

" Saya mengajak orang-orang meyakini ide saya bahwa korupsi adalah akar kemiskinan. Jadi mengakhiri sikap dan tindakan korupsi berarti mengakhiri terjadinya kemiskinan.

Benigno Aquino III
Presiden Philipina

EDISI JUMAT | Edisi 29 November 2019

LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

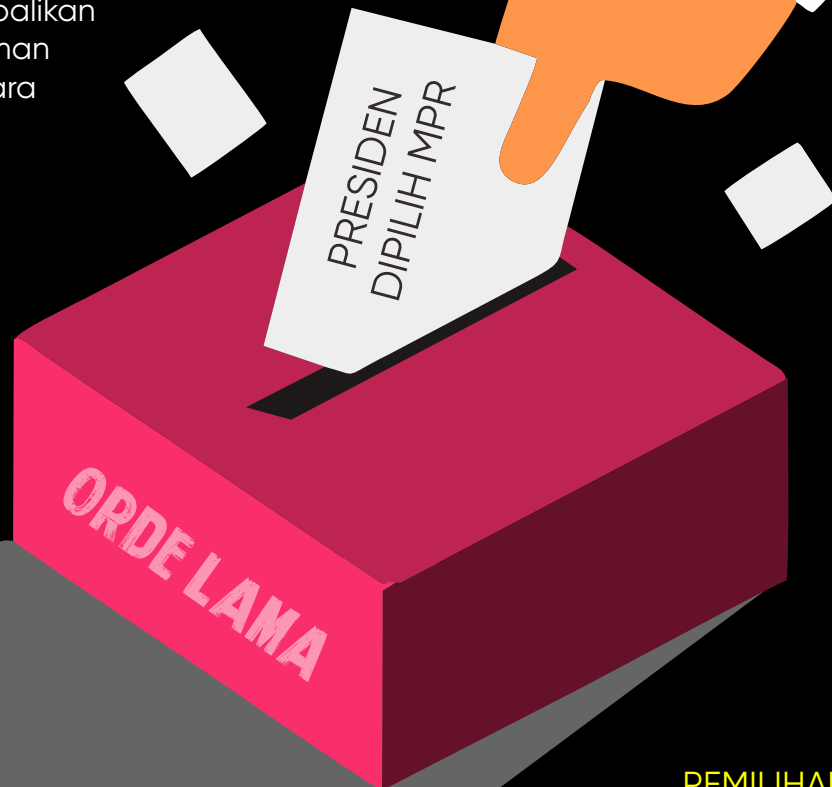
HARIAN UNTUK UMUM
TERBIT SENIN - JUMAT
12 Halaman

E-mail redaksi@lenteratoday.com
Redaksi 031-87854491
Iklan 031-87854491
Kantor Redaksi
Jl. Rungkut Asri Utara VI no 26
Surabaya

Presiden Dipilih MPR Lagi? Demi Apa!

Usul agar presiden kembali dipilih oleh Majelis Permusyawaratan Rakyat (MPR) mencuat lagi. Ide PBNU ini dinilai bisa mengembalikan sistem politik Indonesia mundur ke zaman Orde Baru (Orba). Waduh, 190 juta suara rakyat diabaikan dong!

(Baca, Hal 11)



KILAS BALIK PEMILIHAN PRESIDEN RI

Zaman Orde Lama (Orla) Presiden Soekarno

UUD 1945 (sebelum amandemen) menyebut MPR sebagai pemegang kedaulatan rakyat. Yakni termaktub dalam Pasal 1 ayat (2) UUD 1945: "Kedaulatan adalah di tangan rakyat dan dilakukan sepenuhnya oleh Majelis Permusyawaratan Rakyat." Bahkan, tahun 1963 MPR melalui Tap MPRS No III/MPRS/1963 pernah mengangkat Soekarno sebagai Presiden seumur hidup.

(Baca, Hal 11)

PEMKOT LENGKAPI FASILITAS PUBLIK DENGAN ALAT PACU JANTUNG

Surabaya- Pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya terus menyempurnakan fasilitas publiknya. Kali ini, alat pacu jantung atau AED (Automatic External Defibrilator) disediakan di berbagai titik yang menjadi tempat berkumpulnya warga Kota Pahlawan.

Kepala Bidang Sumber Daya Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Surabaya, Hariyanto menjelaskan alat pacu jantung AED adalah alat medis yang berfungsi untuk menstimulasi detak jantung pada seseorang yang mengalami gangguan jantung mendadak. Salah satu contohnya pada saat tenggelam, shock berat, kecelakaan atau juga karena serangan jantung secara tiba-tiba.

“Jadi, alat ini sangat penting disediakan sebagai langkah preventif. Mencegah lebih baik daripada mengobati. Alat ini akan menjadi pertolongan pertama bagi penderita serangan jantung. Ini demi menyelamatkan nyawa warga,” kata Hariyanto saat memasang alat tersebut di Tugu Pahlawan, Surabaya, Kamis (28/11).

Menurut Hariyanto, alat ini bisa digunakan apabila sewaktu-waktu ada warga yang terkena serangan jantung mendadak. Alat ini juga bisa dioperasikan oleh penjaga atau karyawan kantor yang ada di suatu instansi. Sebab, sebelum instansi mereka dipasang alat pacu ini, Pemkot sudah memberikan pelatihan cara mengoperasionalkannya.

