

"Keberhasilan tidak tergantung masa lalu, tapi bicara kedepan. Apapun masa lalu kalian tidak menghalangi keberhasilan di masa mendatang"



Hary Tanoesoedibjo

EDISI SENIN / 11 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

WADUH !! ADA 6 KENAIKAN TARIF DI 2020



Tahun 2020 bisa menjadi masa yang berat bagi warga Indonesia. Kenaikan tarif beberapa barang dan jasa potensi melambungkan berbagai harga kebutuhan hidup WADUH!

Tak perlu hitungan yang rumit, saat beberapa tarif kebutuhan dasar naik, harga berbagai kebutuhan sehari-hari juga bakal mendaki. Hal itulah yang tampaknya harus dihadapi warga Indonesia tahun depan.

Menurut penelusuran LenteraToday, ada sedikitnya 6 kenaikan tarif barang dan jasa yang diprediksi akan memicu harga-harga melambung. Salah satu yang bakal berimbas

langsung adalah tarif listrik. Pemerintah memutuskan akan menghapus subsidi untuk pelanggan listrik rumah tangga mampu 900 VA mulai tahun depan. Imbasnya, sekitar 24,4 juta pelanggan listrik akan kena penyesuaian tarif mulai 2020.

Selanjutnya adalah keputusan pemerintah menetapkan iuran BPJS Kesehatan akan naik mulai dari 1 Januari 2020 untuk semua segmen peserta BPJS. Tak kira-kira, iuran

BPJS Kesehatan naik hingga 100%.

Terkait distribusi barang, PT Jasa Marga Tbk (JSMR) menyebut akan terjadi penyesuaian tarif tol di tahun 2020 mengingat dalam dua tahun terakhir belum ada kenaikan. Pihak Jasa Marga memperkirakan akan ada penyesuaian sebesar 6-7%. Saat ini Jasa Marga sudah mengambil ancang-ancang jadwal kenaikan Tol Jagorawi dan Dalam Kota.

(Baca, Hal 11)

Khoffah: KEMISKINAN & KEBODOHAN ADALAH MUSUH KITA



Surabaya-Gubernur Jawa Timur, Khoffah Indar Parawansa mengatakan semua orang bisa menjadi pahlawan di era kekinian. Syaratnya, memiliki semangat dan perjuangan yang luar biasa dalam mengabdikan diri melalui profesi masing-masing.

"Tidak harus terjun ke medan perang dengan angkat senjata. Siapa saja bisa jadi pahlawan dengan catatan nilai-nilai kepahlawanan tersebut terimplementasi secara nyata dan terwujud dalam tindakan sehari-hari," ungkap Khoffah usai upacara Peringatan Hari Pahlawan di lapangan Tugu Pahlawan Surabaya, Minggu (10/11).

Ia menceritakan, zaman dulu, makna kepahlawanan adalah mereka yang berperang melawan penjajah atau orang-orang yang ikut berperan memperjuangkan dan mempertahankan kemerdekaan. Tantangan yang dihadapi terpampang nyata yaitu penjajahan dari bangsa lain.

Era kini, lanjut Khoffah, tantangan yang dihadapi bukan lagi penjajahan secara fisik, tetapi bagaimana menyelesaikan berbagai persoalan besar dan kompleks yang

dapat merongrong bangsa ini. Menurutnya, selama bisa memberi kontribusi bagi kemajuan bangsa, maka orang tersebut layak disebut sebagai pahlawan masa kini.

"Musuh kita saat ini adalah kemiskinan, kesenjangan sosial, kebodohan, kerusakan lingkungan, dan pengangguran. Belum lagi ditambah narkoba, trafficking, radikalisme, terorisme, KKN dan lain sebagainya. Inilah medan juang kekinian dan kita harus bersama-sama memerangnya," ujarnya.

Khoffah menambahkan, musuh lain yang tidak kalah berbahayanya di era digital saat ini adalah anasir yang dapat memecah belah bangsa yang bergemanya menggunakan senjata kabar bohong (hoax). Mereka sengaja menubar jaring kabar bohong dengan tujuan mengadu domba anak bangsa dengan isu SARA.

Dalam upacara peringatan Hari Pahlawan 10 November tersebut, Gubernur Khoffah juga bersilaturahmi dengan para veteran, perintis kemerdekaan serta keluarga pahlawan serta memberikan santunan dan bingkisan khusus.

Dalam sambutannya, Khoffah sempat menghaturkan syukur atas ditetapkannya salah satu pahlawan asal Jatim, KII Masjukur sebagai Pahlawan Nasional oleh Presiden Jokowi pada Jumat (8/11).

"Saya bersyukur atas ditetapkannya KH Masjukur sebagai pahlawan nasional, beliau yang menjadi komandan Laskar Hizbullah pada rangkaian perjuangan mempertahankan kemerdekaan Republik Indonesia di Surabaya pada tahun 1945," katanya.

Sebelumnya, Gubernur Khoffah juga memimpin apel kehormatan dan renungan suci (AKRS) dalam rangka Hari Pahlawan 10 November di Taman Makam Pahlawan Kusuma Bangsa Surabaya, tepat pukul 00.00 WIB, Minggu dini hari.

Saat pembacaan Naskah AKRS, Khoffah sapaan akrab Gubernur Jatim mengajak para peserta apel untuk memberikan penghormatan sebesar-besarnya pada para kusuma bangsa yang bersemayam di TMP Sepuluh Nopember. Sebanyak 3.376 TNI, Polri, dan ASN serta pejuang dan 53 Pahlawan tidak dikenal dimakamkan di TMP Sepuluh Nopember. (sur)

WALIKOTA SURABAYA AJAK JADI PAHLAWAN MASA KINI

Surabaya- Memperingati Hari Pahlawan 2019, Walikota Surabaya Tri Rismaharini berharap momentum ini dapat memberikan semangat kepada anak-anak bangsa untuk menjadi pahlawan masa kini

"Menjadi pahlawan masa kini dapat dilakukan oleh siapa pun warga negara Indonesia dalam bentuk aksi-aksi nyata memperkuat keutuhan NKRI," ujar Wali Kota Risma saat mengikuti Upacara Peringatan Hari Pahlawan ke-74 dan Hari Kesehatan Nasional ke-54 di Taman Surya Balai Kota Surabaya, Minggu (10/11).

Aksi nyata yang dimaksud Risma seperti tolong-menolong sesama yang terkena

musibah, tidak melakukan provokasi yang dapat membantu ketertiban umum, tidak menyebarkan berita bohong (hoaks), tidak melakukan perbuatan anarkis, atau merugikan orang lain dan sebagainya.

