



"Rintangan tidak harus menghentikan Anda. Jika Anda berlari dan menemui tembok, jangan berbalik dan menyerah. Temukan cara untuk mendakinya, melewatinya, atau mematahkannya."

Michael Jordan
Atlet basket legendaris

EDISI RABU / 20 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

PAK WISHNUTAMA, WISATA RI MASUK 'NO LIST' 2020!

Destinasi wisata di Indonesia dimasukkan dalam 'no list' alias daftar untuk tidak dikunjungi pada tahun 2020 oleh media wisata asal Amerika Serikat. Bali karena darurat sampah, Pulau Komodo akibat tarif terlalu murah. Bagaimana Menteri Wishnutama?

Media wisata asal Amerika Serikat, Fodor's Travel, meluncurkan daftar destinasi untuk dikunjungi dan lebih baik dipertimbangkan untuk tidak dikunjungi pada 2020. Selain Bali, destinasi lain di Indonesia yang masuk daftar No List atau lebih baik dipertimbangkan untuk tidak dikunjungi pada 2020 adalah Pulau Komodo, Nusa Tenggara Timur. Jika di Bali, Fodor's Travel berfokus pada dampak lingkungan dari pariwisata massal, beda cerita dengan Pulau Komodo. Fodor's Travel mengamati Pulau Komodo sebagai destinasi dengan

biaya wisata yang terlalu murah dan patut menaikkan pajak turis untuk kelestarian hewan langka.

Meski diakhir tulisan, keputusan diserahkan kepada pembaca karena pembaca yang merencanakan perjalanan sendiri. Tapi majalah tersebut juga berpesan, "Oleh karena itu, yang ditampilkan dalam No List bukan daftar terlarang. Sebaliknya, ini adalah janji ketika kita benar-benar membahas tujuan yang disebutkan di sini, di tempat yang menakjubkan, kita akan berwisata dengan bertanggung jawab," tulis Fodor's Travel.

(Baca, Hal 11)

Destinasi Masuk No List 2020 oleh Fodor's Travel



- Tempat yang tidak menginginkan kamu (Tujuan wisata massal)
 - Bali, Indonesia
 - Barcelona, Spanyol
 - Big Sur, California, AS
 - Hanoi Train Street, Vietnam
 - Angkor Wat, Kamboja
- Tempat yang bisa membunuhmu
 - Gunung Matterhorn, Swiss
- Terumbu karang yang butuh waktu perbaikan
 - Terumbu karang di Samudera Atlantik Florida, Amerika Serikat
- Biaya wisata terlalu murah
 - Pulau Komodo, Indonesia
 - Kepulauan Galapagos, Ekuador
- Tempat yang harus diwaspadai untuk minum-minuman alkohol
 - Kosta Rika
 - Meksiko
- Atraksi wisata yang harus berhenti
 - Pertunjukan Gajah di Thailand
- Kota yang aman untuk turis, mematikan untuk warga lokal
 - Cape Town, Afrika Selatan
- Bisnis yang mungkin tidak kamu sadari, tidak ingin kamu dukung
 - Properti milik Presiden AS Donald Trump
 - Properti milik Sultan Brunei Darussalam.



2020, SURABAYA TAMBAH 500 POHON TABEBUYA



SURABAYA - Kota Surabaya kini semakin cantik setelah bunga Tabebuia bermekaran di beberapa titik. Seperti di kawasan Jalan Genteng Besar. Bunga yang identik dengan keindahan negara Jepang itu tampak menghiasi jalanan.

Bunga Tabebuia ini ternyata juga ditemukan di kawasan Jalan A Yani, serta kawasan lain di Kota Surabaya. Kecantikan yang terpancar dari Bunga Tabebuia seolah menghipnotis masyarakat Surabaya, termasuk Pemerintah Kota Surabaya.

Hal itu terbukti dari Pemerintah Kota Surabaya yang ingin menambah pengadaan tanaman Tabebuia pada tahun 2020 mendatang. Kepala Bidang Ruang Terbuka Hijau (RTH) dan Penerangan Jalan Umum (PJU) Dinas Kebersihan dan Ruang Terbuka Hijau (DKRTH) Kota Surabaya, Hendri Setianto mengatakan, pihaknya bakal menambah sekitar 500 pohon Tabebuia. "Begitu kita tanam setahun sudah berbunga," kata Hendri Setianto.

Sebagian dari anggaran APBD akan

dilokasikan untuk ratusan tanaman Tabebuia. Pohon Tabebuia akan difokuskan pada beberapa wilayah yakni, Surabaya Barat tepatnya kawasan Mayjend Sungkono, HR Muhammad dan Wiyung.

Hendri Setianto mengatakan, Pemerintah Kota Surabaya menanam Tanaman Tabebuia di ruas jalan sudah sejak 10 tahun lalu. Tiap tahun jumlahnya diperbanyak, dan hingga kini terdapat sekitar 7 ribu tanaman Tabebuia di sepanjang ruas jalan protokol.

Alasan Pemkot Surabaya memilih tanaman Tabebuia, lantaran pohonnya terbilang cepat tumbuh, juga selain karena kualitas bunganya yang menarik. "Tetap tumbuh dengan baik terhadap iklim apapun," terangnya.

Untuk perawatan tanaman Tabebuia, Hendri Setianto mengatakan terbilang mudah. Penyiraman dan pemberian pupuk dilakukan secara reguler dari pupuk organik hasil pengomposan. "Empat bulan sekali kita kasih pupuk," pungkas Hendri Setianto.

Tabebuia memang mirip bunga sakura yang ada di Jepang. Padahal, tabebuia adalah

tanaman asal Brasil. Sudah lima tahun ini Pemkot Surabaya sukses membudidayakan tanaman tersebut.

Tabebuia ditanam setiap pemkot selesai merevitalisasi jalur pedestrian. Tanaman-tanaman besar yang merusak jalur pejalan kaki dirobokkan, lalu diganti tabebuia. "Pohon sono (angsa, Red) misalnya. Kami sudah tak menyediakan bibitnya," ujar Sekretaris Dinas Kebersihan dan Ruang Terbuka Hijau (DK RTH) Surabaya Ipong Wisnoewardono.