“Sembari meminta bantuan ambulance, orang yang terkena serangan jantung itu bisa ditolong dulu dengan alat ini. Karena apabila orang yang terkena serangan jantung itu tidak ditolong selama 10 menit,



maka dia akan meninggal, jadi ini sangat bermanfaat,” kata dia.

Menurut data, alat pacu jantung ini akan dipasang di 16 titik, yaitu Gedung Pemkot Surabaya lantai 1 dan lantai 6, balai kota lantai 2, Kantor Bappeko, Gedung DPRD Surabaya, Balai Pemuda, Gedung Nasional Indonesia, Tugu Pahlawan dan Taman Bungkul. Selain itu, akan dipasang pula di Convention Hall, UPTSA Timur, Sentra Ikan Bulak, THP Kenjeran, Siola lantai 1, lantai 4 dan lantai 3.

“Pemasangannya sudah kami mulai sejak Senin lalu. Ini akan terus berlanjut hingga 16 titik selesai, karena sebelum dipasang, para petugas dan karyawannya diberi pelatihan untuk menggunakannya, sehingga memang butuh waktu,” tegasnya.

Hariyanto menambahkan, nantinya alat ini akan dievaluasi dulu perkembangannya, apabila memang sangat bermanfaat, bukan tidak mungkin alat ini akan terus ditambah di semua fasilitas publik di Kota Surabaya. “Mudah-mudahan gagasan dari Bu Wali Kota ini bisa bermanfaat bagi masyarakat,” ujarnya.

Muklis Rais, seorang trainer alat pacu jantung menjelaskan, langkah-langkah penggunaan alat tersebut. Langkah pertama

penderita (yang mengalami serangan jantung) harus dicek dulu kesadarannya.

Di samping itu, yang lain juga harus memanggil bantuan rumah sakit atau menghubungi Command Center 112 sembari meminta bantuan mobil ambulance. “Nah, ketika terkena serangan jantung mendadak lalu tidak ada nafasnya, maka langsung dilakukan RJP/CPR atau tekan di dadanya,” kata dia.

Langkah kedua, ambillah alat AED Plus atau alat pacu jantung ini lalu buka baju korban, cukur bulu dadanya jika ada, dan keringkan keringatnya lalu buka pad atau alat AED ini. Langkah ketiga, pasang pad sesuai petunjuk di atas dada korban. Langkah keempat, nyalakan AED, dan ikuti perintah alat itu. “Salah satu perintahnya tidak boleh menyentuh korban dan ada pula perintah tekan tombol saat diminta,” imbuhnya.

Langkah kelima, lakukan RJP/CPR atau tekan di dadanya lagi dan ikut semua perintah alat tersebut, hingga akhirnya datang bantuan. Langkah keenam, apabila korban sudah berhasil bernafas, maka pertahankan jalan nafas dan baringkan pada posisi pemulihan. “Jika ambulance sudah datang, langsung dibawa ke rumah sakit terdekat untuk mendapatkan bantuan lebih lanjut. Alhamdulillah dengan bantuan alat ini sudah banyak yang selamat,” pungkasnya. (ard)



SURABAYA TARGETKAN PERUBAHAN NAMA JALAN SELESAI AKHIR 2019



Wisnu Sakti Buana
 Wakil Wali Kota
 Surabaya

Surabaya - DPRD Kota Surabaya telah membentuk panitia khusus (Pansus) terkait perubahan empat nama jalan di Surabaya. Wakil Wali Kota Surabaya Wisnu Sakti Buana mengharapkan pembahasan perubahan nama jalan segera cepat selesai.

Pemkot Surabaya mengusulkan pengantian nama empat ruas jalan di Surabaya. Antara lain Jalan KH Abdul Wahab Hasbullah menggantikan Jalan Singapore dan Jalan Jawar, Jalan Komjen Pol M Jasin menggantikan Jalan Menganti, Jalan Pangeran Antasari, Hasanuddin dan Cut Nyak Dien menggantikan lima jalan di segi delapan Puncak Permai, Jalan Slamet Riyadi menggantikan Jalan Bintang Diponegoro, dan Jalan Kencana menggantikan Jalan Bung Tomo di kawasan Ngagel, Surabaya.

"Kami harapkan cepat selesai. Karena ini mau tutup anggaran. Kalau molor otomatis tahun depan dibentuk lagi. Kami minta dengan

cepat karena ini menyangkut orang banyak," kata Wawali kepada wartawan di kantor DPRD Surabaya Jalan Yos Sudarso, Kamis (28/11).

Dengan waktu kurang satu bulan penutupan tahun 2019, Wisnu mengaku pembahasan terkait perubahan nama jalan ada di tangan Pansus. "Tergantung pansusnya, kan beberapa bisa cepat mereka. Seperti pembahasan APBD mereka bisa cepat," ujar Wisnu.

Terkait mepetnya waktu jelang tutup tahun, Wisnu mengaku tidak mengerti kenapa DPRD Surabaya baru membentuk pansus. Sebab menurut wisnu rencana perubahan nama jalan sudah diajukan sejak awal tahun 2019. "Progam legale

si daerah (Prolegda) nya sudah kami kirimkan sejak awal tahun," ungkapnya.