Menurut Risma, jika dulu kobaran semangat kepahlawanan ditunjukkan dengan pengorbanan tenaga, harta, dan nyawa sekalipun, kini untuk menjadi seorang pahlawan cukup dengan menorehkan prestasi di berbagai akses kehidupan, memberikan manfaat bagi masyarakat luas serta membawa har nama bangsa dikancah internasional.

"Jangan biarkan keutuhan NKRI yang telah dibangun para pendahulu negeri

dengan tetesan darah dan air mata menjadi sia-sia," katanya. Risma mengatakan bahwa Hari Pahlawan dapat meningkatkan masyarakat akan kesadaran lebih mencintai tanah air dan menjaganya hingga tak kembali bernafas.

"Jangan biarkan tangan-tangan jahil atau pihak yang tidak bertanggung jawab merusak persatuan dan kesatuan bangsa. Jangan biarkan negeri kita terkoyak, tercerai-berai, terprovokasi untuk saling menghasut dan berkonflik satu sama lain," demikian Risma.

Upacara peringatan Hari Pahlawan sekaligus Hari Kesehatan Nasional dihadiri oleh Forum Pimpinan Daerah (Forpimda) Surabaya, jajaran OPD, veteran, serta pelajar SD dan SMP dari berbagai sekolah di Surabaya. (ard)



Temuan Situs Kuno

DPRD Jatim Dorong Pemprov Tetapkan Status Cagar Budaya

Malang- Banyaknya temuan situs-situs kuno di Jawa Timur tahun ini membuat DPRD Jawa Timur (Jatim) terus mendorong pemerintah provinsi untuk segera menetapkan status Cagar Budaya pada semua temuan tersebut. Sehingga, temuan-temuan tersebut dapat lebih terawat dan digunakan sebagai fokus edukasi pada pelajar juga masyarakat.

Anggota Komisi E DPRD Jawa Timur, Sri Untari menyampaikan, temuan-temuan situs dan benda kuno di Jawa Timur sangat signifikan selama beberapa tahun terakhir. Sehingga, perlu untuk diteliti lebih jauh serta

dijaga untuk kepentingan anak cucu di masa depan.

"Saat rapat kerja dengan OPD (organisasi perangkat daerah), salah satunya dengan Dinas Kebudayaan dan Pariwisata kami sudah sampaikan untuk segera dilakukan inventarisasi terhadap semua temuan baru yang ada di Jatim," katanya, Minggu (10/11).

Untuk diketahui, Juni lalu ada temuan bata kuno hingga tengkorak di Dusun Kedaton, Kabupaten Jombang, yang identik dengan peninggalan zaman Majapahit. Kemudian di Agustus, situs petirraan kuno era peninggalan Majapahit kembali ditemukan di Jombang.

Sebelumnya juga ada temuan situs Sekaran di Malang.

Sederet temuan yang ada beberapa tahun terakhir, menurutnya sangat penting untuk mengisi kekosongan dalam sejarah Indonesia. Sehingga, dapat memunculkan kebanggaan serta pelajaran baru bagi para pelajar. Namun sayangnya, saat ini temuan-temuan tersebut tak begitu terawat.

"Itu sebabnya kami dorong Provinsi Jatim segera menetapkan status Cagar Budaya. Untuk kemudian dapat dirawat. Dimanfaatkan bersama oleh pemerintah kota dan kabupaten tempat ditemukannya situs tersebut," terang Politisi PDI Perjuangan tersebut.



Karena berdasarkan Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintah Daerah dan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2010 tentang Cagar Budaya di dalamnya juga mengatur tentang pemetaan wilayah. Sehingga, Provinsi dalam hal ini memiliki peluang besar untuk dapat menetapkan Cagar Budaya dan kemudian secara pemanfaatan dilakukan bersama-sama.

Sebagai lulusan Jurusan Sejarah yang juga memiliki minat sangat tinggi pada pelajaran sejarah, Untari juga menilai jika mata pelajaran sejarah sudah waktunya untuk diperbarui. Seiring dengan banyaknya teori-teori baru yang ditemukan oleh ahlinya.

Dia juga menyebut jika muatan sejarah lokal penting dimasukkan dalam mata pelajaran sejarah. Karena temuan yang ada bukanlah hal yang tahu untuk dibahas. Selain itu, temuan-temuan baru tersebut akan sangat menarik bagi pelajar sebagai wawasan baru.

"Muatan sejarah lokal dalam mata pelajaran sejarah saya rasa sangat penting untuk wawasan. Jadi pelajar bisa mengetahui lebih luas lagi tentang sejarah bangsa kita," imbuh dia.

Dengan temuan-temuan yang semakin memperkaya khasanah pengetahuan dalam pelajaran sejarah itu, dia berharap perkembangan ilmu pengetahuan di Indonesia terus berkembang. Sehingga ada banyak hal baru yang kemudian dapat diteliti di masa mendatang. "Dan berkaitan muatan sejarah lokal, kami akan sampaikan itu kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan," pungkas Untari. (ist)

BOCAH SD HORMAT BENDERA MERAH PUTIH DITENGAH JALAN

Blitar – Sosok bocah SD di Kota Blitar mendadak viral di media sosial, setelah aksi nasionalisme nya seketika hormat kepada bendera merah putih ditengah jalan. Ketika bendera merah putih dikerek naik dengan iringan lagu kebangsaan Indonesia Raya, saat upacara Hari Pahlawan di Alun-Alun Kota Blitar, Minggu(10/11) kemarin pagi.



Wakil Bupati Blitar, Marhaenis Urip Widodo berbincang dengan Rayhan siswa SD Islam Kota Blitar di kediaman Desa Bendowulung, Talun, Kab. Blitar.

Bocah yang diketahui bernama Rayhan murid SD Islam Kota Blitar tersebut, mendadak menghentikan kayuhan sepedanya. Ketika melintas di Jl. Semeru atau tepatnya di sebelah sisi utara alun-alun, kemudian turun dari sepeda dan mengambil sikap hormat menghadap ke arah bendera merah putih yang sedang dikerek naik.

Aksi spontan bocah ini langsung menarik perhatian warga yang kebetulan lewat, serta langsung mengabadikannya melalui

kamera ponsel dan membagikannya ke media sosial.