Awalnya pemkot membeli tabebuia di Kota Batu. Setelah dipelajari, tanaman itu ternyata bisa dibudidayakan sendiri di kebun bibit milik pemkot. Dengan begitu, anggaran bisa lebih dihemat. Penyebaran tabebuia hingga pelosok kota pun bisa dilakukan dengan cepat. Ipong menerangkan, Wali Kota Tri Rismaharini memilih tanaman tabebuia karena keindahannya. Bunga tabebuia punya warna beragam. Otomatis, nuansa kota lebih berwarna-warni. (ins,ard)



DEWAN TEMUKAN PROYEK PENGECORAN JALAN RP 1,2 M TAK SESUAI STANDAR

Blitar – Komisi III DPRD Kabupaten Blitar menemukan indikasi pengerjaan proyek pengecoran jalan sepanjang 510 meter senilai Rp 1,2 miliar di Kecamatan Wonotirto tidak sesuai standar.

Temuan ini merupakan tindaklanjut informasi dari warga, bahwa proses pengerjaan proyek pengecoran jalan di Dusun Kali Kuning Desa Gunung Gede Kecamatan Wonotirto Kabupaten Blitar tersebut tidak sesuai standar.

Ketua Komisi III DPRD Kabupaten Blitar, Sugianto melalui anggotanya, Budiono mengatakan dalam sidak memang ditemukan adanya indikasi proses pengecoran yang tidak sesuai standar. "Dimana rangkaian besi cor, posisinya menempel ke dasar tidak berada di tengah cor," ujar Budiono.

Kondisi ini terjadi akibat rangkaian besi cor, terlindas truk molen atau truk pembawa adonan cor. "Karena terlindas truk, posisi rangkaian besi cor tidak berada di tengah tapi menempel ke dasar tanah. Sehingga kekuatan dan kualitas cor tidak maksimal atau tidak sesuai standar," terang Budiono.

Kondisi ini terjadi akibat rangkaian besi cor, terlindas truk molen atau truk pembawa adonan cor. "Karena terlindas truk, posisi rangkaian besi cor tidak berada di tengah tapi menempel ke dasar tanah. Sehingga kekuatan dan kualitas cor tidak maksimal atau tidak sesuai standar," terang Budiono. Adapun dalam sidak tersebut rangkaian besi cor yang tampak menempel ke tanah, panjangnya belum diketahui pasti.

Hingga dewan akhirnya memberikan rekomendasi kepada dinas terkait yakni PUPR Kabupaten Blitar dan rekanan yang mengerjakan proyek peningkatan kualitas jalan tersebut. Untuk pembongkaran cor jalan penghubung antar desa, yang diduga tidak sesuai standar.

"Panjangnya berapa harus dipastikan berapa meter dan rekomendasinya jelas harus dibongkar serta divalusi pelaksanaannya," tegas politisi

dari PDIP ini.

Apalagi kini proses pengerjaannya masih sekitar 250 meter dari total 510 meter, dewan juga minta pengerjaan dilakukan secara secepatnya. "Karena proyek dengan pagu anggaran Rp 1,2 miliar itu harus selesai akhir Desember 2019 ini," tegas pria yang hobby otomotif ini.

Pengawas Proyek dari Dinas PUPR Kabupaten Blitar, Gunarso mengaku pihaknya akan melaporkan semua rekomendasi dewan pada pimpinannya.

Sehari pasca sidak temuan dewan ini, pihak Dinas PUPR dan rekanan yang mengerjakan proyek langsung dipanggil untuk memberikan penjelasan atau rekomendasi komisi yang membidangi pembangunan tersebut.

Kepala Dinas PUPR Kabupaten Blitar, Puguh Imam Susanto mengatakan setuju dengan rekomendasi dewan yakni membongkar bangunan jalan cor



Karena terlindas truk, posisi rangkaian besi cor tidak berada di tengah tapi menempel ke dasar tanah. Sehingga kekuatan dan kualitas cor tidak maksimal atau tidak sesuai standar," ujar Budiono.

yang setelah diperiksa panjangnya sekitar 30 meter yang dinilai pengerjaannya tidak sesuai standart. "Kami setuju dan secepatnya akan meminta pelaksana proyek untuk membongkar dan memperbaikinya," ujar Puguh dihadapan Komisi III.

Puguh juga mengaku terbantu dengan adanya pengawasan dari dewan tersebut, sehingga kedepan akan lebih teliti dan melakukan pengawasan pekerjaan dengan cermat pungkasnya.(ais)



USAI ANTAR ANAK,

TERDUGA TERORIS DI PASURUAN DIRINGKUS

Surabaya – Seorang terduga teroris berhasil diamankan oleh Densus 88 Antiteror di Perumahan Taman Permata Indah Lingkungan Bakalan, Kelurahan Pagak, Kecamatan Beji, Pasuruan. Penangkapan ini terkait kasus bom bunuh diri di Medan.

Lurah Kresikan, Yusmaniar Reza membenarkan penangkapan salah satu warganya tersebut. Namun, dirinya tidak mengetahui proses penangkapan terduga ADM karena dilakukan oleh Tim Densus 88 di Kelurahan Pagak, Kecamatan Beji. "Memang benar ADM tertangkap Densus 88. Tapi penangkapannya saya tidak tahu karena di luar Kresikan," katanya, Selasa (19/11).

Dari data yang diterima, jejak teroris yang diduga terkait dalam aksi teror yang terjadi di Polres Medan ini sudah mulai diintai petugas sejak Senin (18/11) pagi sekitar pukul 06.45 WIB. Saat itu terduga yang diketahui bernama AD ini mengantar anaknya ke sekolah.

Dirinya mengaku baru tahu jika ada penangkapan warganya setelah diberi kabar oleh Tim Densus 88 atas upaya pengembangan kasus bom bunuh diri di Medan tersebut.

Selang setengah jam kemudian, tepatnya pukul 07.15 WIB, AD kembali mengantar anaknya yang lain ke sekolah. Pukul 08.10 Wib, AD yang telah dipantau oleh Densus 88, kemudian diamankan pada saat belanja di toko kelontong Haji Saiful di Lingkungan Bakalan, Kelurahan, Pagak Kecamatan Beji (arah masuk Perumahan Taman Permata Indah bersama dengan Istrinya DM beserta 2 orang anaknya).

Dari pengeledahan rumah ADM, polisi menyita 3 buah handphone (HP) dan 1 dokumen. "Semua barang tersebut langsung dibawa polisi," pungkasnya.

Selanjutnya AD beserta istri dibawa ke Mapolres Pasuruan guna pengembangan lebih lanjut. Kabid Humas Polda Jatim Kombes Pol Frans Barung Mangera membenarkan adanya penangkapan teroris tersebut. "Saat ini terduga teroris masih dalam penganganan Densus 88

AT'd Polda Jatim," ujarnya.

Sementara, istri dan anak terduga teroris berinisial ADM akhirnya dipulangkan dengan alasan tidak terlibat dalam jaringan suaminya. Mengenai hal itu, istri ADM, DM menyakini suaminya tidak terlibat jaringan teroris.

