

"Sekarang kita hidup di era teknologi dan informasi dimana anak muda punya 'kekuatan lebih' untuk mengatasi berbagai isu sosial. Kalau bukan anak muda yang mulai, siapa lagi?"



Adamas Belva Syah Devara,  
CEO Ruangguru

EDISI RABU / 06 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

# TOLONG PAK JOKOWI! DEINDUSTRIALISASI INTAI RI

Perekonomian Indonesia mulai 'meriang' terimbas melambatnya ekonomi global. Palaku usaha pun mulai mengkhawatirkan ancaman deindustrialisasi industri.

**E**konomi Indonesia tumbuh melambat pada triwulan III-2019 yaitu 5,02%. Angka ini lebih rendah dari triwulan sebelumnya yang mencapai 5,05%.

"Triwulan III-2019 dibandingkan dengan triwulan II 2019 melambat. Dibandingkan dengan 2018 juga melambat karena pada 2018 di triwulan III-2019 mencapai 5,17%," kata Kepala BPS Suhariyanto, Selasa (5/11). Ekonomi Indonesia pada triwulan III-2019 atas dasar harga berlaku (ADH) mencapai Rp 4.067,8 triliun.

(Menerima suap Direktur CV Semesta Berjaya, Xaveriandy Sutanto dan Memi terkait impor gula).

(Baca, Hal 11)



# ASRAMA MAHASISWA NUSANTARA, DIBANGUN DI SURABAYA DAN MALANG



**S**URABAYA-Pemerintah Provinsi (Pemprov) Jawa Timur (Jatim) menyiapkan dua lahan di Surabaya dan Malang untuk dibangun Asrama Mahasiswa Nusantara (AMN). Pembangunan tersebut bertujuan untuk menampung mahasiswa yang berasal dari semua provinsi di Indonesia.

"Jatim diberi kesempatan untuk dua Asrama Mahasiswa Nusantara," kata Gubernur Khofifah di Surabaya, Selasa (5/11). Mantan Menteri Sosial itu menjelaskan, untuk pembangunan Asrama Mahasiswa Nusantara di Surabaya, Pemprov Jatim telah menyiapkan lahan di kawasan Siwalan, Wonocolo. Luas lahannya mencapai 1,5 hektare.

Di Malang juga diakuinya telah disiapkan lahan dengan luas yang sama. "Ada opsi juga dari Pemkot di Malang, ada opsi lahan dari pemprov. Ulasannya 1,5 hektare juga yang di Malang sama," ujar Khofifah. Sebelumnya, Gubernur Jatim Khofifah Indar Parawansa di Gedung Negara Grahadi bertemu dengan konsultan pembangunan Asrama Mahasiswa Nusantara dari Universitas Indonesia (UI), Gumilar, Senin (4/11) malam.

Akan ada enam AMN yang dibangun. Dari enam wilayah, dua

diantaranya dari Jatim, tepatnya di Surabaya dan Malang. Sedangkan empat lainnya berada di Jakarta, Manado, Makassar dan Yogyakarta. "Pemprov Jatim sudah menyiapkan lahan masing-masing seluas 1,5 hektar," katanya, Senin (4/11) malam.

Setiap asrama, lanjutnya, diprediksi mampu menampung 250 mahasiswa. Nantinya, asrama akan dilengkapi dengan sejumlah fasilitas penunjang seperti perpustakaan hingga sarana olah raga. Selain itu, penghuni asrama juga akan dibekali pendidikan kewirausahaan hingga kurikulum kebangsaan.

"Kita akan didik mahasiswa yang menghuni asrama ini dengan nilai-nilai kebangsaan. Kita akan ajak penghuni asrama untuk berinteraksi dan membangun nilai multikulturalisme," imbuhnya.

Kendati demikian, mahasiswa yang nantinya tinggal di AMN akan diseleksi secara ketat. Seperti halnya penghuni asrama adalah mahasiswa penerima beasiswa dan masa tinggal hanya dibatasi selama dua tahun.

"Nanti akan kita perhitungkan berapa jumlah (kuota mahasiswa) tiap daerah. Kita akan hitung betul. Tapi tentu ada prioritas untuk daerah-daerah tertentu," beber Gumilar.

Terkait kapan pembangunan AMN akan dilaksanakan, Gumilar mengaku akan dilaksanakan pada semester II tahun depan. Pihaknya berharap agar anggaran bisa dimasukkan ke dalam APBN. Sementara lahan sudah disiapkan Pemprov Jatim.

"Desain terus kita matangkan. Kita akan konsultasi dengan daerah (Jatim). Karena yang di Jatim itu akan dijadikan semacam model. Kami juga akan koordinasi dengan Bappenas (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional) dan Kementristekdikti," pungkasnya. Seperti diketahui, pada akhir Agustus lalu, Gubernur Jatim Khofifah Indar Parawansa berencana membangun AMN untuk mahasiswa dari seluruh Indonesia yang menimba ilmu di Jatim. Keberadaan asrama tersebut diharapkan mampu menyatukan berbagai perbedaan dari suku, ras dan agama di Indonesia.

Orang nomor satu di Jatim itu mengatakan, mahasiswa dari berbagai daerah memang lebih bagus untuk disatukan dalam satu asrama. Bukan di asrama dari satu daerah saja. Menurutnya, hal ini akan membuat mahasiswa saling memahami adat hingga kebudayaan satu sama lain. "Kita masih memikirkan anggaran operasional tahunannya itu dari mana. Apakah dari APBD ataukah dari APBN," katanya, Selasa 20 Agustus 2019, lampau. (Sur)



## Tuai Polemik, SPBU Jl. Pemuda Didesak **Dikaji Ulang**

**S**urabaya- Pembangunan stasiun pengisian bahan bakar umum (SPBU) AKR yang berlokasi di Jalan Pemuda dinilai asal-asalan dalam memberikan izin bangunan tanpa memperhatikan lingkungan di sekitarnya. Berbagai pihak pun mendesak Pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya melakukan kajian ulang.