Aksi luar biasa di kalangan generasi penerus, untuk menghargai jasa para pahlawan yang sudah berjuang merebut kemerdekaan. Seolah menunjukkan rasa nasionalisme yang kini mulai pudar.

Apa yang dilakukan bocah berusia 12 tahun ini mendorong Wakil Bupati Blitar, Marhaenis Urip Widodo untuk mengundangnya makan siang dan memberikannya sedikit bingkisan dan bantuan biaya pendidikan hingga

tamat SD.

Dengan polosnya bocah tersebut menikmati makan siang, di kediaman Wabup Marhaenia di Desa Bendosewu Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. Setelah itu berbincang santai, dengan orang nomor dua di Kabupaten Blitar tersebut.

"Apa yang dilakukan Rayhan layak diapresiasi, karena secara tidak langsung memperingatkan para generasi muda lainnya. Agar terus menjaga jiwa nasionalisme, serta menghargai jasa para pahlawan," tutur



Marhaenis.

Apa yang dilakukan Marhaenis ini hanya sekedar sedikit apresiasi, sekaligus dukungan terhadap Rayhan. Agar terus rajin belajar, agar tercapai apa yang dicita-citakan," pungkasnya. (ist/ais)

Kolaborasi Kadin Institute dengan Untag Surabaya Wujudkan Penelitian Kampus Jadi Rujukan Dunia Usaha



SURABAYA- Saat ini, masih banyak hasil penelitian dari universitas yang hanya tersimpan di dalam laci dan belum termanfaatkan dengan maksimal di dunia industri. Padahal di masa depan, kampus adalah center of research bagi para pelaku bisnis untuk mengembangkan usahanya.

Melihat itu, KADIN Institute Jatim membuat

gebrakan dengan melakukan kolaborasi dengan Fakultas Vokasi Universitas 17 Agustus 1945 (Untag) Surabaya. Kesepakatan kedua lembaga pendidikan ini mengemuka dalam pertemuan antara Dr Ir Jamhadi, MBA, sebagai Direktur Kadin Institute dalam kepemimpinan Ir H LaNyalla Mahmud Mataliri sebagai Ketua Umum Kadin Jatim, bersama Ir. Gatot

Budiono, M.Sc., sebagai Dekan Fakultas Vokasi Untag 45 Surabaya beserta jajarannya di ruang meeting PT Tara Bumi Raya.

Jamhadi yang juga CEO PT Tara Bumi Raya ini menjelaskan, kerjasama antara Fakultas Vokasi Untag 45 Surabaya dengan Kadin Institute salah satunya ialah mencrapkan program unggulan, yaitu Advance

Preneur Research Centre (APRC). Nantinya, riset yang dihasilkan akademisi Untag 45 Surabaya akan dibuatkan direktori untuk kemudian dipertemukan dengan dunia usaha. Riset yang terpilih akan menjadi bagian dari perusahaan untuk dikembangkan. Program ini sekaligus merupakan bagian riset and development (R&D) perusahaan.

"Riset pilihan itu melalui seleksi call paper dari researchers. Dengan demikian, bisa tercipta simbiosis mutualisme yang positif dan bisa support dunia usaha yang lebih competitive berdaya saing global," ujar Jamhadi, yang jadi Ketua Umum Ikatan Keluarga Besar Alumni (IKBA) Untag 45 Surabaya. (Ist)

Mavic Mini, DRONE TERKECIL DAN TERINGAN



DJI baru saja merilis perangkat drone terbarunya yang bernama Mavic Mini. Seperti namanya, dibandingkan dengan seri drone lain buatan DJI, Mavic Mini memiliki keunikan di bidang ukuran. Bahkan, drone tersebut diklaim merupakan drone terkecil dan teringan yang pernah dibuat oleh DJI. Bobot Mavic Mini sendiri tercatat hanya 249 gram.

Tak hanya ringan, drone ini juga bisa dilipat sehingga bisa digenggam oleh satu tangan. Uniknya, drone ini juga bisa dibawa kemana-mana seperti smartphone. Pengguna pun diklaim tidak perlu khawatir akan melanggar regulasi penerbangan, jika ingin membawa drone ini bepergian ke luar negeri atau ke luar kota.

Meski ukurannya 'mini', drone ini dibekali dengan fitur

yang tak kalah menarik jika dibandingkan dengan drone DJI lainnya. Mavic Mini dibekali dengan kamera 12 megapiksel dengan sensor CMOS berukuran 1/2.3 inci. Kamera tersebut ditopang oleh gimbal 3-axis sehingga dapat merekam video dengan stabil. Soal video, Mavic Mini mampu merekam video beresolusi 2,7K dengan frame

rate 30fps dan perekaman video 1080p dengan frame rate 60fps. Drone ini juga diklaim kuat mengudara hingga 30 menit. Untuk harganya, Mavic Mini dibanderol dengan harga 399 dollar AS atau setara dengan Rp 5,5 juta, sebagaimana dirangkum KompasTekno dari TheVerge.

Pembeli juga bisa menambah 100 dollar AS lagi (Rp 1,4 juta) untuk mendapatkan bonus aksesoris tambahan, seperti baling-baling dan baterai ekstra, pelindung baling-baling, hingga tas drone. Mavic Mini sendiri sudah bisa dipesan di situs DJI dan bakal tersedia pada 11 November mendatang. (Ins)



Mavic Mini

Nama Komjen Polisi Idham Azis sudah dikenal luas masyarakat. Ternyata, sang istri pun bukan sosok 'kaleng-kaleng'. Tak sekadar cantik, Fitri Handari juga berprestasi dan aktif dalam berbagai kegiatan.

Fitri Handari

Tak Sekadar Cantik, Istri Kapolri Ini Aktif dan Berprestasi



Saat didapuk menjadi Kapolri, Idham Azis dipastikan siap mengemban tugas karena dia bukan orang baru di jajaran kepolisian Indonesia. Lulusan Akademi Polisi 1988 itu menguasai bidang researce. Ia memiliki karier gemilang. Idham Azis berhasil menghancurkan dalang kasus terorisme Bom Bali, Dr Azahari pada November 2005. Saat itu Idham Azis menjabat sebagai Kepala Unit Riksa Subden Investigasi Densus Polri. Selain itu, Idham Azis juga diminta Tito Karnavian menjadi wakilnya saat menyelidiki kasus mutilasi tiga siswi SMA Kristen di Poso, Sulawesi Tengah.

Di antara catatan panjang prestasinya, Idham Azis juga memiliki 'pendukung utama' yang tak hanya loyal tapi juga cantik dan berprestasi. Ya, Fitri Handari, istri sang Kapolri.

