

EDISI KAMIS / 07 November 2019

HARIAN UNTUK UMUM
TERBIT SENIN - JUMAT
12 HalamanE-mail redaksi@lenteratoday.com
Redaksi 031-87854491
Iklan 031-87854491
Kantor Redaksi
Jl. Rungkut Asri Utara VI no 26
Surabaya

"Indonesia dapat menjadi negara maju yang dibanggakan rakyatnya dan disegani bangsa lain karena Indonesia memiliki generasi muda yang selalu ingin belajar dan ingin maju, yang haus akan prestasi, dan memiliki daya juang yang tidak pernah luntur. Indonesia memiliki 65 juta generasi muda yang tidak pernah berputus asa mencintai negerinya."

-Sri Mulyani-
Menteri Keuangan RI

LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

Kala Jokowi Kesal

Presiden Joko Widodo mengungkapkan berbagai uneg-unegnya dan terkesan kesal. Mulai dari impor pacul (Jawa: cangkul) yang dinilai memalukan, hingga perbankan yang dinilai tak mau menyentuh nasabah kecil.

Kesalan Presiden Jokowi dimulai saat menghadiri Indonesia Banking Expo 2019 di Hotel Fairmont, Jakarta Selatan. Jokowi menyindir para perbankan Indonesia yang masih nyaman memberikan pembiayaan kepada nasabah besar saja dan melupakan nasabah kecil yang seharusnya banyak dibantu.

"Saya mengajak bapak ibu semuanya jangan hanya membiayai yang besar-besar saja," katanya, Rabu (6/11).

Jokowi bilang para pelaku usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) yang jumlahnya mencapai 60 juta ini juga membutuhkan aliran pembiayaan perbankan agar bisa berkembang dan naik kelas. "Sekali lagi jangan membiayai yang besar besar saja. Ini kalau tepuk tangan artinya bapak ibu semuanya setuju. Dan jangan membiayai yang itu-itu saja. Tepuk tangan lagi artinya setuju," jelas dia.

Bahkan, Mantan Wali Kota Solo ini mengajak para perbankan bisa membuka kantor cabang di daerah pelosok. Selama ini yang sudah berkontribusi pada daerah pelosok hanya Bank Rakyat Indonesia (BRI), sedangkan swasta nasional belum ada yang bergerak.

(Baca, Hal 11)





SEKOLAH DI JATIM AMBRUK

KEMENDIKBUD: TUGAS PEMDA MENGAWASI KONDISI BANGUNAN

Jakarta- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan meminta pemerintah daerah memastikan kondisi bangunan sekolah yang ada di wilayahnya masing-masing agar tetap layak digunakan untuk kegiatan belajar. Hal itu disampaikan Sekretaris Jenderal Kemendikbud Didik Suhardi menanggapi peristiwa ambruknya sekolah di Nganjuk dan Pasuruan, Jawa Timur, pada beberapa waktu terakhir.

"Ya itu tugasnya pemerintah daerah, tugas pemerintah daerah. Jadi enggak mungkin semuanya dibebani pusat," kata Didik di Kantor Ombudsman RI, Rabu (6/11).

Diberitakan sebelumnya, gedung kelas Sekolah Dasar Negeri (SDN) Gentong di Kota Pasuruan ambruk, Selasa (5/11). Sebelumnya, atap gedung SDN Babatan 1 Nganjuk juga ambruk runtuh pada Jumat (1/11) sore lalu.

Didik menuturkan, pemerintah pusat melalui Kemendikbud hanya berwenang dalam hal menetapkan standar bangunan sekolah serta memberikan bimbingan teknis. Selain itu, kata Didik, pemerintah pusat juga menyalurkan dana alokasi khusus kepada daerah. Namun, penggunaan dana itu sepenuhnya diserahkan kepada tiap daerah.

"Dana alokasi khusus itu kemudian mereka mencantumkan, yang mencantumkan alokasinya ya pemerintah daerah, bukan kita. Jadi tinggal prioritas saja sebetulnya," ujar Didik. Didik menambahkan, pemerintah sebelumnya pernah menargetkan supaya tidak ada lagi sekolah rusak pada 2012. Namun, hal itu tak

terwujud karena sering terjadinya bencana alam.

"Namanya dimakan usia ya kemudian ada bencana, ada tanah longsor segala macam ternyata ya rehabilitasi itu tiap tahun ada saja. Oleh karena itu, ini pemerintah daerah yang paling tahu, pemerintah pusat enggak mungkin mendeteksi satu per satu gitu," kata dia.

BIAYA RS KORBAN GRATIS

Terpisah, Gubernur Jawa Timur (Jatim) Khofifah Indar Parawansa meminta seluruh korban SDN Gentong yang ambruk dan dirawat di rumah sakit tidak dipungut biaya. Khofifah menyebut semua biaya pengobatan dan perawatan korban menjadi tanggungan pemerintah. Hal tersebut sudah dikomunikasikan bersama Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Jatim dan juga jajaran terkait di Pemerintah Kota Pasuruan.

Harapannya, para korban tidak lagi terbebani dengan pikiran biaya rumah sakit setelah tertimpa musibah. "Dari sisi medik, saya sudah sampaikan Kadinkes Provinsi Jawa Timur yang hari ini bersama saya ke rumah sakit untuk memastikan bahwa semua korban yang dirawat tidak boleh dikenakan biaya. Semua biaya ditanggung pemerintah," kata Khofifah, Rabu (6/11).

Orang nomor satu di Jatim itu, berharap agar para korban selamat mendapatkan pendampingan trauma healing dan trauma counseling. Menurutnya mereka tetap membutuhkan pendampingan secara psychosocial agar mereka kelak tak mengalami trauma saat kembali menjalani kegiatan belajar mengajar di kelas. "Kita

memberikan kewenangan pada Pemerintah Kota Pasuruan untuk melakukan identifikasi adakah anak-anak yang masih memiliki trauma, pasca ambruknya sekolah mereka," katanya.

Para siswa yang mengalami trauma, ibunya, harus mendapatkan penanganan yang tepat. Jangan sampai kejadian ini justru akan membuat mereka trauma dan memiliki ketakutan saat kegiatan belajar mengajar di kelas. "Pendampingan oleh para psikolog akan berdampak baik karena mereka bisa menggali informasi yang dibutuhkan dengan cara-cara yang tak membuat siswa kembali merasakan trauma," terangnya.