Bersama Ketua RW 06, Kelurahan Kersikan, Kecamatan Bangil, Sukri, sejumlah wartawan mendatangi rumah DM. Atas bantuan Ketua RT, DM bersedia memberikan keterangan pada awak media. "Nggak kenal sama sekali. Kan katanya di media kan terkait Bom Medan katanya kan. Nggak pernah. Suami saya nggak pernah kayak gitu. Dia sering di rumah," kata DM, Selasa (19/11). Perempuan bercadar tersebut yakin suaminya tak bersalah. Selama ini, sang suami selalu bekerja sebagai sales sparepart motor.

"Dia sering di rumah. Jadi nggak mungkin terlibat. Saya

yakin nggak terlihat. Suami saya kerja. Kalau nggak ada kegiatannya ya sering di rumah. Suami saya juga nggak pernah ngajak macam-macam. Saya sering di rumah," terang DM.

DM mengaku baru sekitar dua bulan menempati rumah berwarna oranye tersebut. Sebelumnya, ia dan suaminya tinggal di rumah orang tuanya di Lingkungan Pesanggrahan RT 04 RW 02 Kelurahan Gempeng, Kecamatan Bangil. "Saya nikah tahun 2007. Pindah dari Gempeng 2011," imbuhnya.

DM yang tengah menunggu kelahiran anak kesembilan berharap suaminya segera dipulangkan. Ia berharap masalah suaminya segera tuntas. "Harapannya cepat selesai, cepat keluar. Cepat pulang yang diharapkan saya dan anak-anak. Kondisi anak sakit, saya juga nggak enak badan sedang hamil. Sudah ya minta maaf," kata DM menyudahi keterangannya. (ins)

Tak Sekadar Gadget, **SMARTWATCH** **JADI PRESTISE**



Smartwatch dan fitness trackers menawarkan apa yang dibutuhkan oleh seseorang terkait informasi tentang kebugaran. Tidak sekadar perangkat wearable, jam tangan pintar kini menjadi prestise bagi pemakai. Memiliki tampil seindah aksesoris atau perhiasan hingga menggandung brand terkenal.

Vendor teknologi LG misalnya, menyiapkan perangkat wearable yang terlihat seperti perhiasan ketimbang jam tangan pintar. Ini sesuai dengan serangkaian paten yang terlihat oleh LetsGoDigital, yang menunjukkan sketsa jenis produk yang diciptakan LG. Dijelaskan bahwa perangkat tersebut ditujukan untuk wanita.

Kendati demikian, jelas perangkat bisa dipakai oleh siapa saja. Produk yang dapat dikenakan termasuk jam tangan pintar dengan tampilan melingkar biasa, tetapi melekat pada band logam ramping dengan bezel seperti permata.

Meskipun desainnya sederhana, paten tersebut menyarankan bagaimana jam tangan pintar ini dapat mengemas semua fitur yang dapat pengguna harapkan. Fitur tersebut seperti GPS dan sensor untuk melacak kadar gula darah dan elektrokardiogram (EKG).

Paten LG lainnya yang baru diterbitkan menunjukkan kalung dengan sensor EKG dan gula darah. Terdiri dari dua lingkaran, liontin itu menempel di kulit pemakainya, memungkinkan sensor di belakang untuk membaca. Perangkat ini digambarkan tertutup kristal dan batu mulia. LG sebelumnya telah berkolaborasi dengan Swarovski dan tidak menutup kemungkinan untuk merealisasikan produk tersebut.

Paten LG selanjutnya menunjukkan bagaimana EKG dan sensor gula darah yang sama juga dapat dipasang ke berbagai desain kalung lainnya. Intinya, selama bagian dari kalung menyentuh kulit pemakainya, maka sensornya akan berfungsi.

Tak hanya LG, Fossil Indonesia, perusahaan jam tangan dan aksesoris kulit juga meluncurkan smartwatch anyar Gen 5



menggunakan Qualcomm Snapdragon Wear 3100 platform terbaru dan Wear OS by Google. Dengan desain terbaru, fungsi speaker canggih, dan smart battery modes, Gen 5 menasar para pecinta gadget (gawai) atau tech-savvy dan fashion-forward. General Manager PT Sentralwatch Perkasa Internasional, Emlyn Siswanto, menyebut ada tiga fitur andalan Fossil Gen 5 Smartwatch. Pertama, Extended Battery Mode. Ia mengatakan, Fossil Group telah merancang penggunaan smartwatch dengan presets baterai yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan, yaitu Extended Battery Mode, 'Daily Mode', 'Custom Mode' and 'Time-Only Mode'.

Kedua, Swimproof Speaker. Pengguna dapat langsung mendengar suara dari smartwatch ini melalui mic dan speaker yang

terinstal dalam Fossil Gen 5 Smartwatch tipe display.

"Konsumen juga dapat mendengar audible functionality dan respons termasuk alarm atau alert, respons Google Assistant yang menerjemahkan perintah, memainkan musik, dan menjawab telepon," kata Emlyn di Jakarta.

Ketiga, lanjut dia, adalah Sensors and Storage. Dengan total penyimpanan 8GB dan RAM 1GB, konsumen memiliki ruang lebih untuk aplikasi favorit.

Selain itu, integrated sensors telah diperbarui untuk penggunaan heart rate tracking, untethered GPS, NFC for Google Pay, dan Rapid Charging. Soal harga, Emlyn mengatakan Fossil Gen 5 Smartwatch dijual Rp5,16 juta. Sedangkan, versi Smartwatch Hybrid-nya dijual mulai Rp2,71 juta.

Anda pilih yang mana? (ist)

DENI WICAKSONO

PERTAMAKALI DUDUK DI DEWAN, BERTEKAD LAYANI MASYARAKAT

"Jika orang baik tidak terjun ke politik, maka para penjahatlah yang akan mengisinya,"ucapan Presiden Turki, Recep Tayyip Erdogan menggugah Deni Wicaksono untuk meluruskan niat melayani masyarakat setelah dia terpilih menjadi anggota DPRD Jatim.

Tak pernah terbayangkan oleh Deni Wicaksono, pertamakali maju dalam pemilihan legislative dan langsung terpilih. Politisi PDIP ini berhasil melenggang ke kursi Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (DPRD) Jawa Timur (Jatim) setelah berhasil mengantongi 45 ribu lebih suara. Sebelum menginjakkan kaki di panggung politik, Deni sapaan akrabnya dikenal sebagai aktivis kampus yang kritis. Maka tak heran selama masih kuliah, Alumnus Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP) Universitas Airlangga (UNAIR) di percaya menjadi Presiden BEM FISIP UNAIR (2003-2004) dan Ketua Presidium BEM UNAIR [2004-2005].