Idham sangat memberikan kebebasan penuh pada istrinya untuk melakukan kegiatan apapun di luar rumah yang memang bermanfaat. Apalagi sebagai istri polisi, Fitri tentu saja ikut dalam organisasi Bhayangkari. Dan setiap sang suami menjabat sebagai Kapolda, maka posisi Fitri adalah sebagai Ketua Bhayangkari di Polda yang dipimpin oleh suaminya.

"Bapak memang cukup keras dan (umur) kami beda cukup jauh.

Namun, di situlah bapak punya prinsip, jadi istilahnya ngemong," katanya,

Bhayangkari merupakan organisasi istri anggota Polri yang lahir atas gagasan Ny. HL. Soekanto pada tanggal 17 Agustus 1949 di Yogyakarta. Pada tahun 2012 Bhayangkari telah terdaftar sebagai anggota organisasi kemasyarakatan di Kementerian Dalam Negeri.

Di level Bhayangkari Pusat, yang kini dipimpin oleh Fitri Azis, Bhayangkari memiliki anggota 386.407 orang anggota dengan perincian: anggota biasa sebanyak 324.825, dan anggota luar biasa berjumlah 61.582.

Kegiatan organisasi Bhayangkari ini, tak ada yang tak positif, sebab misi mereka adalah meningkatkan sumber daya manusia dan meningkatkan kesejahteraan keluarga. Dan ia jalankan tugas dan tanggungjawabnya dengan sangat baik setiap kali suaminya menjadi pimpinan di tingkat daerah, misalnya saat Idham menjadi Kapolda Sulteng, Kapolda Metro Jaya dan saat menjabat sebagai Kabareskrim. Hampir setiap hari ada aksi aksi sosial kemasyarakatan yang dilakukan oleh ibu-ibu Bhayangkari.

Fitri Idham Azis juga ikut dalam Organisasi Wanita Selam Indonesia yang dipimpin oleh Ibu

Tri Tito Karnavian. Ibu dari empat anak ini, menyukai olahraga sebagai pengisi waktu luangnya. Selain menyelam, Fitri melakukan juga olahraga jogging.

Walau aktif di berbagai organisasi, Fitri tidak mengabaikan tugas dan tanggung-jawabnya sebagai seorang ibu. Kesibukan suaminya dalam pekerjaan, sangat dipahami Fitri. Sehingga dalam berbagai kegiatan yang mengikut-sertakan anak-anak mereka, Fitri rela untuk hadir sendirian. Misalnya, mendampingi anaknya mengikuti kejuaraan atau olimpiade. Atau saat anaknya diterima sebagai Taruna Akpol.

"Tugas saya sebagai istri adalah mendorong bapak untuk melakukan kinerja terbaik jika mendapatkan amanah seperti itu. Dan selain menjadi ibu, saya juga menjadi bapak bagi anak-anak di rumah. Tidak mudah tapi jika ada komitmen, anak-anak bakal mengerti," ujarnya.

Pasangan Idham Azis dan Fitri Handari dikaruniai empat orang anak yaitu Ilham Urane Azis, Irfan Urane Azis, Firda Athira Azis dan Pandu Urane Azis.

Pepatah mengatakan, buah jatuh tidak jauh dari pohonnya. Tahun 2014 lalu (saat Idham menjabat sebagai Kapolda Sulreng), anak Idham Azis yaitu Irfan Urane Aziz,

meraih prestasi gemilang dalam kompetisi matematika internasional di India.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) 2 Depok, Jawa Barat, itu mendapat tiga medali emas dalam Wizards At Mathematics International Competition (WIZMIC). Irfan menjadi salah satu dari 16 siswa yang dikirim oleh KPM dalam kompetisi matematika di Lucknow, India, pada 18-21 Oktober 2014 yang lalu.

Dari delegasi yang dikirim tersebut berhasil mendapat 8 medali emas, 5 perak, dan 3 perunggu. Tak hanya penghargaan individual, tim mereka mampu meraih 1 emas, 2 perak, dan 1 perunggu untuk kategori tim. Mereka juga meraih 2 medali emas dan 2 perak untuk kategori grup.

Kebanggaan Idham tak berhenti sampai di situ. Kedua orang putranya, kini sama-sama menjadi taruna Akademi Kepolisian meraih nilai tertinggi dalam seleksi di tahun yang berbeda.

Putra pertama Idham, Ilham Urane

Aziz, berhasil meraih nilai terbaik dalam seleksi Akpol tahun 2017. Berdasarkan data resmi dari bagian SIDM Polri tahun 2017, Ilham meraih nilai rata-rata 80,81 dalam seleksi akademik. Seleksi itu terdiri dari tes potensi akademik dan bahasa Inggris.

Ilham menjadi peserta terbaik dari 331 peserta lainnya di tahap tes akademik tersebut. Kala itu Idham yang masih menjadi Kapolda Metro Jaya mengaku bangga

dengan hasil itu. Di tahun 2019 ini, putra kedua Idham, Irfan Urane Aziz, juga mengikuti seleksi Akpol. Lulusan SMA Taruna Nusantara 2019 itu berhasil meraih peringkat tertinggi dalam akademis dan jasmani. Irfan menjadi yang terbaik dari 264 calon taruna

yang telah mengikuti 7 rangkaian tahapan seleksi. Jadi, apa yang telah dilakukan Fitri Idham Azis selama ini sebagai seorang wanita, sangat membanggakan. (ist, ins)

"Tugas saya sebagai istri adalah mendorong bapak untuk melakukan kinerja terbaik jika mendapatkan amanah seperti itu. Dan selain menjadi ibu, saya juga menjadi bapak bagi anak-anak di rumah. Tidak mudah tapi jika ada komitmen, anak-anak bakal mengerti," ujar Fitri Handari





Rambut Sehat dengan 'Hair Oil' yang Tepat

.....

Untuk mendapatkan rambut yang indah, rajin keramas dan memakai kondisioner saja tidak cukup. Kita juga perlu menutrisinya dengan kandungan yang dibutuhkan rambut. Memakai hair oil merupakan salah satu cara untuk melindungi dan menutrisi rambut yang bisa meresap lebih dalam.

.....

