

Jika Anda menghabiskan terlalu banyak waktu memikirkan sesuatu, Anda tidak akan pernah menyelesaikannya. Buat setidaknya satu gerakan yang pasti setiap hari menuju tujuan Anda.

Bruce Lee,
Aktor



EDISI SELASA / 12 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

INDONESIA DARURAT SEKOLAH RUSAK



WAJAH SEKOLAH RUSAK DI INDONESIA

JENJANG	RUANG KELAS	RUSAK RINGAN	RUSAK SDANG	RUSAK BERAT	PROSENTASE
SD	1 juta	600 ribu	81 ribu	107 ribu	74%
SMP	358 ribu	193 ribu	26 ribu	31 ribu	70%
SMA	160 ribu	75 ribu	6.401	7.025	55%
SMK	162 ribu	78 ribu	3.728	4.690	53%
SLB	22 ribu		12 ribu	936 822	64%

Sumber: Data Kemdikbud Tahun 2018

Dikutip dari www.kemdikbud.go.id, ada 1,2 juta ruang kelas atau sekitar 69% rusak, dari total 1,7 juta ruang kelas di seluruh Indonesia. Ironis!

Me
eski tak menyebabkan korban jiwa, tapi kasus gedung sekolah dasar ambruk terjadi lagi di Jawa Timur. Diduga karena sudah lapuk, atap salah satu ruang kelas di SDN Dukuh Klopo, Kec.

(Baca, Hal 11)



KHOFIFAH WANTI-WANTI MODUS PENIPUAN TES CPNS

Surabaya- Pemerintah Provinsi Jawa Timur mendapat mendapatkan kuota alokasi formasi CPNS dari KemenPAN-RB sebanyak 1.817. Rinciannya, tenaga pendidik sebanyak 1.133, tenaga kesehatan 322, dan tenaga teknis sebanyak 362. Dari total kebutuhan formasi tersebut, terdapat formasi khusus yang diperuntukkan bagi penyandang disabilitas dan cumlaude, masing-masing sebanyak 36. Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa menyampaikan bahwa pihaknya akan ikut mengawal proses seleksi CPNS yang berlangsung hingga selesai.

Gubernur Khofifah Indar mengajak warga Jatim khususnya millennial Jatim untuk bersama membangun Jatim agar makin maju dan unggul. Khofifah menegaskan, tidak ada pihak manapun yang dapat membantu dan menjamin kelulusan pelamar dalam seleksi CPNS 2019.

"Rekrutmen CPNS dilakukan terbuka, semua orang punya kesempatan yang sama. Jangan termakan rayuan orang yang mengatasnamakan pegawai Pemprov/Pemkab/Pemkot ataupun Kementerian/Lembaga yang menjanjikan

bisa masuk menjadi Aparatur Sipil Negara (ASN) dengan imbalan sejumlah uang," ungkap Khofifah saat ditemui usai menghadiri Dies Natalis Universitas Airlangga ke-65 di Surabaya, Senin (11/11). Untuk diketahui, Badan Kepegawaian Negara (BKN) (CPNS) hari ini, 11 November 2019 pukul 23.11 WIB. Rencananya, tahapan pendaftaran akan berlangsung selama dua minggu ke depan.

Khofifah mengatakan tingginya minat masyarakat mengikuti seleksi CPNS apalagi dimanfaatkan oknum untuk mengeruk keuntungan. Untuk itu, Khofifah berharap masyarakat semakin cerdas dalam menyaring berbagai informasi yang masuk.

"Pastikan informasi yang diterima dari kanal resmi milik pemerintah. Semisal website bisa diidentifikasi dengan domain yang digunakan yakni go.id atau lewat media sosial pastikan akun tersebut telah terverifikasi sebagai official milik pemerintah. Khusus Jawa Timur pantau terus website milik BKD di laman <http://bkd.jatimprov.go.id>," jelas dia.

Khofifah menerangkan, pendaftaran lowongan CPNS dilakukan secara online dengan mengakses alamat website Panitia Seleksi Nasional Pengadaan CPNS

(Panselnas) <https://sscasn.bkn.go.id> atau <https://sscn.bkn.go.id>. Oleh karena itu, dia meminta para pelamar CPNS Pemprov Jatim untuk menyiapkan dengan baik seluruh berkas yang diburuhkan sebelum mendaftar.

Adapun pelaksanaan tes CPNS, lanjut Khofifah, menggunakan sistem computer assisted test (CAT) dan diperkirakan akan dilaksanakan pada bulan Februari 2020. Penggunaan sistem CAT ini memungkinkan peserta langsung mengetahui hasil yang diperolehnya secara langsung setelah ujian selesai.

"Sistem ini meminimalisir segala praktik kecurangan karena seleksi dilakukan secara transparan," bebernya.

Khofifah menegaskan, dirinya akan ikut terus mengawal proses seleksi CPNS yang berlangsung hingga selesai. Khofifah berharap seleksi CPNS Pemprov Jatim tahun ini menghasilkan ASN yang memiliki kualitas, kompetensi, dan integritas yang tinggi demi memberikan pelayanan terbaik untuk seluruh masyarakat di Jatim.

"Pesan saya untuk seluruh putra-putri Jatim yang ikut seleksi, belajarlah sungguh-sungguh, berdoa dan jangan lupa meminta restu dari orang tua," imbuhnya. (Sur)



PUAN SEBUT RENCANA JOKOWI TAMBAH 6 WAMEN TAK EFISIEN

JAKARTA. Ketua DPR RI Puan Maharani angkat bicara terkait rencana Presiden Joko Widodo (Jokowi) menambah YKP yang diserahkan ke Pemkot Surabaya saat ini. Pemkot Surabaya melaporkan ke DPRD Surabaya bahwasanya deviden yang di dapat adalah Rp 90 miliar.

