

"Tidak akan pernah ada hasil yang mengkhianati kerja keras dan tekad yang kuat."



Susi Susanti,  
Atlet Bulu Tangkis

EDISI JUMAT / 22 November 2019

# LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

HARIAN UNTUK UMUM  
TERBIT SENIN - JUMAT  
12 Halaman

E-mail [redaksi@lenteratoday.com](mailto:redaksi@lenteratoday.com)  
Redaksi 031-87854491  
Iklan 031-87854491  
Kantor Redaksi  
Jl. Rungkut Asri Utara VI no 26  
Surabaya

# SAMPAH PLASTIK RACUNI INDONESIA

Sampah plastik menjadi momok menakutkan di Indonesia. Terbaru, di bidang kesehatan ditemukan telur terkontaminasi sampah plastik sehingga mengandung dioksin. Dioksin ini tak cuma memicu diabetes dan penyakit kulit, tapi juga kanker. Waduh!

(Baca, Hal 11)



## FAKTA SAMPAH PLASTIK BANJIRI INDONESIA

- Tahun 2018 impor sampah plastik Indonesia naik dua kali lipat menjadi 320.000 ton (data UN Comtrade)
- Lima besar eksportir sampah plastik di 2018 : Australia, Jerman, Marshall Islands, Belanda, dan AS.
- Indonesia setiap tahun menghasilkan timbulan sampah 9 juta ton sampah plastik (15% dari Total sampah nasional)
- Kegiatan daur-ulang : Sektor informal (15%), formal (5%), berakhir di sungai & laut (38%)
- Desa Bangun dan Tropodo, Jatim menerima lebih dari 50 ton plastic/ hari
- Konsentrasi dioksin dalam telur dari Tropodo (200 pg TEQ g-1 lemak) hampir sama dengan konsentrasi tertinggi dioksin dalam telur dari Asia yang pernah tercatat (248 pg TEQ g-1 lemak) yang diambil dari situs Bien Hoa di Vietnam, bekas pangkalan udara Militer AS dimana tanah di desa tersebut terkontaminasi oleh racun historis Agent Orange.
- Seorang dewasa yang mengonsumsi satu telur dari ayam yang dilepas dari kandang dan mencari makan di sekitar pabrik tahu di Tropodo, akan melebihi batas asupan dioksin terklorinasi harian yang ditolerir (tolerable daily intake atau TDI) oleh Otoritas Keamanan Pangan Eropa (European Food Safety Authority atau EFSA) sebanyak 70 kali lipat.
- Seorang dewasa yang mengonsumsi satu telur ayam per minggu dari ayam buras yang dilepas dari kandang di sekitar tempat timbunan sampah plastik di Bangun akan melebihi batas asupan PFOS mingguan yang ditolerir oleh EFSA sebanyak 1,3 kali lipat.



## Investasi Capai Rp 36 T, Surabaya Genjot Sektor Digital

Surabaya-Nilai investasi Kota Surabaya hingga September 2019 sudah mencapai angka Rp 36,89 triliun. Geliat investasi di Kota Surabaya yang menunjukkan trend positif ini salah satunya karena didukung kondisi Kota Pahlawan yang aman dan ramah masyarakatnya.

Menurut data Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPM-PTSP) Surabaya, besaran investasi berasal dari tiga sumber utama, yakni Penanaman Modal Dalam Negeri (PMDN) sebesar Rp 4,29 triliun, Penanaman Modal Asing (PMA) senilai Rp 0,14 triliun, serta sumber dari non-fasilitas sekitar Rp 32,46 triliun.

Kepala DPM-PTSP Kota Surabaya, M. Taswin menjelaskan investor tersebut berasal dari dalam dan luar negeri. Hasil tersebut didapatkan dengan kondisi kota yang aman dan keramahan masyarakat.

"Sehingga di era serba digital ini juga menuntut Pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya untuk merumuskan formula agar trend investasi terus meningkat," kata Taswin, Kamis (21/11).

Taswin menuturkan besaran investasi non-fasilitas masi jadi penyumbang dominan dalam pencapaian kota. Non-fasilitas didominasi investor lokal, seperti, usaha rintisan startup, Usaha Mikro, Kecil dan

Menengah (UMKM) dan industri-industri rumahan kecil.

Start up digital mendominasi presentase perekonomian lebih banyak. Lingkup tersebut paling banyak terjadi di mal-mal untuk transaksi jual beli. "Ini yang ke depan kami berusaha masuk ke sana (digital) lebih mendalam lalu lintas ekonomi digital," kata dia.

Pemkot dalam hal ini mempermudah semua perizinan guna mendukung tren investasi Surabaya. Gerakan tersebut berlaku untuk semua pelaku usaha, termasuk pelaku usaha baru. Harapannya, nantinya semakin banyak menarik investor dari dalam dan luar negeri.

Selain upaya di atas, pemkot juga merumuskan sebuah formula investasi melalui forum Koordinasi Perencanaan Penanaman Modal Daerah (KPPMD) bertajuk "Peningkatan Investasi Kota Surabaya melalui Optimalisasi Pemanfaatan Ekonomi Digital" yang berlangsung di Casablanca Room, The Grand Club Surabaya, Rabu (20/11).

Taswin menjelaskan, melalui KPPMD tersebut, pihaknya ingin mengoptimalkan peluang investasi di era serba digital ini, baik bagi para pelaku usaha baru, maupun yang sudah ada. "Sebab, saat ini aktivitas

perkonomian khususnya investasi secara global telah didominasi oleh digital di berbagai aspek atau sektor, dan telah harapan baru bagi negeri ini, terutama dengan kelahiran perusahaan-perusahaan rintisan yang berjaya menggaet investor global," katanya.

Untuk itu, lanjutnya, pemkot akan memberikan stimulus kelahiran usaha-usaha rintisan digital setaraf global. Diharapkan, akan muncul ide-ide gagasan yang dapat mendorong capaian iklim dan realisasi investasi di Kota Surabaya yang berkelanjutan dan sustainable.

Untuk itu, pihaknya memastikan bahwa Pemkot Surabaya terus berupaya untuk menstimulus kelahiran usaha-usaha rintisan digital setaraf global. Hal ini nantinya sejalan dengan tugas dan fungsi DPM-PTSP untuk meningkatkan iklim realisasi investasi di Surabaya.