Hair oil bukan hanya merangsang pertumbuhan rambut, tapi juga menjaga kelembaban, memberi kilau rambut dan menyehatkan kulit kepala dengan meniru minyak (sebum) yang diproduksi tubuh secara alami. "Sebum diproduksi untuk menjaga agar kulit kepala dan rambut sehat. Ini adalah lapisan pelindung di kulit untuk mencegah mikroba dan menjaga kelembaban rambut pada tingkat keasaman yang pas. Kadarnya sekitar 4.5 dan 6.2, yang agak asam," kata Eva Proudman, dari Gel Consulting Trichologist.

Sebum akan menyebar ke batang rambut untuk memberi kelembaban pada tiap helai rambut dan mencegah kerusakan oksidatif yang bisa membuat

rambut kering, rontok, dan rapuh. Ada beragam jenis hair oil di pasaran, pilihlah sesuai dengan kebutuhan. Jika kita mencari produk hair oil untuk menyuburkan pertumbuhan rambut, pilih produk dengan kandungan yang bersifat stimulan seperti ginseng, mint, rosemary, bahkan cabai.

Produk dengan stimulan itu ditujukan untuk melancarkan peredaran darah dan merangsang folikel rambut, sehingga rambut terus tumbuh. "Antioksidan juga membantu mencegah kerusakan rambut akibat penuaan dini di kulit kepala dan rambut," kata Proudman.

Produk dengan kandungan stem cell apel, asparagus, vitamin E dan Vitamin C, merupakan sumber antioksidan yang baik.

Selain itu, pilih produk dengan kandungan protein yang memang dibutuhkan untuk pertumbuhan rambut. Sekitar 85 persen rambut terdiri dari protein yang disebut keratin. Makanya jika kita ingin rambut kuat dan tak mudah rontok, kita perlu rajin mengasup makanan sumber protein.

Produsen sampo juga biasanya menambahkan protein ke dalam sampo, kondisioner, atau pun aneka produk perawatan rambut untuk menguatkan batang rambut dan memberi efek lebih tebal. "Pilih produk dengan kandungan wheat, beras, dan kratin, yang bisa menguatkan rambut, menyehatkan rambut rusak, dan memberi efek lembut dan berkilau," kata Proudman.

Cara menggunakan hair oil adalah dipakai langsung ke

kulit kepala dan dipijat pelan agar zat aktifnya meresap. Gunakan secukupnya. "Zat aktifnya bisa diserap lewat kulit kepala yang akan menstimulasi bagian dermal papilla di bagian bawahnya, yaitu bagian folikel yang mengatur pertumbuhan rambut. Pemijatan juga akan merangsang peredaran darah," katanya.(ins)



Rahasia 'Body Goal' Penyiar Cuaca Terseksi di Dunia

.....
Presenter asal Meksiko, Yanet Garcia menyandang status sebagai penyiar cuaca paling seksi di dunia. Penampilan cantiknya kerap kali menjadi sorotan setiap kali ia menjalankan profesinya sebagai penyiar cuaca. Salah satu rahasia tubuh indah yang dimiliki oleh Yanet Garcia adalah dengan rajin berolahraga.
.....



Yanet Garcia
Presenter asal
Meksiko

Yanet kerap membagikan momen saat sedang olahraga ke media sosial pribadinya. Salah satu olahraga favorit Yanet adalah jogging. Ia kerap melakukan olahraga itu bersama dengan kekasihnya.

Ketika sedang jogging, wanita berusia 28 tahun itu bisa sekaligus menghirup udara segar dan menikmati keindahan alam di sekitar tempat tinggalnya.

Dengan rutin melakukan jogging, Yanet Garcia juga bisa menjaga kesehatan jantung. Pasalnya jogging adalah salah satu jenis latihan kardio yang baik. Selain itu jogging juga bisa menjaga kesehatan tulang, mengembangkan otot, menurunkan berat badan, menjaga sistem pernapasan, menguatkan kekebalan tubuh, serta meningkatkan kesehatan mental.

Tak heran jika Yanet Garcia bisa memiliki body goals yang merupakan idaman setiap

wanita. Popularitas Yanet Garcia pun terus meningkat, kini jumlah followers di media sosial Instagramnya sudah mencapai 11,8 juta orang.

Jogging memang menjadi cara terbaik menjaga tubuh untuk tetap bugar dan hidup lebih sehat. Olahraga ini juga mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, hipertensi, depresi, dan kecemasan.

Tetapi masih banyak orang yang belum mengetahui persiapan sebelum melakukan jogging dan setelahnya. Pemanasan sangat penting ketika memulai segala jenis latihan. Otot-otot Anda mengalami kontraksi dan relaksasi yang konstan saat Anda berlari. Jika tidak melakukannya, Anda bisa mengalami kram otot dan mungkin tidak bisa berjalan atau jogging dengan benar. Pemanasan membantu Anda mempersiapkan otot untuk latihan ketahanan yang akan Anda

lakukan.

Hal terpenting berikutnya adalah memakai sepatu yang tepat. Sepatu membantu melindungi kaki dan tulang Anda dari dampak dorongan yang dialami ketika Anda jogging. Pakailah sepatu lari yang nyaman.