"Iya ini baru pertamakali saya maju dan alhamdulillah terpilih," urai Deni ketika ditemui LenteraToday di ruang fraksi PDIP di DPRD Jatim. "Saya sedari awal kuliah sudah aktif di kampus yaitu di GMNI. Di situ saya sering kali berinteraksi dengan kawan-kawan aktivis mahasiswa lain, mendiskusikan berbagai isu termasuk

permasalahan rakyat," lanjut Deni.

Ketika lulus, perhatiannya pada isu peningkatan pelayanan publik membawanya menjadi Ketua Komisi Pelayanan Publik (KPP) Jawa Timur (Jatim). KPP merupakan lembaga yang dibentuk oleh Pemerintah Provinsi (Pemprov) Jatim yang fokus melakukan pengawasan terhadap fungsi pelayanan publik di Jatim.

Empat tahun berprofesi sebagai ketua KPP Jatim tak membuat ia berpuas diri. Sebab, di lembaga tersebut ia merasa minimnya ruang untuk berkarya serta melakukan pendampingan agar bisa berbuat sesuatu untuk masyarakat.

Akhirnya Deni memantapkan diri untuk maju sebagai Calew mewakili Daerah Pemilihan (Dapil) IX meliputi Ngawi, Magetan, Trenggalek dan Pacitan.

"Alhamdulillah saya terpilih 45 ribu lebih perolehan suara. Ini sebagai anggota baru merupakan pencapaian yang luar biasa menurut saya," akunya dengan bangga.

Di kursi dewan, pria kelahiran Gresik ini di tempatkan di Komisi E yang membidangi Kesejahteraan Masyarakat. Dia mengaku puas ditempatkan di komisi itu, lantaran akan banyak aksi nyata yang bisa ia lakukan untuk membantu masyarakat secara langsung. "Menjadi anggota dewan itu ada tiga fungsi, yakni pengawasan, penganggaran



Jangan takut dan jangan ragu masuk di dunia politik selama kalian punya nia dan cita-cita yang baik punya itikad yang baik, maka laksanakan saja. Segala macam hambatan dan rintangan akan muncul tapi selama kita mempunyai komitmen yang baik terhadap perjuangan kepada rakyat insyaallah akan terbuka,"

Deni Wicaksono



dan fungsi legislasi membuat peraturan. Nah tiga fungsi ini harus dimaksimalkan," katanya.

Perbedaan profesi cukup dirasakan ketika Deni meduduki kursi dewan. Di KPP ia merasa peranya hanya fokus terhadap pelayanan dan pengawasan saja. Sedangkan ketika menjadi anggota dewan, fungsi tersebut seakan bertambah jauh lebih luas, karena selain fungsi pengawasan ia juga berperan terhadap fungsi anggaran dan legislasi yang notabene menentukan undang-undang. "Kinerja saya dan keberlangsungan kerja lebih maksimal kalau di sini," ungkap Deni.

Kendati demikian Deni mengakui sampai sekarang politik masih dipandang 'dalam tanda kutip' kurang baik. Sebab banyak pejabat atau pengurus politik yang terjatuh kasus hukum. Tapi baginya, hal itu



Menjadi anggota dewan itu ada tiga fungsi, yakni pengawasan, penganggaran dan fungsi legislasi membuat peraturan. Nah tiga fungsi ini harus dimaksimalkan,"
Deni Wicaksono

tidak mematahkan semangat untuk terjun ke dunia politik, "Kita melihat apasih niat kita menjadi politisi."

Ia teringat salah satu ucapan tokoh internasional Erdogan, "Kalau tidak ada orang baik masuk ke dunia politik maka politik akan diisi oleh orang-orang jahat." Dengan pepatah itu ia berharap, semoga dirinya menjadi bagian kelompok orang baik, agar bisa memberi ruang dan warna di dunia politik. Sehingga lanjutnya, persepsi masyarakat bisa lebih baik terhadap politisi yang ada sekarang.

Pria penghobi baca ini menyadari jika saat ini ketertarikan anak muda di bidang politik masih minim. Menanggapi fenomena itu Deni menganjurkan untuk jangan takut bergetut di dunia politik. Menurutnya rakyat masih memerlukan generasi muda yang masih mempunyai idealisme yang tinggi. Maka dari itu ia menegaskan untuk jangan ragu untuk mengabdikan kepada rakyat melalui legislatif maupun eksekutif

"Jangan takut dan jangan ragu masuk di dunia politik selama kalian punya nia dan cita-cita yang baik punya itikad yang baik, maka laksanakan saja. Segala macam hambatan dan rintangan akan muncul tapi selama kita mempunyai komitmen yang baik terhadap perjuangan kepada rakyat insyaallah akan terbuka," tegas Deni.

Pria yang juga menjabat sebagai Koordinator Komite Bidang Pemecanaan Pemilu DPP PDIP ini berpesan agar jangan terlalu alergi terhadap politik. Dengan kata lain ia justru mengajak generasi muda untuk mengisi ruang-ruang kreasi, seperti layaknya berkarya di tempat lain.

"Sebenarnya kelompok-kelompok muda ini luar biasa mengisi ruang-ruang itu. Aspirasi kalian boleh masuk ke ruang manapun sesuai representasi apa yang kalian inginkan silahkan dipilih, tapi ketika sudah masuk ya isi dengan idealisme-idealisme yang tinggi," tutupnya. (Sur)



Salah satu jenis diet yang sedang populer adalah diet ketogenik atau umum dikenal sebagai 'diet keto'. Banyak selebritas mengklaim bahwa mereka berhasil menurunkan berat badan secara cepat dengan diet keto. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab diet ini semakin dikenal dan banyak diikuti.

Nah, sebenarnya apakah diet ketogenik ini? Benarkah diet ini efektif dan aman dijalankan?

Diet ketogenik merupakan diet rendah karbohidrat dan tinggi lemak yang belakangan ini menjadi populer untuk membantu menurunkan berat badan. Namun sesungguhnya, diet ketogenik telah digunakan sejak lama untuk terapi medis.

Epilepsy Society menyatakan bahwa diet ketogenik sudah digunakan sebagai bagian dari program terapi untuk membantu penderita epilepsi, terutama

pasien anak-anak, sejak tahun 1920. Selama mengikuti diet ini, asupan karbohidrat harian umumnya dibatasi hingga kurang dari 50 gram per hari. Rendahnya asupan karbohidrat selama mengikuti diet ketogenik akan membuat tubuh kekurangan glukosa sebagai sumber energi utama.