Dengan sudah dibentuknya pansus perubahan nama jalan, Wisnu berharap pansus bisa turun langsung mendengarkan aspirasi masyarakat terkait perubahan nama jalan.

"Harapannya pansus bisa menerima masukan dari masyarakat secara umum. Walaupun ada perubahan nama jalan, tidak ada pertentangan dan layak untuk diubah," tandasnya.

Sementara untuk usulan penambahan nama jalan, meliputi Jalan Luar Lingkar Barat (JLLB) sisi selatan akan diberi nama Jalan Dr Muhammad Hatta, JLLB sisi utara diberi nama Jalan Bung

Harapannya pansus bisa menerima masukan dari masyarakat secara umum. Walaupun ada perubahan nama jalan, tidak ada pertentangan dan layak untuk diubah,"

**Wisnu Sakti Buana
 Wakil Wali Kota Surabaya**

Tomo, dan jalan baru di timur Darmo Park akan dinamai Jalan Dr KH Idham Chalid. (ms)

JAKARTA - Pimpinan DPR, Badan Legislasi, dan pimpinan fraksi menyepakati bahwa masing-masing komisi menetapkan target legislasi maksimal sebanyak dua undang-undang (UU) setiap tahunnya. Artinya, dalam satu tahun, 11 Komisi di DPR maksimal mengajukan 22 UU untuk disahkan dalam Rapat Paripurna.

Hal ini disampaikan Ketua DPR Puan Maharani saat bertemu dengan al ini disampaikan Ketua DPR Puan Maharani saat bertemu dengan sejumlah pemimpin redaksi media massa Nasional di Kompleks Parlemen, Senayan, Jakarta, Kamis (28/11). "Kami bersepakat setiap komisi itu nantinya hanya akan membuat, dalam 1 tahun 1 undang-undang, maksimal 2 undang-undang. Jadi kalau ada 11 komisi ke depannya hanya akan diajukan 22 UU dari 11 komisi," ujar Puan.

Puan mengatakan penetapan target legislasi tersebut bertujuan agar UU yang dihasilkan memiliki kualitas yang baik. Selain itu, DPR juga

ingin menghindari kemungkinan tumpang tindih ketentuan antara satu UU dengan UU lainnya. Kendati demikian, lanjut Puan, masing-masing komisi bisa saja mengajukan 1 tambahan UU jika sudah memenuhi target legislasi.

"Kami berkeinginan bahwa UU yang akan dilakukan oleh DPR itu UU yang berkualitas kemudian tentu saja menyerap aspirasi masyarakat dalam diskusi terbuka sehingga tidak miskomunikasi," kata Puan. "Dan tentu saja agar tidak tumpang tindih dalam kaitannya dengan UU lain," tambahnya. (ist)



**KOMISI DI DPR
 DIJATAH AJUKAN
 2 UU TIAP TAHUN**

DINDIK JATIM SIAPKAN KURIKULUM ANTIKORUPSI

Surabaya— Korupsi di Indonesia masih menjadi momok, tak terkecuali di instansi pendidikan. Sesuai misi KPK yang juga menjadi pendamping dalam pendidikan anti-korupsi, Dinas Pendidikan (Dindik) Jawa Timur (Jatim) segera menyiapkan kurikulum anti-rasuah ini.



Tugas kita kan mendidik dan harusnya dilakukan sejak dini yakni dari pendidikan. Harapan lima tahun ke depan sudah terafiliasi ke pembelajaran sekolah. Jatim sudah mempersiapkan soalnya kisi kisi dan Pergupnya,” ujar Hudyono, PLT Dindik Jatim.

Ditegaskannya, untuk menunjang kepribadian anti korupsi Dindik Jatim menjadi pioneer untuk membuat kurikulum anti korupsi. Dindik sudah menyiapkan Pergup dan kisi kisinya untuk kurikulumnya.

Diketahui selain memiliki unit penyelidikan penyidikan dan unit penindakan, KPK memiliki unit pendidikan anti korupsi. Saat ini beberapa aspek dan kegiatan di dunia pendidikan bisa dijadikan celah dan dimanfaatkan oleh oknum

tidak bertanggung jawab.

Dindik Jatim pun mengadakan seminar Pencegahan dan Penanganan Tindak Pidana Korupsi pada Satuan Pendidikan Di Jawa Timur bersama Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) Kamis (28/11/2019) di Marcure Hotel Surabaya.

Dia mengatakan bahwa hadirnya KPK ini memberikan gambaran mengenai kontekstual sistematis administrasi pengadaan dan pembangunan sekolah. Selama ini sebenarnya sekolah bisa melakukan pembangunan dan pengadaan secara mandiri dari dana hibah.

Selain itu, dengan adanya sistem elektronik administrasi masih diperlukan koordinasi dan konektivitas dengan pengawasan KPK.

“Oleh karenanya, harus ada konektivitas agar koordinasi dan pengawasan bisa dilakukan dengan baik,” ujar Hudyono.