Harapannya, muncul ide-ide gagasan yang dapat mendorong capaian iklim dan realisasi investasi di Kota Surabaya yang berkelanjutan dan sustainable. "Khususnya ekonomi digital, sebagai bahan masukan untuk perencanaan dan evaluasi kegiatan penanaman modal di tahun berikutnya," ungkapnya. (ard)

Y Ristu Nugroho  
Wakil ketua Komisi C  
DPRD Jatim,



## DPRD TARGETKAN BUMD JATIM DONGKRAK PAD 10%

**Surabaya**— Keberadaan Badan Usaha Milik Daerah (BUMD) diharapkan menjadi penopang Pendapatan Asli Daerah (PAD) Jawa Timur (Jatim). Komisi C DPRD Jatim pun mendorong agar seluruh BUMD milik Pemprov Jatim untuk meningkatkan pendapatannya mulai tahun depan.

**K**ami telah sepakat untuk menambah target pendapatan di BUMD Jatim, minimal kenaikan yang ditargetkan adalah 10% dari target yang telah ditentukan sebelumnya, ungkap Wakil ketua Komisi C DPRD Jatim, Y Ristu Nugroho di DPRD Jatim, Kamis (21/11). Hal tersebut telah didiskusikan dalam hearing yang dilakukan oleh komisi C beberapa waktu lalu.

Lebih jauh politisi asal PDI Perjuangan ini menjelaskan dengan adanya kenaikan target ini maka kinerja BUMD Jatim di tahun 2020 mendarang juga akan membaik secara signifikan. "Ini sudah menjadi kesepakatan, Direktur mereka sendiri yang telah menyatakan kesiapan. Sehingga kenaikan ini harus

direalisasikan. Kita akan lakukan evaluasi. Ini akan menjadi ukuran kinerja BUMD Jatim nantinya," jelas Ristu.

Dengan adanya tambahan peningkatan PAD dari BUMD yang ada, otomatis kontribusi PAD Jatim 2020 juga alami peningkatan sebesar Rp 13,7 miliar dari target awal yang di patok dalam rancangan APBD 2020 yang diusulkan. "PAD dari BUMD akhirnya alami perubahan dari target yang dipatok sebelumnya. Kontribusi PAD dari BUMD Jatim naik dari target awal sebesar Rp 416,8 miliar menjadi Rp 430,6 miliar," katanya.

Dari data yang ada di Komisi C DPRD Jatim hanya ada dua BUMD yang tidak

mengalami kenaikan dari target yang ditentukan awal. Yakni bank BPR-UMKM Jatim, target PAD sesuai usulan awal yakni Rp 15,5 miliar. Demikian juga untuk PT ASKRINDA target PAD sesuai usulan awal yakni Rp 3,1 miliar.

Sementara itu untuk BUMD lainnya, seperti PT PWU ada kenaikan Rp 470 juta, dari target awal Rp 4,7 miliar menjadi Rp 5,1 miliar. PT JGU juga naik Rp 375 juta dari target Rp 3,7 miliar menjadi Rp 4,1 miliar. PT PJU ada kenaikan Rp 1,5 miliar, dari target awal Rp 15 miliar menjadi Rp 16 miliar.

Selanjutnya PT Jamkrida ada kenaikan Rp 80 juta, dari target awal Rp 800 juta menjadi Rp 880 juta. PT Air Bersih kenaikan sebesar Rp 210 juta, dari target awal Rp 2,1 miliar menjadi Rp 2,3 miliar. Dan PT SIER ada kenaikan sebesar Rp 1,1 miliar, dari target awal Rp 11,709 miliar menjadi Rp 12,8 miliar. "Untuk Bank Jatim ada kenaikan PAD sebesar Rp 10 miliar, dari target awal Rp 360 miliar menjadi Rp. 370 miliar," pungkas Ristu. (jnr,sur)



Ini sudah menjadi kesepakatan, Direktur mereka sendiri yang telah menyatakan kesiapan. Sehingga kenaikan ini harus direalisasikan. Kita akan lakukan evaluasi. Ini akan menjadi ukuran kinerja BUMD Jatim nantinya,"

Y Ristu Nugroho  
Wakil ketua Komisi C  
DPRD Jatim,

### KENAIKAN TARGET PENDAPATAN BUMD DI JATIM

NAMA BUMD	TARGET AWAL
PT PWU	RP 4,7 MILIAR
PT JGU	RP 3,7 MILIAR
PT PJU	RP 15 MILIAR
PT JAMKRIDA	RP 800 JUTA
PT AIR BERSIH	RP 2,1 MILIAR
PT SIER	RP 11,709 MILIAR
BANK JATIM	RP 360 MILIAR
BPR-UMKM	RP 15,5 MILIAR
PT ASKRINDA	RP 3,1 MILIAR

NAMA BUMD	KENAIKAN TARGET
PT PWU	RP 5,1 MILIAR
PT JGU	RP 4,1 MILIAR
PT PJU	RP 16 MILIAR
PT JAMKRIDA	RP 880 JUTA
PT AIR BERSIH	RP 2,3 MILIAR
PT SIER	RP 12,8 MILIAR
BANK JATIM	RP 370 MILIAR
BPR-UMKM	RP 15,5 MILIAR
PT ASKRINDA	RP 3,1 MILIAR

NOTE: === TIDAK ADA PERUBAHAN TARGET



## KHOFIFAH INTRUKSIKAN PGN BANTU PRODUSEN TAHU BERBAHAN BAKAR PLASTIK

**Surabaya-** Gubernur Jawa Timur (Jatim) Khofifah Indar Parawansa menyikapi perihal viralnya pabrik tahu berbahan bakar sampah plastik di Tropodo Waru, Sidoarjo, Jawa Timur (Jatim). Orang nomor satu di Jatim ini meminta Pertamina dan Perusahaan Gas Negara (PGN) membantu para produsen tahu di Tropodo, Sidoarjo. Ia ingin PGN mengonversi bahan bakar sampah plastik menjadi bahan bakar minyak atau gas.