Menurut penuturan Ketua Komisi B Luthfiah Deviden didapat karena pada saat YKP diserahkan pada Bulan Juli 2019 masih memiliki laba. "YKP diserahkan ke Pemkot tahun 2019 juli, mungkin dari itungan itu masih ada laba 90 Milyar untuk diserahkan ke APBD 2020," tuturnya, Senin (11/11).

Sebelumnya YKP (Yayasan Kas Pembangunan) dan PT Yekape mengatakan deviden sudah diserahkan ke Pemkot Surabaya sejak Juli 2019. YKP adalah yayasan yang bergerak di bidang sosial sedangkan PT Yekape adalah badan usaha yang bergerak dibidang property.

Kata Yusron selaku Bendahara di YKP, baik yayasan

PT Yekape adalah badan usaha yang bergerak dibidang property.

Kata Yusron selaku Bendahara di YKP, baik yayasan maupun PT masih dalam penanganan kejaksaan. "Kemudian kejaksaan akan menyarankam untuk diaudit oleh akuntan publik secara independen, nah hasil itu akan dilanjutkan oleh kejaksaan, nanti akan dinilai oleh kejaksaan dan selanjutnya akan muncul rekomendasi dari kejaksaan," tutur Yusron saat di DPRD kota Surabaya.

Jadi hasil selanjutnya akan menunggu keputusan dari kejaksaan deviden tersebut akan di jadikan BUMD atau PD. "Selanjutnya tunggu jadi BUMD atau tidak," jelas Luthfiah. (ard)

"Pasti presiden punya alasan dan pertimbangan kinerja untuk kementerian. Karena itu nantinya bisa berjalan lebih efektif dan baik. Tentu saja penambahan ini nggak efisien, makanya saya menyampaikannya efektif dan baik,"

Surabaya- Komisi B DPRD Kota Surabaya menggelar rapat terkait pemasukan deviden yang di dapat dari PT Yekape dan YKP yang diserahkan ke Pemkot Surabaya saat ini. Pemkot Surabaya melaporkan ke DPRD Surabaya bahwasanya deviden yang di dapat adalah Rp 90 miliar.

Menurut penuturan Ketua Komisi B Luthfiah Deviden didapat karena pada saat YKP diserahkan pada Bulan Juli 2019 masih memiliki laba. "YKP diserahkan ke Pemkot tahun 2019 juli, mungkin dari itungan itu masih ada laba 90 Milyar untuk diserahkan ke APBD 2020," tuturnya, Senin (11/11).

Sebelumnya YKP (Yayasan Kas Pembangunan) dan PT Yekape mengatakan deviden sudah diserahkan ke Pemkot Surabaya sejak Juli 2019. YKP adalah yayasan yang bergerak di bidang sosial sedangkan

PT Yekape adalah badan usaha yang bergerak dibidang property.

Kata Yusron selaku Bendahara di YKP, baik yayasan maupun PT masih dalam penanganan kejaksaan. "Kemudian kejaksaan akan menyarankam untuk diaudit oleh akuntan publik secara independen, nah hasil itu akan dilanjutkan oleh kejaksaan, nanti akan dinilai oleh kejaksaan dan selanjutnya akan muncul rekomendasi dari kejaksaan," tutur Yusron saat di DPRD kota Surabaya.

Jadi hasil selanjutnya akan menunggu keputusan dari kejaksaan deviden tersebut akan di jadikan BUMD atau PD. "Selanjutnya tunggu jadi BUMD atau tidak," jelas Luthfiah. (ard)

DPRD Surabaya Pertanyakan Deviden Rp 90 M dari YKP



RSUD DR ISKAK
TULUNGAGUNG
RAIH MEDALI EMAS

TERBAIK DUNIA BIDANG PELAYANAN PUBLIK



Tulungagung - Forum International Hospital Federation (IHF) Ke-43 yang di gelar di Oman, Uni Emirat Arab pada (8/11) waktu setempat, menobatkan RSUD dr Iskak Tulungagung--wakili Indonesia--sebagai rumah sakit terbaik dunia dalam hal penyelenggaraan layanan publik (corporate social responsibility).

Disampaikan Humas RSUD dr Iskak, Mochammad Rifai, Senin (11/11) Anugerah 'Gold Award For Hospital Social Responsibility', diterima langsung oleh Direktur RSUD dr Iskak Tulungagung, dr. Supriyanto Dharmoredjo, Sp.B, FINACS, M.Kes yang secara khusus diundang dalam kongres yang

berlangsung pada 6-9 November 2019. "Penyerahan penghargaan itu disaksikan oleh perwakilan direktur rumah sakit dari seluruh dunia yang hadir," tutur Rifai.

Dijelaskannya, RSUD dr Iskak Tulungagung menerima penghargaan 'Gold Award', sebagai rumah sakit terbaik untuk kategori 'IHF/Bionexo Excellence Award for Corporate Social Responsibility'.

Tim penilai IHF menempatkan rumah sakit plat merah milik Pemkab Tulungagung yang telah ditetapkan sebagai rumah sakit rujukan untuk masyarakat di Provinsi Jawa Timur bagian barat ini, di atas Lembaga Kesehatan Dubai (Dubai Health Authority/UEA) yang meraih

Silver Award dalam forum tersebut.

"RSUD dr Iskak Tulungagung ditetapkan sebagai juara umum berkat inovasi mereka di bidang manajemen penyelenggaraan layanan publik, yakni The New Concept Hospital Management combined with PSC," jelasnya.