Komisi A DPRD Surabaya menganggap pemerintah tak selektif dalam mengeluarkan izin untuk tempat usaha dikawasan yang berdekatan dengan obyek-obyek vital (Obvit). "Saya Jalan terus," kata anggota Komisi A DPRD Surabaya, Imam Syafii, Selasa (5/11)

Dia mengatakan, pihak RRI bisa melayangkan surat keberatan resmi terkait wilayah yang berdekatan dengan objek vital. "Kalau keberatan (RRI) silahkan melayangkan surat kepada Walikota," tegas Imam.

Terpisah, Kepala Stasiun RRI Surabaya Sumarlina mengungkapkan jika dirinya justru tidak tahu menahu terkait asal muasal SPBU yang terletak persis di sebelah kantornya itu. "Saya tidak tahu itu mbak. Asal usulnya tiba-tiba berdiri. Lebih baik Tanya dengan pihak SPBU dulu atau tata kota," katanya.

Diketahui, sebelum beroperasi pembangunan SPBU ini sempat dihentikan karena perizinan yang dimiliki masih menimbulkan masalah di lapangan. Di antaranya Analisa Mengenai Dampak Lingkungan (Amdal) Lalu Lintas yang dikeluarkan Dinas Perhubungan. Keberadaan SPBU tersebut dianggap akan menambah kemacetan Jalan Pemuda yang merupakan jalur protokol utama di Surabaya.

Di sisi lain, lokasi SPBU yang berada di sebelah Gedung RRI pun sempat dipermasalahkan oleh anggota Komisi A DPRD Surabaya saat melakukan

sidak di lokasi itu. Peralnya, Gedung RRI dianggap oleh anggota DPRD Surabaya sebagai objek vital negara.

"SPBU ini berdekatan dengan objek vital nasional, takutnya ketika ada demontran lalu timbul kericuhan," tutur Ketua Komisi A DPRD Surabaya Pertiwi Ayu Krishna saat dihubungi via telpon.

Namun berbanding terbalik dengan pernyataan Dinas lingkungan Hidup dan Dinas Perhubungan Kota Surabaya. Bahwasanya pendirian SPBU di Jl. Pemuda sudah sesuai prosedur. "Semua perizinan berasal dari rencana kota termasuk izin lingkungan dan yang paling penting adalah perencanaan kotanya, tidak boleh melanggar dari tata ruang," kata Kabid Perizinan Dinas Lingkungan Hidup (DLH) Surabaya Ali Murtadlo.

### Risiko Kebakaran

Terpisah, Pakar perencanaan wilayah dan kota Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) Putu Rudy Scriawan mengatakan, "SPBU tersebut lokasinya berdekatan dengan objek vital nasional. Seperti Gedung RRI, Gedung DPRD Kota Surabaya dan Gedung Negara Graha," kata Rudy.

Rudy menjelaskan, dilihat dari logika akademis, wilayah tempat dibangunnya SPBU tersebut memang diperuntukkan sebagai perdagangan dan jasa (perjas). Sebab, kawasan jantung kota memang identik dengan kegiatan komersial. Sehingga dari sudut zonasi, kegiatan SPBU sudah sesuai.

Semua itu tersusun dalam Rencana Detail Tata Ruang (RDTR) yang rencananya terperinci tentang tata ruang wilayah kabupaten atau kota yang dilengkapi dengan peraturan zonasi. "Tapi meski

sesuai RDTR, harus dilihat dampak SPBU bagi lingkungan sekitar," katanya.

La mengungkapkan seharusnya pemkot mementingkan sisi keamanan. Sehingga harus melihat gangguan dari sisi kebencanaan, ekonomi, sosial, kultur, dan ekologi. Memang perlu dicek lagi.

Seperti bahaya kebakaran, kata Rudy, apalagi yang diketahuinya SPBU pada umumnya tidak memiliki ruang-ruang pengamanan yang selama ini juga menjadi persoalan.

"Persoalannya di bahaya kebakaran. Karena memang tidak ada dalam regulasi perizinan pemkot terkait bahaya kebakaran. Memang ada K3 yang masuk dalam Amdal. Tapi Amdal saya yakin tidak sampai ke arah sana (kebakaran)," kata dia.

La menyampaikan untuk menganalisis bencana kebakaran bisa dengan radius pengamanan. Misalnya luas persil harus 1.000 meter per segi. Namun ini juga dilihat dari tata letak SPBU tersebut.

"Kalau di Jalan Pemuda tidak bisa mengandalkan angka 1.000 meter per segi. Karena di sekitarnya juga ada obyek vital. Maka luas persil itu harus lebih sekitar 5.000 meter per segi dan sebagian dari luas itu digunakan untuk ruang pengamanan jika terjadi bencana kebakaran," kata dia.

Disinggung mengenai Amdal lalin, menurut Rudy, tidak ada pengaruh serius. Karena kendaraan yang keluar-masuk lebih rendah dari pada mall-mall sekitar. "Saya percaya kalau Amdal lalin lolos. Yang jadi persoalan kebakaran itu," pungkasnya. (ard,ist)



## Gedung SD di Pasuruan Ambruk 2 Tewas & 11 Terluka, Kontraktor-Kadis Diperiksa

**P**ASURUAN - Tiada 11 siswa lainnya mengalami hujan dan angin kencang, atap ruang kelas SDN Gentong Kecamatan Gadingrejo, Kota Pasuruan tiba-tiba ambruk, Selasa (5/11).

Material genteng dan rangka baja ringan ini menimpa siswa yang sedang belajar.

Suasana belajar yang tenang karuan saja berubah menjadi kepanikan. Jerit dan tangis bersaut-sautan disela suara gemuruh bangunan yang ambruk. Seorang guru dan seorang siswa tewas sedangkan

11 siswa lainnya mengalami luka-luka akibat tertimpa puing bangunan. Korban tewas adalah Sevina Arsy Wijaya (19) dan Irza Almira (8), siswa kelas II.

Warga yang berada disekitar lokasi, berupaya menolong dan mengeluarkan korban dari timbunan reruntuhan bangunan. Suasana pilu mengiringi proses evakuasi korban.