Hal ini kemudian mendorong terjadinya proses ketosis, dimana terjadi pemecahan lemak sebagai sumber energi alternatif yang menghasilkan senyawa keton.

Mayoritas pengikut diet ketogenik menjalankan diet ini dengan alasan untuk menurunkan berat badan. Terdapat penelitian yang memang menunjukkan bahwa diet ketogenik dapat bermanfaat membantu menurunkan berat badan, setidaknya dalam jangka pendek.

Namun, diet ketogenik sendiri menimbulkan banyak kekhawatiran di antara ahli kesehatan karena pengaruh

fisiologisnya dalam jangka panjang masih belum diketahui dengan baik. Selain itu, penurunan berat badan jangka panjang dari diet ketogenik tidaklah lebih baik dibandingkan dengan program diet lainnya.

Lebih jauh, diet ini tidak lepas dari timbulnya beberapa efek samping yang dapat mengganggu kesehatan. Efek jangka pendek umum timbul di saat awal mengikuti diet ketogenik, antara lain: gangguan pencernaan, sakit kepala, rasa lemas dan kehilangan energi, sakit kepala, konstipasi, serta gangguan tidur.

Dalam jangka panjang, diet ketogenik dapat menyebabkan risiko kesehatan seperti gangguan ginjal, gangguan hati, kekurangan vitamin dan mineral, serta berpengaruh negatif terhadap metabolisme tulang.

Jadi, Sebaiknya Dijalankan atau Tidak?

Meskipun dapat menjadi alternatif program penurunan

berat badan, diet ketogenik sesungguhnya sangatlah ketat sehingga sulit diikuti dalam jangka panjang. Hal ini perlu diwaspadai karena diet semacam ini umumnya bersifat "yo-yo", di mana berat badan cenderung naik kembali setelah program diet.

Selain itu, diet ketogenik umumnya berkaitan dengan konsumsi daging merah serta makanan olahan tinggi lemak dan garam yang tidak sehat. Akibat jangka panjangnya terhadap kesehatan pun belum diketahui dengan pasti.

Menjalankan pola makan sehat dan seimbang yang kaya akan sayur dan buah, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan serta memilih sumber protein dan lemak sehat tampaknya akan lebih baik untuk kesehatan Anda. Tak lupa, batasi asupan gula harian yang dapat menyumbang asupan kalori berlebih sehingga berkaitan dengan kegemukan dan masalah kesehatan lainnya. (Ins)

Deretan Olahraga Ekstrem

Prisia Nasution

Menjajal olahraga ekstrem ternyata bukan hal baru bagi aktris Prisia Nasution. Hal itu kerap ia tunjukkan di media sosial Instagram.

Prisia Wulandari Nasution, atau yang akrab disapa Prisia Nasution adalah seorang model dan aktris yang sudah punya jam terbang tinggi di Indonesia.

Berbagai film pun sudah pernah dibintangi oleh anak pasangan Robert Nasution dan Siti Sundari tersebut. Sebut saja beberapa judul seperti Sang Penari, Sokola Rimba, Wage, dan Merah Putih Memanggil.

Di tengah kesibukannya sehari-hari, aktris kelahiran Jakarta, 1 Juni 1984 ini, ternyata selalu menyempatkan diri untuk olahraga, namun bukan sembarang olahraga.

Melalui akun Instagram pribadinya, @prisia, aktris yang memerani film Sang Penari itu rajin

mengunggah foto serta videonya saat berolahraga ekstrem. Mulai dari panjat tebing, bela diri, hingga menembak.

Pria hidung belang wajib hati-hati bila ingin berbuat jahat ke Prisia Nasution. Pasalnya, wanita yang juga pernah jadi presenter olahraga ini jago dalam urusan bela diri. Ia bahkan sudah menguasai beberapa gerakan pencak silat.

Sebagaimana diketahui, Prisia merupakan mantan atlet bela diri pencak

silat. Ia menekuni silat sejak kecil dengan bergabung di kamp pelatihan nasional untuk seni bela diri pencak silat.

Saat duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP), pemain film *The Night Comes for Us* ini aktif mengikuti kompetisi nasional serta Pekan Olahraga Daerah (Porda). Terakhir kali dirinya mengikuti Porda pada 2007.

Setelah itu, dirinya lebih sering menggunakan bakat silatnya demi kepentingan film. Menekuni gaya hidup sehat dengan olahraga bela diri seperti Prisia Nasution ternyata mendatangkan banyak manfaat.

Berlatih bela diri notabene mengharuskan Anda untuk mengulang-ulang gerakan yang sama sebanyak mungkin. Hal ini dilakukan untuk mendapat kesempurnaan teknik gerakan. Pengulangan ini secara tak langsung akan melatih kesabaran.

Prisia juga lebih disiplin. Hal ini karena berlatih bela diri memerlukan serangkaian latihan yang rutin dan terus-menerus. Bila jarang latihan, maka gerakan Anda juga tidak segera sempurna, bahkan susah untuk menyesuaikan.



Berlatih bela diri paling baik memang dilakukan secara rutin dan terus-menerus.

Prisia juga suka diving. Tidak banyak orang yang berani menyelam di kedalaman laut. Namun hal itu tidak berlaku bagi Prisia Nasution yang justru terlihat santai dan bahagia saat menyelam di laut Ternate. (ist)



4 TREN MAKEUP 2020, Cocok untuk Sehari-hari

Tren makeup selalu berganti mengikuti zaman. Di tahun 2020 nanti tampilan natural akan booming, sehingga cocok dipakai sehari-hari.

"Untuk tren makeup sekarang sama tahun depan ke natural makeup yang benar-benar mengubah karakteristiknya segala macam," kata Arsyaf Nafisa, salah satu makeup artist saat ditemui di Jakarta Fashion Week 2020 di Senayan City, Jakarta beberapa waktu lalu. Sependapat dengan Arsyaf, tiga makeup artist Fathi NRM, Tika Julianti, dan Nadhira Alaras juga mengatakan hal yang sama. Menurut para MUA tersebut, warna-warna dan teknik makeup yang menjadi tren di tahun ini dan tahun depan adalah yang natural. Berikut empat tren makeup 2020 dari keempat makeup artist tersebut yang diklaim cocok untuk keseharian:



THE PACE SETTER

Fathi NRM mengusung tampilan yang lebih memperlihatkan sisi anggun, elegan, dan glamour. Tren makeup darinya menghadirkan nuansa carthy dengan memadukan riasan mata smokey dan sentuhan warna bronze. Eyeshadow yang digunakan menggunakan warna-warna natural yang warm.

