiap provinsi mencatat petugas Kelompok Penyelenggara Pemungutan Suara (KPPS) yang sakit sudah mencapai 11.239 orang dan korban meninggal 527 jiwa. Jumlah korban sakit dan meninggal tersebut hasil investigasi Kemenkes di 28 provinsi per tanggal 15 Mei 2019.

Sebelumnya, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Ari Fahrial Syam mengatakan 70 persen petugas kelompok panitia pemungutan suara (petugas KPPS) yang meninggal dunia berusia di atas 40 tahun. FKUI telah menerima data awal dari Komisi Pemilihan Umum (KPU) untuk mengevaluasi faktor penyebab meninggalnya 296 petugas KPPS.

"Jadi 40 tahun itu usia



Trenggalek Inovation Festival 2019 Hadirkan Narasumber dari Luar Negeri hingga Menteri

TRENGGALEK - Bupati Trenggalek yang biasa disapa Gus Ipin berharap Mochamad Nur Arifin Trenggalek Inovation Festival (TIF) ini dapat memacu kembali melakukan inovasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat, dengan menggelar Trenggalek Inovation Festival (TIF) pada November 2019 ini.

Festival inovasi yang fokus pada pelayanan publik ini, diklaim terbesar dalam sepanjang perjalanan Pemerintah Kabupaten Trenggalek yang rencananya akan di gelar 21 - 22 November 2019 mendatang

Bupati Trenggalek yang biasa disapa Gus Ipin berharap Mochamad Nur Arifin Trenggalek Inovation Festival (TIF) ini dapat memacu kembali melakukan inovasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat, dengan menggelar Trenggalek Inovation Festival (TIF) pada November 2019 ini.

Bupati Trenggalek yang biasa disapa Gus Ipin berharap Mochamad Nur Arifin Trenggalek Inovation Festival (TIF) ini dapat memacu kembali melakukan inovasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat, dengan menggelar Trenggalek Inovation Festival (TIF) pada November 2019 ini.

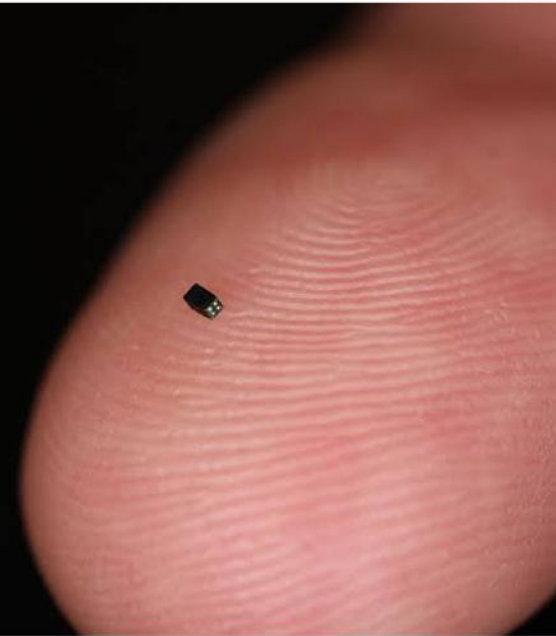
Diungkapkan Gus Ipin jika dalam rangkaian event tersebut akan ada panel diskusi yang menarik, dengan menghadirkan expert/ahli dari dalam maupun luar negeri. "Termasuk beberapa nama Menteri Kabinet Presiden

Jokowi Jilid II, juga akan diupayakan hadir," paparnya.

Persiapan untuk men-sukseskan event ini terus dilakukan, seperti rapat dengan seluruh OPD di Gedung Bawarasa Trenggalek. "Ada beberapa OPD yang melakukan paparan singkat terkait inovasi yang akan diangkat, kemudian saya memberi masukan agar disempurnakan," lanjutnya.

Sedikit membocorkan akan ada apa saja dalam event TIF yang diklaim terbesar se Jawa Timur tersebut, akan dilounching beberapa program unggulan seperti Rumah Perempuan, Sekolah Perempuan dan Smart Center.(ist/ais).

Kamera Super Kecil Seukuran Butiran Pasir



Kamera sudah hampir jadi kebutuhan yang paling penting dalam kehidupan seseorang. Oleh karena itu, berbagai perusahaan teknologi berlomba-lomba menciptakan inovasi yang memudahkan masyarakat untuk memiliki kamera dalam genggamannya.

Pada umumnya, kamera berfungsi untuk menangkap objek yang tentu ukuran alat tersebut masih bisa dilihat oleh mata. Mungkin saat ini, smartphone jadi perangkat kamera paling kecil yang paling mudah dibawa kemana-mana. Tapi, bagaimana bentuknya bila kamera ukurannya super mungil yang tak lebih dari sebutir pasir?

Meski terkesan mustahil, paradigma itu dipatahkan oleh

OmniVision yang memproduksi OV6948, kamera super mungil. Dilansir dari Ubergizmo, kamera ini terasa begitu istimewa karena dimensi bodi kameranya saja hanya 0,575 x 0,575 x 0,323 mm. Ukurannya seperti butiran pasir.

Menariknya, OV6948 mampu menghasilkan gambar berwarna 40.000 piksel dengan chip RGB-backside-illuminated RGB Bayer.