Mengutip laman resmi IHF di <http://worldhospital-congress.org> ada enam rumah sakit dari lima negara berbeda yang menjadi kandidat penerima penghargaan rumah sakit terbaik untuk kategori "IHF/Bionexo Excellence Award for Corporate Social Responsibility".

Selain RSUD dr Iskak Tulungagung dari Indonesia, ada Aster DM Healthcare dan Dubai Health Authority dari UEA, Auna dari Peru, KPJ Pasir Gudang Specialist Hospital dari Malaysia, dan Manila Doctors Hospital dari Philippines.

Sementara itu Direktur RSUD dr Iskak Tulungagung, dr. Supriyanto Dharmoredjo, Sp.B, FINACS, M.Kes menyatakan jika ini merupakan pencapaian luar biasa dan sangat membanggakan bagi RSUD dr

Iskak untuk menuju cita-cita rumah sakit yang 'go'internasional kata dr. Supriyanto mengawali pidato sambutannya di Forum IHF Congress and Award ke-43 di Muschat, Oman, UEA.

Kata Dokter Pri demikian dr. Supriyanto biasa disapa, penghargaan ini menjadi pengakuan internasional konsep manajemen baru perumahsakit di RSUD dr Iskak Tulungagung yang disinergikan dengan inovasi layanan PSC (Public Service Centre).

"Inovasi inilah mendasari penyelenggaraan perumahsakit murah dan bermutu, serta bisa melayani 85 persen pasien BPJS di wilayah Provinsi Jawa Timur bagian barat sejak 2016," terangnya.

Manajemen perumahsakit efektif dan efisien ini pula, yang membuat lembaga kesehatan plat merah milik Pemkab Tulungagung ini nyaris tak tergoyahkan. Meski klaim pembayaran atas pertanggung jawaban layanan kesehatan bagi pasien BPJS Kesehatan, tertunggak hingga berbulan-bulan.

Layanan medis mereka tetap prima, kesehatan dan kesembuhan pasien menjadi prioritas tim medis RSUD dr Iskak.(Ais)

ABAIKAN PROSES BANDING, KARAOKE BRILLIAN BAKAL BEROPERASI LAGI

Blitar - Meskipun secara tegas Pemerintah Kota (Pemkot) Blitar akan banding atas putusan PTUN, pihak penggugat pemilik Karaoke Brillian mengabaikan dan tetap akan membuka kembali usahanya.

Kepastian akan segera dibukanya kembali Cafe & Karaoke Brillian yang berlokasi di Jl. Semeru Kota Blitar, disampaikan langsung oleh

kuasa hukumnya Mulyono, SH yang mengakui pihaknya menanggung putusan penundaan SK No 35 dan SK No 36 dari PTUN Surabaya. "Jadi selain pencabutan dan pembatalan sesuai amar putusan hakim, kita juga mengajukan penundaan kedua SK tersebut. Jadi Karaoke Brillian menganggap SK tidak ada dan tidak menerima SK itu," tutur Mulyono kepada Lentera Today, Senin (11/11).

Dijelaskannya, karena ada surat keputusan penundaan tersebut, maka Karaoke Brillian bisa buka kembali, meskipun pihak pemkot melakukan upaya banding. "Kan yang dibanding pokok perkaranya yaitu pencabutan dan pembatalan SK No 35 dan SK No 36,

sedangkan penundaan tidak masuk dalam pokok perkara," jelasnya.

Sementara itu pihak Pemkot Blitar melalui Kabag Hukum, Ahmad Tobroni ketika dikonfirmasi mengenai kepastian upaya banding, membenarkan akan akan segera melakukannya. "Sesuai dengan arahan pimpinan, rencananya akan banding," tutur Tobroni. Mengenai materi yang akan diajukan dalam banding nanti, Tobroni hanya mengaku sesuai dengan alat bukti yang ada.

Demikian juga ketika disinggung mengenai rencana pihak penggugat yakni pemilik Karaoke Brillian akan membuka kembali usahanya. Tobroni menjawab kalau seharusnya menunggu sampai ada keputusan

hukum tetap pungkasnya.(ais)



Inovasi Alat Uji Kelarutan Obat

Ala Mahasiswa Ubaya



Mahasiswa Program Studi Teknik Elektro Fakultas Teknik Universitas Surabaya (Ubaya) ciptakan alat bantu Farmasis untuk uji kelarutan obat secara otomatis. Alat ini dapat membantu Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Indonesia dalam menguji kadar zat khasiat satu produksi obat berbentuk tablet yang beredar di masyarakat.

Yuliadi Kurniawan menjelaskan pengujian kelarutan obat merupakan faktor penting untuk mengetahui standar mutu obat yang beredar di masyarakat sesuai Farmakope Indonesia. BPOM memiliki tugas penting dalam mengawal keamanan obat yang beredar. Mengetahui hal tersebut, Yuliadi Kurniawan mendapat ide merancang alat uji kelarutan obat secara otomatis yang dapat digunakan oleh

BPOM maupun laboratorium Farmasi untuk menguji standar mutu produksi obat berbentuk tablet. “Seandainya larutan obat telah sesuai dengan standar mutu yang ditetapkan oleh Farmakope Indonesia, maka dapat disimpulkan bahwa obat bisa diserap baik didalam tubuh. Ide awal pembuatan alat ini berawal ketika saya bekerja di BPOM Surabaya. Saya melihat Farmasis masih menggunakan cara manual untuk pengambilan sampel larutan obat kemudian saya coba membuat alat uji kelarutan yang dapat digunakan secara otomatis,” ucap mahasiswa angkatan 2016 ini.

Cara kerja alat yang dibuat mahasiswa asal Sidoarjo ini dirancang secara otomatis menggunakan database yang telah diprogram pada laptop atau komputer sehingga mempermudah Farmasis dalam

pengambilan sampel larutan obat.