Terpisah, Ketua Komisi E DPRD Jatim Wara Sundari Reny Pramana mengatakan, Pemprov Jatim diperingatkan mengenai kualitas bangunan sekolah. Pun peringatan itu untuk mencegah peristiwa serupa yang memakan korban jiwa tak terulang kembali. "Agar peristiwa seperti ini tak terjadi lagi di lain tempat maka saat membangun, kualitas bangunan harus benar-benar lebih diperhatikan agar proses pembangunannya sesuai dengan standar yang ada," ujarnya.

Selain itu, pihaknya juga mendesak pemerintah provinsi dan Pemerintah Kota Pasuruan untuk segera memberikan bantuan untuk proses belajar mengajar agar bagi para siswa dan menangani psikologis korban-korban yang mengalami trauma pasca kejadian.

Sementara itu, Plt Kadindik Jatim Hudiono menyampaikan, Pemprov Jatim telah memberikan santunan terhadap keluarga korban yang tertimpa musibah itu. "Pemprov sudah memberikan santunan itu ke pihak keluarga yang menjadi korban sebesar Rp 10 juta dan sudah diterima," ujarnya. (sur,ist)

HARGA GARAM HANYA RP185/KG, Petani Mengadu ke DPRD Jatim



Surabaya – Merasa nasib semakin ter-gencet akibat harga garam yang terus anjlok bahkan berada pada titik paling rendah sejak beberapa tahun lalu, puluhan orang dari Forum Petani Garam Madura mengadu ke kantor DPRD Jawa Timur pada Rabu (6/11/2019).

Mereka mengeluh karena saat ini harga garam menurun drastis di kisaran angka Rp 185 perkilogram. Saiful Rahman ketua Forum Petani Garam Madura meminta pada pemerintah supaya mengambil langkah guna menyelamatkan para petani garam. Diantaranya adalah pembatasan kuota impor garam dari luar negeri. Apalagi, pada akhir tahun 2019 ini petani garam di Madura sedang panen raya.

"Harga terendah sekarang Rp 275 di gudang perusahaan, kalau di petani dikurangi Rp 90 jadi tinggal sekitar Rp 185 dan ini terendah sepanjang sejarah sejak tahun 2000 lalu," kata Saiful.

Lebih lanjut dia mengatakan, anjloknya harga garam membuat petani di

Madura banyak yang terancam gulung tikar. Ironisnya lagi, banyak petani garam yang sudah pindah profesi lain supaya tetap bisa menafkahi keluarga mereka. Sebab jika tetap bertahan menjadi petani garam, maka biaya yang dikeluarkan cukup besar dan tidak seimbang dengan pendapatan dari harga jual garam.

Para petani garam sudah banyak upaya untuk menaikkan harga garam. Di-antara langkah itu, kata Saiful, adalah dengan mendatangi para pengepul garam. Langkah itu pun sudah dilakukan berulang kali, namun tidak membuahkan hasil. Para pengepul tetap tidak mau menyerap garam petani dengan berbagai alasan. "Alasannya gudang penuh dan nggak mau menampung," katanya.

Pengaduan dari para petani garam ini menggugah anggota DPRD Jatim untuk bertindak. Salah satu langkah yang mereka lakukan adalah berencana akan mengusulkan perda tentang garam dan membentuk badan khusus tentang garam.

Ketua Komisi B DPRD Jatim Aliyadi Mustofa saat menemui Forum Petani Garam Madura mengatakan dalam waktu dekat pihaknya segera mengajukan raperda tentang pergaraman. Lantas apa saja isi dalam Perda yang akan diusulkan itu, Aliyadi menjelaskan, pada intinya perda itu nantinya akan melindungi petani garam di Jatim. "Dan tentunya Perda tersebut tak berbenturan dengan aturan pemerintah pusat," ungkap politisi asal PKB ini.

Mantan ketua Komisi C DPRD Kabupaten Sampang ini mengatakan selain perda pergaraman, pihaknya juga akan mengambil langkah lain, yaitu mengusulkan pembentukan badan khusus pergaraman.

"Dalam badan tersebut nantinya akan berisikan perwakilan-perwakilan dari petani garam dimana di dalam badan tersebut kami bisa memantau harga hingga serapan petani garam yang ada di Jatim melalui satu kelembagaan," terangnya.

Lebih lanjut, Aliyadi Mustofa mengatakan bahwa munculnya usulan pembentuk-

an Perda dan badan tentang garam merupakan bentuk keprihatinan Komisi B DPRD Jatim terhadap nasib petani garam di Jatim. Diantaranya keprihatinan itu muncul karena anjloknya harga garam yang membuat petani di Madura terancam gulung tikar. (ufi)



Aliyadi Mustofa
Ketua Komisi B DPRD JATIM

Usia 27 Tahun,

Risa Santoso Jadi Rektor Termuda RI



Malang- Risa Santoso, masih berumur 27 tahun, tapi, dia kini sudah menjabat sebagai rektor di Institut Teknologi dan Bisnis (ITB) Asia Malang. Dia dilantik sebagai rektor pada 2 November 2019.

Risa tercatat sebagai rektor termuda di Indonesia. Dia mengalahkan rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat (UMSB), Riki Saputra, yang menjadi rektor pada umur 36 tahun. Riki mulai jadi Rektor pada Februari 2019.

Berdasarkan data yang dihimpun, Risa Santoso lahir pada 27 Oktober 1992. Dia lulusan S1 University of California, Amerika Serikat. Di kampus ini, dia mengambil jurusan ekonomi. Selanjutnya, dia lulusan S2 Harvard University jurusan pendidikan melalui beasiswa Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP).

Tak hanya itu, dia juga pernah bekerja di kantor staf presiden. Dia menjabat sebagai tenaga ahli muda. Risa mengaku terhormat dengan jabatan yang dipercayakan oleh pihak yayasan, kepada dirinya itu. "Saya merasa terhormat, jadi rektor lumayan muda," ujarnya berdasarkan wawancara channel resmi Youtube ITB Asia Malang.