**P**ertama adalah opsi mengonversi dari sampah plastik menjadi wood pellet. Kedua adalah CNG (compressed natural gas). Kemudian ketiga adalah dari pipa gas yang memungkinkan bisa diperpanjang punyanya PGN. Jadi city gas yang diperpanjang pipanya," ujar Khofifah di Istana Wakil Presiden, Jakarta, Kamis (21/11).

Khofifah mengaku sudah bertemu dan menyurati ke General Manager Pertamina. Dalam surat tersebut mantan menteri sosial ini meminta, agar PGN Jawa Timur dan Bali Nusa, bisa memberikan bantuan insentif berupa konversi bahan bakar kepada UKM tahu Tropodo.

Ia menambahkan permasalahan ini tak bisa diselesaikan satu pihak, tetapi harus melibatkan pihak terkait. Karenanya, Khofifah juga berkoordinasi dengan Pemkab Sidoarjo, Kementerian Perindustrian, serta Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK).

"Jadi tentunya komunikasi dan koordinasi Pemprov dengan

Pemkab sangat intensif juga dengan GM Pertamina dengan Kementerian LHK dan Perindustrian. Jadi sebenarnya sejak Juni (sudah koordinasi)," katanya.

Sebelumnya, keberadaan pabrik-pabrik tahu tradisional di Tropodo sudah menjadi pembicaraan media nasional bahkan internasional. Pasalnya, hasil pembakaran bahan bakar sampah plastik dari tungku-tungku pabrik tersebut menghasilkan sejumlah gas polutan yang berbahaya bagi kesehatan.

Media investigasi asal Amerika Serikat, The New York Times misalnya, melaporkan pabrik tahu di Indonesia menggunakan limbah plastik dari Amerika Serikat. Laporan New York Times 14 November menyorot pabrik tahu di Tropodo, Jawa Timur. 30 lebih pabrik tahu membakar limbah plastik yang diimpor dari Amerika Serikat.

Asap dan abu yang dihasilkan oleh plastik yang terbakar memiliki dampak yang jauh dan beracun."Mereka mulai membakar saat pagi hari dan terus berlanjut sampai malam,"

kata Karnawi, 84 tahun, yang tinggal di dekat tujuh pabrik tahu yang membakar limbah plastik. "Itu terjadi setiap hari dan asap selalu mengepul. Saya sendiri sulit bernafas."

sebagian besar perusahaan mengirimkan sisa limbah mereka ke Bangun, sebuah desa pemulung yang mencari barang-barang layak didaur ulang.

Sampah-sampah yang dibakar berasal dari Desa Bangun. Di Bangun, tumpukan sampah, setinggi hampir 5 meter, mengisi setiap lahan kosong. Sekitar 2.400 orang tinggal di desa dan hampir setiap keluarga terlibat dalam bisnis limbah.

Para pemulung mengatakan beberapa pengiriman telah datang dari Amerika Serikat dari barang-barang yang mereka sortir. Pemulung mengatakan

mereka kadang-kadang menemukan dolar Amerika yang terbuang secara tidak sengaja dan botol-botol minuman keras yang pecah dengan label khas Amerika, seperti Jack Daniels. Perhentian terakhir untuk limbah sampah yang paling tidak diinginkan adalah Tropodo dan pembuat tahu.

Setiap hari, truk membawa sisa-sisa kertas dan plastik 32 kilometer melalui jalan darat dari Desa Bangun ke Desa Tropodo dan meninggalkan muatan mereka di luar dapur tahu. "Orang-orang membutuhkan sebagai bahan bakar untuk pabrik tahu," kata seorang sopir truk, Fadil, 38 tahun, ketika ia membuang muatannya di jalan desa. Dia mengatakan telah mengirimkan limbah kertas dan plastik ke pembuat tahu desa selama 20 tahun. (Sur)



Robot bisa membantu pekerjaan manusia. Robot bahkan sudah mampu menggantikan peran manusia, seperti yang diperlihatkan di sebuah restoran di China

# KEREN, Restoran di China Pakai Robot sebagai Pelayan



**M**enyantap sajian dalam hotpot bisa menjadi pilihan yang tepat. Terlebih jika restoran tersebut dikemas dengan nuansa yang berbeda yakni dengan sentuhan teknologi canggih. Adalah Haidilao yang merupakan restoran hotpot pintar pertama di dunia.

Disebut sebagai restoran hotpot pintar karena semua pekerjaannya digunakan menggunakan robot yang sudah diprogram sedemikian rupa. Bagi Anda yang tertarik, bisa mengunjungi restoran canggih ini di distrik bisnis Guomao Beijing.

Ketika tiba di tempat ini, para pelanggan akan menemukan tempat istirahat berukuran kecil menyerupai teater. Para pelanggan dapat bersantai di tempat tersebut sambil menunggu giliran tempat. Sekadar informasi, kabarnya tempat ini selalu penuh sehingga harus mengantre.

Di tempat ini tersedia makanan ringan gratis, jus kotak

dan pelanggan dapat memindai kode QR untuk bermain game lotre. Game ini akan memberikan Anda hidangan gratis dan kupon diskon untuk makan di tempat ini. Sebagaimana dilansir South China Morning Post, ketika pelanggan memasuki venue restoran, maka akan disambut dengan ruangan dingin dengan suhu 0-4 derajat celsius. Suhu tersebut dijaga secara otomatis dan terus dipantau.

Di tempat itulah Anda bisa melihat lengan robot menyiapkan dan mengirimkan daging mentah dan sayuran segar sesuai dengan pesanan yang



dipilih oleh pelanggan. Pemesanannya pun unik, Anda hanya cukup memilih menu dengan iPad yang diletakkan di setiap meja.

Perlu diketahui, tidak ada satu pun manusia yang terlibat dalam mempersiapkan makanan. Tak perlu khawatir, robot ini pun telah didesain untuk mengecek makanan. Makanan yang melewati tanggal penggunaan akan dilacak dan dibuang secara otomatis. Kabarnya otomasi ini kedepannya akan menguntungkan 5.000 restoran di seluruh dunia. Restoran saat ini diproyeksikan untuk menghemat setidaknya 10 persen konsumsi listrik dari fitur pintar yang mendeteksi berat hotpot.

Mengingat setiap restoran rata-rata mengeluarkan tagihan

listrik sebesar 200.000 yuan atau setara Rp401 juta setiap bulan, maka fitur ini dapat menghasilkan penghematan besar jika diadopsi di lebih banyak restoran.