Setiap obat yang diuji memiliki syarat yang berbeda berdasarkan suhu, waktu, dan kecepatan pengadukan yang telah ditetapkan Farmakope Indonesia. Awalnya Farmasis dapat mengambil satu obat tablet yang akan diuji.

Kemudian memasukkan obat tablet ke dalam tabung yang berisi larutan untuk proses pengadukan sesuai yang ditentukan Farmakope Indonesia, sebagai contoh larutan Aquades atau HCl 0.1 N. Setelah itu, Farmasis dapat mengisi database dengan identitas user (pengguna), nama obat, tanggal praktikum, suhu, waktu, dan kecepatan. Kemudian setelah terisi datanya maka Farmasis dapat menekan tombol mulai pada layar monitor untuk memulai proses uji kelarutan obat.

Nantinya terdapat alarm yang berbunyi sebagai pengingat jika uji kelarutan telah selesai sesuai waktu pengadukan yang telah ditentukan. Sampel larutan obat yang sudah mengalami proses pengadukan secara otomatis akan diambil sebanyak 50 ml dan masuk pada gelas ukur yang akan diuji kembali untuk mengetahui kadar larutan obat.

“Keunggulannya ada pada pengambilan sampel secara otomatis sehingga Farmasis tidak melakukannya secara manual menggunakan suntik. Kemudian Farmasis dipermudah dengan adanya tombol up dan down yang berfungsi menaikkan dan menurunkan box control untuk mengganti larutan atau memasukkan obat. Setiap kali melakukan praktikum maka data obat akan otomatis disimpan pada database sehingga Farmasis tidak perlu membuka buku lagi tetapi cukup mencari dari database saja,” jelas Yuliadi. (Sur)

Tekuni Passion,

Jadi Selebgram
hingga MC

.....
Sukses berbinis tak membuat Riska Maraya Sadida melupakan passion-nya dibidang public speaking dan modeling. Diusianya yang masih muda, dia tak mengenal lelah untuk menyalurkan segala potensinya. Terbukti saat ini di sela-sela kesibukan

.....



Tiap hari Alhamdulillah aku ada job foto-foto di suatu olshop di Surabaya. Terus ini lagi kerjasama juga dengan clickads, itu kayak kerjasama brand dan ditetapkan menjadi ambassador. Jadi udah pernah photoshoot di zangrandi, dan hari ini nanti foto sama Tea Break di TP. Pokoknya aku menjalani apa yang aku suka, ungkap Riska Maraya.

Diakunya dia tidak terlalu berminat bekerja di belakang meja. Menurut Riska berdagang memang telah menjadi jalan rejekinya. Ditambah lagi modeling yang memang digelutinya sejak bangku sekolah.

Pandangannya mengenai anak muda zaman 'now', Riska mengatakan semua remaja memiliki potensi besar. Tinggal bagaimana mengasahnya. Apalagi saat ini secara teknologi semua mendukung untuk memberi kemudahan pengembangan bakat dan minat secara mudah. "Kalo kita kerjanya nggak nyinyirin orang, banyak banget yang bisa kita lakukan. Misalkan upload dikit gitu kita bisa dapet uang dari

media social," katanya. Apalagi potensi anak muda di Kota Surabaya, dikatakannya lebih besar dari kota lain di Jawa Timur.

Terkait hambatan yang dihadapi anak muda saat ini, menurutnya murni dari diri mereka sendiri yaitu kemalasan dan gadget. "Jadi menurutku perilaku malas itu harus dihapus dari anak muda Indonesia sekarang.

Karena kalau nggak sekarang, sedari muda, kapan lagi kita berkesempatan kerja keras.

Kalo aku tuh pengen kerja kerasnya sekarang dan di hari tua itu sudah ada tabungan jadi tinggal menikmati sama anak suami," ujar Riska menggambarkan impiannya. (est,ist)

"Jadi menurutku perilaku malas itu harus dihapus dari anak muda Indonesia sekarang. Karena kalau nggak sekarang, sedari muda, kapan lagi kita berkesempatan kerja keras. Kalo aku tuh pengen kerja kerasnya sekarang dan di hari tua itu sudah ada tabungan jadi tinggal menikmati sama anak suami," ujar Riska menggambarkan impiannya.





Turunkan Risiko Kanker Paru

Konsumsi Serat & Yogurt

Konsumsi yogurt dan serat terkait dengan pengurangan risiko berbagai penyakit. Salah satunya kanker paru.

Sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal JAMA Oncology baru-baru ini menemukan keterkaitan antara pola makan dan kanker paru. Secara khusus, tim peneliti fokus pada dua makanan yakni yang mengandung prebiotik dan probiotik.

Prebiotik adalah senyawa yang mendukung pertumbuhan bakteri usus. Adapun makanan yang mengandung senyawa ini adalah buah-buahan, sayuran, biji-bijuan dan kacang-kacangan yang semuanya mengandung serat tinggi.

Adapun probiotik adalah makanan atau asupan yang mengandung mikroorganisme. Salah satu makanan probiotik paling umum adalah yogurt. Dalam beberapa tahun terakhir peran bakteri usus, probiotik, dan prebiotik dalam kesehatan telah mendapat banyak perhatian.

"Studi menunjukkan konsumsi yogurt dan serat terkait dengan pengurangan risiko

berbagai penyakit, termasuk gangguan metabolisme, penyakit kardiovaskular, kanker saluran pencernaan, dan kematian dini." kata peneliti dikutip dari Medical News Today.

Selain itu mereka yang mengonsumsi yogurt dan serat tertinggi memiliki risiko kanker paru-paru 33 persen lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengonsumsi yogurt dan mengonsumsi serat paling sedikit.