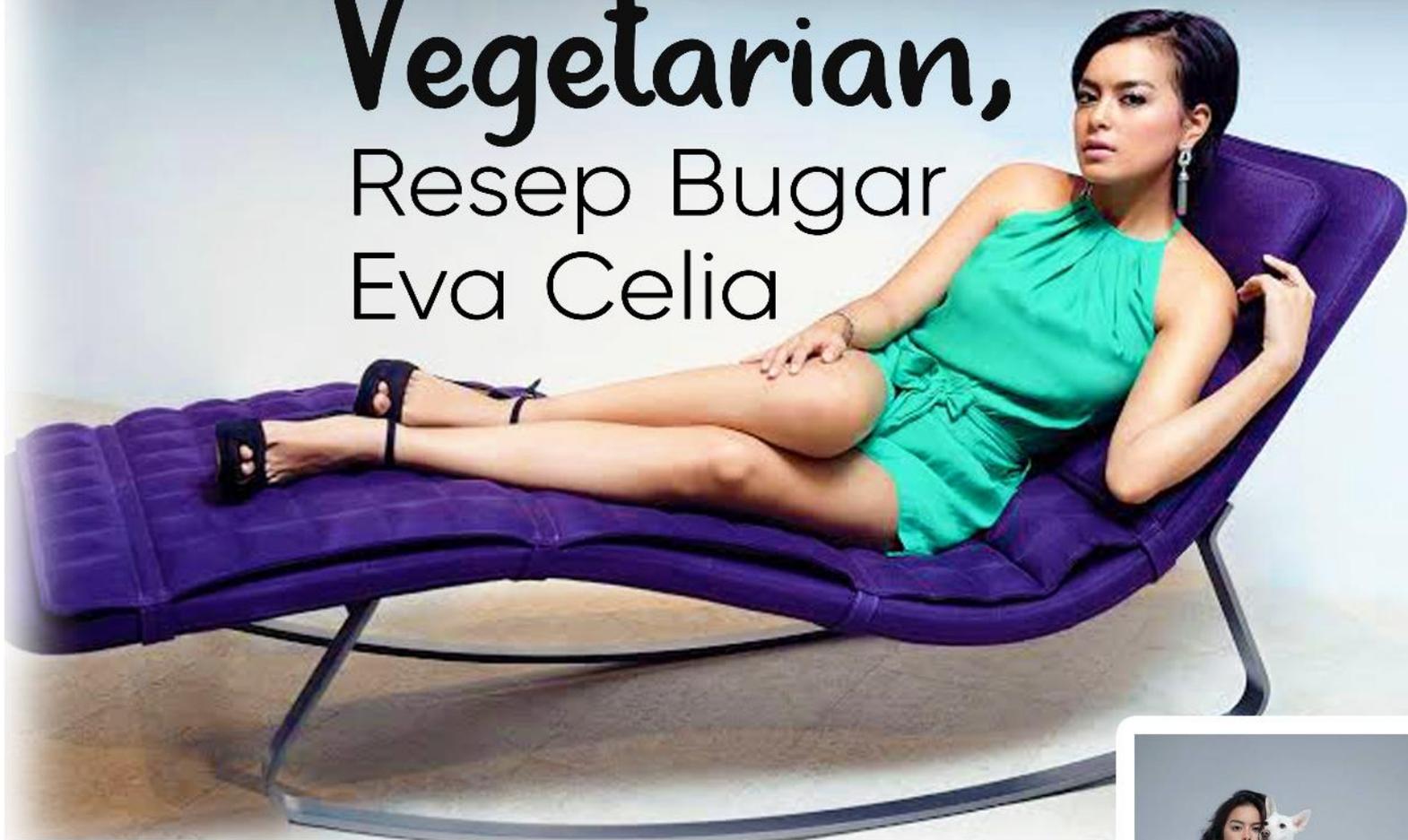
Banyak orang yang melakukan jogging langsung berlari. Nyatanya Anda harus mulai perlahan dengan berjalan terlebih dahulu. Tingkatkan kecepatan berjalan Anda setelah 30 detik. Di sesi akhir, Anda harus berjalan cepat dengan waktu 60 detik. Kemudian, mulailah jogging dengan lambat. Anda akan bisa berlari dengan jarak jauh dengan mudah, yang pada gilirannya akan membuat Anda lebih cepat bugar dan sehat. Berjalan tambahan bisa berfungsi ganda sebagai pemanasan.

Banyak pelari yang berlari dengan bungkuk. Lari bungkuk akan merusak kesehatan postur dan tulang belakang. Saat berlari, pastikan dada Anda membusung, dan bahu ditegakkan ke belakang untuk mencegah cedera tulang belakang dan memperbaiki postur tubuh Anda.

Bernapas adalah bagian terpenting dari jogging. Karena Anda bernapas dengan ritme terus-menerus, Anda tidak akan dapat memompa oksigen yang cukup ke dalam sel Anda. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan otot, sehingga mencegah Anda dari jogging untuk waktu yang lama.

Juga, ketika Anda hampir lelah dan merasa ingin menyerah, mulailah bernapas melalui hidung dan buang napas dengan paksa melalui mulut Anda. Ini akan membantu memompa oksigen dan memompa keluar karbondioksida dengan cepat dari tubuh Anda. Selamat Joging!(ins)

Vegetarian, Resep Bugar Eva Celia



AKTRIS sekaligus penyanyi, Eva Celia, mengaku menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar dengan menjalani gaya hidup sehat. Ia juga mengatur pola makan, termasuk menjauhi makanan berminyak.

"Enggak makan daging, hidup sehat jauh gorengan, dan istirahat cukup," kata Eva. Eva mengaku ia memilih menjadi seorang vegetarian. "Sudah vegetarian dua tahun. Ternyata hidup jadi lebih sehat dan jarang sakit. Tubuh juga lebih enteng," kata perempuan kelahiran 21 September 1992 itu.

Selain membantu menjaga badan tetap sehat, Eva menuturkan menjadi vegetarian membuatnya berpartisipasi menjaga

lingkungan. Ia tidak mengonsumsi daging yang berasal dari industri peternakan hewan. "Peternakan hewan itu enggak baik buat lingkungan. Dan saya suka hewan. Ini membuat saya yakin menjadi vegetarian," sambung dia.

Eva mengajak sang ibu, Sophia Latjuba, ikut menjadi seorang vegetarian. "Ya, dari saya. Lalu mama ikut (menjadi vegetarian)," ujar Eva.

Tak hanya itu, Eva rutin berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Olahraga ia lakukan ketika tidak terbentuk jadwal manggung. "Saya suka nge-gym, sebisa mungkin sering, ya, kalau enggak sibuk," pungkasnya.

Sebelumnya, peneliti me-

ngatakan jika setiap orang makan makanan vegetarian, maka sepertiga dari kematian dini dapat dicegah. Para ahli lain sependapat. Tetapi memilih untuk beralih ke vegetarian tidak semudah membalikkan telapak tangan.

Sudah lama ada konsensus bahwa diet vegetarian lebih sehat daripada diet yang bergantung pada daging. Meski begitu harus dipahami dulu bahwa menu vegetarian sangat menyehatkan. "Kami baru saja melakukan beberapa perhitungan dengan melihat pertanyaan tentang seberapa banyak kita dapat mengurangi angka kematian karena beralih ke pola makan nabati yang lebih sehat. Tidak harus sepenuhnya vegan, dan



perkiraan kami adalah sekitar sepertiga dari kematian dini dapat dicegah," kata Dr Walter Willett, profesor epidemiologi dan nutrisi di Harvard Medical School.

Bahkan, kata Walter Willett, diet vegetarian itu belum termasuk aktivitas fisik atau tidak merokok. Makanan nabati bisa mengontrol kelebihan berat badan atau obesitas. Penelitian tersebut bukan sesuatu yang mengejutkan bagi para ahli gizi. (ins)

WADUH

Sementara, produsen rokok dan petani tembakau akan terimbas PMK 152/2019, pemerintah telah menetapkan kenaikan tarif cukai hasil tembakau sebesar 21,55%. Secara rerata, tarif CHT Sigaret Keretek Mesin (SKM) naik sebesar 23,29%, Sigaret Putih Mesin (SPM) naik 29,95%, dan Sigaret Keretek Tangan (SK1) atau Sigaret Putih Tangan naik 12,84%. Imbasnya, per 1 Januari 2020 harga rokok di tingkat eceran, diperkirakan naik 35 persen.