"Looknya lebih bold gitu. Aku menitik beratkan pada mata sama bibir," kata Fathi. Walaupun memilih tampilan yang bold, namun hasil akhir riasan tetap terlihat natural karena pemilihan warna-warna eyeshadow yang warm.

.....
Mau coba yang mana? Semuanya cocok untuk make sehari-hari maupun hangout bersama teman-teman.(ist)

THE DASHING SEEKER

Arsyaf Nafisa mengusung makeup yang terinspirasi dari semangat wanita urban. Eksplorasi teknis aplikasi eye shadow dan permainan warna ombre pada bibir menunjukkan kepercayaan diri wanita modern.

"Jadi aku pake dua warna, yang pertama pake lip creamnya dulu baru abis itu pakai lip crayon," kata Arsyaf. Untuk memberikan efek ombre bagian bibir bisa dengan menggabungkan dua warna yaitu warna lebih muda dan lebih tua. Untuk warna yang lebih muda diaplikasikan terlebih dahulu pada bagian luar bibir, selanjutnya aplikasikan warna lebih tua pada bagian dalam bibir. Hasil akhir dari makeup ini sangat natural karena hanya menitikberatkan pada bagian bibir.

THE FRONT ROW

Nadhira Alaras mengusung makeup bertema bold dan fearless dengan menghadirkan ilusi grafis pada bagian mata menggunakan eyeliner. Complexion juga digunakan untuk menyempurnakan tampilan akhir dari makeup. Hal paling mencolok dari gaya makeup ini adalah eyeliner yang memanjang dari bagian dalam mata ke ujung luar mata. Eyeliner tersebut memberikan efek dramatis.

"Agar tidak terlihat galak, mungkin bisa kalau ingin mainnya di eyeshadow nggak usah terlalu tebal," kata Nadhira. Jadi menurut Nadhira cukup memilih salah satu dari riasan yang ingin dipertegas. Nadhira memilih lebih fokus pada penggunaan eyeliner di gaya makeup yang diusungnya ini.

THE DELICATE SOUL

Tika Julianti mengusung tampilan makeup yang lebih memperlihatkan sisi feminim. Makeup yang ditampilkan lebih menonjolkan warna-warna cerah dan natural yang dipadukan dengan efek shimmering. Warna-warna eyeshadow yang dipilih adalah warna gold, silver, dan dusty pink.

"Di sini aku menggunakan warna rose gold, dusty pink, dan juga silver. Yang ingin ditonjolkan dari makeup look ini yaitu eyeshadownya. Jadi di sini eyeshadownya yang feminim jadi casual gitu," kata Tika. Look ini cocok untuk digunakan sehari-hari karena hasil akhirnya yang tetap natural dan tidak berlebihan.

PAK WISHNUTAMA

Pulau Komodo, Nusa Tenggara Timur masuk daftar tidak direkomendasikan untuk dikunjungi karena Fodor's Travel mengamatinya sebagai destinasi dengan biaya wisata yang terlalu murah dan patut menaikkan pajak turis untuk kelestarian hewan langka.

"Pemangku kebijakan di Indonesia pada awalnya berencana untuk menutup Pulau Komodo selama satu tahun dari Januari 2020, tetapi membatalkan inisiatif itu setelah menentukan bahwa komodo yang hidup di sana tidak terancam oleh campur tangan wisatawan terhadap perilaku dan habitat mereka," tulis Fodor's Travel.

Menurut Fodor's Travel, saat ini UNFESCO sedang mengawasi Pemerintah Indonesia, terutama Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, dalam pengelolaan Taman Nasional Komodo. Meskipun menulis keterangan bahwa Pemerintah Indonesia sedang membahas pemberlakuan pajak turis dan pembatasan jumlah pengunjung ke Pulau Komodo, Fodor's Travel tetap mengajak turis untuk mempertimbangkan kunjungan ke sana.

Hampir mirip dengan Pulau Komodo, ada Kepulauan Galapagos di daftar No List. Salah satu spesies kura-kura raksasa di pusat penangkaran di El Chato, Kepulauan Galapagos. Pajak turis di Galapagos dinilai terlalu murah dan tidak naik selama 20 tahun. Pajak turis yang terlalu murah dinilai tidak akan mengurangi dampak pariwisata massal. Banyaknya kunjungan wisatawan ditakutkan akan berpengaruh pada kelestarian hewan langka, seperti komodo di Pulau Komodo dan kura-kura terbesar di dunia yang ada di Kepulauan Galapagos.

Seberapa jauh pemerintah dan komunitas lokal berupaya menjaga destinasinya, menurut Fodor's Travel, patut diperhatikan oleh setiap turis. Hal tersebut juga dinilai lebih penting ketimbang menandai daftar impian petualangan.

Fodor's Travel menyebutkan, Bali pada 2017 dideklarasikan sebagai kawasan darurat sampah lantaran terlalu banyak sampah plastik di pantai dan perairan. "Badan Lingkungan Hidup Bali mencatat bahwa pulau itu menghasilkan 3.800 ton sampah setiap hari, dengan hanya 60 persen berakhir di tempat pembuangan sampah. Sebuah pengamatan yang jelas bagi siapa pun yang mengunjungi pulau itu," tulis Fodor's Travel.

Hal lain yang menjadi fokus Fodor's Travel adalah kelangkaan air bersih di Bali karena pembangunan vila dan lapangan golf yang berdampak pada petani lokal. Juga perilaku turis yang tidak senonoh, terutama di kawasan suci pusat peribadatan, membuat pihak berwenang di Bali berupaya membuat peraturan dan pedoman. "Wisatawan yang mengunjungi situs-situs keagamaan dengan mengenakan pakaian renang, memanjat situs-situs suci, dan umumnya tidak menghormati adat dan norma budaya," tulis Fodor's Travel.

Selain Bali, masih ada destinasi terkenal lain di dunia yang tidak disarankan oleh

Fodor's Travel untuk dikunjungi pada 2020. Destinasi tersebut seperti Angkor Wat di Kamboja, Hanoi Train Street atau jalur kereta di Hanoi, Vietnam, Barcelona di Spanyol, dan Big Sur di California.

Masih banyak destinasi lain terkenal di dunia yang masuk daftar No List dari Fodor's Travel untuk 2020. Fodor's Travel adalah media wisata yang berawal dari buku panduan wisata dengan cikal bakal berawal pada 1936 di London, Inggris. Pada 1949, buku panduan wisata modern Fodor's Travel diproduksi di Perancis. Kemudian, pada 1996 situs resmi Fodor's Travel dibuat. Selanjutnya, pada 2016 situs ini diakuisisi oleh perusahaan internet di California, Amerika Serikat.