"Sebelumnya, prosedur operasi dalam anatomi terkecil tubuh manusia dilakukan secara 'buta' atau menggunakan gambar berkualitas rendah dari serat optik, karena kamera yang ada terlalu besar dan endoskopi yang dapat digunakan kembali biayanya mahal," kata Marketing Director

OmniVision, Aaron Chiang, dalam keterangannya.

Keunggulan lain dari kamera kecil ini adalah konsumsi daya yang lebih rendah dari kamera biasanya. Hal ini membuat panas yang dihasilkan oleh kamera ini jauh lebih kecil jika dibandingkan dengan kamera yang berukuran lebih besar.

Lantas buat apa kamera super mungil ini? Yang sudah pasti, kamera tersebut bukan diperuntukkan untuk fotografi atau disematkan di smartphone. Melainkan untuk alat medis, seperti digunakan saat melakukan operasi bedah.

Ukurannya yang kecil mampu menyelip ke sela-sela tubuh saat dilakukannya operasi, di mana hal itu tidak bisa dijangkau mata manusia.

Ukuran kamera dan konsumsi daya yang rendah juga membantu menghasilkan lebih sedikit panas sehingga tak menyiksa pasien. Dengan begitu, dokter jadi tidak harus buru-buru saat melakukan operasi karena takut anestesi-nya habis. (ist)



Jerome Polin atau yang lebih dikenal dengan 'Nihongo Mantappu' bukan sekadar YouTuber, dia adalah penerima beasiswa di Jepang. Terbaru pemuda ini menelurkan buku yang sudah 7 kali cetak ulang. Panutan milenial banget!



Jerome Polin

Panutan Milenial: Pintar, Youtuber dan Penulis 'Best Seller'

Jerome sendiri merupakan sosok inspiratif yang patut menjadi contoh bagi anak-anak milenial, tak hanya eksis di YouTube, Jerome yang seringkali ngebanyol di story Instagramnya ini juga berhasil mengejar cita-cita dari kecilnya untuk kuliah di luar negeri.

Awalnya, Jerome mendaftar tes beasiswa ke NTU Singapore. Namun, hasil tesnya menyatakan kalau ia hanya akan mendapat beasiswa 50% bukan beasiswa full, sehingga cowok yang besar di Surabaya ini mengurungkan niatnya untuk melanjutkan kuliah di Singapura.

Kemudian ia mendapat informasi lain mengenai beasiswa full dari Mitsui Bussan, dimana setiap tahunnya hanya menerima dua mahasiswa dari seluruh Indonesia. Berkat kegigihannya, Jerome pun diterima kuliah di Jepang dengan beasiswa ini pada tahun 2016 dan kini berkuliah di jurusan matematika terapan Universitas Waseda.

Motivasi awal Jerome ingin kuliah di luar negeri karena mendengar cerita liburan teman-teman SD-nya yang kebanyakan berlibur ke luar negeri sementara

Jerome ketika itu hanya bisa menyimak dan mulai saat itu ia bertekad untuk bisa pergi ke luar negeri dengan jalan menempuh pendidikan.

Ketika awal masuk SMA, Jerome sudah menyusun rencana agar bisa ikut olimpiade dan berprestasi, sehingga bisa membuka kesempatannya lebih luas agar mendapat beasiswa di luar negeri.

Jerome bersama kakaknya juga founder dari Q&A, sebuah official account Line yang berisi konten-konten belajar seperti matematika, fisika, biologi dan mata pelajaran lainnya. Official account Line ini menjadi forum belajar yang ditunjukkan bagi kalangan pelajar SMP sampai SMA.

Channel YouTubenya, Nihongo Mantappu baru berjalan setahun namun sudah berkembang pesat dengan 650 ribu subscribers lho! Videonya yang paling banyak ditonton ialah reaksi orang Jepang makan snacks Indonesia dengan jumlah 4 juta penonton.

Awalnya YouTube Nihongo Mantappu dirintis bersama teman-nya yang sesama orang Indonesia bernama Kevin. Namun pada

Agustus 2018, Kevin memutuskan mundur dengan beberapa alasan, salah satunya ingin fokus dengan dunia kuliahnya.

Namun hal ini nggak menghalangi cowok yang baru saja berkolaborasi video YouTUBE dengan Raffi-Nagita ini untuk terus membuat konten menarik di channel YouTubenya.

Nggak hanya terkenal di Indonesia, media Jepang pun mulai menyoroti sosok Jerome. Melalui Instagram pribadinya, cowok kelahiran 2 Mei ini bercerita secara nggak sengaja diwawancarai reporter Jepang saat sedang nge-vlog di sebuah event. Ia diwawancarai sebagai YouTuber Indonesia yang mengajar dan memperkenalkan Jepang ke Indonesia.

Cowok berumur 20 tahun ini ternyata juga piawai memainkan alat musik piano. Kamu bisa melihat kepiawaiannya Jerome bermain piano pada akun Instagramnya. Selama di Jepang, Jerome juga mendapat kesempatan menampilkan kepiawaiannya ini di depan para duta dan pejabat berbagai negara.