Risa semakin yakin bisa

menjalankan tugasnya dengan baik sebagai rektor. Apalagi dirinya juga mendapat dukungan dari orang tua, rekan kerja serta dosen-dosen yang ada di Institut Teknologi dan Bisnis ASIA. Termasuk juga untuk penerapan program-program yang sudah dia siapkan.

"Bahkan saat masih dicalonkan dulu, saya juga banyak dapat dukungan. Termasuk juga dari kalangan mahasiswa," imbuh wanita kelahiran Surabaya itu.

Terkait viralnya dia di media sosial sebagai rektor termuda, dia mengatakan hal tersebut ada positif dan negatifnya. "Semoga saja ini bermanfaat untuk kampus, itu saja harapannya," pungkasnya.

Usianya yang masih muda mungkin membuat beberapa orang merasa takjub dengan kepandaannya, namun ada juga yang mungkin berpikir dia belum siap. Dalam ranah psikologi, mulai usia 25 tahun termasuk dalam jenjang dewasa awal. Di usia ini jadi masa orang mengembangkan karier dan menikah didukung perkembangan fisik dan emosi yang sudah matang. Psikolog Rena Masri mengungkapkan bahwa di usia ini orang lebih dinamis, enerjik dan lebih update soal perkembangan teknologi.

Buktinya dia menyiapkan sejumlah program yang sangat ramah millenials. Salah satu program yang saat ini sedang ia persiapkan adalah terkait tugas akhir. Selama ini, tugas akhir atau skripsi dalam dunia perkuliahan seolah menjadi momok menakutkan bagi para mahasiswa. Tak sedikit dari mereka yang tak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Hal itulah yang menurutnya harus diubah.

"Ke depan itu inginya memberikan pilihan. Jadi skripsi bukan lagi kewajiban utama. Kalau semisal mahasiswa memiliki minat di bidang pembuatan program tentunya lebih baik difokuskan untuk membuat project akhir," ucapnya.

Saat ini, sejumlah program yang sudah disiapkan beberapa memang mengadopsi model pendidikan luar negeri. Termasuk untuk mengubah skripsi dari kewajiban menjadi pilihan. Hal itu juga merupakan adopsi dari luar negeri. Karena selama ini skripsi seolah menjadi hal yang sangat menakutkan. "Kalau di luar negeri skripsi itu sifatnya pilihan bukan kewajiban. Hal itulah yang coba saya terapkan di sini. Karena memang sebenarnya boleh membuat alternatif dengan project akhir yang nantinya dijadikan laporan akhir," jelasnya.

Sejumlah program yang lebih spesifik. "Jadi nanti anak-anak tahu, setelah lulus mereka mau ngapain," katanya. "Selain itu yang kecil-kecil, salah satunya menambah kecepatan wifi di kampus," imbuhnya. (ins,ist)

FAKTA TENTANG RISA SANTOSO

Lahir :

Surabaya 27 Oktober 1992

Pendidikan :

- S1 di University of California, Berkeley di bidang Ekonomi dari tahun 2012-2014.
- S2 di Harvard University Graduate School of Education pada 2014-2015.

Organisasi :

- Magang di Perguruan Tinggi Asia, Malang
- Tutor ekonomi, matematika dan statistik di Diablo Valley College.
- Tenaga Ahli Muda di Kantor Staf Presiden
- Direktur pengembangan bisnis di Business Wisdom Institute
- Direktur pengembangan di Institute Asia, Malang



Baterai Laptop Tidak Mengisi? Ini Caranya

Jakarta - Kalian pernah sedang asyik bekerja di depan laptop tiba-tiba baterainya nyaris habis, tapi ketika ingin di-charge tidak terjadi apa-apa dan baterai tidak terisi? Atau kalian pernah mendapat notifikasi yang mengatakan 'Battery 20% Plugged In, Not Charging'?

Masalah di atas memang umum ditemui di laptop yang telah berusia cukup tua. Pasalnya baterai lithium yang umum digunakan di laptop kapasitasnya terus menurun tiap tahunnya. Tapi, hal ini bukan hanya disebabkan oleh baterai saja. Banyak faktor yang bisa menyebabkan baterai laptop tidak mengisi misalnya charger hingga port charger di laptop.

Jangan buru-buru mengganti baterai laptop kalian dengan yang baru. Coba ikuti cara ini:

Yakin Sudah Dicolok?

Mungkin terdengar konyol, tapi kalian harus pastikan laptop sudah tercolok dengan charger. Cek adapter AC dan pastikan kabel yang bisa dilepas sudah terpasang dengan benar. Selanjutnya pastikan baterai sudah berada di tempatnya, dan tidak ada yang salah di titik kontak baterai atau laptop.

Lepas Baterai dari Laptop

Jika laptop kalian memiliki baterai yang bisa dilepas-pasang, coba keluarkan baterai dari laptop. Kemudian tekan tombol power selama 15 detik untuk menguras semua sisa daya di laptop. Dengan baterai laptop masih terpisah, colokkan charger ke laptop dan nyalakan. Bila menyala, maka masalahnya di baterainya.

Periksa Charger

Periksa apa ada koneksi yang rusak, misalnya kabel yang longgar atau mungkin digigit hewan.

Jangan lupakan adapter AC-nya. Apa warnanya berubah atau ada bagian yang bentuknya berubah? Coba diendus, jika ada aroma plastik terbakar mungkin itu sumber masalahnya.

Update Driver

Bila laptop menggunakan Windows 10, buka menu Device Manager dan cari opsi Batteries yang di bawahnya ada beberapa entri. Biasanya ada tiga entri: satu untuk baterai, satu untuk charger dan satu lagi yang disebut Microsoft ACPI Compliant Control Method Battery.

Klik kanan di setiap entri, kemudian pilih Properties. Masuk ke tab Driver dan klik opsi Update Driver yang ada di bawahnya. Setelah itu, restart laptop kalian dan coba colokkan ke charger kembali.

Dinginkan Laptop

Baterai laptop sangat rentan terhadap suhu yang panas, jadi jika laptop kalian overheat itu bisa menimbulkan masalah. Jika temperatur meningkat, sensor baterai bisa bermasalah dan justru memberitahu sistem jika baterai terisi penuh atau hilang sepenuhnya, hingga menyebabkan masalah saat charging.