Menurut keterangan Iksan, warga setempat, peristiwa itu terjadi pada saat proses belajar mengajar sedang berlangsung.

Tidak ada tanda-tanda bangunan tersebut akan runtuh. "Satu deret atap bangunan tiba-tiba ambruk. Anak-anak lari berhamburan menyelamatkan diri. Mereka menangis dan berteriak minta tolong," kata Iksan.

Satreskrim Polres Pasuruan Kota pun tengah menyelidiki penyebab ambruknya empat atap ruangan kelas SDN Gentong Kota Pasuruan.

Kapolres Pasuruan, AKBP Agus Sudaryatno mengatakan awalnya sekitar pukul 07.00

para guru mendapati adanya keretakan bangunan di kelas II B.

Meski melihat adanya keretakan bangunan di kelas II B, para guru tidak mengkhawatirkannya dan proses belajar mengajar tetap dilangsungkan. Sekitar pukul 08.15 Wib, atap bangunan kelas II B, II A, V B, V A, langsung ambruk dan menimpa guru dan murid yang sedang beraktifitas di dalam kelas.

"Ambruknya atap berawal dari kelas II B, kemudian merembet ke tiga ruangan kelas lainnya," kata AKBP Agus Sudaryatno. Ia melanjutkan, saat itu ruangan kelas II A dan II B sedang dalam proses belajar mengajar. Sedangkan di kelas V A dan V B, para murid sedang berada di luar kelas karena mata pelajaran olahraga.

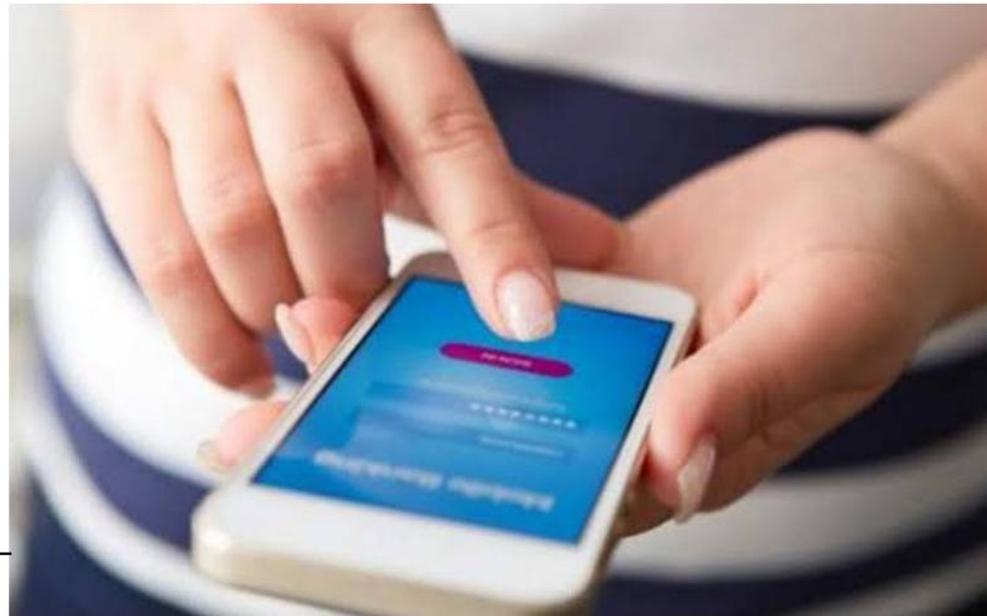
Namun, di dalam ruangan kelas V A, ada 3 siswa yang sakit dan seorang guru yakni korban Sevina Arsy Wijaya (19) yang menemaninya para muridnya di dalam kelas. "Saat ini kami fokus memeriksa keterangan beberapa saksi sambil menunggu Tim Labfor Polda Jatim," pungkasnya.

Kabid Humas Polda Jatim Kombes Frans Barung Mangera mengungkapkan, tim masih melakukan evakuasi di lokasi. Setelah evakuasi dilakukan, kata Barung, polisi akan melakukan identifikasi dan pemeriksaan saksi.

Barung menegaskan, polisi akan memeriksa saksi dari pihak terkait, termasuk kontraktor dan Kepala Dinas Pendidikan Kota Pasuruan. Apalagi, ambruknya bangunan tersebut diperkirakan karena konstruksi atap yang tidak sesuai. Dimana sekolah tersebut baru dibangun pada 2017.

"Itu pasti (hubungan dengan kontraktor) tetapi tunggu identifikasi ya, (pemanggilan kepala dinas) nanti itu," ujar Barung di Mapolda Jatim, Surabaya, Selasa (5/11). Penyebab ambruknya bangunan tersebut, kata Barung, masih dalam proses penyelidikan. Namun, dugaan awal adalah konstruksi atap bangunan tidak sesuai dengan spek.(oen,ist)

# Touchscreen Android Error? Ini Cara Mengatasinya



**J**akarta - Ponsel mainstream saat ini kebanyakan sudah menggunakan layar sentuh atau touchscreen. Termasuk ponsel dengan sistem operasi Android yang saat ini merajai pasar ponsel global.

Ponsel Android tidak lepas dari beragam masalah, termasuk salah satunya touchscreen yang error dan tidak bisa merespon sentuhan. Hal ini terbilang wajar karena kalian bisa menyentuh layar ponsel hingga ratusan kali dalam sehari dan masalah bisa muncul kapan saja.

Sebelum panik dan memutuskan untuk membawa ponsel Android kalian ke service center, lakukan tujuh cara ini untuk mengatasi touchscreen yang error:

## 1. Restart Ponsel

Cara ini terbilang sangat simpel, tapi cara ini terbilang cukup efektif. Dengan me-restart ponsel kalian bisa mematikan semua fungsi ponsel dan me-refresh layanan background, yang mungkin saja crash dan menyebabkan masalah pada touchscreen.

## 4. Tingkatkan Latensi Layar

Jika touchscreen di ponsel error sebagian, kalian bisa meningkatkan latensi layar menggunakan aplikasi pihak ketiga seperti Touchscreen Repair. Aplikasi ini bekerja dengan mengkalibrasi layar untuk mengurangi waktu respons.