Menulis Buku

Prestasi yang diraih Jerome Polin semakin bertambah. Buku yang ditulis YouTuber yang sedang kuliah Matematika di Jepang itu kini cetak ulang yang ketujuh kalinya dalam waktu dua bulan.

"Wadidaw Jiwaaa! Baru 2 bulan anaknya Jerome Polin buku Mantappu

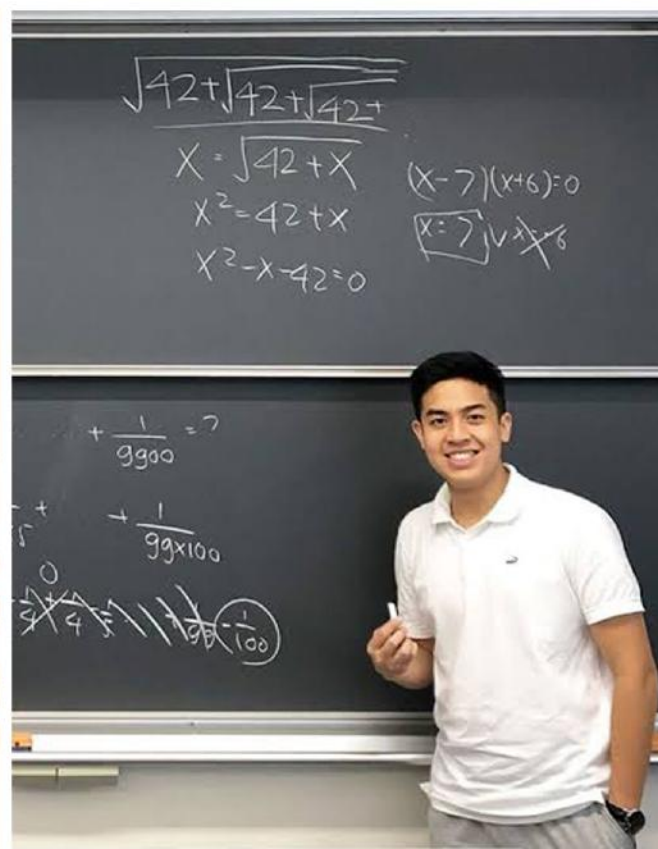
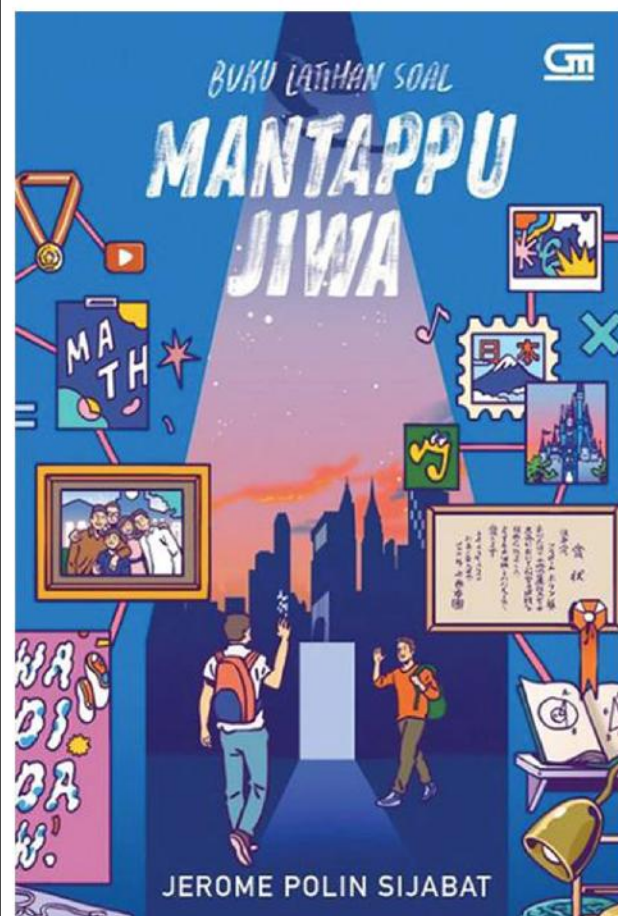


Jiwa sudah masuk cetakan ke-7. Doain terus ya gengs, ajak saudara, teman, tetangga se-RT, gebetan, mantan, calon mertua, Bu Lurah, Pak Camat, sampai Pak Presiden untuk beli supaya masuk cetakan ke-20 wkwkwk," tulis @bukugpu.

Sejak kabar penggarapan sampai pre order, buku 'Mantappu Jiwa' sudah mencuri perhatian penggemar Jerome Polin. Baru sebulan rilis, bukunya pun sudah terjual sebanyak 20 ribu eksemplar. Buku 'Mantappu Jiwa' berisi catatan-catatan Jerome yang gigih memperjuangkan pendidikan sampai mendapat beasiswa penuh program sarjana Mitsui Bussan di Waseda University, Jepang. Buku ini juga menyedipkan soal-soal Matematika yang bisa dikerjakan pembacanya.

