

Berjuanglah lebih keras untuk apa yang kamu yakini, maka kamu akan menyadari, bahwa dirimu jauh lebih kuat dari apa yang kamu kira."

Lady Gaga,
Musisi

EDISI KAMIS / 14 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

KALA 'LONE WOLF' TEBAR TEROR BOM

Bom di Mapolrestabes Medan menjadi 'sirine' keamanan Indonesia. Aksi teror seorang diri atau biasa disebut lone wolf bisa jadi lebih berbahaya, karena sangat sulit terdeteksi.

Teror bom kembali terjadi di Indonesia. Mengejutkannya, lagi-lagi kantor polisi menjadi sasaran peledakan. Terbaru Polrestabes Medan, Rabu (13/11) pagi menambah panjang kasus bom bunuh diri di Indonesia.

Mabes Polri menyebut pelaku bom bunuh diri di Mapolrestabes Medan, Rabbial Muslim Nasution (RMN), diduga berstatus pelajar atau mahasiswa. Pelaku yang berusia 24 tahun itu

(Baca, Hal 11)

DERETAN KANTOR POLISI JADI SASARAN BOM BUNUH DIRI



**POLRESTABES
MEDAN**
(13/11/2019)

KORBAN TERLUKA
6 orang
KORBAN TEWAS
1 Orang (pelaku bom)



**POS POLISI KARTASURA,
SUKOHARJO**
(3/6/2019)

KORBAN TERLUKA
1 orang (pelaku bom)



**KANTOR MAPOLRESTABES
SURABAYA**
(14/5/2018)

KORBAN TEWAS
4 orang
KORBAN SELAMAT
1 orang (anak pelaku)



**KANTOR MAPOLRESTA
SURAKARTA**
(5/7/2016)

KORBAN TEWAS
1 orang (pelaku bom)
KORBAN TERLUKA
1 orang (Provos)

PEMPROV JATIM TARGETKAN PENDAFTAR CPNS CAPAI 80 RIBU ORANG



Surabaya – Pasca pembukaan pendaftaran Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) 2019 Pemprow Jatim pada 11 November kemarin, jumlah pendaftar terus membludak. Hingga, Rabu (13/11) siang, jumlah pendaftar sudah mencapai 2.362 orang. Sementara, Badan Kepegawaian Daerah (BKD) Jatim menargetkan 80 ribu pendaftar.

Kepala BKD Jatim Anom Surahno mengatakan berdasarkan pengalaman tahun lalu, dimana jumlah pendaftar mencapai 63 ribu, maka tahun ini diprediksi bisa lebih banyak lagi, bahkan hingga 80 ribu. “saya sangat optimistis jumlah pendaftar yang akan mengikuti tes bisa mencapai 80 ribu orang,” kata Anom.

Prediksi meningkatnya jumlah pendaftar ini bisa dilihat dari semakin longgarnya beberapa persyaratan. Diantaranya seperti akreditasi program studi dan universitas yang dulu harus B, sekarang cukup terakreditasi. Selain itu, batasan umur khususnya untuk dokter spesialis yang lebih panjang menjadi 40 tahun.

Selain itu, lanjut Anom, juga ada penurunan passing grade atau ambang batas nilai ujian dibandingkan tahun lalu. Penurunan passing grade ini berdasarkan PermenPANRB Nomor 24 Tahun 2019, dimana penurunan terjadi di Tes Karakteristik Pribadi (TKP) yang awalnya dipatok nilai 143, pada tahun ini menjadi 126. Kemudian, untuk Tes Wawasan

Kebangsaan (TKB) yang sebelumnya 75, pada tahun ini menjadi 65. Sedangkan untuk Tes Intelegensia Umum (TIU) masih tetap 80.

“Passing grade yang baru ini saya rasa cukup ideal,” kata Anom yang juga Mantan Kepala Biro Administrasi Pemerintahan dan Otonomi Daerah Setdaprov Jatim ini. Dia juga menandakan bahwa berkaca dari penyelenggaraan tahun lalu, kemungkinan jumlah 80 ribu itu masih bisa

terlampaui.

Perlu diketahui, jadwal pelaksanaan tes CPNS akan dilaksanakan sekitar Februari 2020. Rencananya, ujian dilakukan di Gedung Serba Guna Universitas Negeri Surabaya. Sementara, bagi yang dinyatakan tidak memenuhi syarat bisa memperbaiki berkas saat masa senggang tiga hari usai ditutup pendaftaran, yaitu pada 25 November 2019.

Di satu sisi, banyaknya peserta juga memengaruhi lama masa pelaksanaan ujian. Dengan estimasi jumlah pendaftar yang mencapai 80 ribu, maka kemungkinan besar pelaksanaan ujian dilaksanakan selama 25 hari hingga satu bulan.

Terkait dengan jumlah pendaftar hingga hari ketiga, Anom mengatakan Provinsi Jatim sudah masuk peringkat lima besar nasional. Dia menambahkan, dari 2.362 pendaftar, terdapat diantaranya 615 orang berstatus submit, 122 pelamar memenuhi syarat, 49 orang tidak memenuhi syarat, dan 444 pelamar belum verifikasi.

Untuk diketahui, Provinsi Jawa Timur membuka penerimaan CPNS 2019 sebanyak 1.817. Hal itu sesuai dengan alokasi dari Kemenpan RB. Formasi tersebut diantaranya 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 sebanyak 36 dan cumlaude sebanyak 36.

Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa, mengajak warga Jatim khususnya millennial Jatim untuk bersama membangun Jatim agar makin maju dan unggul. Silahkan mendaftar dan kepada para pelamar CPNS agar berhati-hati terhadap modus penipuan dalam gelaran seleksi CPNS. Khofifah menegaskan bahwa 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) lalu.