Di sisi lain, barang plastik juga mengalami cobaan, karena Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati juga mengusulkan tarif untuk cukai plastik sebesar Rp 30.000 per kilogram. Sedangkan untuk per-lembar tarif cukainya akan dikenakan Rp 200. Usulan tarif ini disampaikan oleh Sri Mulyani untuk pertama kalinya ke Komisi XI DPR RI sejak wacana penerapan tarif cukai rokok 2 tahun lalu.

Terakhir adalah, Kementerian Perhubungan (Kemenhub) yang resmi memberlakukan tarif baru ojol di seluruh Indonesia. Kenaikan tarif ojol ini mulai berlaku tanggal 2 September 2019

Ekonomi senior, Rizal Ramli pun mengingatkan pemerintah untuk merubah langkah dan kebijakan ekonomi secara signifikan. Demi meraih pertumbuhan ekonomi tinggi sesuai janji Presiden Joko Widodo (Jokowi).

Jika tidak dilakukan, Rizal memperkirakan, pertumbuhan ekonomi Indonesia pada 2020, hanya 4%. Atau di bawah target 5,3%. "Jika tidak ada perubahan ekonomi makro hingga Desember 2019, diperkirakan pertumbuhan ekonomi Indonesia akan anjlok ke 4%. Ini akan semakin menurunkan daya beli dan meningkatkan jumlah perusahaan yang mengalami gagal minus bayar (default)," papar Rizal di Jakarta.

"Tidak ada juga tanda-tanda membaiknya indikator ekonomi makro, seperti defisit perdagangan, defisit current account, akan membaik pada 2020," kata mantan Menko Ekuin era pemerintahan Presiden Abdurrahman Wahid itu.

Angka yang diprediksi Rizal Ramli itu lebih rendah daripada pertumbuhan ekonomi tahun ini sebesar 5,05%. Padahal, pada 2019, target pertumbuhan ekonomi dipatok di angka 5,1%.

Dikatakan, peningkatan kegiatan ekonomi dan korporasi Tiongkok di Indonesia yang semakin masif juga menjadi dampak negatif bagi perekonomian di Tanah Air. "Nilai tambah Tiongkok terhadap ekonomi rakyat Indonesia sangat minim, karena model bisnisnya menyedot nilai tambah dari hulu ke hilir. Ini sangat berbeda dengan investasi asing lainnya di masa lalu, yang biasanya hanya membawa 10 tenaga kerja," kata

mantan menko kemaritiman dan investasi ini. Belum lagi, ujarnya, pemerintah masih menggunakan strategi berutang untuk mengatasi persoalan ekonomi. Ironisnya, bunga utang pun sangat besar bila dibandingkan negara yang ratingnya rendah dari Indonesia. "Bunga utang luar negeri lebih tinggi dibandingkan negara yang ratingnya lebih rendah dari Indonesia. Bunga utang Indonesia sampai 8,3%, sementara negara lain, seperti Vietnam, Thailand, dan Filipina bunganya 4% sampai 5%," ungkap Rizal.

"Itu kenapa subsidi energi dan sosial dipangkas untuk bayar utang. Dampaknya, daya beli rakyat lemah, karena harga tarif dasar listrik naik, BBM naik, dan akan menyusul iuran BPJS Kesehatan naik 100%," ujar mantan Tim Panel Ekonomi PBB itu.

Meski demikian, Bang RR, sapaan akrab Rizal Ramli, masih menyimpan optimis dengan masuknya sejumlah darah segar di Kabinet Indonesia Maju yang dilantik Presiden Jokowi pada Oktober 2019. "Ada beberapa sektor yang akan melakukan perubahan positif, terutama Mendikbud Nadiem Makarim dan Menteri BUMN Erick Thohir, yang didampingi dua mantan CEO Bank Mandiri," kata Rizal.

QUICKWINS

Pemerintah sendiri tengah merancang Program Prioritas (Quick Wins) dan Program Kerja 2020-2024 di bidang perekonomian. Mengangkat tema Pertumbuhan Ekonomi Indonesia yang inklusif, berkelanjutan, dan berdaya saing, ada 4 (empat) kelompok program yang disasar.

TARIF JALAN TOL

Penyesuaian tarif tol di tahun 2020 sebesar 6-7%

BPJS KESEHATAN

Iuran BPJS Kesehatan naik hingga 100%.

- PBI naik 82,6% dari Rp 23.000 menjadi Rp 42.000 ditanggung APBD atau APBN
- PPU-P (ASN/TNI/POLRI) perubahan komposisi 5% (awalnya 3% pemerintah dan 2% PPU-P menjadi 4% pemerintah dan 1% PPU-P)
- PPU-BU, tetap di 5% tetapi besarnya diubah dari awalnya batas atas upah Rp 8 juta menjadi batas atas Rp 12 juta. Sebesar 4% dirimpakan ke pemberi kerja dan sisanya pekerja
- Mandiri naik rata-rata 88% terdiri dari kelas 3 naik dari Rp 25.500 jadi Rp 42.000, kelas 2 naik dari Rp 51.000 jadi Rp 110.000 sedangkan kelas 1 naik dari Rp 80.000 jadi Rp 160.000

Pertama, program untuk mendorong pertumbuhan ekonomi yang berkualitas (Growth). Kedua, program untuk meningkatkan pemerataan ekonomi dan pengurangan kesenjangan (Inklusif). Ketiga, program untuk mendukung keberlanjutan ekonomi (Sustainability). Keempat, program untuk meningkatkan daya saing ekonomi (Competitiveness).

Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto di kantor Kemenko Perekonomian, Jakarta menjelaskan, ada 15 usulan Program Prioritas (Quick Wins) yang diharapkan tuntas dalam 6 bulan ke depan. "Sebelumnya Presiden sudah mengatakan bahwa 6 bulan pertama yang akan menentukan kondisi ekonomi kita. Tantangan kita adalah apakah kita bisa menangani persoalan-persoalan yang timbul di tengah perekonomian yang slow down," katanya.