Di hasil penjualan pre order saja, 'Mantappu Jiwa' ludes 2.000 eksemplar. Di hari pertama terbit, bukunya juga sudah naik cetakan yang kedua kalinya. (ins)

Buku 'Mantappu Jiwa' ciptaan Jerome Polin ini, berisikan catatan-catatan Jerome yang gigih memperjuangkan pendidikan sampai mendapat beasiswa penuh program sarjana Mitsui Bussan di Waseda University, Jepang. Buku ini juga menyedipkan soal-soal Matematika yang bisa dikerjakan pembacanya.





Minuman Boba Tinggi Gula, **WASPADA** Mengonsumsinya

Demam boba drink masih melanda para anak muda di kota besar. Kombinasi susu, brown sugar, es batu dan boba atau bola tapioka yang kenyal manis memang membuat siapapun tergoda untuk menikmatinya. Tapi hati-hatilah, sebab kadar gulanya dinilai berbahaya karena melebihi batas yang direkomendasikan World Health Organization (WHO).

'Tak salah memang minum dan makan boba yang manis

ini. Hanya saja berhati-hatilah ketika memesan minuman dengan boba.

Dengan kandungan gula sangat tinggi, Boba bisa mengancam kesehatan jika dikonsumsi terlalu sering. Lai, seorang pakar diet dari Malaysia menyebutkan dalam satu gelas boba drink ukuran regular, terdapat hampir 20 sendok teh gula. Jumlah itu tiga kali lebih banyak dari batas asupan gula yang direkomendasikan WHO. Menurut WHO, asupan gula yang disarankan untuk pria sembilan sendok teh, sedangkan wanita enam sendok teh per hari.

Jadi bisa dihitung ketika kamu minum segelas boba drink, berarti ada kelebihan asupan gula hingga 11-14 sendok teh. Bayangkan saja jika kamu minum boba drink satu kali seminggu bahkan setiap hari, sudah berapa gram gula

yang masuk ke dalam tubuh.

Sebelumnya, Rumah Sakit Mount Alvernia di Singapura membandingkan beberapa rasa milk tea bubble antara lain milk tea with pearls, mango green tea, passion fruit green tea, winter melon tea, jasmine green tea with fruits, dan avocado tea with pearls. Menurut penelitian, jenis bubble tea yang mengandung gula terbanyak adalah varian brown sugar milk tea with pearls (boba).

Seperti diketahui, terlalu banyak konsumsi gula bisa meningkatkan risiko penyakit degeneratif, yang mengancam nyawa. Seperti diabetes, obesitas hingga gangguan jantung.

Sebab tubuh kita tidak bisa memproses semua gula yang dikonsumsi. Kelebihan gula pada tubuh akan diubah menjadi lemak. Bukan sekadar lemak yang membuat tubuh

gemuk, tapi juga lemak dalam darah, yang meningkatkan risiko penyakit jantung.

Aneka topping kerap jadi alternatif pilihan selain boba atau bola tapioka. Topping ini ditambahkan dalam minuman untuk menghasilkan tekstur yang sempurna di mulut.

Namun penelitian dari rumah sakit juga menyebutkan bahwa tambahan topping juga akan meningkatkan kalori dan gula dari minuman tersebut. Topping yang paling tinggi kalorinya adalah milk foam (203 kalori) dan cheese foam (180 kalori). Sedangkan boba mengandung (156 kalori).

Mengutip Business Insider, kandungan topping paling rendah kalori adalah irisan aloe vera (lidah buaya) sebanyak 31 kalori.

Untuk itu akan sangat bijak jika kamu mau mengurangi konsumsi boba drink. Segar dan lezatnya minuman yang populer dari Taiwan ini tetap bisa dinikmati tapi jangan berlebihan. Lai merekomendasikan minum boba drink tak lebih dari dua gelas sebulan.(ins)



Bidadari Bulutangkis Thailand

Ternyata Suka Gado-gado

Salah satu pemain bulutangkis yang dirindukan pencinta bulutangkis di Indonesia adalah Nitchaon Jindapol, atlet asal Thailand. Sosok tunggal putri cantik asal Negeri Gajah Putih tersebut memang selalu punya memori tersendiri ketika bertandang ke Jakarta. Dara yang kerap dijuluki bidadari bulutangkis Thailand itu pun menuturkan kerinduannya akan tampil di Indonesia.



Jakarta mirip seperti kota-kota di Malaysia. Menurut saya tidak ada perbedaan antara bermain di Jakarta pada saat Indonesia Open atau Indonesia Masters, penontonnya tetap ramah dan selalu mengesankan, ungkap Jindapol kepada para wartawan.

Wanita kelahiran Phunet 1991 ini menjadi salah satu pebulutangkis Thailand yang sering turun dalam setiap kompetisi. Alhasil selain cantik, kemampuannya dalam menepuk bulu angsa pun tidak perlu diragukan.

Ketika ditanya apakah dirinya punya menu makanan khas Indonesia yang paling favorit layaknya rekan senegarannya, Ratchanok Intanon gemar menyantap bakso, Jindapol pun punya jawabannya sendiri. "Saya menyukai masakan Indonesia seperti nasi goreng, sate ayam, serta gado-gado," lanjut pemilik gelar Thailand Masters 2018 tersebut.

Ternyata si cantik Nitchaon juga hobi memakan durian loh guys. Pada sebuah postingan terlihat asik memakan

durian sambil mengenakan kaos latihan berwarna kuning terang.