Terpisah, Zainudin Maliki, Pengamat Pendidikan mengatakan beberapa hal yang sangat rawan terjadinya korupsi di dunia pendidikan adalah terkait pengadaan dan pembangunan. Ia mengatakan bahwa sarana dan prasarana juga pengadaan dan pembangunan atas itu, merupakan peran dan kewajiban PUPR. Oleh karenanya tanggung jawab kualitas menjadi tanggung jawab PUPR.

“Banyak celah untuk korupsi saat pengadaan dan pembangunan gedung itu, itu yang harus diwaspadai,” kata Zainudin.

Menurutnya ada 2 faktor yang

mendorong terjadinya korupsi, yakni faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah dorongan dari dalam yang tervisualkan menjadi mental yang lemah. Faktor ekstrinsik adalah kecenderungan menginginkan apa yang dimiliki orang lain.

Zainudin juga mengatakan bahwa peran dunia pendidikan dalam memberantas korupsi dan mengamalkan hidup anti korupsi adalah dengan mengedepankan kejujuran. Menurutnya saat ini sistem pendidikan Indonesia belum mengedepankan nilai kejujuran, melainkan mengedepankan rangking. (ist,bjt)

KA KE BANYUWANGI, GANTI NAMA STASIUN DAN JADWAL

Banyuwangi— Tiga stasiun di PT Kereta Api Indonesia (KAI) Daerah Operasional 9 Jember resmi berubah nama. Di antaranya, stasiun Stasiun Banyuwangi Baru (BW) menjadi Stasiun Ketapang (KTG), Stasiun Karangasem (KNE) menjadi Stasiun Banyuwangi Kota (BWI) dan Stasiun Arjoso (AJ) menjadi Stasiun Arjasa (AJ) di Jember. Seiring perubahan nama stasiun tersebut, jadwal keberangkatan kereta api juga mengalami perubahan.

Perubahan nama stasiun tersebut dilakukan guna meningkatkan pelayanan dan kenyamanan penumpang KA. Selain itu mempertimbangkan saran masukan dari pengguna jasa KA dan para stakeholders. Diharapkan nantinya dengan perubahan nama stasiun tersebut dapat memudahkan pengguna jasa KA merencanakan perjalanannya saat melakukan pemesanan tiket, ungkap Vice President PT KAI Daop 9 Jember,

Joko Widagdo, Kamis (28/11).

Sementara, perubahan jadwal dikarenakan KAI akan menggunakan Grafik Perjalanan KA (Gapeka) 2019 yang telah ditetapkan melalui Keputusan Menteri Perhubungan nomor KP 1781 Tahun 2019 tentang Penetapan Grafik Perjalanan KA Tahun 2019 PT KAI (Persero). “Penetapan Gapeka 2019 ini untuk menggantikan Gapeka 2017 yang sebelumnya digunakan oleh KAI,” ujarnya.

Joko menegaskan, Gapeka 2019 dibuat untuk memenuhi aspirasi dan kebutuhan pelanggan akan layanan kereta api yang dapat diandalkan. Penggunaan Gapeka 2019 ini akan mempengaruhi jadwal perjalanan KA, waktu tempuh perjalanan, perpanjangan relasi KA, serta perubahan stamformasi (susunan rangkaian KA).

“Masyarakat dapat memesan tiket pada tanggal 1 November untuk keberangkatan 1 Desember dan seterusnya secara bertahap di semua kanal pembelian. Selanjutnya, warga agar memperhatikan lagi jadwal yang tertera di tiket.

“Tujuannya agar penumpang tidak tertinggal kereta karena per 1 Desember nanti Gapeka 2019 sudah mulai diberlakukan,” ujar Joko. [ist,bjt]

PERUBAHAN JADWAL KA KE BANYUWANGI

- KA Wijayakusuma, KA Mutiara Timur Malam, KA Logawa, dan KA Pandanwangi pada Gapeka 2019 mengalami perubahan jadwal keberangkatan berkisar 10 – 90 menit pada Gapeka 2019 jika dibandingkan dengan Gapeka 2017.
- **Perubahan waktu tempuh perjalanan KA:** Kereta Api keberangkatan dari wilayah Daop 9 Jember mengalami perubahan waktu tempuh perjalanan berkisar antara 1 – 55 menit.
- **Perpanjangan relasi KA:** KA Mutiara Timur Malam mengalami perpanjangan relasi sampai Stasiun Surabaya Pasarturi pada Gapeka 2019.
- **Perubahan susunan rangkaian KA (stamformasi KA):** KA Wijayakusuma, KA Logawa, KA Sri Tanjung, KA Probawang, mengalami perubahan rangkaian susunan kereta pada Gapeka 2019.

INGAT!

Berbahaya Mengubur Baterai Bekas

Saat baterai bekas dikubur, air dan tanah di sekitarnya tercemar. Tak hanya mengancam kesehatan, tapi bisa memicu cacat pada bayi yang lahir.



Kebiasaan mengubur handphone yang sudah tidak berfungsi ternyata dapat merugikan kesehatan manusia. Perlu diketahui juga, mengubur handphone bekas bukanlah tindakan ramah lingkungan. Lantas apa yang sebenarnya terjadi ketika Anda menguburkan baterai bekas yang Anda miliki di rumah?