Periksa Colokan Charger

Ketika memasukkan colokan charger ke laptop, koneksinya harus terasa solid dan mantap. Jika ada debu atau residu lainnya di dalam colokan, koneksinya mungkin tidak bisa optimal. Coba bersihkan bagian dalam colokan menggunakan tusuk gigi, lalu coba colokkan kembali. (Ins)

Wahyu Trenggono,
Wakil Menteri Pertahanan

Kuliah Jual Kambing, Berhasil Jadi Raja Menara



Pernah menjadi penjual kambing untuk membiayai kuliah, Wahyu Trenggono berhasil menjadi pengusaha 'menara' di Indonesia. Kini tugas negara diterimanya, mendampingi Prabowo sebagai Wakil Menteri Pertahanan.

Wahyu Sakti Trenggono dipercaya Presiden Joko Widodo menjadi salah satu pembantunya di Kabinet Kerja Jilid II periode 2019-2024. Ia ditunjuk untuk menjabat Wakil Menteri Pertahanan mendampingi Menteri Pertahanan Prabowo Subianto. Nama Trenggono kurang populer di dunia politik. Ia boleh dibilang baru terjun di dunia politik praktis ketika diapuk menjadi Bendahara Tim Kampanye Nasional (TKN) Jokowi-Ma'ruf pada perhelatan Pilpres 2019 lalu. Trenggono memang bukan lahir dari rahim politik. Ia tumbuh dan berkembang di dunia industri informasi telekomunikasi.

Ia memulai kariernya di PT Astra Internasional Tbk sekitar tahun 1988. Saat itu, ia bahkan belum menamatkan jenjang pendidikan sarjananya di Teknik Industri Institut Teknologi Bandung (ITB). Trenggono muda memiliki hasrat tinggi dalam bekerja. Keinginan kuatnya untuk maju ini demi melepaskan keluarganya dari jerat kemiskinan. Sejak kecil, keluarganya terbiasa hidup prihatin di Semarang, Jawa Tengah.

Trenggono mengisahkan, keluarganya pernah terpaksa menjual kambing agar ia dapat meneruskan pendidikan di ITB.

jual kambing agar ia dapat meneruskan pendidikan di ITB. "Saya dulu bayar kuliah Rp 22.000 harus jual tujuh ekor kambing dan dikirim sama nenek saya Rp 35.000," kenang dia.

Di Astra, ia diterima pada program Astra Basic Training. Ia disekolahkan selama enam bulan sebelum dilepaskan ke unit bisnis Astra. "Dan saya kebagian dalam bisnis informasi teknologi," lanjut Trenggono. Menjejak kaki di Astra menjadi awal yang baik bagi perjalanan karier Trenggono. Banyak hal dipelajari, mulai dari membangun infrastruktur IT, membangun kultur perusahaan, hingga mengembangkan pabrik.

Namun, salah satu pengalaman yang paling berkesan bagi Trenggono, yakni relasi yang ia bangun dengan lembaga konsultan dunia, yakni Boston Consulting Group (BCG). "Di situ sebenarnya banyak sekali belajar tentang perubahan manajemen," ujar dia. Kariernya di Astra hanya bertahan 11 tahun. Ia kemudian mundur dari jabatan terakhir Senior General Manager atau setingkat direktur di anak usaha Astra.

Saat itu, Trenggono menangkap peluang membangun bisnis sendiri di bidang penyedia infrastruktur telekomunikasi, yakni menara. Sekitar tahun 1998, ia

melihat banyak korporasi milik konglomerat hancur diterpa krisis ekonomi.

Namun di sisi lain, ia melihat ada peluang yang potensial dikembangkan dan belum banyak dilirik orang. Ia memprediksi selepas tahun 2000-an, Indonesia akan memasuki era teknologi mobile telekomunikasi. Hal itu mendasar pada munculnya operator seluler dan pengguna ponsel yang terus tumbuh. Ia berkesimpulan, pasti kebutuhan telekomunikasi mobile akan makin besar di masa mendatang sehingga perlu ditangkap peluang membangun infrastrukturnya, yaitu menara.

Melalui bendera PT Solusindo Kreasi Pratama dan PT Tower Bersama Infrastruktur, Trenggono menjadi salah satu taipan dalam bisnis telekomunikasi. Perusahaannya menjadi yang terbesar di bidangnya se-Indonesia dengan kepemilikan lebih dari 14.000 menara.

Namun Trenggono kemudian beralih fokus ke bisnis penyewaan menara base transceiver dengan mendirikan PT Indonesian Tower. Usaha Trenggono mulai tampak bersinar sewaktu mereka melakukan penawaran saham perdana (IPO) ke publik delapan tahun kemudian.

Nilai perusahaannya melejit menjadi US\$ 1,5 miliar atau kurang-lebih Rp 18 triliun. Lalu, pada 2012, menurut dia seperti dikutip dari Majalah Tempo edisi 17 November 2014, valuasi usahanya berlipat jadi US\$ 3 miliar, serelah ia mengambil alih 2.500 tower dari PT Indosat.

Meski demikian, Trenggono tidak larut dalam kehidupan glamor. Ia tetap bersahaja. Siapa sangka, Trenggono mengatakan bahwa tujuan hidupnya hanyalah ingin bekerja dengan baik, merintis karier profesional dan bermanfaat bagi banyak orang. Kini, mahasiswa yang menjual kambing demi mencruskan kuliahnya itu dipercaya menjadi wakil menteri, mendampingi Prabowo Subianto.

Trenggono mengatakan bahwa tujuan hidupnya hanyalah ingin bekerja dengan baik, merintis karier profesional dan bermanfaat bagi banyak orang.

**Wahyu Trenggono,
Wakil Menteri Pertahanan**





Ganggu Pendengaran, Kurangi Penggunaan Earphone

Dalam kehidupan masyarakat urban, tak sulit menemukan orang yang menggunakan earphone saat mendengarkan konten audio di gadget mereka. Seperti di transportasi umum, pusat kebugaran, kantor dan sebagainya. Bahkan bukan tidak mungkin Anda merupakan salah satunya.