Tak hanya itu kecanggihannya restoran ini juga terlihat dari robot humanoid. Enam dari mereka berkeliaran di restoran mengantarkan makanan sementara empat lainnya bertugas mengambil nampan bekas. Sayangnya jumlah ini masih dianggap kurang untuk mengurus total 93 meja di restoran.

Alhasil untuk melayani tamu, restoran ini masih mengandalkan pelayan manusia untuk mengangkut hidangan ke meja. Selain kecanggihannya pelayanan, para pengunjung juga akan dimanjakan dengan pemandangan pegunungan bersalju dan bunga sakura yang diproyeksikan ke dinding.

Pelayanan dari para robot pun tidak mengecewakan. Terbukti lebih dari 20 piring daging sapi, otak babi, perut sapi dan tahu mulai berdatangan - setelah menunggu hanya 10 menit.(ins)

# Pantai Pink Indonesia Yang Bikin Jatuh Cinta

**S**iapa bilang pantai cantik na indah hanya bisa kamu temukan di luar negeri? Enggak perlu terbang jauh ke negara lain, kamu bisa temukan di luar negeri? Enggak perlu terbang jauh ke negara lain, kamu pun bisa menemukannya di Indonesia. Sebagai negara maritim, Ibu Pertiwi dianugerahi pesona alam pantai yang luar biasa.

Nah, tak hanya bisa menemukan deretan pantai biru kehijauan dengan pasirnya yang putih, tapi ada pula jajaran pantai yang dihiasi pasir berwarna pink. Penasaran di mana saja pantai pink tersebut?



**Pantai Pink Pulau  
Komodo, NTT**

Sesuai namanya, pantai berpasir pink pertama yang dapat kamu kunjungi berada di Taman Nasional Pulau Komodo, Flores, Nusa Tenggara Timur (NTT). Pantai ini bisa dibilang menjadi salah satu pantai paling populer, karena bisa membuat siapa saja jatuh cinta dengan keindahannya.

Masih belum pasti bagaimana pesona keindahan pantai pink ini terbentuk. Ada yang menyebut berasal dari pecahan karang berwarna merah yang sudah mati. Ada juga yang bilang karena ada binatang

mikroskopik yang menghasilkan warna merah pada terumbu karang.

Namun, entah apapun alasannya, sepertinya kamu akan setuju kalau pantai ini punya pesona yang amat indah, bukan?

Enggak hanya menikmati keunikan pantainya saja, di sini kamu bisa mencoba berbagai kegiatan seru, lho. Selain berjemur di bawah terik matahari, aktivitas lainnya yang bisa kamu lakukan adalah snorkeling atau diving.



**Pantai Tangsi,  
Lombok**

Selain NTT, nyatanya ada pantai dengan pasir berwarna merah muda lainnya di Indonesia. Tepatnya di Lombok, Nusa Tenggara Barat.

Pantai Tangsi atau yang lebih dikenal dengan Pantai Pink ini berada di Desa Sekaroh, Kecamatan Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur. Pantai Tangsi sekaligus menjadi satu dari tujuh

pantai dengan pasir berwarna pink yang ada di dunia.

Warna merahnya berasal dari campuran pasir putih dengan serpihan karang berwarna pink. Selain itu, pantai cantik ini memiliki pemandangan yang asri, ditambah dengan bukit di sekitar pantai yang semakin membuatnya cantik.

Pantai Lambu menambah satu lagi koleksi pantai berpasir pink yang ada di Indonesia. Seperti namanya, pantai ini terletak di Desa Lambu, Kecamatan Lambu, Kabupaten Bima, Nusa Tenggara Barat. Selain pasirnya yang berwarna pink, pantai ini juga memiliki air laut yang berwarna biru jernih.

Buat kamu yang gemar bermain air enggak perlu risau, karena ombak di Pantai Lambu cenderung tenang, sehingga cukup aman untuk snorkeling. Pantai Lambu sendiri berjarak sekitar 60 km dari pusat kota Bima.



**Pantai Lambu,  
Bima**

Selain Pink Beach, ternyata Pulau Komodo masih memiliki satu lagi pantai berwarna pink bernama Pantai Namong. Warna pink dari pantai ini kabarnya berasal dari koral berwarna pink yang terbawa arus sampai ke pantai dan pecah karena ombak, lalu bercampur dengan pasir.

Jika dibandingkan Pantai Pink Pulau Komodo, suasana di Pantai Namong memang lebih sepi, mungkin karena lokasinya yang tidak begitu strategis. Namun, bagi kamu yang ingin suasana lebih tenang, pantai ini bisa menjadi spot menarik untuk dikunjungi.



**Pantai Namong,  
NTT**

**Jadi, pantai pink mana yang akan kamu kunjungi?(ins)**



## Bikin Dian Sastro Batal Marathon, **KENALI PENYEBAB SAKIT LUTUT**

training yang diberikan tidak membebani kondisi fisik mereka. "Kita tanya dulu kondisi atlet terus istirahat dan kebiasaan atlet, apakah latihan yang kita berikan itu lebih berat dari aktivitas mereka. Karena kan lutut bawa beban yang lebih besar dari telapak kaki," kata Latief.

Waktu penyembuhan untuk cedera atau nyeri pada lutut sendiri sangat beragam. Hal ini berkaitan dengan parahnya sakit yang dialami. Menurut spesialis kedokteran olahraga dr Michael Triangro, SpKO tiga bulan sudah termasuk fase istirahat yang panjang.

"Kalau dalam waktu 2 bulan, perkembangannya gimana, diharapkan dia bisa latihan lagi, dong. Tapi kalau udah 3 bulan enggak terlihat seperti yang kita harapkan, kita harus beri tindakan," katanya.

Ketika sudah sembuh, bukan berarti pasien bisa langsung 'nyemplung' untuk lari lagi. "Masyarakat hanya memahami kalau lutut sakit lalu jadi tidak sakit itu berarti sudah sembuh, ya. Dari robekannya

sudah sembuh. Tapi apakah robekan tadi nantinya tidak robek lagi? Bisa terjadi lagi," ujar dr Michael.