Aplikasi ini kemudian menurunkan latensi layar secara artifisial seoptimal mungkin.

## 2. Masuk ke Safe Mode

Safe Mode di Android memungkinkan kalian untuk menggunakan ponsel dengan software kosong, tanpa layanan atau aplikasi yang telah kalian instal sebelumnya. Jika touchscreen kalian dapat berfungsi dengan normal di safe mode, kemungkinan besar masalah kalian disebabkan oleh aplikasi pihak ketiga.

## 5. Lepaskan SIM Card

Cara ini bisa mengatasi layar sentuh yang bermasalah. Caranya matikan ponsel dan cabut dari charger. Keluarkan SIM Card dan memory card yang ada di ponsel.

Nyalakan kembali ponsel dan cek layar sentuh bila normal kembali, masukkan kembali item yang kalian keluarkan satu persatu hingga kalian berhasil mengidentifikasi penyebabnya.

## 3. Diagnosa Display

Display Tester, Salah satu aplikasi yang bisa mendiagnosa display ponsel kalian., yang dapat diunduh dengan gratis, di Google Play Store

Bila mendapat hasil positif di uji multi-touch, artinya touchscreen berfungsi dengan normal dan aplikasi pihak ketiga mungkin menjadi penyebabnya.

## 6. Keringkan Ponsel

Ponsel Android yang jatuh atau tenggelam di air bisa menyebabkan kerusakan internal, termasuk touchscreen yang mendadak tidak berfungsi. Coba keringkan ponsel kalian secara menyeluruh untuk mengatasinya. Caranya matikan ponsel, keringkan ponsel dengan handuk dan taruh di dalam material pengering seperti gel silika. Diamkan ponsel selama kurang lebih 48 jam. (ins)

Gairah anak-anak muda harus disalurkan dengan tepat, karena mereka adalah agen penerus bangsa. Tergelitik melihat banyaknya remaja yang 'galau', Titis Tata seorang master trainer dan entrepreneur Surabaya, bertekad mengabdikan diri untuk para muda-mudi ini. Menjadi dosen hingga membuka kelas non-profit pun dia jalani



## Titis Tata, Master Trainer & Ketua PPLIPI Surabaya

# Dampingi Remaja, Gagas Kelas Non-Profit

**R**emaja adalah fase pencarian jati diri dan pembentukan karakter. Pada tahap inilah manusia bisa dikatakan berada pada 'arca' filosofis karena hal-hal yang dianggap tabu menjadi hal menarik untuk ditelidik lebih dalam oleh para remaja.

Sering juga dikatakan masa remaja adalah masa di mana seorang manusia menabur benih yang akan ia panen di masa depan. Dengan kata lain, masa-masa remaja adalah masa yang sangat fundamental karena proses pencarian jati diri dan pembentukan karakter terjadi pada fase ini.

Pendampingan orangtua dan lingkungan sekitar sangat dibutuhkan. Bonus demografi juga harus disambut secara positif. Sebab itu, semangat optimisme harus terus digelorakan dalam menghadapi 2019 dan tantangan era Revolusi Industri 4.0.

"Saya sangat menikmati saat mengajar anak-anak muda, karena mereka lebih mudah dibentuk. Kedua passion yang mereka miliki luar biasa, dan yang ketiga mereka masih punya tahun-tahun ke depan untuk berubah dan melesat," kata perempuan yang juga merupakan

Ketua Perhimpunan Perempuan Lintas Profesi Indonesia (P2LIPI) Surabaya ini.

Untuk diketahui, Titis memang memiliki kegemaran bertemu dengan banyak orang, serta berbakat sebagai konseptor, mem-persuasi, serta mewujudkan gagasan. Hal inilah yang menjadikan cikal bakal Titis menjalani sepak terjang karirnya hingga saat ini.

Passion yang ia miliki itu, menghantarkan Titis menjadi seorang Master Trainer sekaligus menjadi pemilik lembaga pelatihan, bernama TALENTA Coaching & Training Center. Menjadi seorang master trainer membuat Titis acapkali bertemu serta memberikan pengajaran kepada berbagai macam tipe orang, mulai dari anak-anak, anak muda hingga orang dewasa dan corporate.

Diakuinya, diapaling terkesan bila harus menjadi mentor/coach anak-anak usia muda. Perempuan kelahiran 25 Oktober 1984 ini mengatakan, setiap anak muda memiliki keunikan dan bakat yang luar biasa. "Mengapa saya mengembangkan potensi anak-anak muda, agar letupan pencapaian dari cita-cita mereka itu bisa lebih awal dan bisa mengubah generasi secara keseluruhan, dan

mengubah dunia pada akhirnya,” sambung Titis.

Tak berhenti sampai disitu, Titis Tata juga mendapatkan jalan untuk berbagi ilmu pengetahuan yang dimilikinya dengan cara menjadi seorang dosen. “Setelah itu saya upgrade lagi, bahwa tidak hanya anak-anak muda yang kuliah saja yang saya ajar, tetapi saya harus memperhatikan anak-anak muda yang mungkin tidak bisa berkuliah,” tutur dosen Jurusan Fakultas Ekonomi Manajemen dan Bisnis stie Mahardika Surabaya ini. “Akhirnya saya membuka kelas sendiri yang non-profit, sehingga anak-anak muda bisa tetap belajar disini.” imbuhnya.

Menurutnya, anak-anak muda saat ini harus mengejar apa yang ia inginkan, namun tetap mengimbangnya dari sisi religi. Titis menyarankan agar anak-anak muda tidak terlalu ngoyo dan tetap berdoa kepada Tuhan.

“Schingga saat kita mendapatkan sesuatu, kita bisa membagikannya dengan masyarakat luas. Baik ilmu dan apapun itu. Karena waktu tidak bisa kembali, prinsip saya dari dulu adalah ingin sampai ke titik pencapaian saya lebih cepat dan lebih muda. Cepatlah mencari passion atau bakat yang cocok untuk diri kita,” nasihatnya.