Tapi tahukah, pemakaian alat tersebut rupanya kurang disarankan, terlebih jika digunakan secara berlebihan. Penelitian dari organisasi kesehatan dunia (WHO) mengatakan, dari 43 juta penduduk usia 12-35 tahun mengalami penurunan pendengaran dan 50 persennya akibat penggunaan earphone dengan volume suara terlalu kencang.

Atas dasar itu, seorang profesor audiologi di Universitas Alberta, Kanada, Bill Hodgetts menyarankan mulai mengurangi menggunakan earphone untuk meminimalisir datangnya gangguan pendengaran secara dini. Namun, bila terpaksa menggunakannya,

setidaknya hindari menyetel dengan volume yang tinggi.

“Atur pada level 85 desibel (dB), volume di level ini umumnya aman didengarkan selama delapan jam,” ucapnya. Dilansir HealthLink BC, suara di atas 85 dB dianggap berbahaya bagi pendengaran.

Sebagai gambaran, untuk suara pada level 80-89 dB sebanding dengan suara lalu lintas atau restoran yang tengah ramai. Sementara itu, dalam laporan MRC Institute of Hearing Research disebutkan, volume suara musik rata-rata dari penggunaan earphone bisa sebesar 95-105 desibel.

Bill menyadari, sulit mengetahui takaran volume mengingat sebagian besar gadget tidak memberikan informasi kepada pengguna terkait tingkatan dB suara yang sedang didengarkan. Penggunaan berlebihan juga turut diperingatkan Dokter dari Departemen Telinga, Hidung, dan Tenggorokan, Bedah Kepala

Leher RSCM-FKUI Harim Priyono. Ia menyarankan untuk meninggalkan kebiasaan menggunakan earphone sampai tertidur.

Pasalnya itu bisa menyebabkan terjadinya kerusakan saraf atau gangguan sensorineural yang tidak bisa diperbaiki alias permanen. Maka dari itu, mulailah untuk mengurangi penggunaan earphone saat mendengarkan konten audio. Lagipula, Anda masih bisa menikmati konten audio dengan cara yang lebih aman, yakni melalui speaker di rumah.

Apalagi kualitas speaker yang berada di pasaran saat ini makin baik. Menggunakan active speaker di rumah bisa menjadi solusi ketergantungan memakai earphone (Polytron) Speaker Polytron PAS 8B28 misalnya. Alat ini bisa menghasilkan suara bagus karena memiliki konfigurasi 3 ways speaker system yakni, tweeter, mid range, dan woofer. Apalagi woofer ganda berukuran 8 inch mampu menghasilkan

nada rendah atau bass level yang dalam.

Tak hanya itu, dengan koneksi nirkabel Bluetooth dan aplikasi Polytron Audio Connect yang dapat diunduh di Google Play Store, pengguna dapat mengontrol perangkat dengan praktis, seperti mengatur volume hingga equalizer melalui layar smartphone. Kualitas suara bass juga dapat dinikmati saat volume kecil melalui tombol super bass sehingga nada rendah atau bass dapat terdengar lebih kuat.

Pengguna juga bisa lebih leluasa memutar musik dari berbagai sumber, karena di Polytron PAS 8B28 tersedia slot untuk menginput USB, sd card, aux, dan line input. Selain menikmati lagu, pengguna dapat pula menggunakan produk ini untuk menonton film melalui fitur video output. Hasilnya, Anda masih bisa mendengarkan musik atau menonton film dengan audio berkualitas tanpa perlu khawatir pendengaran menjadi terganggu. (ist)

Jadi Pelari, Soraya Larasati Rasakan Perubahan

Sudah setahun belakangan, model sekaligus aktris Soraya Larasati menggeluti dunia olahraga lari secara serius. Berbagai turnamen Internasional dan kategori telah berhasil ia tempuh. Yang terakhir, adalah Electric Jakarta Marathon 2019.



Meski bukan atlet, Soraya terlihat sangat fokus dan serius terjun ke dunia lari. Lantas, apa hal yang membuat Soraya begitu berlatih untuk menekuni olahraga lari? Kepada **INDOSPORT**, secara khusus Soraya mengungkapkan.

"Saya memang bukan atlet. Tetapi kalau setengah-setengah untuk apa? Sudah capek tapi hanya buang waktu dan buang duit. Lebih baik langsung maksimal terus berlatih keras jadi hasilnya terlihat, yakni versi terbaik dari diri sendiri," ucap Soraya.

Berbicara soal hasil dari usaha kerasnya, Ibu dua anak ini mengaku banyak mengalami perubahan yang cukup signifikan baik dari segi maupun fisik. "Perubahan jadi lebih disiplin yang pasti. Saya kan seorang ibu dan istri, belum lagi di dunia hiburan. Untuk latihan

lari ini, membantu saya mengatur waktu banget. Karena lari, minimal saya jam setengah 4 bangun dan latihan,"

"Pola makan berubah, berat badan pun turun jauh. Mulai dari November 2018 lalu hingga sekarang saya sudah turun 5 sampai 6 kilogram. Tapi ini bukan hanya karena lari ya, pola hidup juga. Prosesnya sangat panjang," cerita wanita kelahiran 11 Juni 1986

Saking seriusnya, tiada hari tanpa latihan bagi Soraya. Enam hari dalam seminggu ia dedikasikan khusus untuk latihan lari. "Oh latihan itu wajib enam kali dalam seminggu. Dua kali di Stadion GBK dan sisanya saya lari di sekitar rumah saja," tandasnya.

Dengan segudang aktivitas yang serba padat di setiap harinya. Lantas, bagaimana cara Soraya mengatur waktunya? "Dalam membagi waktu untuk

latihan lari itu pilihannya ada dua, kalau nggak (latihan) pagi banget ya berarti sore banget. Tapi begitu, kalau sore kan tahu sendiri Jakarta bagaimana, jadi saya lebih prefer untuk latihan pagi," ujar Soraya.

"Nah, saya pilih pagi karena anak-anak belum bangun ataupun kalau saya sedang berlatih mercka sedang sekolah. Untuk kerjaan, saya piit siang ke sore hari, lalu sore ke malam bersama keluarga," untkapnya.