Meskipun tampaknya mengejutkan bahwa bakteri usus dan kesehatan paru-paru mungkin terhubung, bukti hubungan ini semakin meningkat. Penulisnya menjelaskan bagaimana metabolit yang diproduksi oleh bakteri, seperti asam lemak rantai pendek, dapat menekan peradangan di paru-paru. Studi lain menunjukkan hubungan antara mengonsumsi serat dan meningkatkan fungsi paru-paru.

Para peneliti mengumpulkan informasi tentang diet

masing-masing peserta. Mereka juga memperhitungkan faktor-faktor lain yang berperan dalam kanker paru-paru, termasuk usia, etnis, tingkat pendidikan, obesitas, dan status merokok.

Untuk diketahui, TBC dan kanker paru, memiliki gejala yang mirip. Internis, Konsultan Hematologi dan Onkologi RS Kanker Dharmas Jakarta dr. Ronald A. Hukom membenarkan hal itu. Gejala kanker paru bisa diawali dengan batuk dan penurunan berat badan. " (Kanker paru) bisa cukup sulit dibedakan dengan 'TBC,' katanya.

Faktor risikonya terbesar

kanker paru adalah merokok. Termasuk perokok pasif. Risiko kanker paru-paru juga terkait dengan seberapa banyak merokok dan berapa lama merokok. Selain itu terpapar gas radon, asbestos, polusi udara (terutama di daerah jalan kendaraan yang ramai), biasa minum air dengan kadar arsenik tinggi, serta sering menghisap berbagai bahan kimia (silika, nikel, eter, chromium, dan sebagainya). Bahkan, pemakaian masker juga tak menjamin akan terhindar dari risiko.

Dalam laman Express disebutkan, kanker paru bisa dimulai tanpa gejala sampai penyakitnya berkembang. Kanker paru-paru dimulai ketika sel-sel di paru-paru tumbuh dengan cara yang tidak terkendali. Sel-sel ini kemudian akan membentuk benjolan atau tumor.

Sel kanker paru-paru dapat menyebar. Sehingga menciptakan sesak napas. Jika sebelumnya pernah menderita penyakit paru-paru seperti TBC (TB) maka Anda lebih rentan terkena kanker paru-paru. (Ins)



Yeyen Lidya

Serius Latihan Thai Boxing

Aktris cantik Indonesia, Yeyen Lidya, mengunggah video di akun Instagram pribadinya yang tengah melakukan thai boxing bersama sang Instruktur. Yeyen Lidya atau biasa yang di panggil Yeyen memang memiliki hobi berolahraga. Wanita 41 tersebut sering melakukan olahraga bela diri yaitu thai boxing.



Dari unggahan Instagram pribadinya, Yeyen Lidya, @yeyen78, terlihat memakai sport bra berwarna abu-abu dilengkapi dengan lagging dimana ia sedang memperlihatkan cara menyerang lawan. Terhitung ada 4 jenis gerakan yang dilakukan Yeyen dan sang Instruktur.

Gerakan yang pertama dilakukan Yeyen ialah gerakan jab yaitu memukul cepat lawan dengan mengepalkan tangan, gerakan cross yaitu gerakan yang melibatkan tangan arahnya dari siku.

Gerakan uppercut yaitu gerakan melibatkan panggul, perut samping, dan melakukan pukulan dari bawah, dan terakhir gerakan round kick yaitu melakukan tendangan kepada lawan.

Dalam unggahan video bela diri Thai Boxing yang dilakukan Yeyen Lidya tersebut, membuat netizen turut memenuhi kolom komentar. @arkandasulaiman: "Jangan galak-galak kak santuy". Ada juga yang komentar dalam akun @adibmuklekcintarifa: "Modar kwe di jotosi mbk yeyen."

Muay thai atau yang biasa

disebut juga dengan thai boxing merupakan olahraga yang sedang digandrungi banyak orang, tidak hanya oleh pria, tapi juga wanita. Walaupun tergolong olahraga yang sangat "macho" karena terdapat unsur bela diri, namun muay thai terbukti efektif untuk menurunkan berat badan, sehingga banyak wanita yang tertarik melakukannya. Yuk ketahui manfaat berlatih muay thai lainnya untuk wanita.

Olahraga muay thai merupakan seni bela diri yang berasal dari Thailand yang sudah ada sejak 1000 tahun yang lalu. Awalnya seni bela diri ini identik dengan kekerasan, namun sekarang teknik-teknik muay thai sudah dibuat jauh lebih aman untuk dilakukan sebagai olahraga yang dapat menjaga kebugaran tubuh. Muay thai juga sudah berkembang dan mulai mengusung teknik body shaping yang sangat bermanfaat untuk menurunkan berat badan, sehingga tidak heran jika banyak wanita tertarik untuk mencoba jenis olahraga ini.

Olahraga muay thai menggabungkan teknik bela diri dan latihan otot. Teknik-teknik bela diri yang digunakan

meliputi pukulan, tendangan, siku, dan serangan lutut, sehingga pada saat berlatih, tanpa sadar semua bagian tubuhmu bergerak. Gerakan-gerakan seperti memutar tubuh, menyerang dengan siku dan menendang dapat mengencangkan dan membakar lemak pada tubuh. Jika muay thai dilakukan secara rutin, maka bukan tidak mungkin tubuhmu akan menjadi lebih ramping dan kencang. Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, kamu disarankan untuk berlatih minimal dua kali dalam seminggu.

Tak hanya membakar kalori dan membuat berat badanmu berkurang, tapi berlatih muay thai juga dapat memperkuat otot-otot di seluruh batang tubuhmu, termasuk otot perut. Gerakan menonjok, menyikut dan menendang akan meningkatkan kekuatan otot-otot dan mengencangkan hampir semua bagian tubuh.