Direktur Komite Penghapusan Bensin Bertimbal (KPBB) Ahmad Safrudin mengatakan, mengubur baterai atau barang elektronik bekas lain dapat berpengaruh ke berbagai hal.

Baterai handphone termasuk e-waste yang mengandung Bahan Beracun Berbahaya (B3) seperti timbal, merkuri, kromium, kadmium, PBDE, dan PBB. Semua zat ini dapat membahayakan kesehatan manusia.

"Itu (mengubur baterai hape) atau apalah sampah elektronik bekas itu, kan ada zat atau limbah buruknya, itu akan menyebar di tanah dan mengalir di zat hara dalam tanah juga air di tanah itu

juga," kata Ahmad.

Ahmad juga menjelaskan mekanisme yang terjadi saat baterai bekas itu dikubur, awalnya baterai akan mengalami karatan, lalu lapisan plastik luar (bungkus) baterai akan terkelupas. Berikutnya, partikel di bagian-bagian dalam baterai yang berisi zat kimia akan ikut menguap dan menyebar, di unsur hara tanah serta mengalir bersama dengan air tanah.

"Dan itu (baterai handphone bekas) ada merkuri, ada kadmium, timbal, ada arsen, jadi nanti malah kalau di dalam tanah dia akan larut ke air, kemudian ke bawa ke air sumur kita dan itu bahaya, jadi harus kita hindari," jelas dia.

Selain akan ikut dalam aliran air, tanah tempat menguburkan baterai juga ikut tercemar. Maksudnya adalah zat kimia B3 tadi juga akan menyebar di kandungan unsur hara tanah, ketika Anda menanam tumbuhan di tanah tersebut.

Oleh sebab itulah, zat kimia yang terkandung dalam baterai akan ikut menjadi bagian dari zat kimia

dalam tumbuhan yang Anda tanam." Apalagi nanamnya kangkung atau bayam, itu cepat sekali menyerap zat kimia. Kalau itu tadi tanahnya bekas timbal, merkuri dan lain-lain kan artinya, tanpa sadar itu juga yang kita makan, kalau tumbuhannya di makan oleh kita," tutur dia.

Serta, dalam kondisi lain dari adanya kontaminasi tanah di mana e-waste itu dibuang, terhadap tanaman yang akan tumbuh dari tanah tersebut.

Kalau pun bukan Anda dan keluarga yang langsung mengkonsumsi sayuran atau tanaman tersebut, tanaman tumbuh dan menjadi sumber makanan bagi beberapa hewan termasuk pakan ternak sapi, racun akan menyebar di sapi tersebut.

Lalu tanpa sadar ketika manusia mengkonsumsi sapi yang terkontaminasi itu, manusia juga terkena racunnya. Orang yang paling berisiko dalam hal ini adalah ibu

“Dan itu (baterai handphone bekas) ada merkuri, ada kadmium, timbal, ada arsen, jadi nanti malah kalau di dalam tanah dia akan larut ke air, kemudian ke bawa ke air sumur kita dan itu bahaya, jadi harus kita hindari,”

Ahmad Safrudin
Direktur Komite Penghapusan Bensin Bertimbal (KPBB)

hamil. Bila ibu hamil mengonsumsi makanan yang terkontaminasi, ada peluang bayi lahir cacat.

Untuk diketahui, dampak paparan zat B3 ke tubuh manusia tidak terjadi dalam waktu singkat. Namun, efek dari pencemaran zat B3 muncul dalam jangka waktu lama, sesuai kondisi dan intensitas paparan zat B3 tersebut.(ist)



Mau Wisata **Gratis** di **Ubud**, Ini Daftarnya

Bali masuk dalam daftar No List 2020 yang dirilis oleh Fodor's Travel. Bali telah menderita efek pariwisata massal dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu yang memicu adalah sampah yang dinilai mengganggu. Pada tahun 2017, Bali dinyatakan sebagai kawasan darurat sampah lantaran banyaknya sampah plastik di perairan dan pantai. Badan Lingkungan Hidup di Bali mencatat bahwa pulau itu menghasilkan 3.800 ton sampah setiap hari.

Kelangkaan air bersih juga menjadi hambatan. Sebanyak 65 persen air tanah di pulau itu digunakan oleh sektor pariwisata. Studi-studi menemukan bahwa, kamar hotel dan villa mengkonsumsi sekitar 3.000 liter air setiap hari.

Meski demikian, Pulau Dewata tetap

menjadi idola untuk liburan. Nah, bagi kamu yang mau ke Bali di akhir tahun ini, ada rekomendasi tempat wisata di Ubud, yang cocok dikunjungi. Ada beragam tempat wisata di Ubud yang hingga kini sangat populer karena memiliki daya tarik tersendiri.

Selama liburan dan akhir pekan, tempat wisata di Ubud ini bahkan tidak

pemah sepi pengunjung. Selain menyuguhkan pemandangan yang sangat menawan, tempat wisata di Ubud juga memiliki banyak spot foto instagramable. Melansir dari berbagai sumber, berikut deretan tempat wisata di Ubud yang bisa kamu kunjungi secara gratis.