“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://ssc.asn.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 dibutuhkan 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. “Pesan saya untuk seluruh putra-putri Jatim yang ikut seleksi, belajarlah sungguh-sungguh, berdoa dan jangan lupa meminta restu dari orang tua,” imbuhnya. (ufi)

ANGGARAN BEBERAPA DINAS **DIKEPRAS** TIGA KOMISI, DPRD JATIM **KECEWA BERAT**

Surabaya – Pengurangan anggaran di beberapa Dinas yang tercantum pada Rancangan Anggaran Pendapatan Belanja Daerah (RAPBD) Jatim 2020 mendapat sorotan tajam dari tiga Komisi di DPRD Jatim. Mereka kecewa terhadap Gubernur Jatim yang mengepras anggaran antara 30 hingga 50 persen di wilayah kerja tiga komisi ini.

Ketiga komisi tersebut adalah komisi A bidang pemerintahan, komisi B bidang ekonomi dan pertanian, dan komisi D yang membidangi infrastruktur dan pembangunan serta lingkungan hidup.

Komisi B DPRD Jatim menilai pengurangan anggaran pada Rancangan Anggaran Pendapatan Belanja Daerah (RAPBD) 2020 di beberapa dinas yang mencapai lebih dari 40 persen akan berdampak buruk pada pertumbuhan ekonomi pada 2020 mendatang.

Ketua Komisi B DPRD Jatim, Aliyadi Mustofa mengatakan pengurangan anggaran itu terjadi pada beberapa dinas yang menjadi mitra Komisi B.

Diantaranya yaitu Dinas Perikanan, Dinas Peternakan, dan Dinas Koperasi dan UMKM Jatim. Padahal, dinas-dinas tersebut menjadi salah satu penopang pertumbuhan ekonomi

“Gimana tidak mengkhawatirkan, anggaran untuk bidang ekonomi, pertanian dan kawan kawan diberi dana cckak. Ya sudah saya serahkan ke pihak



Pahlawan (eksekutif) aja. Anggaran ini menurut saya malah belum menunjukkan anggaran seperti yang disebut saat kampanye pilgub lalu. Saya khawatir ini akan semakin membuat grafik ekonomi kita tahun depan turun, ini jelas mengkhawatirkan,” kata politisi PKB ini.

Sementara itu, Anggota Komisi B DPRD Jatim, Pranaya Yudha ditemui di DPRD Jatim juga meminta pada Pemprov Jatim untuk memberikan perhatian terhadap pertumbuhan ekonomi kerakyatan. Dia menandakan bahwa perhatian untuk pertumbuhan ekonomi termasuk cukup penting. “Bolchlah emergency kalau diprioritaskan untuk bidang Kesra tapi pertumbuhan ekonomi juga penting,” katanya.

Dia menandakan penurunan anggaran yang cukup signifikan pada dinas-dinas menjadi mitra Komisi B ini dianggap kurang tepat. Sebab, banyak OPD yang menjadi mitra kerja komisi bidang perekonomian ini telah merencanakan program-program yang akan diusulkan, program tersebut diyakini mampu mendorong pertumbuhan ekonomi. Sayangnya, program-program itu tidak mendapat dukungan anggaran APBD Jatim.

“OPD yang mengalami penurunan drastis alokasi anggarannya yakni Dinas Perikanan, Dinas Peternakan, dan Dinas Koperasi dan UMKM Jatim yang mencapai kisaran 40 persen dibanding tahun anggaran 2019,”ujarnya.

Salah satu contoh, lanjutnya, dinas yang membutuhkan anggaran cukup besar adalah dinas Koperasi dan UMKM. Setidaknya 12.616 koperasi dari ada 36 ribuan koperasi di Jatim yang kondisinya cukup mengesankan.

Koperasi-koperasi itu boleh dibilang hidup segan mati pun tidak mau atau dengan arti lain dalam kondisi mati suri.

Tak hanya itu, pada sektor pertanian, perkebunan, peternakan dan perikanan juga mengalami penurunan. Padahal, selama ini Jatim cukup dikenal sebagai salah satu daerah lumbung pangan nasional. Untuk itu dia menandakan, seharusnya Pemprov Jatim lebih memperhatikan sektor ini dengan meningkatkan anggaran bukan malah menurunkannya. Pada sektor-sektor itu juga memberikan dampak ekonomi secara langsung kepada masyarakat.

“Komisi B DPRD Jatim akan terus berupaya mendorong meningkatnya pertumbuhan ekonomi. Karena itu dalam proses finalisasi anggaran nanti kami akan mendesak supaya program-program yang manfaatnya kurang bisa dirasakan langsung masyarakat bisa dialihkan untuk program yang bisa mendorong pertumbuhan ekonomi,” katanya.

Terpisah, Wakil Ketua komisi A Hadi Dediansyah mengatakan bahwa anggaran mitra komisinya mengalami keprasan yang cukup signifikan, rata rata anggarannya dibawah Rp 100 miliar. Padahal, lanjutnya, di dinas lain jumlahnya ratusan miliar. “Kami berharap jangan sampai ini menimbulkan keccemasan. Saya juga berharap ini masih bisa di rombak dan diotak atik Karena Pagu yang sudah dipatok di KUA PPAS adalah perencanaan sementara,” kata Politisi Gerindra ini.

Sementara itu, Ketua Komisi D Kuswanto mengartakan pengurangan anggaran ini bisa berdampak buruk dan bahkan mengancam Perekonomian di Jatim di tahun 2020. Terlebih lagi, pengurangan anggaran itu juga dilakukan pada sektor infrastruktur. Politisi asal Partai Demokrat ini mengatakan dari rapat kerja dengan OPD diketahui adanya penurunan yang sangat drastic sebesar 57 persen dibandingkan tahun 2019. Penurunan yang paling banyak terjadi pada Dinas PU Bina Marga dan Dinas Perhubungan. (Luf)

RATUSAN IKM BLITAR

TINGKATKAN
DAYA SAING

Blitar – Pasar global di era digital ini tidak bisa dielakkan lagi. Supaya mampu bersaing, maka Industri Kecil dan Menengah (IKM) harus mampu meningkatkan daya saingnya. Untuk itu, Dinas Perindustrian dan Perdagangan Kabupaten Blitar menggandeng PT Sumber Alfaria Tri Jaya, Tbk (Alfamart) menggelar pembinaan IKM, Rabu (13/11).