Saat kamu melakukan gerakan menendang dan menyerang dengan lutut, bagian pinggulmu pun akan terlatih, sehingga pinggul akan jadi lebih fleksibel dan juga ramping. (ins)



Yeyen Lidya, Aktris

Jelang Usia 50-an

Ini Rahasia
Kecantikan
Mariah Carey

Penyanyi Hollywood Mariah Carey kini sudah berumur menjelang 50-an. Meski demikian, ia nampak tetap cantik dan energik. Ternyata, ada rahasia kecantikan dan kesehatan yang selama ini ia terapkan yaitu sebagai berikut.

Dalam wawancara dengan E!News, Carey mengatakan bahwa dia mencoba untuk tetap makan yang bergizi protein. Para artis menyatakan Mariah Carey kebanyakan makan salmon, dan ini terlihat membosankan."Tapi itu berhasil!" akunya. Jadi untuk tetap cantik dan sehat, kita perlu mengisi tubuh dengan protein yang terdapat pada makanan sebagai energi untuk menjalani hari.

Mengutip Huffington, Rachel Nazarian, dokter kulit dari New York, bertutur manfaat omega 3 dari salmon dapat membantu menenangkan kulit yang meradang. Dr. Flor Mayoral dari Miami juga menjelaskan bahwa asam lemak omega-3 bersifat antiradang. Dalam jangka panjang, manfaat makan ikan salmon dapat membantu menurunkan risiko kekambuhan gejala psoriasis, dan bahkan untuk menurunkan risiko terjadinya kanker kulit jenis

non-melanoma dan melanoma. Masih dikutip dari Huffington, Melda Isaac, dokter kulit di Washington DC, menyatakan bahwa lemak asam omega 3 bekerja baik untuk melembapkan kulit. Selain itu, manfaat asam lemak omega 3 dari salmon juga dipercaya dapat membuat kulit tampak kenyal dan bersinar. Dengan mengonsumsi lemak baik dari ikan salmon, sama artinya Anda memberikan kulit Anda makanan yang menyehatkan.

Dr. Isaac juga menambahkan bahwa manfaat lain dari ikan salmon untuk kulit manusia adalah melindunginya dari efek radiasi sinar UV matahari karena mengandung vitamin D. Vitamin D juga bagus untuk pertumbuhan dan perbaikan sel kulit dan membantu melindungi terhadap radikal bebas yang berbahaya.

Salah satu efek peradangan pada kulit adalah kerusakan

kolagen dan elastin, yang membuat kulit cepat berkeriput. Menurut sebuah penelitian dari Jepang terbitan jurnal Acta Biochimica Polonica tahun 2012, kandungan astaxanthin dalam ikan salmon mampu secara alami menjaga kulit tetap awet muda dari dalam. Astaxanthin adalah jenis antioksidan dan antiradang alami yang baik untuk kulit.

Penelitian ini juga menemukan bahwa astaxanthin dapat membantu merangsang produksi kolagen di dalam kulit. Kolagen adalah protein khusus yang membuat kulit tampak kenyal dan lembap. Semakin banyak produksi kolagen dalam kulit, keriput dan garis halus, bintik-bintik flek hitam, dan tekstur kulit yang tidak rata akan memudar.

Pola Makan dan Diet

Mariah Carey memiliki pola makan yang baik kemudian melakukan workout untuk menjaga berat badan tetap aman.

Meskipun ia bahkan bisa mengangkat beban di atas satu ton, Mariah Carey mengatakan dalam wawancara pada tahun 2012 bahwa diet adalah caranya untuk mempertahankan berat badan ideal."90 persen saya kehilangan berat badan karena diet," katanya.

Menghindari Gula Olahan

Mariah Carey menghindari gula berlebihan dan itu membawa dampak pada penampilan cantiknya."Rahasia keberhasilannya adalah menghindari gula olahan," seseorang mengatakan kepada Hollywood Life. Gula olahan tersebut seperti permen dan kue ringan yang menambahkan gula, dan ia lebih memilih buah atau susu yang mengandung gula alami.(ins)



INDONESIA

Peterongan, Kab. Jombang ambruk. Kepala SDN Dukuh Klopo Trimiati mengatakan, saat atap bangunan ambruk, tidak ada aktivitas belajar mengajar di ruang kelas tersebut maupun sebaliknya, karena sedang libur. "Sudah 2 tahun tidak ditempati. Tidak ditempati karena memang sudah rusak, sebagian sudah hampir ambruk," kata Trimiati, Senin (11/11).

Sementara, aktivitas belajar mengajar di dua kelas yang bersebelahan langsung dengan ruangan yang ambruk, dipindahkan ke mushala dan perpustakaan sekolah. "Hari ini kami kosongkan, karena khawatir lalu-lalang anak-anak menyebabkan dia cedera atau ada apa-apa, makanya kami kosongkan," ujar Trimiati. Trimiati mengatakan perbaikan untuk ruang kelas tersebut sebenarnya sudah diajukan beberapa kali. Namun, usulan belum pernah disetujui, hingga gedung tersebut ambruk.

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Pemkab Jombang Agus Putnomo langsung meninjau gedung ruang kelas di SDN Dukuh Klopo yang roboh tersebut. Menurut dia, jika gedung yang ambruk tersebut berdampak signifikan bagi proses belajar mengajar siswa, bangunan itu akan segera diperbaiki. "Ini kan sudah lama tidak digunakan. Nanti kita lihat dulu kegunaan bangunannya," ujar Agus saat dikonfirmasi.