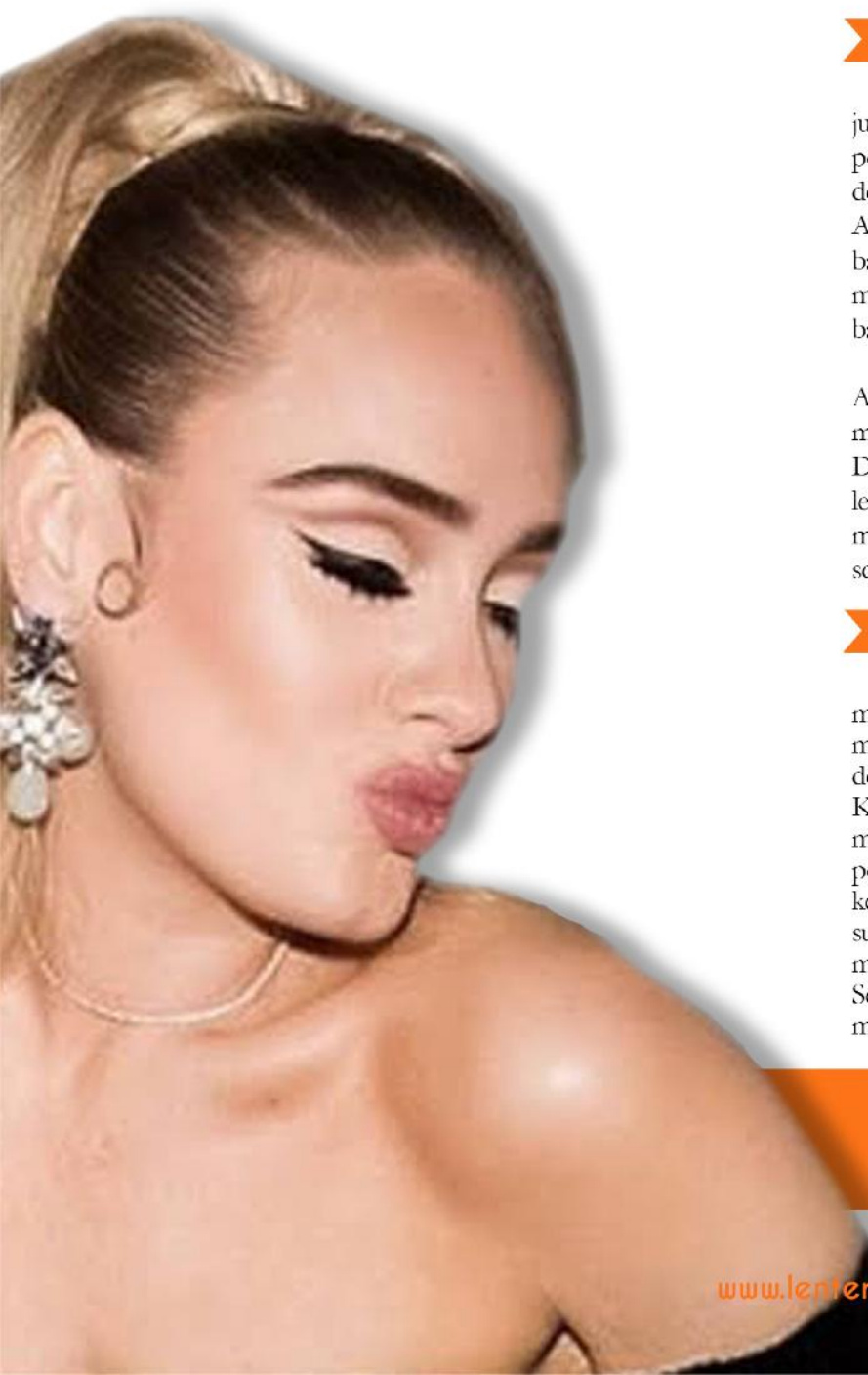
Seperti atlet wanita kebanyakan, Nitchaon Jindapol juga nyaman bergaya sporty. Ketika berolahraga, ia akan memilih busana yang nyaman dan tanpa makeup. Ini tak melunturkan kecantikannya yang natural. Pesona yang paling dipancarkan dari seorang Nitchaon Jindapol adalah senyuman manisnya. Pada satu postingan ia terlihat melempar senyum ke arah kamera sambil mengenakan mantel berwarna hitam.

Jindapol memulai karier senior dengan cukup baik. Jindapol sukses menyabet gelar grand prix di Canada Open pada tahun 2013. Kemudian, disusul dengan gelar grand prix gold di Bitburger Open 2013 di Jerman. Hasil ini tentu menjadi modal kuat bagi Jindapol untuk melaju ke level yang lebih tinggi, superseries/superseries premier dan kejuaraan dunia.(ins)



Nitchaon Jindapol
Atlet Bulutangkis Asal Thailand

Rahasia Adele Turunkan Berat Badan 19 Kg



Penyanyi Adele dikenal dengan suaranya yang merdu dan berciri khas.

Namun, para penggemar juga mengenalnya sebagai sosok penyanyi yang tetap percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Dari Adele, banyak penggemar belajar bahwa tampil cantik dan mempesona tak harus langsing bak model.