A cara bertempat di ruang Candi Penataran Pemkab Blitar ini diikuti lebih dari 100 IKM se-Kabupaten Blitar. Dalam sambutannya, Kepala Dinas Perindustrian dan Perdagangan Kabupaten Blitar, Tavip Wiyono mengatakan pembinaan tersebut bertujuan untuk mempersiapkan IKM dalam menghadapi pasar global dengan memanfaatkan teknologi.

“IKM kita harus mampu memanfaatkan teknologi informasi. Hal ini penting agar IKM semakin dikenal dan berkembang yang akhirnya meningkatkan nilai penjualan,” ungkap Tavip.

Selain itu, Tavip menam-

bahkan pelatihan tersebut akan sangat berguna untuk mempelajari sistem managerial dan strategi pemasaran.

“Pembinaan ini adalah kesempatan yang luar biasa dimana Alfamart mau menularkan ilmunya kepada kita semua,” lanjutnya.

Ia pun berterimakasih kepada Alfamart sambil berharap agar peserta serius mengikuti kegiatan tersebut. “Maksimalkan pertemuan ini, jangan sampai dilewatkan begitu saja tanpa menyerap ilmu. Saya sangat yakin ilmu yang dibagikan sangat berguna. Juga, kami sampaikan terimakasih kepada Alfamart

Alfamart atas perhatiannya kepada IKM yang ada di Kabupaten Blitar,” tandasnya.

Sementara itu Muhammad Faruq Asrori selaku Regional Corcom PT Sumber Alfaria Tri Jaya Tbk Wilayah Indonesia Timur menyampaikan acara tersebut adalah bagian Program Corporate Social Responsibility dari Alfamart. “Kami ingin tumbuh dan berkembang bersama masyarakat dengan menggunakan CSR Alfamart, kami konsen terhadap pengembangan IKM di Kabupaten Blitar. Hal ini sejalan dengan visi dan misi kami,” ujar Faruq saat ditemui disela-sela acara.

Ada 3 aspek yang diajarkan

kepada IKM yaitu management keuangan, penataan etalase dagang yang baik, serta pelayanan kepada konsumen. Ketiga hal tersebut selama ini telah dilakukan oleh Alfamart sehingga konsumen menjadi nyaman dan menjadi pelanggan Alfamart.

“Management keuangan menjadi penting agar tidak ada uang usaha dijadikan satu dengan keuangan rumah tangga. Termasuk mempelajari bagaimana penataan etalase dan cara melayani konsumen yang menarik agar pembeli nyaman,” terang pria yang juga mantan jurnalis ini. (van)

MASJID NURUL JANNAH

SULAP AIR WUDHU
JADI BERNILAI
EKONOMI

Gresik – Siapa bilang air besar wudhu akan terbuang sia-sia. Di bawah pengelolaan Masjid Nurul Jannah Petrokimia Gresik, air tersebut bisa bermanfaat untuk budidaya sayur dan ikan sehingga mempunyai nilai ekonomi. Inovasi ini pun menjadi berkah bagi para tukang becak yang biasa mangkal di sekitar perusahaan.

Langkah ini mampu menyulap lahan bekas pembuangan sampah yang tak jauh dari Masjid menjadi kebun aneka sayuran, seperti terong dan tomat yang tumbuh dengan subur. Bibit

ikan juga telah ditebar di kolam yang lokasinya tidak jauh dari kebun sayur.

“Petrokimia Gresik melalui Takmir Masjid Nurul Jannah berupaya mengoptimalkan sumber daya yang selama ini terbuang, dimanfaatkan menjadi fasilitas yang memiliki value,” tandas Rohmad, Ketua Takmir Masjid Nurul Jannah Petrokimia Gresik, Rabu (13/11).

Rohmad menceritakan, jika pembangunan kebun budidaya ini tidak lepas dari keberadaan tukang becak atau yang akrab dipanggil abang becak yang tinggal di Pondok Abang Becak Masjid Nurul Jannah. Mess ini menampung para abang becak yang biasa mangkal di sekitar pabrik.

Setidaknya 30 abang becak memanfaatkan fasilitas tempat tinggal ini. Mereka adalah para pendatang yang mengais rezeki



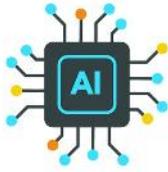
di kota industri ini. Sebelumnya mereka banyak tidur di emperan toko saat malam hari.

Ia menegaskan, pembangunan kebun budidaya sayur dan ikan ini benar-benar memanfaatkan sumber daya yang sebelumnya tidak dimanfaatkan menjadi bernilai. Untuk pengairan, kebun budidaya ini memanfaatkan air bekas wudhu para jamaah.

Melalui kebun budidaya ini, masjid memperoleh pendapatan dari hasil panen sayur, ikan, serta berbagai

pendapatan dengan abang becak. Selain itu juga dapat menjadi sarana belajar bagi marbot masjid. Sehingga memiliki fungsi sebagai media untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang ada di Masjid Nurul Jannah.

Rohmad menjelaskan bahwa, pihaknya ingin menjadikan Masjid Nurul Jannah sebagai masjid yang bermanfaat bagi keluarga besar Petrokimia Gresik dan masyarakat sekitar melalui berbagai inovasi atau terobosan. (Sep)



Dua Teknologi AI Antisipasi Fraud Perbankan RI



Untuk pertama kali, sebuah perusahaan yang berbasis di Nepal, Rosebay, meluncurkan teknologi terkini untuk membantu perusahaan keuangan dan perbankan Indonesia. Sebuah teknologi yang keberadaannya dapat mendeteksi fraud, dan mampu membantu meningkatkan keuntungan bagi perusahaan.