#### **Orangtua Jadi Panutan**

Darah akademisi serta pengusaha

memang sudah mengalir pada diri Titis. Sang ayah yang berprofesi sebagai Kepala Sekolah memberikan banyak pengaruh dalam perjalanan karir putrinya itu. Titis mengatakan sosok sang ayah merupakan “very smart person.” Ayah menjadi panutan dalam hidupnya.

Ibu dalam kehidupan Titis juga menjadi contoh bagaimana memiliki sifat tangguh yang luar biasa. “Setelah ayah saya meninggal ibu saya menjadi single mom, tidak menikah sampai sekarang. Membesarkan anak-anaknya, bekerja sebagai pegawai negeri dan bisa membesarkan anak-anaknya dengan lolos sampai dapat jenjang yang terbaik secara akademis,” cerita Titis sambil menitikkan air mata.

Pencapaian demi pencapaian yang telah diraih oleh perempuan kelahiran 34 tahun silam ini tak didapat dengan mudah. Bahkan ia akui, apa yang ia jalani saat ini tak terpikirkan olehnya saat masih duduk di bangku sekolah. “Saat sekolah saya belum punya keinginan apa-apa. Jadi mungkin keinginan saya pada saat itu adalah meneruskan usaha keluarga besar. Tetapi saat sudah lulus sekolah ingin menjadi seseorang yang merasakan hidup lebih hidup. Merasakan bahwa saya mau mempunyai pengalaman yang banyak dalam hidup saya, dan itu terjadi,” kata perempuan yang sedang menempuh program Doktorat di Universitas Airlangga tersebut.

Saat menceritakan sepak terjang karirnya, perempuan yang memiliki hobi traveling ini mengakui ada beberapa hambatan yang menghadang. Tapi Titis mengatakan, ganjalan menurutnya adalah salah satu fase untuk menuju apa yang kita inginkan.

“Cara menghadapi hambatan ialah menyelesaikan setiap hambatan. Tidak peduli bagaimana memulainya dulu, kita harus fokus bagaimana mengakhiri atau menyelesaikannya. Bahwa kalau kita passionnya ini, maka kita selesaikan passion yang ini sampai selesai. Sampai kita bisa bermanfaat bagi orang lain bagi keluarga juga,” tutupnya. (sha/dya)



## **Biodata Diri**

### **Nama :**

Dr. (c) Titis Tata, SE, MM

### **Tempat, Tanggal Lahir :**

Lamongan, 25 Oktober 1984

### **Profesi :**

- Master Trainer, Founder TALENTA COACHING & TRAINING CENTER
- Owner PT. ARTISKAYA TALENTA MEDALION
- Dosen STIE Mahardika Surabaya

### **Penghargaan :**

Women Achiever Awards Winner 2018

(Category : The Best Coaching with innovative & impactful training)

### **Organisasi :**

- Ketua PPLIPI Surabaya 2017-2022
- Ketua Srikandi HMS Jawa Timur 2018-2023
- Ketua 4 Perempuan Berkarya Jawa Timur 2018-2023
- Ketua 3 DPD LPKAN Jawa Timur 2018-2023

# Cuaca Panas Bikin Lemas dan Ngantuk



**M**eski beberapa daerah sudah diguyur hujan, tapi Surabaya dan beberapa kota lain masih sangat panas hingga hari ini. Salah satu tantangan yang dihadapi ketika cuaca panas melanda adalah rasa kantuk dan lemas yang sulit dihindari. Namun yang menjadi pertanyaan, kenapa kita justru merasa ngantuk dan lemas ketika cuaca sedang sangat panas?

Menurut Dr. Michele Casey dari Duke Health di Carolina Utara, alasan lemas dan ngantuk saat panas sebenarnya sederhana. Semua ini karena tubuh sedang bekerja keras menjaga suhu tubuh tetap normal. Tenaga

yang digunakan tubuh untuk mendinginkan suhu tubuh inilah yang pada akhirnya membuat kita merasa lemas dan ngantuk.

"Ketika berada di bawah paparan sinar matahari, tubuh harus bekerja keras untuk mempertahankan suhu internal tetap normal dan konsisten," kata Casey dilansir Live Science. Beberapa hal yang dilakukan tubuh untuk menjaga suhu tetap normal di kala cuaca panas adalah melebarkan pembuluh darah. Proses melebarkan pembuluh darah dikenal sebagai vasodilatasi.

Hal ini bertujuan untuk memungkinkan lebih banyak darah mengalir di dekat permukaan kulit. Hal ini membuat darah yang hangat menjadi dingin dengan cara melepaskan panas saat bergerak di dekat kulit. Peningkatan aliran darah di dekat kulit inilah yang menjelaskan kenapa kulit kita memerah di saat kepanasan. Selain vasodilatasi, tubuh juga mengeluarkan keringat lewat kulit.

Menurut Casey, keringat dapat mendinginkan kulit ketika menguap. Sebagai akibat dari proses pendinginan yang

dilakukan tubuh, detak jantung dan laju metabolisme akan meningkat. "Pekerjaan yang dilakukan tubuh meningkatkan denyut jantung dan laju metabolisme Anda. Pada akhirnya ini membuat Anda merasa lelah atau mengantuk," terang Casey.

Paparan sinar matahari, kelelahan dan dehidrasi Ketika diserbu cuaca panas dan banyak keringat keluar, kita akan merasa sangat dehidrasi. Casey berkata, salah satu gejala dehidrasi adalah kelelahan. Selain karena keringat, paparan sinar matahari pada kulit kita juga dapat menyebabkan perubahan pigmen, keriput, dan kulit kering. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan dehidrasi.

"Perubahan kimia ini sebenarnya menyebabkan kelelahan. Ini karena tubuh tengah bekerja memperbaiki kerusakan di kulit," ujar Casey. Kulit yang terbakar merusak kemampuan tubuh untuk mengatur suhu. Terlebih lagi, jika Anda terbakar matahari, tubuh mengalihkan cairan daribagian tubuh yang lain ke arah luka bakar dalam upaya menyembuhkan kulit.

tubuh mengalihkan cairan daribagian tubuh yang lain ke arah luka bakar dalam upaya menyembuhkan kulit.