Puri Saren

Puri Saren merupakan tempat wisata bersejarah berupa istana kerajaan yang bisa kamu kunjungi secara gratis. Lokasi Puri Saren berada di pusat Kota Ubud, tepatnya di seberang Pasar Seni Ubud, Bali.

Terdapat patung-patung yang berdiri kokoh dan siap menyambut wisatawan setelah melewati pintu masuk Puri Saren. Setiap pintu di

Puri Saren terbuat dari kayu yang diukir sangat indah dan diberi warna keemasan.

Puri Saren adalah bangunan bersejarah yang hingga kini masih menyimpan koleksi benda-benda bernilai seni tinggi. Kamu bisa liburan ke Puri Saren sambil melihat koleksi peninggalan kerajaan yang disimpan dengan rapi.



Threads of Life

Threads of Life merupakan sebuah tempat produksi tekstil khas Bali dan Indonesia Timur yang bisa jadi pilihan untuk menghabiskan waktu liburan akhir pekan. Threads of Life berlokasi di Jalan Kajeng nomor 24, Ubud, Gianyar, Bali.

Kamu akan menemukan berbagai kain tenun tradisional yang sangat langka di Threads of Life. Seluruh tekstil dan artefak di Threads of

Life telah disesuaikan dengan standar museum.

Selain sebagai tempat wisata, Threads of Life juga dijadikan sebagai mata pencaharian dengan menjual karya kain tenun tersebut. Jika ingin berkunjung ke Threads of Life kamu tidak akan dikenakan biaya tiket masuk. Kamu bisa datang dengan berjalan kaki dari area Pura Taman Saraswati Ubud.

Terasing Tegalalang



Terasing Tegalalang merupakan tempat wisata yang memiliki objek menarik. Terasing Tegalalang berlokasi di Jalan Raya Tegallalang, Gianyar, Bali. Kamu bisa datang ketika cuaca cerah di pagi dan sore hari jika ingin mengambil foto dengan pencahayaan terbaik. Terasing Tegalalang menjadi tempat wisata yang paling sering dikunjungi oleh wisatawan. Selain menyuguhkan pesona menarik dari sawah yang berbentuk terasing, tidak ada biaya tiket masuk ketika berkunjung ke Terasing Tegalalang. Namun wisatawan akan dikenakan biaya parkir kendaraan mulai Rp 2 ribuan.

Bukit Campuhan



Lokasi Bukit Campuhan berada di Jalan Bangkang Sidem, Kelusa, Payangan, Gianyar, Bali. Bukit Campuhan adalah tempat wisata gratis di Ubud yang bisa kamu kunjungi selama liburan akhir pekan. Warga setempat menjuluki Bukit Campuhan sebagai bukit cinta.

Kawasan Bukit Campuhan sangat cocok sekali untuk melakukan aktivitas seperti jogging, jalan santai, hingga selfie. Ada banyak tempat peristirahatan di Bukit Campuhan yang bisa kamu kunjungi secara gratis sambil menikmati udara segar di area tersebut.

Terasing Tegalalang



Lokasi Pasar Seni berada di Ubud, Gianyar, Bali. Pasar Seni menjadi tempat wisata favorit karena tidak ada biaya tiket masuk. Kamu bisa melihat berbagai produk menarik khas Bali sekaligus berbelanja.

Pasar Seni menjual aneka produk dengan harga murah meriah yang bisa kamu bawa pulang untuk oleh-oleh. Untuk mendapatkan barang kualitas baik dengan harga murah di Pasar Seni, kamu harus pandai menawar harga. (ist)





DIET K-POP,

Agar Bentuk Tubuh Mirip Idol

Diet K-Pop atau sering disebut 'Korean Weight Loss Diet' tengah populer lantaran disebut-sebut dapat membentuk tubuh seperti idol ala Korea. Tak hanya menurunkan berat badan, diet ini juga disebut bisa membuat kulit bersih dan cerah layaknya bintang-bintang K-Pop.

Diet K-Pop sebenarnya merupakan diet berbasis makanan utuh yang berasal dari makanan tradisional Korea Selatan yang diimbangi dengan olahraga. Menariknya, olahraga yang dijalani pun merupakan olahraga ala idol K-Pop.

Selama menjalani diet ini, Anda disarankan untuk memakan lebih banyak sayuran, daging, ikan, sejumlah makanan laut, dan nasi. Serta sangat membatasi asupan makanan olahan.

Makanan tradisional Korea, seperti Kimchi atau kol fermentasi pedas juga masuk dalam makanan yang direkomendasikan dalam diet K-Pop. Ada pula buchimgae, bibimbap, japchae, dan kimbap juga masuk dalam daftar menu diet K-Pop.

Sebaliknya, diet K-Pop sangat mengurangi asupan makanan olahan, tinggi lemak, atau bergula. Susu dan gandum juga dihindari dalam diet ini.

Dikutip dari situs kesehatan Health Line, jika dilakukan dengan tepat diet K-Pop ini memiliki sejumlah manfaat. Makan banyak serat dan mengurangi lemak diklaim dapat mengurangi berat badan dengan cepat. Asupan makanan segar dan minim olahan juga akan menyehatkan kulit.