“Kami fokus pada dua area, pertama, mendeteksi fraud menggunakan AI dalam merchant yang sama dengan amount berbeda, sistem AI bisa mendeteksi itu. Dan kedua, kita ada AI base marketing untuk menolong perusahaan menurunkan pengeluaran mereka tapi bisa meraih lebih banyak target nasabah,” ungkap CEO Rosebay, Rohit Kumar di Jakarta Convention Center (JCC) beberapa waktu lalu.

Salah satu teknologinya

adalah Blockchainify yang modular, mudah dipasang, dan mudah digunakan. AI ini dapat meningkatkan kemampuan audit sehingga akan terbaca fraud setiap bulannya dalam sebuah perusahaan, in real time, sistem AI akan mendeteksi dan memblok transaksi penyebab fraud itu.

Pemeriksaan dan pengesahan dapat dilakukan dengan lebih mudah, sehingga juga otomatis dapat melindungi data-data nasabah. Untuk tingkat keamanan yang diberikan, teknologi ini dapat memberikan perlindungan dari serangan peretas dan eskalasi hak istimewa.

“Dalam kasus ini, perusahaan dapat melihat fraud setiap

bulan dan bank akan mendeteksi. Sistem AI akan menolak pembayarannya karena ada fraud. Sistem AI sangat memungkinkan untuk menurunkan pengeluaran bank, serta membuat data keuangan lebih terlindungi dan aman bagi nasabah mereka. Dan inilah yang kita coba bawa ke



Indonesia,” papar Rohit. Rosebay juga menghadirkan teknologi yang bisa memberikan keuntungan pemasaran bagi perusahaan keuangan maupun perbankan. Teknologi tersebut adalah Sigmund, alat pemasaran yang secara otomatis menggunakan AI dan memungkinkan perusahaan untuk mengotomatiskan pemasaran dengan memberdayakan AI tanpa perlu

menggunakan data scientist.

“Automated AI bertujuan untuk memungkinkan perbankan dan perusahaan keuangan lainnya seperti perusahaan asuransi, perusahaan multifinance, dan perusahaan Fintech menjalankan Cross-selling dan Up-selling berdasarkan AI,” kata Rohit lagi. Sigmund menyediakan campaign yang dapat ditindaklanjuti untuk menghasilkan hasil bisnis nyata, seperti, meningkatkan penggunaan produk finansial (kartu kredit, angsuran, produk pinjaman), menekan biaya secara drastis dengan menghindari biaya pemasaran secara massal, mengubah push sales menjadi pull sales, mengirimkan pesan yang tepat kepada nasabah yang tepat, dan perhitungan ROI untuk memahami efektivitas pemasaran.(ins)

Sebagai juru kemudi mobil pemadam kebakaran, tak pernah seorang Norma Yunita bermimpi masuk dunia politik. Namun jalan hidup berkata lain, kini dia dipercaya sebagai wakil rakyat di DPRD Surabaya.



Norma Yunita

Dari Petugas Damkar, Kini Anggota DPRD Surabaya

Norma Yunita bergabung dengan Dinas Pemadam Kebakaran Kota Surabaya sejak tahun 2013 hingga 2018. Dia dikenal sebagai anggota srikandi Damkar Kota Pahlwan. Keseharian Norma seperti anggota lain yaitu siaga penuh untuk memadamkan api.

Selama 6 tahun bergabung dengan Damkar, banyak cerita suka duka yang dicccep oleh Norma. Mulai jadi anggota Damkar, juru kemudi, hingga staf dinas PMK kota surabaya. “Ya namanya pekerjaan, ada senengnya ada dukanya. Tapi kebanyakan senengnya sih, karena aku bekerja sesuai dengan hati enggak terpaksa,” tutunya saat ditemui di kantor DPRD Surabaya.

Kini tanggungjawab Norma berbalik 180 derajat, sejak dirinya dipercaya masyarakat Surabaya untuk menjadi wakil rakyat. Dilantik pada tanggal

24 Agustus 2019 yang lalu, saat ini Norma di tempatkan di Komisi D yakni Bidang Kescjahteraan Rakyat.

Norma menuturkan komisi D memang menjadi harapannya dalam bertugas. Sebab dirinya ingin lebih menekankan kegiatan pemberdayaan masyarakat berbasis ekonomi kerakyatan. “Upah Minimum Kota bisa meningkat sesuai kebutuhan hidup layak. Di bidang entrepreneurship modal juga mudah didapatkan,” katanya. Dikatakannya, Usaha Kecil dan Menengah (UKM) menjadi sektor penting dalam memperluas lapangan pekerjaan. Sayangnya, modal masih menjadi masalah klasik yang selalu dihadapi pelaku UKM. Belum lagi terkait pemasaran yang juga kurang maksimal.

“Produk sudah ada, kalau pemasaran belum lancer kan ya sama saja bohong. Nanti kita dorong untuk membantu pemasaran, baik konvensional maupun



online. Sebab belum semuanya paham cara digital marketing,” ucap wanita kelahiran 1986 ini.

Sebelumnya pada pemilihan legislatif 2019, Norma tercatat sebagai Caleg Daerah Pemilihan (Dapil) 1 yaitu meliputi Kecamatan Tegalsari, Genteng, Gubeng, Simokerto, Bubutan dan Krembangan.

Norma berhasil memperoleh 7.024 suara di pemilihan Legislatif 2019. Dalam melakukan kampanye, Norma mengaku

hanya pendekatan dari hati ke hati. Beberapa kegiatan yang rutin diikutinya adalah senam, lansia hingga pengajian. Dalam kesempatan seperti itulah dia menggali dan menerima aspirasi dari masyarakat.