Namun, pelantun 'All I Ask' itu tampak berbeda ketika muncul di pesta ulang tahun Drake awal bulan ini. Ia tampak lebih langsing setelah berhasil menurunkan berat badan sebanyak 19 kg. Apa rahasianya?

Diet Sirtfood

Namun, para penggemar juga mengenalnya sebagai sosok penyanyi yang tetap percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Dari Adele, banyak penggemar belajar bahwa tampil cantik dan mempesona tak harus langsing bak model.

Namun, pelantun 'All I Ask' itu tampak berbeda ketika muncul di pesta ulang tahun Drake awal bulan ini. Ia tampak lebih langsing setelah berhasil menurunkan berat badan sebanyak 19 kg. Apa rahasianya?

Pilates

Awal tahun ini, The Sun mengungkapkan bahwa Adele mulai rutin melakukan pilates dengan temannya, Ayda Field. Kelas pilates yang dijalaninya melibatkan alat untuk memperbaiki postur, fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Seorang sumber mengatakan, Adele sangat menyukai rutinitas barunya itu. Sebagai bonus, ia juga bisa menurunkan berat badan.

Video olahraga

Adele secara diam-diam JUGA mengikuti video-video olahraga intensitas tinggi Jow Wicks. Mengapa diam-diam? Sebab Adele sebetulnya tidak terlalu suka berolahraga di depan orang lain. Maka ia memilih melakukan olahraga di rumah, menggunakan video dan tutorial. Ia meningkatkan waktu olahraganya di rumah menyusul perceraian dengan sang suami, Simon Konecki, April lalu. Adele juga merupakan penggemar pelatih kebugaran Dalton Wong, yang membantu para aktor dan aktris, salah satunya Jennifer Lawrence, meraih target berat badan ideal mereka.

"Usahanya membuat ada perubahan fisik yang terlihat dalam enam bulan terakhir," kata seorang sumber.

Fokus pada kesehatan dan kebahagiaan

Salah satu mantra hidup Adele adalah selalu mencari kebahagiaan terlebih dahulu, baru tampilan fisik. Sebelumnya ia pernah mengatakan bahwa hal terpenting adalah bahagia dengan diri kita sendiri. Maka ketika kita tahu perlu meningkatkan kualitas diri kita dari hal-hal dalam diri yang tidak kita senangi, lakukanlah setelah kita mengapresiasi diri kita. Adele mengaku dirinya masih memiliki masalah citra diri. Namun baginya, masih ada banyak masalah yang perlu dikhawatirkan. "Aku punya masalah citra tubuh, tapi aku tidak akan membuatnya mengontrol hidupku," kata Adele.(ins)

ADELE
Penyanyi

TITAH

Kabar sedap dan tak sedap mewarnai penanganan kasus korupsi Indonesia saat ini. Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) terus bersinergi dengan pihak lain untuk memberantas rasuah di negeri ini. Terbaru, Kapolri Jenderal Idham Azis menemui Ketua KPK Agus Rahardjo di gedung KPK, Jl Kuningan Persada, Jakarta Selatan, Senin (4/11). Koordinasi ini dilakukan agar hubungan Polri dengan KPK makin kuat.

"Sehingga ke depan kita berharap benar-benar institusi Polri dan KPK ini bisa bergandengan tangan, bisa bersama-sama membangun integritas yang positif di dalam rangka penegakan dan pencegahan masalah tindak pidana korupsi, saya kira itu hal-hal yang esensial selain tadi bersilaturahmi sama beliau," ujar Jenderal Idham Azis.

Apalagi, per Desember 2019 nanti Ketua KPK baru yaitu Irlen Firli Bahuri akan mengambil alih tampuk pimpinan KPK. Artinya, Polri akan bersinergi dengan 'teman lama', karena memiliki latar belakang sama di kepolisian.

Sementara, di sisi lain vonis bebas dijatuhkan Pengadilan Tindak Pidana Korupsi (Tipikor) Jakarta kepada Mantan Direktur Utama PT PLN Sofyan Basir. Untuk diketahui, tuntutan jaksa KPK, yakni 5 tahun penjara dan denda Rp 200 juta subsidi 3 bulan kurungan. Adapun Sofyan merupakan terdakwa kasus dugaan pembantuan transaksi suap terkait proyek pembangunan PLTU Riau-1. "Mengadili, satu, menyatakan terdakwa Sofyan Basir tidak terbukti secara sah dan meyakinkan bersalah melakukan tindak pidana korupsi sebagaimana di dakwaan penuntut umum dalam dakwaan pertama dan kedua," kata ketua majelis hakim Hariono saat membaca amar putusan.

Majelis hakim berpendapat bahwa Sofyan tidak terbukti memenuhi unsur pembantuan memberi kesempatan, sarana dan keterangan kepada mantan Wakil Ketua Komisi VII DPR Eni Maulani Saragih dan pengusaha Johannes Budisutrisno Kotjo dalam mendapatkan keinginan mereka mempercepat proses kesepakatan proyek Independent Power Producer (IPP) PLTU Riau 1. Majelis juga berpendapat Sofyan sama

sekali tidak mengetahui adanya rencana pembagian fee yang dilakukan oleh Kotjo terhadap Eni dan pihak lain.