Beberapa daerah juga mulai menginventarisasi ruang kelas yang rusak. Di Kota Mojokerto misalnya, berencana mengevaluasi secara menyeluruh gedung sekolah yang rusak. Begitu juga dengan rencana mengumpulkan seluruh operator data pokok pendidikan (Dapodik) guna memperdalam pendataan kerusakan aset sekolah. telah ditemukan 13 lembaga pendidikan negeri yang kondisi fisiknya rusak sedang. "Sebetulnyaantisipasi sudah kami laksanakan sejak April lalu. Kami juga sudah sudah membentuk tim untuk menyisir semua sekolah," kata Kepala Dikdik Kota Mojokerto Amin Wachid.

Sementara, di Ponorogo, ada 60 SD rusak. Termasuk ruang kelas 3 di SDN 3 Balong yang saat ini atapnya ditopang bambu agar tidak ambruk. Puluhan SD tersebut terdiri dari 26 yang masuk kategori rusak berat dan 34 yang rusak sedang. Berdasarkan data di Dikdik, ada 591 SD di Bumi Reog. Terdiri dari 570 SD Negeri dan 21 SD Swasta. Kabid Pembinaan Sekolah Dasar Dikdik Ponorogo Imam Muslih menjelaskan, pihaknya sudah menyurvei tingkat kerusakan masing-masing sekolah. "Kerusakannya macam-macam. Ada yang rusak satu sampai empat ruang. Semua sudah kita data," tuturnya.

Pengamat Pendidikan dari Center of

Education Regulation and Development Analysis (Cerdas) Indra Charismiadji mengatakan, penyebab utama dari kejadian tersebut adalah minimnya komitmen pengelolaan pendidikan dari pemerintah daerah. Berlakunya sistem otonomi daerah membuat wewenang pemerintah pusat dalam mengelola pendidikan nasional semakin terbatas.

"Dilihat dari sisi anggaran saja dulu. Sebanyak 99 persen kabupaten/kota tercatat belum memenuhi amanat UUD 1945. Dana pendidikan yang dialokasikan dari APBD murni setiap daerah kurang dari 20 persen. Kejadian sekolah ambruk menunjukkan komitmen pengelolaan pendidikan yang rendah," kata Indra.

Ia menuturkan, berdasarkan data Neraca Pendidikan Daerah (NPD) tahun 2018, hanya Kabupaten Ogan Komering Ilir (23.79%), Kabupaten Pemalang (21.11%), Kabupaten Bogor (21.00%), Kabupaten Kutai Kartanegara (20.29%), Kabupaten Bangli (20.20%) dan Kabupaten Bandung (20.05%) yang mengalokasikan dana minimal 20% dari APBD murni.

Sementara itu, kab/kota lainnya memasukan dana dari transfer Dana Alokasi Khusus (DAK) pemerintah pusat untuk menggenapi minimal 20%. Indra menegaskan, bangunan sekolah ambruk akan terus terjadi selama komitmen dari pemerintah daerah masih rendah. Selain itu, ucap dia, antara pemerintah pusat dan daerah belum memiliki visi yang sama soal pembangunan sumber daya manusia dan pendidikan.

"Mengurus pendidikan dinilai sebagai program yang tidak populer. Karena tidak memiliki dampak instan yang bisa langsung dirasakan layaknya pembangunan infrastruktur. Ini kenapa para politikus juga tidak suka mengurus pendidikan dengan serius," katanya.

Menurut data Kemdikbud tahun 2018, ada sekitar 1 juta ruang kelas untuk kegiatan belajar-mengajar SD di seluruh Indonesia. Sekitar 600 ribu ruang kelas lain tergolong rusak ringan, 81 ribu rusak sedang, dan 107 ribu rusak berat. Artinya, dari seluruh ruang kelas SD di Indonesia sekitar 74 persennya tergolong rusak.

Untuk SMP, total ruang kelas mencapai 358 ribu. Sebanyak 193 ribu ruang kelas SMP rusak ringan, 26 ribu rusak sedang, dan 31 ribu rusak berat. Artinya, sekitar 70 persen ruang kelas SMP di Indonesia berada dalam kondisi rusak.

Ruang kelas SMA di seluruh Indonesia berjumlah 160 ribu. Jika dibanding dengan SD dan SMP, ruang kelas SMA yang kondisinya rusak lebih sedikit. Sekitar 75 ribu ruang kelas SMA tergolong rusak ringan,

6.401 rusak sedang, dan 7.025 rusak berat. Secara umumnya, sekitar 55 persen ruang kelas SMA di Indonesia tergolong rusak.

Jumlah total ruang kelas SMK sekitar 162 ribu, tidak jauh berbeda dari SMA. Sekitar 78 ribu lainnya tergolong rusak ringan, 3.728 rusak sedang, dan 4.690 rusak berat. Totalnya, ruang kelas SMK yang rusak mencapai 53 persen.

Terakhir, ruang kelas Sekolah Luar Biasa (SLB) tercatat paling sedikit dibanding sekolah lainnya, yakni sekitar 22 ribu saja. Dari jumlah itu 7.999 di antaranya berkondisi baik, 12 ribu kelas rusak ringan, 936 rusak sedang, dan 822 rusak berat. Secara keseluruhan, ruang kelas SLB yang rusak mencapai 64 persen.

DUA TERSANGKA

Sementara itu, Dari insiden ambruknya gedung SDN Gentong 1, Gadingrejo, Pasuruan, Jawa Timur yang menewaskan dua orang dan belasan luka-luka waktu lalu, akhirnya Polda Jatim menetapkan dua orang sebagai tersangka.

Dua tersangka itu berinisial DM dan SF yang merupakan pelaksan atau krontraktor dan mandor yang menggarap proyek pembangunan atap sekolah tersebut. Saat ini dua tersangka sudah ditahan di Mapolda Jatim.