Banyak tantangan yang dihadapi, menurut penuturan Norma tantang terbesar adalah ketika daerah yang sudah menjadi tujuannya untuk berkampanye justru diikuti oleh kader lain. “Kalau pas kampanye itu ya ada senggol-senggolan. Iya antar calon lain.

Ya contohnya saya di daerah A, dia ikut. Tetapi warga tetap percaya kepada saya,” katanya bangga.

Sebelumnya Norma tak terpikir akan jadi anggota dewan, yang maju mencalonkan sebagai calon legislatif sebenarnya adalah ibunya yang saat itu menjadi salah satu pengurus Pimpinan Anak Cabang (PAC) PDI Perjuangan Surabaya.

“Semua ini karena orang tua saya, awalnya ibu saya yang dicalonkan dari partai, terhubung ada kendala, pimpinan menyuruh untuk anaknya yang menggantikan dan harus perempuan. Dan ini sudah jalan ‘luhan,” jelas norma yang hoby traveling. Oleh sebab itu, ia harus meninggalkan pekerjaan sebagai juru mudi Damkar yang digeluti lama.

“Saya di PMK sejak 2013 sebagai staf operasional dan juru mudi mobil damkar. Ya akhirnya mantap meninggalkan karena tugas partai menggantikan ibu yang mengharuskan resign dari pekerjaan lama,” ujar perempuan yang masih lajang itu. (ard)

“ Ya namanya pekerjaan, ada senengnya ada dukanya. Tapi kebanyakan senengnya sih, karena aku bekerja sesuai dengan hati enggak terpaksa”
Ujar Norma Yunita





Bolehkah Memakai Sheet Mask Setiap Hari?

Sheet mask belakangan ini cukup populer dan banyak digunakan tidak hanya oleh wanita, melainkan juga pria. Jika kamu juga pecinta sheet mask, biasanya berapa kali kamu menggunakan sheet mask setiap harinya? Perdebatan mengenai penggunaan sheet mask ini cukup membingungkan. Sebagian orang ada yang berpendapat bahwa sheet mask baik digunakan setiap hari, namun sebagian justru berpendapat sebaliknya.

Seperti dikutip dari Allure, orang-orang di Korea menggunakan sheet mask setiap harinya dianggap dapat menjaga kelembutan kulit dan membuatnya tetap bersinar serta bebas jerawat.

Namun di lain sisi ada pula yang berpendapat bahwa menggunakan sheet mask setiap hari justru bisa menyebabkan iritasi pada kulit. Jadi sebenarnya yang mana yang lebih baik?

"Ya, tidak apa-apa menggunakan sheet mask setiap hari selama itu bukan masker yang mengandung glycolic acid," kata Elizabeth Tanzi, pendiri dan direktur Capital Laser & Skin Care dan profesor klinis asosiasi, departemen dermatologi di George Washington Pusat Medis

Universitas di Washington, DC, Amerika.

Menurut Tanzi, sheet mask yang berfungsi untuk melawan penuaan biasanya mengandung glycolic acid yang terlalu kuat dan dapat menyebabkan iritasi jika digunakan setiap hari. Debra Jaliman, dokter kulit di New York, Amerika mengungkapkan hal serupa dengan Tanzi.

Dokter Jaliman menjelaskan bahwa penggunaan sheet mask bisa ditentukan sesuai dengan kondisi kulit yang dimiliki. Jika memiliki kulit berjerawat maka tidak dianjurkan untuk menggunakan sheet mask setiap hari. Menurut dr. Jaliman, menggunakan sheet mask setiap hari pada kulit berjerawat justru dapat menyumbat pori-pori dan menyebabkan bakteri tumbuh.

Oleh sebab itu, Jaliman menganjurkan untuk menggunakan sheet mask hanya seminggu sekali untuk kulit berjerawat.

Sedangkan untuk kulit kulit yang tidak berjerawat, menggunakan sheet mask setiap hari dapat membantu meningkatkan kelembaban kulit. Ini dapat membuat kulit terlihat menjadi lebih sehat. Menurut Ava Shamban, ahli kulit di Beverly Hills, Amerika Serikat, sheet mask juga baik bagi kulit sensitif. Karena jika dibandingkan dengan krim pelembab biasa, sheet mask memiliki lebih sedikit kandungan pengawet sehingga lebih sedikit kemungkinan untuk menimbulkan iritasi pada kulit.

Meski dapat memberi kelembapan dalam jangka waktu panjang, penggunaan yang salah

atau tidak sesuai aturan justru akan memberi dampak buruk pada kulit. Biasanya hal ini berkaitan dengan mispersepsi banyak orang yang menganggap semakin lama mendiamkan sheet mask di wajah maka semakin baik bagi kulit.

Sayangnya, anggapan ini salah besar. Pasalnya penggunaan sheet mask terlalu lama dapat membuat kulit wajah menjadi dehidrasi. Jadi pastikan tidak memakai sheet mask lebih dari 20 menit agar tidak menyerap kelembapan natural kulit saat masker mengering.

Jadi, sudahkah hari ini Anda menggunakan Sheet Mask? (ins)

Olahraga Terbaik versi

Sabrina Chairunnisa

Model cantik Sabrina Chairunnisa menganggap semua jenis olahraga baik untuk kesehatan tubuh. Hanya, pemilihan olahraga harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kekuatan masing-masing individu.



Melalui akun Instagram pribadinya, Sabrina kerap membagikan tutorial workout yang dijalani. Tak hanya itu, kekasih Deddy Corbuzier ini juga sering menanggapi komentar netizen yang membutuhkan arahan terkait aktivitas olahraga.

Baru-baru ini, ia mengunggah pose garangnya saat sedang angkat beban di sebuah sasana. Wanita berambut panjang itu tampak mengenakan bra sport berwarna pink tua, sehingga otot lengan dan perutnya cukup terlihat.