"Dengan demikian kita tidak cukup pada batasan tidak sakit, tapi juga harus meningkatkan lagi kemampuan seperti sebelumnya. Jadi otot-ototnya kita harus kuatkan. Selama belum kuat, kita akan berikan alat bantu. Itu harus direncanakan dari awal," jelas dr Michael.

keluhan nyeri pada lutut juga bisa disebabkan oleh kondisi medis tertentu, misalnya patellofemoral syndrome.

Dilansir dari Healthline, penderita sindrom tersebut merasakan nyeri di bagian depan lutut saat jongkok. Kondisi ini dikenal juga sebagai runner's knee atau jumper's knee.

Penyebabnya adalah terlalu sering berolahraga, cedera, atau ketidakseimbangan otot. Patella adalah tempurung lutut, sehingga penderitanya akan merasakan sakit di sekitar tempurung lutut saat melakukan gerakan seperti berlari, melompat, berlutut, atau berjongkok. (ins)

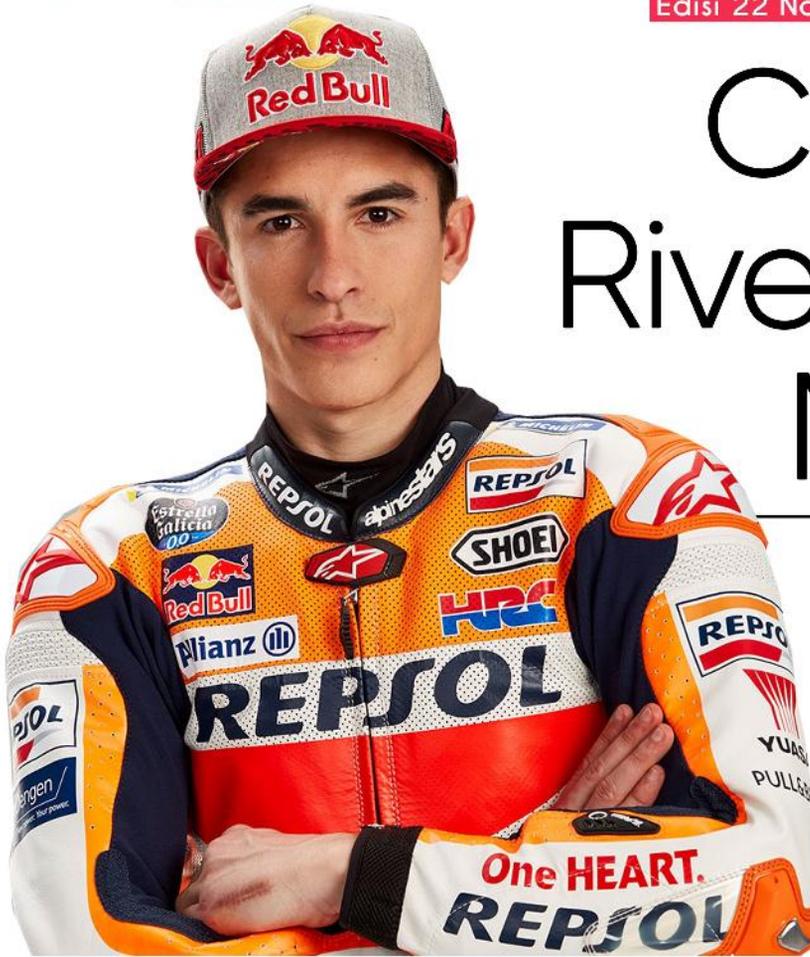
**B**intang film yang juga tergabung dalam komunitas lari 361 Runners bersama Pertemanan Sehat ini mengaku hampir sebulan sebelum acara tersebut dia sudah mengalami nyeri pada lututnya. Disas, demikian sapaan populernya, juga merasa 'rugi' tak jadi ikut NY Marathon padahal sudah mempersiapkannya.

Menurut Asisten Coach 361 Runners, Ahmad Latief Nurarifin, masalah lutut yang dialami Disas bisa jadi karena latihan yang terlalu berat maupun cedera saat latihan. "Atau penggunaan lutut yang terlalu banyak, misal kita lari terlalu lama tapi keadaan kita lagi enggak fit," kata Latief.

Meski bukan pelatih pribadi Disas, Latief mengatakan sebagai Asisten Coach 361 Runners, dirinya selalu memperhatikan kondisi anggotanya. Hal tersebut bertujuan agar

Dian Sastrowardoyo mengunggah foto yang menyatakan dirinya tak jadi ikut New York City Marathon. Dia mengalami masalah pada lutut sehingga tak bisa berlari dalam beberapa waktu ke depan.

# Cara Lucia Rivera Manjakan Marquez



Hubungan asmara Marc Marquez dan Lucia Rivera sepertinya berjalan baik. Meskipun keduanya memiliki kesibukan masing-masing yang memaksa mereka jarang bepergian bersama, namun pasangan yang berbeda profesi ini justru telah beradaptasi dengan hubungan jarak jauh atau LDR (Long Distance Relationship).

**A**khir pekan kemarin, Marquez bersaudara sedang berada di Cervera untuk merayakan keberhasilannya meraih gelar juara dunia di MotoGP dan Moto2 tahun ini. Keduanya ingin berbagi kesenangan dengan para penggemarnya di kampung halaman.

Penggemar sangat penting bagi karier Marquez bersaudara. Sebab, mereka selalu berada di belakangnya baik saat merayakan kemenangan maupun ketika sedang terpuruk. Tak pelak, keberadaan dua pembalap itu di kampung halaman dianggap sebagai kunjungan yang penuh makna dan tentunya ini tidak akan dilewatkan oleh Rivera.

Selama menjalani parade perayaan di Cervera, Marquez bersaudara menaiki bus yang terdapat angka dari masing-masing pembalap. Perjalanan itu berakhir di alun-alun Pius XII, di mana mereka naik ke

panggung besar di mana pesta berlanjut.

Rivera memang tidak menampakan kecantikannya selama perayaan tersebut. Namun beredar kabar jika model cantik itu berada bersama keluarga Marc. Bukti kalau dia hadir, ketika ia berbagi momen saat membelai rambut kekasihnya.