"Bali, pulau yang paling banyak dikunjungi di Indonesia telah menderita efek pariwisata massal dalam beberapa tahun terakhir, sampai pemerintah menarik pajak turis untuk membantu memerangi efek (pariwisata massal) terhadap lingkungan," dikutip dari situs Fodors.com.

Terpisah, Dosen Fakultas Pariwisata Universitas Udayana (Unud) Nyoman Sukma Arida menyebut masalah sampah dan kemacetan menjadi 'bom waktu' untuk pariwisata di Bali. Dua masalah merupakan masalah klasik yang harus dituntaskan pemerintah dalam membangun pariwisata Bali yang lebih baik ke depannya.

Permasalahan tersebut diharapkan mampu ditangani oleh Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Wishnutama yang resmi ditunjuk Presiden Joko Widodo. Menurutnya, turis mancanegara yang datang ke Bali jika terus-terusan merasakan kemacetan dan melihat sampah akan mengurungkan niatnya untuk datang kembali. Ia mencontohkan di kawasan pariwisata di Ubud, Gianyar. Untuk mencapai ke sana wisawan membutuhkan waktu lebih dari dua jam karena macet. Selain itu sampahnya juga disebur tak dikelola dengan baik. "Bisa-bisa wisatawan tak datang lagi gara-gara melihat dua hal ini. Siapa yang mau ke Ubud dalam waktu dua jam dari bandara," kata Arida.

Beberapa waktu lalu, Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Wishnutama Kusubandio, pariwisata banting setir ke segmen wisatawan berkualitas.

Ta menyatakan fokus pada wisatawan premium atau berkualitas ketimbang pariwisata massal berbasis kuantitas. Wishnutama juga menegaskan ingin turis asing yang datang ke Indonesia adalah wisman dengan kualitas premium.

"Wisman yang datang ke Indonesia per tahun lebih banyak, tetapi pengeluaran lebih sedikit. Meningkatkan kualitas wisatawan yang datang ke Indonesia itu lebih penting, sehingga pengeluaran mereka pada saat di Indonesia lebih tinggi," ujar Wishnutama.

Oleh karena itu, ia fokus untuk menggarap wisman berkualitas dengan tingkat pengeluaran yang lebih tinggi sehingga diharapkan bisa menggenjot penerimaan devisa negara dari sektor

pariwisata. Pria yang akrab dipanggil Tama itu membandingkan kualitas turis asing di Indonesia dan Selandia Baru.

"Sekarang spending wisman di kita kira-kira 1.220 dolar AS, Selandia Baru hampir 5.000 dolar AS per kedatangan, artinya apa? Kualitas wisatawan yang datang ke Selandia Baru lebih tinggi walaupun jumlah wisatawannya cuma empat juta," lanjutnya.

Selama ini, pengembangan pariwisata cenderung ditekankan pada kuantitas dengan target bisa mendatangkan sebanyak-banyaknya wisman. Bahkan pada 2020, sempat ditargetkan pariwisata Indonesia bisa mendatangkan 20 juta wisman.

Padahal dampak pariwisata massal kerap kali mendatangkan kerugian dari sisi kerusakan alam dan lingkungan. "Dari jumlah turis sebanyak itu, bayangkan berapa jumlah sampah yang harus kita tangani," kata Wishnutama.

Untuk mendukung perolehan devisa dari sektor pariwisata, Kabinet Indonesia Maju di bawah Presiden Jokowi telah menggagas pengembangan lima Destinasi Super Prioritas, yaitu Danau Toba, Borobudur, Mandalika, Labuan Bajo, dan Likupang.

Pembangunan infrastruktur untuk mendukung akses dan amenities di destinasi tersebut pun ditargetkan rampung pada 2020, yang kini oleh pemerintah terus dilakukan pembangunannya.

Menanggapi hal itu Dewan Pengurus Nasional Generasi Optimis (GO) Indonesia, melalui Wakil Ketua Umumnya, Bayu Endro Winarko, MBA, mengatakan, perumusan strategi pemasaran yang tepat dan efektif harus segera dilakukan oleh Kemenparekraf.

"Khususnya saat ini terhadap destinasi super prioritas. Gagasan untuk meningkatkan kualitas wisman yang berkunjung, tentu membutuhkan strategi yang berbeda," katanya.

Menurut Bayu, setidaknya ada tiga hal yang harus segera ditindaklanjuti oleh Kemenparekraf, yaitu pertama mempertajam positioning di lima daerah destinasi super prioritas.

"Ini sangat penting, karena keberadaan itulah yang akan menjadi daya tarik yang menempel di benak wisman yang menjadi target pasar destinasi wisata tersebut. Kalau ingin wisman yang datang adalah yang premium, keberadaan daerah destinasi pun harus disesuaikan dengan target market tersebut," ujar Bayu.

Kedua, mempertajam diferensiasi masing-masing destinasi, yang kemudian dikomunikasikan secara konsisten kepada negara target market.

"Mempertajam diferensiasi sangatlah penting, karena itulah yang akan membedakan daerah destinasi wisata yang satu dengan yang lainnya. Daerah wisata yang didatangi oleh wisman dengan kualitas premium, harus didukung akses, amenities, dan attraction serta people yang berkualitas pula," terang Bayu. (ist/ins)



'NGERINYA' EKONOMI DUNIA, RI IKUT LOYO

Jakarta - Gejolak ekonomi dunia yang sering dibicarakan bukan hanya isapan jempol. Bahkan kondisinya ekonomi dunia kini mulai mengerikan. Beberapa indikator perekonomian Indonesia pun mulai memperlihatkan tanda-tanda 'loyo'.

Menteri Luar Negeri Retno Marsudi bercerita, saat dia menghadiri Konferensi Tingkat Tinggi (KTT) ke-35 ASEAN di Bangkok awal bulan lalu, terlihat jelas kekhawatiran dari para petinggi dunia tentang kondisi ekonomi dunia.

"Dalam tingkat KTT di Bangkok hadir di situ sekjen PBB, Managing Director IMF, dari semua pembicaraan dengan petinggi itu maka 1 kesimpulan tampak sekali kekhawatiran para pemimpin dunia mengenai situasi dunia saat ini, baik dari aspek politik maupun ekonomi," ujarnya dalam acara Rakernas Kadin di Menara Kadin, Jakarta, Selasa (19/11).