Bicara soal target, ternyata Soraya yang baru saja menyelesaikan race kategori 10K di Electric Jakarta Marathon 2019 ini mengaku tidak punya target yang muluk-muluk. Dapat berlatih secara maksimal menjadi fokusnya kini.

"Ibaratnya saya sudah kecemplung di dunia lari ini. Walaupun saya bukan atlet tetapi saya ingin menjadi versi terbaik diri sendiri. Sayang sekali kalau

tidak saya maksimalkan, karena hanya jadi buang waktu dan materi," ujar Soraya.

Dukungan penuh untuk Soraya agar serius dan fokus menjadi pelari pun dari keluarga terdekatnya, yakni sang suami Doni Amaldi dan kedua putranya Dafa Danendra Amaldi Sulacman dan Dzaka Rajendra Ismail Amaldi. "Suami saya juga sangat mendukung hal ini, dia rela setiap subuh ditinggal. Kalau bukan karena dukungannya saya tidak akan bisa bergerak sebaik ini," pungkas Soraya Larasati.(ins)



Nicole Kidman

Pakai Tabir Surya SPF 100++,
Efektifkah?



Setiap perempuan ingin tampil awet muda seiring bertambahnya usia. Tak terkecuali aktris ternama Nicole Kidman. Pada sebuah wawancara dengan majalah Allure untuk November 2019, Nicole menyebutkan rangkaian rutinitas perawatan kulitnya.

Mulai dari banyak minum air putih, rajin menggunakan krim wajah dan mengaplikasikan kembali tabir surya. "Dulu aku merasa semua krim itu tidak perlu. Tapi semakin bertambah tua aku menyadari krim-krim itu perlu," kata aktris kelahiran Honolulu, Hawaii 52 tahun silam itu. Karena banyak menjalani syuting di luar ruangan, Nicole bahkan menggunakan tabir surya dengan SPF 100++ dan mengaplikasikannya kembali setiap 90 menit sekali setiap harinya.

Apakah kebiasaan yang dilakukan Nicole cukup efektif menangkal efek buruk paparan sinar matahari? Baca juga: Ketahui Kadar SPF Minimal dalam Tabir Surya Menurut sebuah artikel di The New York Times, SPF tiga digit hanya menawarkan perlindungan UVB 1 persen lebih banyak daripada produk dengan SPF 50.

Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat (FDA) bahkan mengusulkan tabir surya hanya pada SPF 50+. Profesor dermatologi dari Boston University School of Medicine, Dr. Barbara A. Gilchrest, dalam laman tersebut menjelaskan bahwa SPF tersebut terlalu tinggi. Untuk orang-orang dengan warna kulit putih normal dan peduli dengan kerusakan kulit, angka SPF tersebut menurutnya terlalu berlebihan.

Idealnya SPF 30 ke Atas

Hampir sepanjang tahun Indonesia selalu mendapat limpahan sinar matahari. Walau menguntungkan bagi kescharan tulang, tapi paparan sinar matahari juga musuh bagi kulit. Oleh karena itu, penggunaan tabir surya dengan kadar SPF sangat penting untuk melindungi kulit dari sinar ultraviolet.

Namun, penggunaan SPF

yang kita pakai seringkali tak memenuhi standar minimum yang disarankan ahli dermatologis. Semakin tinggi SPF, semakin lama kulit kira terlindung dari sengatan matahari. The British Association of Dermatologists memaparkan empat jenis SPF yang biasa terdapat dalam produk tabir surya. Jenis pertama merupakan SPF 6 hingga 14 yang memberi perlindungan rendah. Jenis kedua merupakan SPF 15 hingga 29, yang memberi perlindungan sedang. Jenis ketiga adalah SPF 30 hingga 50, yang memberi perlindungan tinggi. Jenis terakhir adalah SPF 50+ yang memberi perlindungan sangat tinggi.

Organisasi tersebut merekomendasikan kita agar memilih krim pelindung matahari dengan SPF 30 atau lebih tinggi. Hal tersebut juga disarankan oleh American Academy of Dermatology. Selain SPF, penting bagi kita untuk memperhatikan tingkat UVA pada tabir surya yang kita beli. Kandungan SPF melindungi kita dari UVB (sinar ultraviolet B). Sementara UVA, menunjukkan sejauh mana sinar ultraviolet matahari diserap oleh krim tersebut.

Paparan sinar UVA ke kulit dapat menyebabkan munculnya penuaan dini. Di sisi lain, paparan sinar UVB dikaitkan dengan risiko kanker kulit. "Saya selalu memberitahu pasien saya untuk mencari SPF tertinggi demi keamanan kulit," papar dokter kulit dari New York, Joshua Zeichner. Kadar SPF 30 berarti kulit akan terlindungi 30 x 10 menit, yaitu 5 jam. Karenanya, kadar SPF 50 dianggap lebih aman agar kita tak perlu sering mengulang aplikasinya. Selain itu, kita juga harus memperhatikan tanggal kedaluwarsa tabir surya yang kita miliki. Mayoritas tabir surya hanya mampu bertahan sekitar 12 bulan. Lebih dari itu, tabir surya tersebut tidak akan berfungsi maksimal di kulit kita.(ins)

KALA JOKOWI

"Jangan enggan turun ke bawah. Sekali lagi berikan hati kita kepada yang kecil-kecil, kepada yang mikro. Jangan enggan turun ke bawah, juga jangan enggan mau capek untuk mengawal yang kecil yang mikro menjadi ke tengah dan besar," tegas Jokowi.

Bahkan dirinya juga sudah memerintahkan kepada Badan Koordinasi Penanaman Modal (BKPM) agar bisa memprioritaskan swasta dalam setiap kegiatan pembangunan. "Kalau swasta tidak siap karena IRR-nya masih rendah berikan kepada BUMN karena bisa disuntik PMM, kalau BUMN nggak mau baru ambilalih pemerintah lewat APBN, tapi backup sektor keuangan perbankan sangat penting sekali agar berjalannya agenda utama, tolong ini diprioritaskan," ungkapnyanya.

PERSULIT BARANG IMPOR

Kekesalannya berlanjut saat Peresmian Pembukaan Rakornas Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah Tahun 2019 di JCC. Presiden Jokowi heran melihat impor barang Indonesia, seperti cangkul, dalam pengadaan barang dan jasa. Ia bahkan mencibir keuntungan yang diperoleh negara pengeksport cangkul dari aktivitas impor yang dilakukan RI.