Menarik memang jika melihat cara pasangan ini menunjukkan kemesraan. Pasalnya, keduanya jarang sekali untuk memamerkan foto kemesraannya pada akun media sosial seperti Instagram.

Tapi dengan foto terbaru tersebut, Marquez dan Rivera seperti ingin membuktikan bahwa hubungan mereka tetap baik. Kesibukan sebagai model papan atas membuat Lucia Rivera tidak selalu ada untuk sang kekasih, Marc Marquez. Meski demikian, Marquez tidak perlu berkecil hati. Sebab sang kekasih ternyata tidak benar-benar melupakannya.

Sebaliknya, Rivera tetap memberi perhatian kepada Marquez.

“**Saya sangat bangga kepadamu,**” tulis Rivera pada status Instagram storynya

“Saya sangat bangga kepadamu,” tulis Rivera pada status Instagram storynya kala itu. Dia juga mengunggah potongan gambar Marquez yang tengah memacu sepeda motornya.

Rivera dan Marquez sebenarnya telah menjalin hubungan sejak awal tahun ini. Namun mereka baru terlihat pamer kemesraan pada saat seri MotoGP Catalunya, Juni 2019 lalu. Usia keduanya terpaut enam tahun, di mana Rivera lebih muda dari Marquez. Meski sama-sama punya kesibukan yang super padat, Rivera tetap menikmati hubungan mereka. Lantas, apakah hubungan ini akan berlanjut atau malah terputus di tengah jalan? (Ins)



**Usai Melahirkan,**

# Putri Marino Beberkan Rahasia Langsing

Artis cantik Putri Marino, memiliki jurus jitu untuk menurunkan berat badan dengan cara yang menyenangkan pasca melahirkan. Istri dari aktor Chicco Jericho ini menuturkan bahwa ia rutin melakukan senam Zumba sebanyak seminggu tiga kali.

**I**a pun berhasil menurunkan berat badan hingga 10 Kilogram selama mengikuti kelas Zumba hingga saat ini. "Plusnya dari Zumba, aku kehilangan berat badan setelah lahiran kemarin. Sekitar 10 kilo lah," bebarnya di Sana Studio, kawasan Panglima Polim Jakarta Selatan. "Itu waktunya dari Suri umur 3 bulan, berarti sekitar 8 atau 9 bulan ini," sambungnya.

Putri mengatakan, olahraga Zumba sebenarnya adalah jenis olahraga yang sudah ia sukai sejak tiga tahun terakhir. Perempuan berdarah Bali ini sudah menyukai Zumba saat sebelum dirinya melakukan shooting film berjudul Posesif beberapa tahun silam.

Memiliki peran sebagai seorang atlet, mengharuskan Putri mengenal dan menyukai olahraga.

"Di situ aku atlet, jadi harus

terlihat seperti orang yang suka olahraga. Dari situ dikenalinlah sama Zumba. Lalu dari situ kayak 'oh gila yak Zumba enak banget'. Baru nemu olahraga yang bikin aku lupa kalo aku lagi olahraga," ungkap dia.

"Zumba itu ada musiknya. Terus isinya semua perempuan, kita having fun loncat sana loncat sini terus gak di judge berdasarkan apapun yang kita gerakin. Zumba juga bikin aku happy," tambahnya. Dengan melakukan Zumba, artis cantik ini bisa merasa relax. Apalagi alunan musik yang up beat seolah membangkitkan semangat bagi Putri untuk bebas menari dan melompat kesana-kesini mengikuti gerakan sang instruktur tanpa beban.

Enggan melakukan olahraga berat lainnya, Putri mengaku hanya mengikuti kelas Zumba

untuk menjaga bentuk tubuhnya hingga kini. "Di samping itu pasti diimbangi makan juga ya. Aku itu tipe yang menganut kalau olahraga aja gak cukup. Jadi



olahraga iya, menjaga pola makan juga iya. Jadi harus seimbang. Menurut aku olahraga aja tapi makan gak seimbang ya sama aja

boong. Pantang makan minyak, banyakin protein dan sayur," pungkasnya.

Untuk diketahui, Zumba diciptakan tanpa sengaja oleh Alberto Perez, instruktur aerobik yang lupa membawa musik yang biasa dia gunakan. Kemudian, dia memutar musik dansa yang biasa digunakannya untuk menari. Saat melakukan senam aerobik dengan musik tersebut, ternyata peserta sangat menyukainya. Menggandeng pengusaha, pada tahun 2002, Perez mulai menjual DVD senam dengan musik Latin yang mereka namakan Zumba.

**“Zumba itu ada musiknya. Terus isinya semua perempuan, kita having fun loncat sana loncat sini terus gak di judge berdasarkan apapun yang kita gerakin. Zumba juga bikin aku happy,”**

Putri Marino  
Artis

Senam tersebut menjadi mendunia ketika Perez mulai menulis panduan dan memberikan pelatihan Zumba. Kini, Zumba telah dipraktikkan di lebih dari 40 negara. Selain untuk orang dewasa, terdapat juga program Zumbatomic untuk anak-anak usia 5-12 tahun. Selain dengan iringan musik Latin, kini musik Zumba menjadi lebih beragam dengan diiringi jenis musik lainnya, seperti hip-hop. Gerakan senam Zumba dirancang untuk dilakukan berulang kali dengan menggerakkan sebagian besar otot tubuh, sehingga bermanfaat melancarkan peredaran darah dan oksigen ke seluruh tubuh dan meningkatkan detak jantung.(ins)

**SAMPAH**

Baru saja sektor pariwisata digempur isu tak sedap akibat sampah di Bali yang menjadikan Pulau Dewata ini masuk daftar 'no list' kunjungan di 2020. Kini giliran isu kesehatan menghantui akibat ditemukannya telur berbahaya di daerah Bangun dan Tropodo, Jawa Timur (Jatim). Dan lagi-lagi pemicunya adalah sampah plastik.

Berdasarkan laporan yang dibuat lembaga peneliti International Pollutants Elimination Network (IPEN), sebuah lembaga lingkungan hidup, mengklaim dari hasil uji laboratorium kandungan dioksin dalam telur ayam di Tropodo adalah (200 pg TEQ g-1 lemak).