KPK pun tengah memikirkan upaya hukum lain. "Dalam konteks kali ini, selain mempelajari lebih lanjut kemudian jaksa penuntut umum memberikan rekomendasi kepada pimpinan alternatif langkah upaya hukum yang bisa dilakukan selain dari proses itu, tentu ada kasasi," kata Kabiro Humas KPK Febri Diansyah.

Namun Febri belum memastikan kapan kasasi akan diajukan lantaran masih menunggu pertimbangan Pimpinan KPK. Yang jelas, lanjut Febri, hal ini bukanlah yang pertama dialami KPK. Sebelumnya, ada Mochtar Muhammad. Eks Wali Kota Bekasi, Jabar, itu divonis bebas pada Pengadilan Tipikor Bandung pada 11 Oktober 2011.

Saat itu, jaksa menuntut Mochtar 12 tahun penjara. Jaksa pada KPK juga menuntut agar Mochtar mengembalikan kerugian negara Rp 639 juta atas dakwaan untuk empat kasus korupsi yakni suap anggota DPRD, penyalahgunaan dana anggaran makan minum, suap untuk piala Adipura, suap BPK untuk mendapat predikat wajar tanpa pengecualian (WTP).

Atas vonis bebas itu, KPK kemudian mengajukan kasasi. Di tingkat ini, MA menjatuhkan hukuman 6 tahun penjara kepada Mochtar Muhammad.

Selain itu, eks Bupati Rokan Hulu, Riau, Suparman. Dia divonis bebas di Pengadilan Tipikor Pekanbaru pada Kamis, 23 Februari 2017, karena dinyatakan tidak terbukti bersalah dalam kasus dugaan korupsi pembahasan rancangan APBD Riau tahun 2014-2015. Di tingkat kasasi, Mahkamah Agung, Suparman divonis 6 tahun penjara.

Tak sesuai tuntutan dengan vonis yang diberikan juga terjadi di tingkat Peninjauan Kembali (PK) di Mahkamah Agung (MA). Mantan anggota DPRD DKI Jakarta, M Sanusi terbukti menerima suap Rp 2 miliar dari bos Agung Podomoro Land, Ariesman Widjaja. Uang tersebut terkait dengan pembahasan Raperda Rencana Tata Ruang Kawasan Strategis Pantai Utara (RTRKSP) Jakarta di Balegda DPRD DKI.

M Sanusi kemudian dijatuhi

hukuman 7 tahun penjara. Jaksa tidak terima dan mengajukan banding. Hukuman diperberat menjadi 10 tahun penjara. Duduk sebagai ketua majelis Daniel Dalle Pairunan, dengan anggota Humantal Pane, Sri Anggarwati, Jeldi Ramadhan, dan Anthon Saragih. Vonis itu dikuatkan di tingkat kasasi. Tidak terima, Sanusi mengajukan PK dan dikabulkan.

Duduk sebagai ketua majelis yaitu Prof Surya Jaya dengan anggota JJ. Hutagalung dan Eddy Army. Majelis menurunkan hukuman M Sanusi jadi 7 tahun penjara. Namun Surya Jaya dissenting opinion dan tidak setuju hukuman M Sanusi diturunkan, tapi Surya Jaya kalah suara dengan anggotanya.

Sebelumnya ada nama-nama terkenal seperti Patrialis Akbar yang mendapatkan vonis dari 8 tahun menjadi 7 tahun penjara. Ada juga Choel Mallarangeng, dari 3,5 tahun menjadi 3 tahun penjara. Nama lain OC Kaligis, dari 10 tahun menjadi 7 tahun penjara.

Terpisah, Peneliti Transparency International Indonesia (TII) Agus Sarwono memprediksi, indeks persepsi korupsi (IPK) Indonesia bisa anjlok setelah berbagai penanganan kasus korupsi yang terkesan separuh hati hingga Presiden Jokowi menyatakan tak akan menerbitkan peraturan pemerintah pengganti undang-undang (perppu) terkait UU KPK hasil revisi.

Pada 2016 dan 2017, skor IPK Indonesia adalah 37. Kemudian, pada tahun 2018, naik satu poin menjadi 38. "Jadi secara prinsip bahwa kondisi pemberantasan korupsi sekarang tentu akan mengalami kemunduran. Bahwa saya cukup yakin indeks persepsi korupsi kita akan anjlok. Bisa aja mentoknya itu stagnan tahun ini, tapi tahun depan (IPK tahun 2020) bisa aja sangat mungkin anjlok," kata Agus dalam diskusi di Kantor Indonesia Corruption Watch (ICW) Jakarta, Minggu (3/11).

Agus meyakini jika IPK Indonesia turun, akan memengaruhi citra Indonesia di mata para investor. Investor, kata Agus, akan semakin ragu untuk berinvestasi di Indonesia. Terlebih, saat ini Indonesia masih terus berhadapan dengan berbagai kejahatan korupsi. (ist,dtc,ins)

TERDAKWA KPK DIVONIS BEBAS PENGADILAN TIPIKOR**Sofyan Basir, Eks Dirut PT PLN divonis**

Pengadilan Tipikor Jakarta :
Pada Senin (4/11/2019) memvonis bebas dari tuntutan jaksa KPK, yakni 5 tahun penjara dan denda Rp 200 juta subsidi 3 bulan kurungan, terkait kasus dugaan pembantuan transaksi suap terkait proyek pembangunan PLTU Riau-1.