"Puluhan ribu-ratusan ribu cangkul yang dibutuhkan masih impor. Apakah negara kita yang sebesar ini industrinya yang sudah berkembang, benar cangkul harus impor Enak banget itu negara yang barangnya kita impor," tuturnya.

Bukan tanpa alasan Jokowi mempertanyakan impor cangkul. Pasalnya, ia melanjutkan RI masih mencatat defisit transaksi berjalan. Berdasarkan data Bank Indonesia, current account deficit/CAD per kuartal II 2019 mencapai US\$8,4 miliar atau 3 persen dari Pendapatan Domestik Bruto (PDB). CAD itu membengkak 21 persen dibandingkan kuartal I 2019 yang sebesar US\$6,97 miliar.

Tidak cuma itu, Jokowi juga mengeluhkan defisit neraca perdagangan. Maklum, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), neraca dagang RI defisit US\$160 juta per September 2019. Posisi ini berbanding terbaik dengan kondisi bulan sebelumnya yang surplus US\$80 juta.

"Padahal kita defisit neraca perdagangan. CAD kita masih defisit. Kok kita masih hobi impor, ya kebangetan banget. Uang

pemerintah lagi. Kebangetan banget," ujar Jokowi.

Ironisnya lagi, impor juga menghilangkan ruang untuk menciptakan lapangan pekerjaan. Padahal, ia melanjutkan seharusnya pengadaan barang dan jasa di dalam negeri dapat dimanfaatkan untuk membangun industri-industri kecil yang berkaitan, semisal cangkul.

"Saya minta LKPP untuk memprioritaskan produk dengan komponen lokal yang sangat tinggi. Persulit barang impor itu. Setop lah (impor). Ini duit APBN, APBD. Prioritaskan benar bahwa harga murah bukan patokan utama. Murah tapi impor, saya lebih senang beli barang lokal, meski harganya sedikit lebih mahal," imbuh Jokowi.

Presiden meminta kepala Lembaga Kebijakan Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah (LKPP) Roni Dwi Susanto untuk memprioritaskan produk dengan komponen lokal sangat tinggi agar didahulukan masuk ke e-catalogue. "Persulit barang impor-impor, senangnya impor-impor kita, ini duit APBN, APBD, harga murah bukan patokan utama kalau murah tapi impor saya lebih senang barang lokal walau harga sedikit lebih mahal," tegas Presiden.

Berdasarkan data LKPP, pengadaan barang/jasa pemerintah sendiri secara langsung telah mendorong berputarnya roda ekonomi nasional. Total belanja barang/jasa pemerintah pada periode 2015–2019 adalah sebesar Rp5.335 triliun. Dengan nilai penghematan sebesar Rp177,93 triliun dari proses pengadaan melalui e-tendering dan e-purchasing.

SUARA TINGGI

Suara Presiden Jokowi makin tinggi dan terlihat menahan marah saat membicarakan proses lelang di sektor konstruksi yang belum selesai, menjelang akhir tahun ini. Berdasarkan laporan Lembaga Kebijakan Pengadaan Barang Jasa Pemerintah (LKPP), pelaksanaan tender di sektor konstruksi pada 2019 yang masih berlangsung hingga kini mencapai Rp 31,7 triliun.

Pengadaan barang dan jasa pemerintah pada 2019 tercatat mencapai Rp 304,1 triliun. Dari angka tersebut, yang masih berproses Rp 39,0 triliun dan yang sudah selesai sebanyak Rp 265,1 triliun.

Jokowi menjelaskan, sistem yang berjalan

secara elektronik seharusnya memudahkan proses pengadaan barang/jasa ini. "Ini tinggal November, Desember, masih e-tendering. Meski tahu ada yang cepat, tapi apakah yang seperti ini mau kita teruskan?," katanya di JCC.

Jokowi khawatir tender yang masih berjalan menjelang akhir tahun akan membuat pengerjaan konstruksi nantinya menjadi terburu-buru. Padahal, seharusnya proses lelang konstruksi sudah bisa selesai di awal-awal tahun. Jika November masih lelang maka pengerjaan proyek pasti berlangsung saat musim hujan.

"Tinggal dua bulan masih urusan konstruksi, masih lelang konstruksi. Kita ulang terus kesalahan seperti ini. Akhirnya apa, ya, kualitasnya jelek. Jembatan ambruk. SD ambruk. Karena kerja cepat-cepatan dan pas kerja, pas basah, hujan," ucap Jokowi sambil gesture tangannya menunjuk-nunjuk ke arah audiens.

Mantan Gubernur DKI Jakarta itu mewanti-wanti jangan sampai masalah yang sama masih terjadi lagi di tahun depan. "Saya lihat, kalau masih, ada di kabupaten mana, daerah mana, kementerian mana," tutur Jokowi.

Jokowi menuturkan, meski sudah menggunakan sistem elektronik, pola pikir yang dipakai ternyata masih gaya lama. "Buat apa bangun sistem seperti itu kalau bulan November masih ada e-tendering. Kalau e-purchasing masih oke. Kita ini senangnya kejar-kejaran. Mindset ini harus diubah," kata Presiden. (ist,ins)

WAJAH IMPOR INDONESIA

(Data BPS/September 2019)

NILAI TOTAL	:	US\$ 14,26 miliar (Naik 0,63% yoy)
IMPOR NONMIGAS	:	US\$ 12,67 miliar (Naik 1,02% yoy)
IMPOR MIGAS	:	US\$ 1,59 miliar (Turun 2,36% yoy)
KOMODITAS IMPOR TERBESAR	:	Golongan serealialia US\$ 125,5 juta (67,58%)

Negara pemasok barang impor terbesar (Januari–September 2019)

1. Tiongkok US\$ 32,35 miliar (29,34%)
2. Jepang US\$ 11,82 miliar (10,72%)
3. Thailand US\$ 7,06 miliar (6,41%)



PSSI PECAT SIMON MCMENEMY

Jakarta - Mochamad Iriawan alias Iwan Bule langsung membuat gebrakan usai 4 hari memimpin federasi. PSSI memecat Simon McMenemy sebagai pelatih Timnas Indonesia.