"Peran mereka karena kelalaiannya pelaksana pekerjaan SDN genting (atap sekolah) tahun 2012. Menurut hasil uji labfor ada beberapa ketidaklaziman dalam pembangunan konstruksi gedung," ujar Kombes Pol Gidion Arif Setyawan, Dirreskrim Polda Jatim saat merilis di Mapolda Jatim, Senin (11/11).

Gidion menjelaskan, ada beberapa yang penyebab bangunan atap sekolah itu ambruk diakibatkan karena pembangunannya tidak sesuai dengan spesifikasi yang telah ditentukan, diantaranya yaitu besi kolom yang seharusnya 4 biji diisi hanya 3 biji, diameter besi kolom yang digunakan benci (lebih kancil dari seharusnya).

Selain itu, setelah dievakuasi penyidik juga menemukan pasir yang dipakai tidak memiliki kualitas bagus. Dimana dalam spesifikasi, kontraktor harus pakai pasir Lumajang, karena mempunyai daya ikatnya cukup bagus.

Sementara pendidikan yang disandang dua tersangka itu tidak mempunyai pendidikan formal bidang bangunan, karena keduanya berpendidikan formal SMP dan SMA. Keduanya dijerat Pasal 359 KUHP atau 360 KUHP atas kelalaiannya yang menyebabkan hilangnya nyawa orang dengan ancaman hukuman maksimal 5 tahun penjara.

MENDADAK ROKOK ELEKTRIK DILARANG, KENAPA?



JAKARTA- Pemerintah berniat melarang penggunaan rokok elektrik dan vape (electronic nicotine delivery system/ENDS) yang belakangan ini banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia. Larangan tersebut diusulkan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

Caranya dengan merevisi Peraturan Pemerintah Nomor 109 Tahun 2012 tentang Pengamanan Bahan yang mengandung Zat Adiktif Berupa Tembakau bagi Kesehatan ataupun dalam bentuk peraturan lainnya.

Pertimbangannya, penggunaan rokok elektrik diduga memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan. Terlebih, terdapat dugaan kuat bahwa terjadi peningkatan penggunaan rokok elektrik oleh anak berusia 10-18 tahun dari yang semula 1,2% menjadi 10,9% dalam dua tahun terakhir.

Kepala BPOM, Penny Lukito mengatakan ada beberapa fakta ilmiah yang sudah ditemukan BPOM sekaligus menjadi dasar usulan pelarangan electronic nicotine delivery system (ENDS) di Indonesia. Bahkan, BPOM menemukan bahwa bahan baku vape mengandung senyawa kimia yang berbahaya.

"Fakta ilmiah BPOM menemukan bahwa rokok elektronik mengandung senyawa kimia berbahaya bagi kesehatan, di antaranya: nikotin, propilenglikol, Perisa (Flavoring),

logam, karbonil, serta tobacco specific nitrosamines (TSNAs), dan diethylene glycol (DEG)," jelas dia, Senin (11/11).

Tidak hanya itu, lanjut Penny, klaim dari sisi kesehatan juga menyatakan bahwa vape sebagai produk aman dan menjadi metode terapi berhenti merokok merupakan studi yang subyektif. "WHO menyatakan tidak ada cukup bukti untuk menunjukkan rokok elektronik dapat digunakan sebagai terapi berhenti merokok," ungkap dia.

Senada, Wakil Kepala Departemen Ilmu Perilaku, Kesehatan Lingkungan dan Kedokteran Sosial, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gajah Mada (UGM), Prof. Yai S Prabandari berpendapat bahwa penggunaan rokok elektrik sebagai pilihan alternatif untuk memberhenti merokok sangat tidak disarankan.

Pasalnya, kajian revidi sistemik yang ada menunjukkan bahwa terlepas dari tinggi rendahnya kadar nikotin yang dikandung, penggunaan rokok elektrik masih berpotensi menimbulkan adiksi atau kecanduan. "Menurut saya, rokok elektrik hanya memindahkan kecanduan dari satu hal ke hal yang lain," ujar Yai.

Sementara itu, penggunaan rokok elektrik sendiri ternyata tidak terbukti aman sepenuhnya. Menurut Yai, efek penggunaan

rokok elektrik secara jangka panjang masih belum diketahui secara pasti lantaran belum lama dikonsumsi manusia.

Di sisi lain, klaim bahwa penggunaan rokok elektrik cenderung lebih aman ketimbang rokok konvensional juga terbilang masih bisa diperdebatkan, sebab beberapa literatur revidi sistemik lain menyebutkan bahwa rokok elektrik terbukti masih mengandung bahan karsinogenik penyebab kanker dan bahan yang bersifat toksik bagi tubuh manusia.

Sebuah kajian di New England Journal of Medicine misalnya menyebutkan bahkan zat seperti Glikol dan Gliserin yang terkandung pada beberapa rokok elektrik saja berpotensi menyebabkan kanker bila digunakan dalam jangka panjang.

Kementerian Keuangan sendiri mengungkapkan telah mencatat penerimaan negara yang berasal dari cukai vape sebesar Rp 30 miliar. Dirjen Bea dan Cukai (DJBC) Kementerian Keuangan Heru Pambudi mengatakan setoran cukai likuid vape (e-sigaret) ini berasal dari para pelaku usaha yang baru terdaftar di Bea Cukai. Untuk diketahui, dalam Peraturan Menteri Keuangan (PMK) Nomor 146/PMK.010/2017 tentang Tarif Cukai Hasil Tembakau, ditetapkan tarif cukai pada liquid vape sebesar 57%. (ins)