"Pengalihan ini berarti Anda memiliki lebih sedikit cairan untuk berkeringat, dan dapat menyebabkan lebih banyak dehidrasi dan kelelahan," kata Casey. Hal yang harus dilakukan Menurut Casey, cara terbaik untuk melawan dehidrasi adalah dengan minum air dan camilan yang memiliki rasa asin. Ada beberapa gejala kelelahan akibat panas yang harus diperhatikan, yakni berkeringat banyak, denyut nadi cepat, mengantuk atau merasa ingin pingsan.

"Jika gejala di atas terjadi, segera pergi ke tempat sejuk dan minum banyak air. Temuilah dokter jika gejalanya tidak membaik dalam waktu satu jam," tegas Casey. Dia menjelaskan, salah satu ancaman paling fatal dari cuaca panas adalah heat stroke.

Heat stroke merupakan kondisi serius di mana suhu tubuh mencapai 40 derajat Celsius atau lebih. "Saat cuaca panas, penting untuk tetap terhidrasi," tutup Casey. (ist)





# Netizen: Kamu Cantik tapi Berbahaya

Selain menjadi penyanyi, Sheryl Sheinafia juga terkenal sebagai aktris film Indonesia. Belum lama ini film yang dibintangi oleh Sheryl sukses tayang di seluruh bioskop Indonesia. Wanita berusia 22 tahun itu juga dikenal sebagai Brand Ambassador produk olahraga yakni Adidas NEO pada tahun 2017 lalu.

**D**ijadikannya seorang duta brand membuat Sheryl kerap kali terlihat memposting dirinya sedang melakukan fitness. Sheryl memerankan tokoh Kris yang merupakan ketua geng dalam kelompok dalam sebuah karya film Bebas yang disutradarai oleh Riri Riza.

Dalam sebuah unggahannya di media sosial Instagram, tertulis wanita berusia 22 tahun itu tengah belajar Taekwondo untuk peran yang ia lakoni. Berbalut tanktop dengan kombinasi legging yang serba hitam membuat Sheryl terlihat sangar saat menjatuhkan pelatuhnya.

Teknik yang dilakukan oleh Sheryl membuat netizen berdecak kagum. Ada juga netizen yang mention ke sutradara ternama Joko Anwar untuk memasukkan nama Sheryl ke daftar pemain film Bumi Langit.

@wiradhamsa: "Dengan segala hormat tolong dipertimbangkan untuk masuk ke jagat bumi langit mas @jokoanwar" Ada juga komentar yang cukup menggelitik dari akun @ryan.johann: "Kamu

cantik kak tpi terlalu berbahaya."

Kegemarannya terhadap olahraga dipicu oleh bullying yang pernah dialaminya saat sekolah. Dengan tubuh yang kurus seringkali artis ini diolok-olok. "Banyak yang ngatain Skeleton karena aku kurus banget kan, tapi sekarang aku sih jadi olahraga ya karena nggak suka dikatain gitu," katanya.

"Terkait olahraga yang paling sering dilakukan adalah olahraga di gym atau lari." Kadang aku push up sendiri di rumah tapi nggak bisa banyak. Jadi sering bareng sama teman biar kuat olahraganya," ujarnya.

"Yoga itu pernah dan nggak cocok di aku. Maksudnya gini olahraga yoga malah bikin aku riweh gitu aku malah makin stres jadi pikiran jernih dan malah jadi banyak, aku pernah dipress abis yoga. Nggak enak deh, pokoknya sampai bilang 'kapan selesainya sih ini. Dan kalau yoga nggak boleh main hp kan, sedangkan aku nggak bisa jauh dari smartphone. Terus kalau yoga panas dan aku nggak kuat,' curhatnya. Dia juga mengaku sempat terluka saat olahraga berat, misalnya

tergores.

Ditegaskannya, setiap bullying memang harus dilawan dan jangan dibiarkan. Bagi para korban bullying, apa yang dilakukan Sheryl Sheinafia untuk mengambil sisi positif, hikmah dan menjadi pribadi lebih baik bisa menjadi contoh. Tak perlu malu, namun aksi bullying harus dihadapi dengan tetap tersenyum, berpandangan positif, dan senantiasa mengaktualisasi diri sebaik mungkin.(ins)



# Update Kuy!! Ini Tren Perhiasan 2020



**UBS Gold**  
PT.UBS



**Frank Fire**  
brand perhiasan  
asal Frank & Co

**S**emua unsur fashion, termasuk busana, sepatu, tas, hingga perhiasan, memiliki tren yang terus berubah. Jika ingin tampil 'stand out' dan tampak modis, kita juga perlu mengikuti tren yang sedang berlangsung.

Menurut Founder dan Creative Director Wanda House of Jewels, Wanda Ponika meyakini, jelang 2020 perhiasan tipis-tipis bertumpuk yang dikenakan sebagai cincin akan semakin diminati. Saat ini, kata dia, perhiasan jenis itu sedang sangat digemari terutama oleh anak-anak muda.

"Ada yang tipis, ada juga yang tebal tapi di-stack-in (ditumpuk) lagi," kata Wanda sesuai kolaborasi Wanda House of Jewels dan Ayu Mirah Signature di Plaza Indonesia, Jakarta Pusat.

Tak hanya digunakan secara bertumpuk, ada pula yang memakai cincin-cincin tersebut di semua jari, termasuk ibu jari. Selain berkreasi dengan memakai cincin tersebut di jari favorit, padu padan warna yang berani juga bisa memaksimalkan tampilan.

"Suka banyak yang tanya, kalau beli rose gold temannya harus sama rose gold enggak, aku bilang enggak ada batasan. Mix and match saja," tutur perempuan yang pernah masuk daftar "Top 50 People of The Year" versi Indonesia Tatler itu.

Sementara untuk kelompok usia yang lebih dewasa, menurut Wanda, tren lebih mengarah pada bros multifungsi. Lewat koleksi yang ditampilkannya hari itu, Wanda juga menampilkan bros di antara koleksi perhiasan lainnya. Bros dibuat multifungsi, misalnya bisa juga digunakan sebagai kalung panjang atau choker.