Ini artinya memiliki tingkat kontaminasi dioksin nomor dua dari tingkat dioksin telur kawasan Asia, yaitu hasil penelitian di Bien Hoa, Vietnam (248 pg TEQ g-1 lemak). Bien Hoa adalah sebagai salah satu lokasi paling terkontaminasi dioksin di dunia yang merupakan bekas pangkalan udara Militer AS. Tanah di desa tersebut terkontaminasi oleh racun historis Agent Orange.

Laporan yang ditulis Jindrich Petrlik, MS (Arnika); Yuyun Ismawati, MSc (Nexus3 Foundation); Joseph DiGangi, PhD (IPEN); Prigi Arisandi, M.Si (Ecoton); Lee Bell, MA (ESD) (IPEN) dan Björn Beeler, MSc (IPEN) diberi judul 'Sampah Plastik Meracuni Rantai Makanan Indonesia'.

Dikutip dari penelitian itu, plastik yang digunakan oleh konsumen berpotensi mengandung bahan-bahan kimia yang bersifat toksik termasuk sebuah variasi aditif seperti penghambat nyala, plasticizers, dan stabilisator. Lebih dari 4.000 zat kimia telah diidentifikasi berpotensi ditemukan dalam kemasan plastik atau digunakan dalam proses manufaktur dan paling tidak 148 dari zat-zat kimia ini telah diidentifikasi sebagai bahan berbahaya dan beracun.

Pada tahun 2015, sekitar 6.300 juta metrik ton limbah plastik telah diproduksi dan hanya 9% dari jumlah itu yang didaur ulang. Industri plastik senilai USD\$ 4 triliun saat ini memproduksi lebih dari 300 juta ton plastik setiap tahun dan sekitar separuhnya digunakan untuk membuat produk plastik sekali pakai yang setelah dipakai segera menjadi sampah. produksi plastik seperti ini berlanjut, 26 miliar ton limbah plastik akan dihasilkan pada tahun 2050, empat kali lipat daripada sebelumnya.

Saat dihubungi Kamis (21/11), salah satu penulis laporan tersebut yaitu Prigi Arisandi, M.Si dari Ecoton menceritakan, setelah China menutup pintu terhadap sampah plastik impor, Asia Tenggara menjadi daerah tujuan baru. Pada tahun 2018, volume sampah plastik yang diimpor oleh Indonesia meningkat dua kali lipat menjadi 320.000 ton dibandingkan tahun 2017 (data UN Comtrade). Sebagai tambahan, Indonesia setiap tahun menghasilkan timbulan sampah 9 juta ton sampah plastik atau sekitar 15% dari timbulan sampah nasional.

Daur ulang secara umum dilakukan oleh sektor informal hanya 15% dari total sampah. Sementara itu sistem daur-ulang formal menyerap hanya 5% dari total sampah. Sampah plastik berakhir di sungai-sungai hingga laut berkisar antara 20% sampai 38%. Ironisnya, sembilan perusahaan produksi dan daur ulang kertas di Jawa Timur menggunakan 4 juta ton kertas skrap per tahun sebagai bahan baku untuk membuat lembaran kertas baru untuk majalah, surat kabar, dll. Sekitar 63% dari kertas skrap yang digunakan berasal dari sumber lokal dan sekitar 37% diimpor (1,5 juta ton). Sebelumnya, bahan baku kertas yang diimpor mengandung 2% - 10% plastik skrap. Namun demikian, tiga tahun terakhir, porsi skrap plastik dalam bal kertas yang diimpor meningkat tajam sampai 60% - 70%.

Desa Bangun dan Tropodo adalah desadesa yang terdampak dan berlokasi di dekat pantik kertas. Mereka setiap hari menerima lebih dari 50 ton plastik berkualitas rendah. Di Tropodo, ada 50 pabrik tahu yang membakar sampah plastik sebagai bahan bakar dalam tungku-tungku mereka untuk menghasilkan uap. Di Desa Bangun, sampah plastik ditimbun setiap hari dan pembakaran terbuka dilakukan untuk mengurangi volume sampah plastik.

"Ayam buras kemudian mematak makanan dari tanah dan debu-debu di sekitarnya, lalu mencerna sejumlah tanah dalam pencernaannya. Hal ini menjadikan ayam sebagai sampel aktif dari keberadaan kimia-kimia dalam tanah," katanya.

Hasil penelitian juga menyebutkan, seorang dewasa yang mengonsumsi satu telur dari ayam yang dilepas dari kandang dan mencari makan di sekitar pabrik tahu di Tropodo, akan melebihi batas asupan dioksin terklorinasi harian yang ditolerir (tolerable daily intake atau TDI) oleh Otoritas Keamanan Pangan Eropa (European Food Safety Authority atau EFSA) sebanyak 70 kali lipat.

"Sementara, seorang dewasa yang mengonsumsi satu telur ayam per minggu dari ayam buras yang dilepas dari kandang di sekitar tempat timbunan sampah plastik di Bangun akan melebihi batas asupan PFOS mingguan yang ditolerir oleh EFSA sebanyak 1,3 kali lipat," katanya.

Telur dari Tropodo dan Bangun juga mengandung SCCPs dan PBDEs, bahan kimia penghambat nyala yang digunakan dalam plastik. "Sepanjang pengetahuan kami, laporan ini merupakan studi pertama yang mengungkapkan rantai makanan di Asia Tenggara yang terkontaminasi oleh zat-zat kimia berbahaya dan beracun sebagai konsekuensi dari buruknya pengelolaan sampah dan lemahnya kontrol perdagangan sampah plastik," tegasnya.

**DINKES JATIM MENAMPIK**

Terkait hal itu, Kepala Dinas Kesehatan

Jawa Timur Dr Kohar Hari Santoso memastikan bahwa telur yang diteliti itu bukanlah hasil dari peternakan ayam atau telur. Telur itu adalah telur dari ayam kampung di sekitar daerah Tropodo yang dekat dengan pabrik tahu berbahan bakar sampah dan di daerah Bangun yang memang menjadi daerah pengolahan sampah.

Telur yang dijual di pasaran tidak berasal dari daerah tersebut oleh karenanya Kohar mengimbau masyarakat agar tak terlalu khawatir akan isu telur ayam mengandung salah satu bahan kimia terlarang dan berbahaya.