PSSI mengumumkan pisah jalan dengan Simon pada Rabu (6/11). Pelatih asal Skotlandia itu akan menjalani tugas terakhirnya melatih skuat Garuda saat melawan Timnas Malaysia di Kualifikasi Piala Dunia 2022 Zona Asia, 19 November mendatang.

Keputusan ini diambil, hanya berselang empat hari setelah Iwan Bule memimpin PSSI. Mantan Kapolda Metro Jaya itu sebelumnya memenangi persaingan menjadi ketua umum dalam Kongres Luar Biasa PSSI di Hotel Shangri-la, Sabtu (2/11).

Dalam persaingan menjadi ketua umum, Iwan Bule menang mutlak atas 10 kandidat lainnya. Pria yang juga menjabat sebagai sekretaris Lembaga Ketahanan Nasional itu meraih 82 suara dalam pemungutan suara melawan calon seperti La Nyalla Mattalitti hingga Vijaya Fitriyasa.

Salah satu desakan masyarakat kepada Iwan Bule usai terpilih, juga PSSI secara keseluruhan, adalah memperbaiki penampilan Timnas Indonesia. Selang empat hari kemudian, federasi pun mengambil

langkah dengan memberhentikan Simon, yang sedianya dikontrak sampai 2020.

Sebelumnya, desakan agar PSSI memecat Simon sudah terdengar dalam dua bulan terakhir. Desakan muncul sejak Indonesia pertama kali menelan kekalahan di Kualifikasi Piala Dunia 2022 melawan Malaysia di Stadion Gelora Bung Karno, Senayan, 5 September lalu.

Setelah menelan empat kekalahan di Kualifikasi Piala Dunia 2022, Indonesia akhirnya memecat Simon. Pertandingan melawan Malaysia di Kuala Lumpur akan menjadi momen perpisahan eks pelatih Bhayangkara FC itu membesut tim Merah Putih.

"Kami mengucapkan terima kasih kepada Simon atas kerja sama selama ini. Semoga laga melawan Malaysia kita mendapatkan hasil yang positif," kata Iwan Bule, dalam situs resmi PSSI.

MILA BERPELUANG?

Ketua Umum PSSI Mochamad Iriawan membuka peluang Luis Milla menjadi pelatih Timnas Indonesia. Dia akan dalam lebih dulu.

Milla digaungkan kembali menjadi pelatih Timnas menyusul hasil jeblok Timnas di ajang Kualifikasi Piala Dunia 2022 Grup G.

Irfan Bachdim dkk tak mampu sekalipun meraih poin. Empat kali bertanding, mereka selalu menelan kekalahan, tiga di antaranya bahkan terjadi di kandang sendiri. Alhasil, Indonesia pun terjerebab di dasar klasemen.

Supporter pun menuntut PSSI mencari pelatih berkualitas. Nama Luis Milla muncul ke permukaan. Iriawan alias Iwan Bule akan menggodok harapan supporter itu. Selain Milla, dia juga menyebut pelatih asal Korea.

"Pelatih, tunggu sebentar. Satu dua hari ini saya akan menganalisis pelatih mana yang kira-kira pas buat Timnas kita. Publik juga menginginkan Luis Milla tapi itu akan kita dalam dulu, karena ada pelatih lainnya yang bagus juga, mantan pelatih Korea juga tapi kita akan dalam dulu," kata Iriawan.

PSSI tak sanggup mengikat Milla lebih lama karena gaji Milla yang sangat tinggi. Milla diupah Rp 2 miliar per bulan. Dengan nominal itu, disebut-sebut PSSI menggaji Simon McMenemy dalam setahun. Makanya, Iwan belum dapat memfinalkan rencana itu. Dia juga memunculkan opsi lain, pelatih lokal.

"Tidak juga, kita juga punya pelatih lokal. Makanya nanti saya akan lihat dulu, di mana saja pelatih ini melatih," kata dia. (ins)

WALIKOTA BLITAR DIKALAHKAN PENGUSAHA KARAOKE

Blitar - Gugatan pengusaha café dan karaoke Brillian, Heru Sugeng Priyono kalahkan Walikota Blitar. Hal itu sesuai dengan putusan No.35/G/2019/PTUN.SBY. Dalam amar putusan juga mengabulkan gugatan penggugat untuk seluruhnya.

Hakim juga menyatakan Surat Keputusan Walikota Blitar, Nomor : 500/35/410.113.3/2018, Tentang Penghapusan dari Daftar Perusahaan, tanggal 21 Desember 2018, dan Surat Keputusan Walikota Blitar, Nomor 500/36/410.113.3/2018, Tentang Penutupan Perusahaan, tertanggal 21 Desember 2018, dinyatakan batal demi

hukum. Tergugat juga dihukum membayar segala biaya yang timbul atas perkara.

Untuk diketahui, Karaoke Brillian di Jalan Semeru, Kota Blitar ditutup Pemkot Blitar pada 21 Desember 2018 lalu. Pasca penggrebakan oleh Unit Reknata 1, Ditreskrim Polda Jatim 3 Desember 2018, dan ditemukan ada tindakan asusila di room nomor empat. Penggrebakan itu berbuntut panjang, Ormas Islam mendesak Pemkot Blitar untuk menutup seluruh karaoke yang ada.

Sementara itu pihak Pemkot Blitar ketika dikonfirmasi melalui Kabag Hukum Ahmad Tobroni menyatakan belum mengambil langkah pasca kalah gugatan ini, karena

belum menerima salinan keputusan majelis hakim PTUN Surabaya.

"Jika salinan keputusan majelis hakim PTUN telah diterima, bersama tim hukum lainnya akan menghadap ke Plt Wali Kota Blitar untuk menerima petunjuk menentukan langkah selanjutnya," tutur Tobroni kepada wartawan.

Plt Kasatpol PP Kota Blitar, Hakim Sisworo mengatakan menunggu salinan keputusan majelis hakim PTUN Surabaya. Setelah itu akan melakukan rapat koordinasi internal Pemkot Blitar. "Untuk menentukan apakah melakukan langkah banding, atau menjalankan putusan ini," pungkasnya. (ais)