Tak jauh berbeda dengan Wanda House of Jewels, brand perhiasan asal Frank & Co juga telah menyiapkan beberapa signature items untuk tahun depan seperti Frank Fire, Colored Diamond seperti Fancy Yellow dan perhiasan bertakhtakan bebatuan berharga, seperti safir biru, rubi, zamrud, dan mutiara.

PR Officer Frank & Co Deby Apipa mengatakan jika anak muda banyak mencari perhiasan yang lebih simpel dan bisa di-stacking. "Tak melulu berlian, tapi juga dipadu dengan colored stone agar nampak lebih berwarna. Sebab bagi anak muda semakin fancy dan tipis malah disukai," tandas Deby.

Sejumlah pemain emas pun mulai mengeluarkan koleksi terbarunya. Salah satunya adalah UBS Gold. "Tren emas 2020 menawarkan perhiasan emas dengan desain simpel, multifungsi, dan juga disepuh dengan warna-warni," kata Erwin Suganda, creative director PT.UBS. "Untuk warna-warna pelangi yang dinamakan koleksi Les Jardin atau dalam bahasa Prancis berarti Taman Bunga, kami gunakan sepuhan atau finishing memakai enamel," terang Erwin yang mengeskor emas ke lima benua.

Les Jardin menawarkan desain beragam serangga lucu. "Ada kupu-kupu, capung, kepik atau lady bug, tawon, ini semua menjadi ikon koleksi UBS di 2020," papar Erwin. UBS juga berkolaborasi dengan fashion stylist Caren Delano untuk model kalung dan cincin inisial Alphastar.

Lantas, di mana koleksi yang multifungsi? Ooo rupanya, dengan menggunakan pengait, satu perhiasan bisa menjadi anting pendek, anting panjang, gelang, atau kalung. "Kalau untuk kalung, tinggal tambahkan satu koleksi lagi sehingga jadilah kalung. Ini cukup menghemat tapi bisa jadi apa saja," tandas Erwin.(ins)

**TOLONG**

Tak hanya itu, data BPS juga menunjukkan, meski kondisi bisnis masih tumbuh namun tingkat kepercayaan pelaku usaha menurun. Pada triwulan III-2019 Indeks Tendensi Bisnis (ITB) sebesar 105,33. Angka itu lebih rendah dibandingkan dengan posisi triwulan II-2019 sebesar 108,81. "Indeks Tendensi Bisnis masih bagus tapi tingkat optimismenya turun. Masih di atas 100, tapi optimismenya turun," ujarnya.

ITB sendiri merupakan indikator perkembangan dunia usaha yang menggambarkan kondisi bisnis dan perekonomian. Bahkan, BPS memperkirakan ITB pada triwulan IV-2019 akan kembali menurun ke posisi 104,79.

**INDUSTRI LOYO**

Sektor industri barang logam bukan mesin dan peralatannya, yang umumnya bergerak di industri baja paling tertekan dari sektor lainnya. BPS mencatat industri manufaktur pada kuartal III-2019 tumbuh melambat. "Untuk industri yang paling tertekan kita lihat ada industri barang logam bukan mesin dan peralatannya. Ini industri yang turun perlu mendapat perhatian lebih lanjut," kata Kepala BPS Suhariyanto.

Ia mengatakan, industri manufaktur besar dan sedang hanya tumbuh 4,35% di kuartal III-2019. Capaian ini melambat dibandingkan periode yang sama tahun lalu (YoY) sebesar 5,04%.

Dari data BPS, industri manufaktur besar dan sedang dominan mengalami penurunan. Sebut saja, Industri barang logam bukan mesin dan peralatannya mengalami penurunan paling dalam, yakni 22,95% secara tahunan (yoy). Disusul oleh industri karet, barang dari karet dan plastik yang turun 16,63% (yoy).

Kemudian, industri pengolahan tembakau juga turun 12,73% (yoy), begitu juga dengan industri kendaraan bermotor, trailer, dan semi trailer yang turun 12,32% (yoy). Lalu ada industri barang galian bukan logam turun 10,23% (yoy) dan industri bahan kimia dan barang dari bahan kimia yang turun 0,04% (yoy).

"Perekonomian memang tidak mudah, ekonomi global melemah, masih ada perang dagang, harga komoditas fluktuatif, dan itu semua berpengaruh ke manufaktur," katanya.

Terpisah, Ketua Umum Kamar

Dagang dan Industri Indonesia Rosan Perkasa Roeslani mengatakan, "Kalau pengusaha sih sudah memperkirakan. As predicted kalau kita bilang," ujar Rosan kepada wartawan saat ditemui di sela Rakornas Kadin bertajuk "Produktivitas dan Daya Saing Pertanian dan industri Pangan" di Hotel Indonesia Kempinski, Selasa (5/11).

Menurut Rosan, pertumbuhan ekonomi tahun ini secara keseluruhan diproyeksikan berada pada level 5,0 persen. Semua tak lepas dari pertumbuhan ekonomi dunia yang dikoreksi turun. "Otomatis ya pasti ada dampaknya ke kita," kata Rosan.

Dalam kesempatan itu, Rosan juga mengonfirmasi bahwa lesunya pertumbuhan ekonomi berdampak kepada iklim bisnis dan ekspansi pengusaha. Penjelasannya sederhana. Dunia usaha berkorelasi dengan supply and demand. "Begitu demand-nya lemah, kita akan ekspansi nggak? Pasti kita akan menahan. Begitu demand-nya tinggi apakah kita akan ekspansi? Iya, gampang kok supply and demand," ujar Rosan. "Kita sudah prediksi nih perekonomian akan stagnan. Apakah kita akan ekspansi? Ya enggak. Ekspansi oh ini kalau meningkat kita akan ekspansi," lanjutnya.

Dia juga mengingatkan ancaman deindustrialisasi dini yang gejalanya dialami oleh Indonesia, yaitu penurunan kontribusi sektor manufaktur alias industri pengolahan nonmigas terhadap produk domestik bruto (PDB).