Melalui unggahan itu, Sabrina menjelaskan bahwa semua olahraga, baik zumba, body combat, cross fit, pilates, hingga angkat beban, semuanya memiliki manfaat bagi kesehatan. Tinggal disesuaikan dengan kebutuhan pribadi saja.

"Pada dasarnya kita sendiri yang tau tujuan kita olahraga itu apa. Jadi balik lagi tujuannya apa?

Diet? Menambah masa otot? Biar body ngeshape atau apa? Dari situ kalian bisa tau mana yang cocok dan mana ya efektif, artinya ya itulah olahraga terbaik dan efektif buat kamu," tulis Sabrina.

Para netizen pun langsung menyerbu unggahan Sabrina dengan membagikan pengalaman olahraga mereka. "Aku sekarang lagi seneng banget lari jadi minimal seminggu 3 kali kudu lari, kaya mood booster aja gitu," tulis akun@denanuryasha.

"Olahraga yang efektif ya harus yang disukai.. Kalo ga suka ntar gak bakal dilakukan. Saya sukanya aerobik dan zumba," komentar akun @mariasoraya_ch. "Ntar malam aku angkat beban lagi, sekarang lagi kerja," tulis akun @cellycely.

Secara umum, olahraga bisa dibedakan menjadi 2 macam: kardio dan angkat beban. Kardio adalah jenis olahraga yang tujuan utamanya

memperkuat otot jantung dan paru-paru, misalnya berlari, berenang, dan bersepeda. Sementara angkat beban lebih bertujuan untuk memperkuat otot-otot tubuh kita.

Latihan kardio maupun angkat beban sama-sama bisa membakar kalori, yang efeknya adalah menurunkan berat badan kita. Tapi kebanyakan orang berpikir kalau mau menurunkan berat badan, jenis olahraga terbaik adalah kardio. Padahal, anggapan itu salah.

Dilansir dari Healthline, kardio memang membakar lebih banyak kalori daripada angkat beban untuk durasi olahraga yang sama. Tapi kardio hanya membakar kalori pada saat kamu berolahraga, sementara angkat beban akan membuat ototmu terus membakar kalori hingga 24 jam setelahnya. Artinya saat kamu beristirahat pun ototmu tetap membakar kalori.

Maka jika kamu ingin cepat menurunkan berat badan, jangan hindari angkat beban. Pilihan terbaik umumnya adalah melakukan kardio plus angkat beban. Sehingga tubuhmu bisa terus membakar kalori baik selama olahraga maupun

"Pada dasarnya kita sendiri yang tau tujuan kita olahraga itu apa. Jadi balik lagi tujuannya apa? Diet? Menambah masa otot? Biar body ngeshape atau apa? Dari situ kalian bisa tau mana yang cocok dan mana ya efektif, artinya ya itulah olahraga terbaik dan efektif buat kamu," tulis Sabrina.

setelahnya.

Karena berfokus pada kekuatan jantung, umumnya latihan kardio dianggap sebagai olahraga terbaik untuk mencegah penyakit jantung. Hal itu benar, tapi ternyata angkat beban pun punya manfaat serupa. Science Daily melaporkan hasil studi Iowa State University bahwa angkat beban bisa menurunkan resiko serangan jantung dan stroke sebesar 40-70 persen.

Dan kabar baiknya, kamu gak harus angkat beban gila-gilaan untuk mendapat manfaat itu. Latihan angkat beban sekitar lima menit sehari pun bisa membuat jantungmu lebih sehat. Jadi, gak ada alasan malas lagi kan untuk melakukannya?(ins)


Air Kencur,

Cara Titi DJ Jaga Stamina

.....
 Cantik akan parasnya memang sudah tidak diragukan lagi oleh artis tanah air, Titi DJ. Berkat dirinya, anak-anak dari Titi DJ juga sukses menjadi terkenal karena parasnya yang begitu mempesona.

Adapun Titi DJ sendiri, juga masih terlihat cantik dan seksi setiap kali tampil di layar kaca. Nah, buat kalian semua, Titi DJ membeberkan rahasia menjaga staminanya tersebut loh.

Tidak heran, setelah puluhan tahun berkarya, nyatanya tak membuat suara Titi DJ berubah. Ciri khasnya selalu terasa di setiap karya yang dia buat. Lagu Bahasa Kalbu yang dia rilis tahun 2011 silam memiliki tone suara yang sama dengan single terbaru yang ia rilis 2019 ini, yakni Imajinasi.

Memang apa sih, rahasia Titi DJ agar suaranya tetap stabil dari awal berkarier hingga saat ini?

Diungkapkannya, menjaga stamina yang baik serta suara yang stabil ialah menghindari rokok, tidak minum minuman dingin atau es secara sering, dan juga

tidak berada di lingkungan yang memberikan polusi asap.

So, Titi DJ mengaku bahwa bila lingkungan atau manajemennya sedang merokok, ia akan meminta untuk menjauh karena Titi DJ tidak terbiasa dan bisa terserang batuk ataupun radang.

O, iya. Rahasia penyanyi berusia 53 tahun ini juga ternyata cukup sederhana lho. "Cukup minum air hangat, dan bila enggak enak badan langsung minum air kencur."

Baginya selama ini ia belum sempat menjalani perawatan pita suara ke dokter ternama atau menjalani perawatan berkala. Jika sudah terserang sakit, ia bisa berobat lewat cara natural ataupun herbal dan minum vitamin yang cukup.

Bagian daun kencur memiliki manfaat untuk mengatasi demam, bengkak, rematik,

oftalmia, dan dan pharyngodynia. Sedangkan pada bagian rimpang atau akar, kencur memiliki aroma yang sangat kuat. Rimpang biasa dikonsumsi sebagai bagian dari proses pengobatan medis herba, meski tidak semua negara pengguna kencur memanfaatkannya. Contohnya, masyarakat Bangladesh membuat jus rimpang kencur untuk mengobati sakit gigi dan ketombe. Tidak hanya rimpang dan daun, kencur secara utuh memiliki beragam manfaat yang menguntungkan bagi kesehatan tubuh.