Suparman, Eks Bupati Rokan Hulu, Riau

Pengadilan Tipikor Pekanbaru :
Pada 23/02/ 2017 memvonis bebas dalam kasus korupsi pembahasan rancangan APBD Riau tahun 2014-2015.

Mochtar Muhammad, Eks Wali Kota Bekasi, Jabar

Pengadilan Tipikor Bandung :
Pada 11/10/ 2011 memvonis bebas terdakwa dari tuntutan jaksa 12 tahun penjara terkait penyalahgunaan dana anggaran makan minum, suap untuk piala Adipura, suap BPK untuk mendapat predikat wajar tanpa pengecualian (WTP).
MA : menjatuhkan hukuman 6 th penjara

ALAMI 2 PUKULAN, EKONOMI RI TIARAP



Jakarta- Ekonomi dunia tengah mengalami perlambatan. Selain itu, perang dagang dan gejolak politik di sekitarnya membuat ekonomi kian tertekan, termasuk Indonesia. Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati mengatakan sejak 2012, Indonesia kena pukulan telak. Tak hanya satu, tapi dua pukulan telak.

"Karena pasar mengalami pelemahan, ekspor juga melemah, harga komoditas rendah. Kita alami dua kali pukulan. Migas, defisit transaksi perdagangan, impor juga jauh melebihi ekspor yang berlangsung 2012 sampai saat ini," papar Sri Mulyani saat Rapat dengan DPR Komisi XI, Senin (4/11).

Menurutnya, neraca migas yang negatif sangat susah dibenahi. Harusnya mengurangi impor. "Itulah kenapa pemerintah menerapkan B30," terangnya. Lebih jauh, Sri Mulyani menyebut, pelemahan global mempengaruhi confidence atau keyakinan para investor. Apalagi di Indonesia pada tahun ini menyelenggarakan pemilu. "Kombinasi dalam negeri dan global ini bisa saja negatif growth tekanan ke Indonesia," tutur Sri Mulyani.

Dilanjutkannya, "Perekonomian dunia mengalami tekanan yang cukup berat. Terlihat dari revisi menurun dari proyeksi 2019. Di mana turun hampir 0,7%. Tadinya

3,9%, kemudian 3,7% dan 3,5% dan terakhir proyeksi hanya akan tumbuh 3%," terangnya. Menurut Sri Mulyani, IMF bicara jika ekonomi dunia sudah masuk kategori resesi. Eropa, AS, dan China mengalami perlambatan. "Risiko global yang perlu diwaspadai lainnya perang dagang, kemungkinan ada negosiasi, masih menyelimuti ketidakpastian global."

"Di berbagai dunia, mengalami penurunan dalam posisi trennya. AS juga tidak terelakkan karena dunia melambat. Jerman tumbuh 0,04%, China biasanya mendekati 7% sekarang tinggal 5%. Sementara, Indonesia stabil, hanya sekitar 0,1%," terang Sri Mulyani.

Sementara, Eropa, Inggris, Jepang, dan India merosot tajam di kisaran 5%. Sri Mulyani menyebut juga Thailand dan Vietnam juga sama. "Ekonomi mengalami pelemahan di berbagai belahan dunia."

Terpisah, Kepala Kajian Makro LPEM UI Febrio Kacaribu mengatakan, pertumbuhan ekonomi di Indonesia bisa di bawah 5 persen di 2020. Hal tersebut bisa terjadi jika pertumbuhan investasi atau pembentukan modal domestik bruto (PMTB) di bawah 6 persen.

"Di 2020 (PMTB) harus di atas 6 persen. Kalau di bawah 6 persen, pertumbuhan ekonomi akan dibawah sekitaran 5,0, bahkan ada resiko di bawah 5

persen," ujar Febrio di Jakarta, Senin (4/11). Febrio menambahkan, untuk merealisasikan PMTB di atas 6 persen, pemerintah harus segera berbenah. Salah satu yang harus diperbaiki, yakni masalah perizinan. Sebab, regulasi yang tumpang tindih kerap menjadi alasan investor malas menanamkan modalnya di Indonesia.

"Saya pikir fokus di perizinan dan relaksasi biaya ekspor impor. Itu saja sudah kerja keras. Kalau itu bisa dicapai dalam satu tahun, katakanlah peringkatnya, perizinan kita kan turun tuh dari 133 menjadi 140. Kalau di tahun depan bisa naik ke 120, itu sudah perbaikan yang sangat signifikan," kata Febrio.

Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan pertumbuhan PMTB di kuartal II/2019 masih mencapai 5,01 persen secara tahunan (yoy), lebih rendah dari kuartal II 2018 yang mencapai 5,85 persen (yoy). Perbandingan pertumbuhan PMTB antara semester I 2019 dan semester I 2018 menunjukkan selisih yang lebih besar. Pertumbuhan PMTB per semester I 2018 mampu mencapai 6,88 persen (yoy), sedangkan per semester I 2019 hanya tumbuh 5,02 persen (yoy). (ist)