"Telur yang dijual di pasaran pastinya berasal dari agen dan peternak yang sudah diuji kualitasnya. Di daerah tersebut tidak ada peternak ayam ataupun telur," terang Kohar dikonfirmasi di Surabaya, Kamis (21/11).

"Jadi tidak bisa dipukul rata, ayam ini dekat sampah, ada dioksin. Harus dilihat dalam kadar dioksinnya berapa. Yang harus dilihat lebih lanjut adalah ayamnya. Ternyata telur yang mengandung dioksin dari ayam lepasan. Beda masalahnya jika ayam peternakan yang memang untuk sentra produksi telur. Mereka sudah diperiksa dan aman," ujar Kohar.

Dia mengakui, dioksin yang dikonsumsi dalam kadar cukup tinggi bisa berpengaruh pada kesehatan. Pengaruhnya mulai kelainan di kulit, bisa menyebabkan keluhan pada lapisan dalam rahim wanita, menyebabkan nyeri dan bahkan kanker. "Tapi jangan terlalu beropini, harus dilihat kandungan berapa sesuai yang ditetapkan WHO. Karena zat dioksin tidak hanya dari plastik tapi juga dari gas pencemaran udara," kata dia.

Sebelumnya, Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa juga memastikan produk telur ayam dari Jawa Timur aman dan tetap sehat untuk dikonsumsi. Telur dari peternak ayam di Jawa Timur, kata mantan menteri sosial ini, adalah hasil peternakan ayam yang menganut prinsip good farming practices. Good farming practices, kata dia, adalah tata laksana peternakan yang meliputi segala aktivitas teknis dan higienis dalam hal pemeliharaan, sistem pemberian pakan, sanitasi, serta pencegahan dan pengobatan penyakit.

"Sampel riset hanya telur dari ayam kampung yang dipelihara bukan dengan cara Good farming practices, namun dipelihara dengan cara rumahan biasa," terangnya.

Di sisi lain dia menegaskan jika sebagian besar telur yang diproduksi asal Jawa Timur atau 96,3 persen diproduksi secara Good farming practices, hanya 3,7 persen yang diproduksi dengan cara rumahan. Produksi telur unggas di Jawa Timur pada tahun 2018 mencapai 543,56 ribu Ton atau setara 8,2 miliar butir telur. Jumlah itu berkontribusi sebesar 29 persen terhadap kebutuhan telur nasional atau peringkat 1 nasional dari provinsi lainnya. (ufi,sur,ist)



# JOKOWI SEBUT BAHAN BAKU OBAT 95% IMPOR, DUH!

Jakarta - Presiden Joko Widodo (Jokowi) mengungkapkan bahwa bahan baku industri farmasi di Indonesia 95% masih impor. Artinya ketergantungan terhadap impor masih sangat besar.

Dalam rapat terbatas (ratas) mengenai program kesehatan nasional, Jokowi menekankan pentingnya riset di bidang farmasi untuk mengurangi ketergantungan impor.

"Laporan yang saya terima, 95% bahan baku obat masih tergantung pada impor. Ini sudah nggak boleh lagi dibiarkan berlama-lama," kata Jokowi saat membuka ratas di Kantor Presiden, Jakarta, Kamis (21/11).

Jokowi meminta insentif terhadap riset di bidang farmasi diperbesar, khususnya riset untuk menghasilkan obat dan alat kesehatan. Dengan begitu tentunya diharapkan Indonesia tidak lagi bergantung pada produk luar negeri yang berimbas pada tingginya kebutuhan impor.

"Saya juga minta diperbesar skema insentif bagi riset yang menghasilkan temuan obat maupun alat kesehatan terbaru yang kompetitif dibandingkan produk-produk impor," ujarnya. Dirinya juga menekankan agar hasil riset di bidang farmasi itu dikoneksikan dengan dunia industri.

"Tolong ini digarisbawahi dan selanjutnya hasil riset itu disambungkan dengan industri penghasil alat kesehatan dalam negeri," tambahnya.

## LISTRIK MAHAL, 100% IMPOR KAPAS

Di sisi lain pengusaha tekstil yang tergabung dalam Asosiasi Pertekstilan Indonesia (API) dan Asosiasi Produsen Serat Sintetis dan Benang Filamen Indonesia (APSyFI) mengaku masih 100% menimpor kapas. Hal itu diungkapkan saat bertemu Presiden Jokowi di Istana, Kamis (21/11). Pertemuan ini adalah lanjutan dari pertemuan September lalu, yang membahas banyak hal soal permasalahan industri tekstil dan solusinya.

Ketua Umum Ade Sudrajat mengatakan ada beberapa pembahasan utama yang disampaikan ke Presiden Jokowi. Ade bilang banyak investor asing ingin masuk ke sektor dyeing atau pencelupan hingga printing tekstil, tapi masih ada sumbatan. "Cuma mereka datang ke Indonesia melihat seberapa cepat pelayanan perizinan, karena perizinan ini sangat penting untuk mereka bisa beroperasi," kata Ade.

Industri tekstil di Indonesia memang

sudah terintegrasi dari hulu sampai hilir, tapi persoalannya tak semua bahan bakunya dari dalam negeri seperti bahan baku benang dan lain-lain. Indonesia masih bergantung dengan kapas impor hingga bahan baku serat buatan lainnya. "Indonesia gunakan 3 serat utama: yaitu serat kapas, dimana kapas Indonesia tidak memiliki tanaman yang kuat sehingga sehingga kita harus impor 100%," katanya.

Soal bahan baku polyester, di Indonesia sudah ada 12 perusahaan yang menghasilkan polyester namun bahan bakunya masih harus impor seperti Polyethylene Terephthalate (PET). "Kita tadi memohon kiranya ada hutan tanaman rakyat kita sanggup berdayakan hingga 1 juta hektare untuk mendrive hutan tanaman rakyat jadi income masyarakat khususnya yang berada di Kalimantan," katanya.

Dikeluhkan juga soal tarif listrik yang masih tinggi untuk industri sebagai sumber energi kedua setelah gas. "Listrik yang relatif masih lebih mahal. Mohon kiranya bapak presiden diberikan jalan keluar supaya listrik ini untuk industri khususnya ada insentif-insentif khusus yang bukan merupakan pelanggaran hukum bagi direksinya," katanya. (ist)