Sementara di Indonesia, kencur telah berpuluh-puluh tahun digunakan dalam pembuatan obat tradisional atau jamu. Kencur merupakan bahan utama

di dalam jamu tradisional dan modern buatan pabrik. Beras kencur sendiri mulai dipopulerkan oleh penjual jamu keliling yang biasa disebut mbok jamu atau jamu gendong yang laku dikonsumsi oleh kaum hawa.

Beras kencur terbuat dari campuran beras dan kencur, asam Jawa, serta gula merah. Khasiat kencur yang diolah menjadi minuman jamu bermanfaat mengurangi rasa sakit dan bengkak (edema) akibat keseleo. Mengonsumsi jamu beras kencur juga dipercaya bisa

meningkatkan nafsu makan dan m e r e d a k a n kelelahan. Mau mencobanya?!(ins)



KALA "LONE WOLF"

melakukan aksi sendirian alias lone wolf. Identitas pelaku diketahui berdasarkan hasil analisis sidik jari yang ditemukan tim Inafis di tempat kejadian perkara.

"Pelaku ini atas nama RMN, usia 24 tahun, kemudian lahir di Medan. Selain diidentifikasi juga masih akan dikembangkan oleh Densus 88.," kata Karopenmas Divisi Humas Mabes Polri Brigjen Pol Dedi Prasetyo, Jakarta, Rabu (13/11).

Dedi menambahkan saat melakukan aksinya, RMN melilirkan bom di pinggangnya. "Pengembangan kasus ini akan sangat ditentukan tim di lapangan," kata Dedi.

Bom bunuh diri di Mapolrestabes Medan terjadi pada Rabu pagi sekitar pukul 08.45 WIB. Bom ini melukai enam anggota polisi, serta menewaskan seorang pria yang diduga pelaku. Ledakan terjadi di dekat kantin Polrestabes serta tempat pengurusan Surat Keterangan Catatan Kepolisian (SKCK). Saat itu warga sedang ramai mengurus SKCK sebagai persyaratan seleksi CPNS 2019 yang baru saja dibuka kemarin.

Enam orang menjadi korban dan mengalami luka ringan akibat bom bunuh diri di Polrestabes Medan itu. Enam orang itu yakni empat orang anggota polisi, satu PHL, dan satu masyarakat. Keenam korban saat ini sudah dibawa ke Rumah Sakit Bhayangkara Sumatera Utara.

Pelaku bom menggunakan salah satu jaket ojol dan Grab Indonesia berkomitmen penuh untuk mendukung pihak Kepolisian dalam investigasi. "Sejak mengetahui informasi tersebut kami langsung berkoordinasi dengan pihak Kepolisian terkait untuk memberikan dukungan penuh dalam proses investigasi lebih lanjut," ujar Ridzki Kramadibrata, Presiden Grab Indonesia.

Keterangan berbeda diungkapkan, Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum, dan Keamanan (Menko Polhukam) Mahfud MD mengatakan, satu pelaku bom bunuh diri di Mapolrestabes Medan melarikan diri. Menurut dia, pihak kepolisian masih mengejar satu pelaku bom bunuh diri tersebut. "Penanganan soal bom yang saat ini

sudah diketahui pasti korban jiwa ada satu pelaku, yang satu bomber nya lari dan masih dalam pengejaran," Mahfud di Kompleks Parlemen, Senayan, Jakarta, Rabu (13/11).

Mengapa ada orang yang dapat bertindak ekstrem? Ekstremis menggunakan banyak alasan berbeda untuk meyakinkan orang agar bergabung dengan mereka. Paling sering, mereka ingin kamu merasa marah atau kesal tentang masalah tertentu di dunia dan percaya bahwa menyakiti orang lain atau menghancurkan kelompok tertentu atau pemerintah adalah satu-satunya solusi.

Dikutip dari website Federal Bureau of Investigation, terkadang kalimat yang sering digunakan semisal kematian dan kehancuran sebagai satu-satunya cara mendapatkan keadilan dan kejayaan. Atau, jika kamu mati karena hal ini, kamu akan dikagumi oleh keluarga dan dihargai di kehidupan selanjutnya.

Soal tindakan ekstrem sebenarnya telah diteliti oleh banyak ahli. Dari penelitian yang ada menunjukkan bahwa radikalisme didorong dan ditopang oleh banyak penyebab, seperti diskriminasi, ketidakadilan, ketimpangan, dan faktor lainnya.

Sebelumnya, Pengamat intelijen Susaningtyas Nefo Handayani Kertopati pernah mengatakan, banyak variable yang menyebabkan orang menjadi teroris atau melakukan tindak pidana teror.

"Oleh karena itu, untuk menanggulangnya, perlu tindakan tegas yang terkoordinir bukan saja antara TNI Polri, tetapi juga melibatkan Depdikbud, Departemen Agama, Departemen Sosial," ujarnya.

Ancaman teror bukan saja mereka yang berkelompok. Ada pula lone wolf (sebutan bagi mereka yang melakukan aksi teror seorang diri), yang sulit sekali terdeteksi. "Yang lone wolf lebih sulit dideteksi, bisa saja ada di lingkungan kita," sebut wanita yang akrab disapa Nuning itu.

Aksi teror yang dilakukan lone wolf biasanya bersumber dari pikirannya atau keinginan. Mereka bisa saja bertindak seketika dan tanpa diduga-duga. "Kalau lone wolf bila tiba-tiba dalam mind ada semangat meneror, sulit menerkannya," kata dia.

Teror yang dilakukan pun bukan ditujukan kepada negara saja. "Pengertian lone wolf itu sebetulnya bukan musti untuk negara, kalau nggak suka sama seseorang, bisa juga dia neror," tukas Nuning.