Aturan Diet

Terdapat sejumlah peraturan yang mesti ditaati agar berhasil menjalani diet K-Pop. Diet ini sebenarnya tidak menentukan ukuran porsi atau batas kalori harian yang ketat, tapi tetap dianjurkan untuk mengonsumsi lebih sedikit kalori dari biasanya.

Olahraga yang dianjurkan dalam diet ini ialah latihan menari ala boyband dan girlband K-Pop. Menari akan lebih menyenangkan ketimbang olahraga biasa, sehingga membuat pelaku diet lebih semangat.

Dianjurkan juga untuk membatasi makanan berminyak dan menghindari saus karena dapat



Bimbabap



Japchae



Buchimgae



Kimbap

Makanan yang direkomendasikan dalam diet K-Pop

memicu penumpukan lemak. Diet K-pop juga menganjurkan untuk mengurangi asupan gula. Misalnya dengan mengganti soda dengan air. Lalu mengganti kue, permen, es krim, dan makanan panggang dengan buah segar. Makanan ringan dianggap 'tabu' dalam diet K-Pop sehingga harus dihindari. Apakah kamu siap melepaskan air Milan saat nonton TV? Selamat mencoba!(ist)

KEREN, Putri Cut Tari Ternyata Atlet Gymnastic

Di tengah ramainya pemberitaan terkait rencana pernikahan artis cantik Cut Tari dan Richard Kevin, ternyata putri Cut Tari hasil pernikahan sebelumnya memiliki hoby dan prestasi mentereng di bidang olahraga.



Memang jauh dari dunia hiburan seperti yang orang tua mereka tekuni, banyak anak-anak artis memilih jalannya sendiri untuk berprestasi. Meski demikian, jika disandingkan dengan nama orang tua mereka yang udah bersinar di industri hiburan, anak-anak ini tidak kalah keren juga.

Cut Tari tergolong sebagai selebritas papan atas yang bergelut di industri hiburan sejak bertahun-tahun silam. Namanya bagi masyarakat Indonesia memang dikenal sebagai aktris, model dan pembawa acara yang sering terlihat di televisi.

Berbeda dengan Sydney Azkassyah Yusuf, putri tercintanya ini juga tak kalah sukses. Bukan di dunia hiburan seperti ibunya, namun namanya bersinar di dunia olahraga, khususnya atlet senam. Bahkan, tak sedikit juga kejuaraan senam internasional yang berhasil dijuarainya.

Masih duduk di bangku kelas 6 Sekolah Dasar, Sydney sudah mengantongi puluhan medali dari kerja kerasnya sebagai atlet senam lantai.

Memang, anak Cut Tari ini menyukai kegiatan gymnastic dan konsisten ber-

latih di salah satu sekolah untuk melatih bakatnya. Berawal dari menonton tayangan Youtube dan berlatih di rumah, lantas Cut Tari mengikutkan Sydney untuk berlatih secara professional.

"Jadi dia ini suka jumpyalitan di rumah, pertama liat anak temen di gymnast, terus dia bilang 'ih aku bisa Ma'. semenjak itu dia liat di Youtube, di rumah 8 jam.. 10 jam tuh gubrak-gabruk di kamar.. habis itu Ersya Mayori bilang ama saya, dia tahu kalau Sydney suka, 'Tar ada nih tempat latihan', udah latihan di situ, mulai serius..", ungkapnya.

Meski disibukkan dengan pekerjaan lainnya, Cut Tari selalu setia mendampingi putri tercinta kala mengikuti perlombaan.

Cut Tari juga menuturkan bahwa Sydney selalu berjuang gigih demi memberikan yang terbaik di setiap kompetisi. Meski kadang menerima kekalahan, Cut Tari menyebut anaknya selalu puas dengan jerih payah latihannya. "Kamu tidak selalu mendapat yang kamu ingin, tetapi kamu mendapat yang kamu kerjakan. Selamat Sidney!" imbuh Cut Tari. (Ist)

Rambut Abu-Abu ala Nenek Tua Lagi Tren, Tertarik?



Di dunia kecantikan apapun bisa menjadi tren. Dari sesuatu yang normal, sampai yang unik. Contohnya warna rambut yang sedang menjadi tren satu ini.

Tren granny chic, warna rambut abu-abu bak rambut ubanan nenek-nenek yang sekarang tengah kembali ramai menjadi tren terbaru. Bahkan, salah satu perusahaan produk kecantikan ternama dunia mendapat warna silver atau abu-abu ini adalah warna rambut paling hits di 2019.

Warna shade abu-abu seperti silver, ombre, full grey, mushroom, pewter, hingga ash untuk rambut sendiri sebenarnya sudah populer sejak lama, sudah banyak dikenakan oleh para selebriti dunia sejak 2017 silam.

Mulai dari Nicole Richie, Pink, Lady Gaga, Ellie Goulding, Kylie Jenner, Kim Kardashian, Cara Delevingne, Winnie Harlow, Rita Ora, Rihanna dan masih banyak lagi yang lainnya.

Nah, buat Anda yang tertarik untuk memiliki warna rambut abu-abu 'buatan', bisa memilih teknik cat rambut per-

manen, balayage, dan highlights. Tapi ingat, siapapun yang mempertimbangkan ingin mewarnai rambut dengan warna abu-abu ini, hal pertama yang bisa dilakukan ialah mencoba terlebih dahulu wig atau rambut palsu warna abu-abu.