Sektor manufaktur sejauh ini memang masih jadi primadona dengan memberikan kontribusi paling besar terhadap struktur produk domestik bruto (PDB) nasional dengan capaian 19,52% (yoy). Namun menurut Rosan bila melihat sejarah ke belakang, angka tersebut mengalami penurunan.

"Sekarang manufaktur kita ke GDP berapa? 19,5%. Di 2004 itu masih hampir 29%, 30%. Turun terus, turun terus makanya kita sudah terjadi deindustrialisasi dini," katanya.

Bahkan menurutnya, penurunan kontribusi sektor manufaktur terhadap PDB sudah berlangsung sejak 20 tahun terakhir. "Tentu saja itu menjadi pekerjaan rumah (PR) buat Indonesia." Oleh sebab ini PR-nya sangat sangat tidak gampang untuk meningkatkan industrialisasi," jelasnya.

Dia menyarankan pemerintah untuk

fokus terhadap sejumlah subsektor di industri manufaktur. Pemerintah akan kesulitan bila ingin mendorong sektor manufaktur secara keseluruhan. "Sekali lagi saya katakan skala prioritas. Kita nggak bisa semua. Kita punya keterbatasan resource dari pendanaan, dari kemampuan, dari sumber daya manusia. Kita harus pilih ya," sebutnya.

Jadi dia mengusulkan ada skala prioritas industri yang mau dikembangkan. Skala prioritas itu untuk memetakan industri unggulan hingga bahan baku yang bisa dioptimalkan. "Nah habis itu kebijakan fiskal dan moneter dan yang lainnya, insentifnya ditujukan kepada industri itu. Jadi ada kerangkanya," ujarnya.

"Jadi kalau kita mau kembangkan semua industri nggak gampang. Kita harus 'ini yang kita kembangkan dulu' kenapa? karena kita raw material-nya ada, kita punya kemampuan, market kita ada, kan harus dipilah-pilah," tambah Rosan. (ins)

**INDIKATOR  
EKONOMI RI MELEMAH**

— Pertumbuhan ekonomi triwulan III-2019	: 5,02%
— Indeks Tendensi Bisnis (ITB)	: 105,33
— Pertumbuhan industri manufaktur besar dan sedang	: 4,35%

**INDUSTRI  
PALING TERPURUK**

- Barang logam bukan mesin dan peralatannya : Turun 22,95% (yoy)
- Industri karet, barang dari karet dan plastik : Turun 16,63% (yoy)
- Industri pengolahan tembakau : Turun 12,73% (yoy)
- Industri kendaraan bermotor, trailer, dan semi trailer : Turun 12,32% (yoy)
- Industri barang galian bukan logam : Turun 10,23% (yoy)
- Industri bahan kimia dan barang dari bahan kimia : turun 0,04% (yoy).



## Forum G20

# PUAN BEBERKAN STRATEGI HADAPI PERANG DAGANG AS DAN CHINA

Tokyo- Guna menjawab tantangan isu perang dagang antara China dan Amerika Serikat (AS), Ketua DPR RI Puan Maharani mengusulkan konsep perdagangan dunia yang adil dan terbuka.

“Perdagangan internasional harus bisa diakses oleh semua pihak, termasuk oleh negara maju maupun negara berkembang, perusahaan besar, atau usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM),” papar Puan dalam pertemuan G20 Parliamentary Speaker's Summit di Tokyo, Jepang Senin (4/11), sesuai rilis yang diterima, Selasa (5/11). Sistem perdagangan global yang inklusif, lanjutnya, harus dapat menjamin bahwa setiap orang mendapat manfaat dari perdagangan internasional.

Perlu diketahui, G20 Parliamentary Speaker's Summit memberikan kesempatan bagi ketua parlemen negara G20 untuk bertukar pikiran. Mereka bertukar pikiran sebagai upaya untuk meningkatkan kerja sama internasional dalam menanggulangi tantangan yang dihadapi masyarakat.

Dalam pertemuan itu, Puan memimpin salah satu sesi yang membahas tema pembangunan sosial berkelanjutan. Puan pun membawakan makalah berjudul

“Efforts towards Resolution of Global Challenges and Achievements of the SDGs (Financing for Development, Need for Transparent and Effective Government”.

Pada makalah itu, ia menyampaikan bahwa DPR RI telah membentuk Panja Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB). Pengalaman-pengalaman DPR RI lainnya juga akan dibagikan di depan para pemimpin parlemen negara-negara maju yang tergabung dalam G20.

Menurut politisi PDI-Perjuangan itu, DPR RI telah menyelenggarakan The World Parliamentary Forum on Sustainable Development (WPFSD) selama tiga tahun berturut-turut. “Kami mendorong parlemen negara-negara di dunia untuk terlibat aktif dalam kesuksesan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan,” harap Puan.

### HARAP SEMENANJUNG KOREA DAMAI

Ketua DPR RI Puan Maharani berharap semenanjung korea stabil dan damai. Ketua DPR RI Puan Maharani menyatakan hal itu ketika bertemu dengan Ketua Majelis Nasional Korea Selatan Moon Hee Sang.

Indonesia selalu memperhatikan perkembangan situasi di Semenanjung Korea termasuk upaya proses denuklirisasi di kawasan itu. “Harapan kami agar berbagai pihak yang memiliki inisiatif, termasuk Republik Korea, berhasil menciptakan Semenanjung Korea yang stabil dan damai,” ujar Puan kepada Ketua DPR Korsel.

Puan menyatakan kerjasama parlemen Korsel dan RI selama ini sangat aktif melalui Grup Kerjasama Bilateral. Kepada ketua DPR Korsel, Puan meminta kerjasama lebih erat terutama di sektor ekonomi. DPR RI, menurut Puan, ingin pemerintah kedua negara mengoptimalkan Pusat Kerjasama Infrastruktur Korea – Indonesia.

Pertemuan ketua DPR RI Puan Maharani dan Ketua DPR Korsel Moon Hee Sang juga membicarakan peningkatan skill SDM Indonesia. “Kita mendorong kerjasama vokasi dan internship dengan melibatkan perusahaan Korsel,” jelas Puan. (ist)