TANGGAPAN ISTANA

Sementara itu, Presiden Joko Widodo (Jokowi) memerintahkan aparat keamanan menangani secara cepat aksi teror di Mapolrestabes Medan, Sumatera Utara. Polri juga dituntut menjaga rasa aman warga.

"Aksi teror dalam bentuk bom bunuh diri di halaman dalam Mapolrestabes Medan, 13 November 2019, merupakan bentuk kejahatan dari kelompok tidak manusiawi. Pemerintah tidak memberikan toleransi sedikit pun terhadap aksi terorisme," kata Jubir Presiden Fadjoel Rachman.

Dia mengatakan, para pelaku atau kelompok terorisme akan terus dikejar, ditangkap, dan diadili oleh sistem hukum yang berlaku. Negara memiliki aparaturnya keamanan berkualitas secara pengorganisasian dan keterampilan yang selalu siap bekerja mengatasi aksi-aksi terorisme.

Beberapa daerah pun memeperketat pengamanan, salah satunya Mapolres Blitar Kota. Polres Blitar Kota menerapkan one gate system (satu pintu) bagi masyarakat yang akan masuk dan keluar Mapolres, seluruh barang bawaan diperiksa dengan teliti oleh personil yang bertugas menggunakan metal detektor.

Kasat Sabhara Polres Blitar Kota, AKP Wahono atas seijin Kapolres Blitar Kota AKBP Adewira Negara Siregar mengatakan, guna mengantisipasi kejadian seperti di Mapolrestabes Medan, pihaknya memberlakukan peningkatan pengamanan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Meski pengamanan diperketat, pelayanan masyarakat tetap berjalan lancar seperti biasanya. "Kami terapkan satu pintu untuk keluar masuk mapolres, seluruh barang bawaan diperiksa termasuk jaket harus dilepas. tamu - tamu yang masuk lakukan pemeriksaan bawaan, jaket harus dilepas," tutur Wahono pada wartawan (ins,ais)



PASCA DIEKSEKUSI, GEDUNG ASTRANAWA JADI MARKAS PKB JATIM

Surabaya - Pengadilan Negeri (PN) Surabaya akhirnya memutuskan untuk melakukan eksekusi Gedung Astranawa Surabaya. Eksekusi itu berdasarkan surat keputusan W14.U1/15818/HK.02/11/2019 perihal pemberitahuan eksekusi pengosongan tertanggal 7 November 2019.

Dalam proses eksekusi ini melibatkan sekitar 1.000 personel keamanan dari Polrestabes Surabaya dan TNI. Eksekusi gedung di Jalan Gayungsari Timur Surabaya, Jawa Timur, diwarnai keributan. Beberapa orang dari pihak termohon eksekusi berusaha melakukan perlawanan. Akibatnya, ada tiga orang diamankan kepolisian. Mereka adalah Mokhammad Kaiyis (Pemred Duta Masyarakat), Said dan Udik. "Ketiga orang itu sempat terbawa emosi," kata Wakapolrestabes Surabaya, AKBP Leonardus Simamarta, Rabu (13/11).

Eksekusi diawali dengan pembacaan amar putusan oleh juru sita PN Surabaya, Joko Subagyo. Pembacaan tersebut langsung mendapat perlawanan dari pihak termohon, akhirnya aksi saling dorong antara personel

kepolisian dengan kubu termohon tidak bisa dielakkan lagi. Namun demikian, proses eksekusi tetap berlanjut dan situasi berhasil dikuasai pihak keamanan.

Setelah juru sita berhasil masuk gedung langsung disusul oleh pihak penggugat dan mereka segera mengeluarkan barang-barang yang ada di dalam gedung Astranawa. Berdasarkan pantauan Lentera Today pada pukul 15.00 WIB, terlihat di depan Gedung Graha Astranawa sudah dipenuhi berkas-berkas dan peralatan kantor. Selain itu juga terdapat kendaraan mobil pick-up yang berlalu-lalang mengangkut tumpukan barang di depan gedung.

Setelah dilakukan eksekusi ini, rencananya gedung tersebut akan dirubah menjadi kantor Dewan Pimpinan Wilayah (DPW) Partai Kebangkitan Bangsa (PKB) Jatim akan menggantinya nama menjadi Graha Gus Dur. Wakil Ketua DPW PKB Jatim Anik Maslachah menjelaskan, pihaknya langsung memasang bendera serta papan nama PKB. Dia juga mengatakan, secara bertahap PKB Jatim akan memindahkan semua kantor dari Jalan Ketintang Madya ke Graha Gus Dur.

"Graha Gus Dur nanti akan terbuka untuk umum," kata Anik, Rabu 13 November 2019.

Wakil Ketua DPRD Jatim ini menambahkan, keberadaan masjid juga bisa dipakai oleh khalayak umum. Sehingga Graha Gus Dur ini tak lagi milik perorangan. "Per hari ini Astranawa sudah milik DPW PKB, jadi "tak lagi perorangan," imbuhnya.

Untuk diketahui, eksekusi gedung Astranawa ini merupakan buntut dari sengketa aset hibah antara pengurus PKB Jatim dengan Khoirul Anam yang merupakan mantan Ketua PKB Jatim Era Gus Dur. Akhir dari sengketa tersebut dimenangkan oleh DPW PKB Jatim berdasarkan putusan Mahkamah Agung (MA). Atas putusan ini, Pengadilan Negeri (PN) Surabaya melayangkan surat pemberitahuan eksekusi pada 13 November.

Sementara itu, mantan Ketua PKB Jatim, Choirul Anam, membantah aset tersebut milik PKB Jawa Timur. Menurutnya, tanah dan gedung itu merupakan hibah dari seseorang bernama Ramelan pada 1997, sementara PKB lahir pada 1998. "Bagaimana mungkin itu milik PKB?" ujarnya. (sur)