Selain itu laporan-laporan dari IMF hingga World Bank juga mendukung kondisi tersebut. Proyeksi pertumbuhan ekonomi dunia tahun dikoreksi menjadi 3,2% dari sebelumnya 3,5%. "Untungnya forecast 2020 akan ada rebound jadi 3,5%. Tapi ini subject to situation yang terjadi di dunia. Bukan tidak mungkin kembali direvisi," tambahnya.

Retno juga menyampaikan pernyataan dari Managing Director IMF Kristalina Georgieva yang mengatakan bahwa perlambatan pertumbuhan ekonomi terjadi di 90% negara dunia. "Jadi global economy is in synchronize slow down. Bahkan lebih suram lagi," ujarnya.

Meski begitu, lanjut Retno, Kristalina menilai ekonomi Indonesia masih cukup baik. Begitu juga dengan kondisi di wilayah ASEAN yang dinilai masih menjadi titik cerah bagi perekonomian dunia.

Namun ditempat terpisah, Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati baru saja menyampaikan paparannya terkait realisasi kinerja Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) hingga 31 Oktober 2019. Hasilnya, terpantau kondisi ekonomi Indonesia loyo yang tercermin dari rendahnya penerimaan baik dari sisi perpajakan maupun pendapatan negara lain non pajak.

Di sisi lain, belanja kementerian dan lembaga juga terpantau masih didominasi belanja pegawai sehingga dampaknya ke

masyarakat kurang terasa.

Pemerintah mencatat, hingga akhir Oktober 2019, realisasi pendapatan negara dan hibah telah mencapai Rp 1.508,91 triliun atau 69,69% dari target APBN 2019. Capaian pendapatan negara tersebut terdiri atas penerimaan perpajakan yang terealisasi sebesar Rp 1.173,89 triliun atau 65,71%, PNPB yang telah terealisasi sebesar Rp 333,29 triliun atau 88,10%, dan penerimaan hibah yang terealisasi sebesar Rp 1,72 triliun atau 395,55% dari target yang ditetapkan dalam APBN 2019.

"Secara umum realisasi tersebut mengalami pertumbuhan dan membaik dibandingkan kinerja September 2019, meskipun perekonomian global masih mengalami tekanan yang berdampak pada kondisi domestik," ujar Sri Mulyani di Gedung Djuanda Kemenkeu, Senin (18/11).

Adapun realisasi penerimaan pajak tercatat hanya tumbuh tipis karena dunia usaha yang tertekan oleh kondisi global. Penerimaan pajak baru mencapai Rp 1.018,5 triliun atau 64,56% dari target Rp 1.577,56 triliun di APBN 2019. Penerimaan ini hanya tumbuh 0,23%.

Realisasi penerimaan kepabeanan dan cukai lebih baik dibandingkan periode yang sama tahun sebelumnya yaitu tercatat telah mencapai Rp 155,42 triliun atau 74,43% dari target APBN 2019 dan mampu tumbuh positif sebesar 7,92% (yoy).

Realisasi Penerimaan Negara Bukan Pajak (PNBP) sampai dengan akhir Oktober 2019 mencapai Rp 333,29 triliun atau 88,10% dari target APBN dan masih tumbuh sebesar 3,16% dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun 2018.

Pengeluaran Pemerintah per akhir Oktober 2019 telah mencapai Rp 1.797,97 triliun 73,1% dari pagu APBN. Belanja ini meningkat 4,5% jika dibandingkan realisasi pada periode yang sama pada tahun 2018.

Realisasi belanja negara tersebut terdiri dari realisasi Belanja Pemerintah Pusat sebesar Rp 1.121,10 triliun atau 68,6% dari pagu APBN dan Transfer ke Daerah dan Dana Desa (TKDD) sebesar Rp 676,87 triliun atau 81,9% dari pagu APBN.

Realisasi Belanja Pemerintah Pusat mengalami peningkatan sebesar 4,7% dibandingkan dengan realisasi periode yang

sama tahun sebelumnya. Peningkatan utamanya diakibatkan oleh realisasi Belanja Bantuan Sosial yang mencapai Rp 91,75 triliun atau meningkat sebesar 32,7% dibandingkan realisasi tahun sebelumnya.

Di sisi lain, realisasi TKDD tumbuh sebesar 4,71% atau mencapai Rp 676,87 triliun atau 81,87% dari pagu APBN 2019. Sementara itu, realisasi belanja subsidi yang meliputi subsidi energi dan subsidi non energi sampai dengan akhir Oktober 2019 mencapai Rp 146,19 triliun atau 65,2% dari pagu yang ditetapkan dalam APBN.

Hingga akhir Oktober 2019, posisi utang pemerintah berada di angka Rp 4.756,13 triliun. Rasio utang ini mencapai 29,87% terhadap PDB. Adapun posisi utang ini mengalami kenaikan sebesar Rp 277,56 triliun dibandingkan posisi Oktober 2019 yang tercatat sebesar Rp 4.478,57 triliun.

Namun, jika dibandingkan dengan bulan, posisi utang mengalami kenaikan Rp 55,85 triliun dari Rp 4.700,28 triliun dengan rasio utang terhadap PDB menjadi 29,72% di September 2019.

Dari dokumen APBN Kita edisi November 2019 yang merilis realisasi APBN per Oktober 2019 mencatat, utang tersebut berasal dari pinjaman dan Surat Berharga Negara. Pinjaman sebesar Rp 771,54 triliun yang terdiri dari pinjaman dalam negeri Rp 7,38 triliun dan pinjaman luar negeri Rp 764,16 triliun. Kemudian dari SBN sebesar Rp 3.984,59 triliun.

Sedangkan realisasi pembiayaan utang mencapai Rp 384,52 triliun atau 107,03% dari target di APBN sebesar Rp 359,25 triliun. Pembiayaan ini berasal dari SBN Rp 401,71 triliun atau 103,28% dan pinjaman Rp 17,19 triliun atau 57,88% dari target APBN.

Dengan kondisi ini, Defisit anggaran hingga akhir Oktober tercatat Rp 289,1 triliun atau 1,8% terhadap PDB. Dimana, keseimbangan primer mencapai negatif Rp 68,42 triliun. Wakil Menteri Keuangan Suahasil Nazara mengakui, di tahun ini masih akan terjadi pelebaran defisit karena kinerja industri yang loyo dan tentunya berpengaruh besar terhadap penerimaan negara. Hingga akhir tahun, defisit diperkirakan mencapai 2%-2,2% terhadap PDB. "Target defisit tahun ini 1,84% terhadap PDB akan melebar," kata dia. (ins)