Adapun program prioritas tersebut antara lain program Implementasi Mandatori B30, Perbaikan Ekosistem Ketenagakerjaan, Jaminan Produk Halal (JPH), Penelitian dan Pengembangan Industri Farmasi, dan Penguatan Trans Pacific Petrochemical Indotama (TPPI).

Ada pula mengenai perbaikan Kebijakan Kredit Usaha Rakyat (KUR), Penerapan Kartu Pra Kerja, Pengembangan Kawasan Batam, Bintan, dan Karimun (BBK).

Kemudian, Gasifikasi Batubara, Pengembangan Hortikultura Berorientasi Ekspor, Kemitraan Pertanian Berbasis Teknologi, Percepatan Elektronifikasi Keuangan Daerah, Green Refinery, dan Omnibus Law Cipta Kerja. "Kemudian 10 hari dari sekarang kita rencanakan rakor lagi," jelasnya. (ist,ins)

KENAIKAN TARIF DI 2020

PRODUKSI HASIL TEMBAKAU (ROKOK)

Kenaikan tarif cukai hasil tembakau sebesar 21,55%

PLASTIK

Tarif untuk cukai plastik sebesar Rp 30.000 per kilogram atau Rp 200/lembar

TARIF OJEK ONLINE

- Zona I (Sumatra, Jawa, Bali kecuali Jabodetabek): Rp 1.850-2.300 per km dengan biaya minimal Rp 7.000-10.000
- Zona II (Jabodetabek): Rp 2.000-2.500 per km dengan biaya minimal Rp 8.000-10.000
- Zona III (Kalimantan, Sulawesi, NTT, Maluku, dan lainnya): Rp 2.100-2.600 dengan biaya minimal Rp 7.000-10.000

TARIF LISTRIK

Dihapusnya subsidi untuk pelanggan listrik rumah tangga mampu 900 VA.

GIBRAN TEGASKAN MAJU PILKADA, AKUI MULAI 'BLUSUKAN'



Jakarta Putra Presiden Joko Widodo (Jokowi), Gibran Rakabuming Raka, menegaskan dirinya serius maju dalam Pilkada Solo. Meski belum mendapat lampu hijau dari PDIP, sejumlah partai dikatakannya membuka diri terkait pencalonannya menuju kursi Solo-1.

Hal tersebut diungkapkan saat menjadi pembicara dalam talkshow di acara Banteng Muda Indonesia (BMI) dalam memperingati Hari Pahlawan. Pada kesempatan tersebut, Gibran tampak memulai acara dengan membagikan kemeja.

"Mungkin Bapak-Ibu sudah tahu saya adalah pengusaha dan tahun ini saya memutuskan bergabung dengan PDIP, insyaallah saya maju pemilihan Wali Kota Solo 2020," kata Gibran pada acara yang digelar di Hotel Balairung, Jl Matraman, Jakarta, Minggu (10/11). Gibran menjadi pembicara bersama anggota DPRD DKI Jakarta Ima Mahdiah, anggota DPR RI Gilang Dhielafararez, dan Bupati Trenggalek Mochamas Nur Arifin.

Sebelum mulai memperkenalkan diri, Gibran menyebut dirinya akan terlebih dulu membagikan kemeja. Kemeja diberikan dengan terlebih dulu memberikan pertanyaan kepada peserta yang telah dipilih. Kemeja yang diberikan merupakan kemeja yang sama dengan yang sering dia kenakan. "Apa makna Hari Pahlawan menurut Anda?" tanya Gibran.

Peserta terpilih yang merupakan perempuan dari kader BMI pun menjawab pertanyaan itu. Namun, Gibran menyebut jawaban tersebut sangat normatif. "Membangun generasi Indonesia, khususnya perempuan, untuk Indonesia yang lebih baik lagi," kata peserta. "Ini jawabannya sangat normatif sekali, tapi ya sudah tidak apa-apa,"



ujar Gibran.

Sebelumnya, Gibran mengaku telah berkomunikasi dengan sejumlah partai. "Ada beberapa (partai yang sudah berkomunikasi)," ujarnya. Pertemuan dengan sejumlah partai terjadi setelah Gibran mendatangi pelantikan menteri Kabinet Indonesia Maju beberapa waktu lalu.

"Kemarin, setelah pelantikan menteri, saya bertemu petinggi partai. Insyaallah semua welcome," katanya.

Terkait pencalonannya menuju Pilwalkot Surakarta, Gibran sudah mendaftarkan diri menjadi kader PDIP. Meski tidak diajukan oleh DPC PDIP Surakarta, Gibran beberapa waktu lalu berkesempatan menemui langsung Ketua Umum PDIP Megawati Soekarnoputri untuk menyatakan keseriusannya.

Sejumlah petinggi PDIP, seperti Puan Maharani, menilai Gibran masih berpeluang besar mendapatkan rekomendasi dari Ketum PDIP. Hingga saat ini, Gibran bersaing dengan pasangan yang diajukan DPC PDIP Surakarta, Achmad Purnomo dan Teguh Prakosa.

Gibran pun mengaku telah mulai melakukan blusukan. "Kita udah ke masyarakat udah blusukan juga," ujarnya. Gibran juga mengatakan, tidak hanya dirinya yang mulai melakukan pendekatan pada

masyarakat. Namun, timnya juga sudah bergerak ke masyarakat. "Tim udah gerak di bawah," kata Gibran.

Gibran juga diketahui mulai dilirik PKS dalam pencalonan Pilwalkot 2020. Ketua Badan Pemenangan Pemilu dan Pemilukada DPD PKS Surakarta Sugeng Riyanto menilai masuknya Gibran ke radar partai berlambang padi emas itu merupakan respons dari para kader.

"Memang politik itu cair. Nama Gibran muncul karena kader merespons situasi politik terkini. Dan peluang mendukung Gibran masih lebar," kata Sugeng, yang menjabat Wakil Ketua DPRD Surakarta, Rabu (30/10).

Sementara istrinya, Selvi Ananda, memiliki pesan khusus untuk putra sulung Presiden Joko Widodo itu. Selvi mengaku ikhlas jika Gibran terjun di dunia politik. Dia pun akan mendukung suaminya.

"Sebagai istri, tinggal ikhlas, support, mendoakan semua," kata Selvi. Putri Solo 2009 itu berpesan agar Gibran melakukan tugasnya dengan penuh tanggung jawab. Dia pun akan terus mendoakan Gibran.

"Yang penting dilakukan dengan penuh tanggung jawab. Kita bisanya mendoakan," katanya. (ins)