Dengan cara ini, bisa terlihat apakah warna rambut abu-abu tersebut cocok dan menunjang tampilan penampilan secara keseluruhan, atau jangan-jangan malah membuat penampilan terlihat pucat dan kuyu.

Proses mewarnai rambut dengan warna abu-abu ini bisa dibilang tidaklah mudah. Proses pertama yang harus dilalui ialah proses bleaching rambut, sebelum akhirnya warna abu-abu dimasukkan ke rambut.

Pastikan Anda memilih warna abu-abu yang pas dan tepat sesuai tone warna kulit, sehingga warna rambut abu-abu ini tidak membuat penampilan diri malah menjadi pucat.



Setelah melewati sesi mengecat rambut selama berjam-jam di salon, perjuangan untuk memiliki rambut warna abu-abu yang keren dan edgy tentunya tidak berhenti sampai di sini. Sekitar empat hingga enam pekan kemudian, kita harus kembali lagi ke salon untuk re-touch.

Selama memiliki rambut berwarna abu-abu ini, segala produk perawatan untuk melindungi dan menjaga rambut dan warna abu-abu itu sendiri juga wajib dimiliki. Jika tidak telaten merawatnya, siap-siap saja warna abu-abu pada rambut secara perlahan akan mengalami perubahan, tekstur rambut berubah, hingga rusaknya akar rambut. (Ist)

PRESIDEN DIPILIH.

Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) mengusulkan pemilihan presiden kembali melalui Majelis Permusyawaratan Rakyat (MPR) seperti dahulu. Tidak lagi dipilih langsung oleh masyarakat yang berlaku sejak 2004 hingga kini.

Pro dan kontra pun mencuat. Potensi Indonesia kembali ke jaman 'kegelapan' seperti saat orde baru (Orba) diramalkan akan terjadi bila usulan ini diakomodasi. Perkumpulan untuk Pemilu dan Demokrasi (Perludem) menilai wacana tersebut seolah membuka kotak pandora untuk kembali ke zaman orba.

"Sangat potensial mengulang kembali apa yang terjadi di era orde baru, karena pasti wacana ini tidak akan berhenti di sini. Pasti akan ada lanjutan yang menjadi membenaran karena pertimbangan biaya, keutuhan bangsa, dan kebutuhan pada figur yang baik," kata Direktur Eksekutif Perludem Titi Anggraini, Kamis (28/11).

"Maka diskursus selanjutnya soal perpanjangan masa jabatan, lama-lama malah penghapusan sama sekali pembatasan masa jabatan. Maka isu pilpres oleh MPR ini adalah ibarat kotak pandora kita untuk kembali pada era kegelapan orde baru," imbuhnya.

Titi menilai pemilihan presiden secara langsung pada 2004 hingga 2019 terbukti bisa menghasilkan pemimpin yang sesuai. Titi pun membandingkannya dengan pemilihan presiden oleh MPR dalam kurun waktu 1999 hingga 2004.

"(Pilpres 2004-2019) bahkan jauh lebih stabil dibanding gonjang ganjing saat presiden dan wapres dipilih MPR pada kurun 1999-2004. Saat itu, belum selesai masa jabatannya, Gus Dur sudah dilengserkan oleh MPR. Otoritas MPR yang besar bisa menimbulkan kekisruhan dalam kehidupan politik. Sebab ketidakpuasan elite bisa dengan mudah disalurkan pada keputusan politik yang belum tentu sejalan dengan kehendak rakyat," ujar Titi.

Usulan soal pemilihan presiden oleh MPR ini ramai kembali usai dilontarkan oleh Ketua Umum PBNU Said Aqil Siradj. Pernyataan Said Aqil itu disampaikan setelah bertemu jajaran pimpinan MPR. "Tentang pemilihan presiden kembali MPR, itu keputusan Munas NU di Kempek, Cirebon, 2012," ujar Said Aqil se usai pertemuan tertutup di kantor PBNU, Jl Kramat Raya, Jakarta Pusat, Rabu (27/11).

Terpisah, Ketua DPR RI Puan Maharani menegaskan harus ada kajian terkait manfaat dari usulan tersebut. "Itu akan dibahas di Komisi II. Wacana tersebut kan masih menjadi satu wacana, yang harus kita lihat itu kajiannya, apakah kita kembali ke belakang, mundur, apakah itu akan ada manfaat ke depan," kata Puan di kompleks MPR/DPR, Senayan, Jakarta, Kamis (28/11).

Puan menilai sistem pemilihan presiden yang kini berlaku telah berjalan dengan baik. Meskipun, dalam pelaksanaannya, ia menyadari masih ada sejumlah permasalahan. "Tapi kan kita sudah melakukan pemilu langsung ini berkali-kali dan kita sudah, apa namanya, berjalan dengan baik dan lancar. Walau ada case by case yang tidak sesuai harapan kita, itu bukan berarti pemilu tidak berjalan baik dan lancar," sebut politikus PDIP itu.

PKB juga menilai usulan PBNU ini hanya sebagai arahan. Wakil Ketua MPR dari Fraksi PKB Jazilul Fawaid menyebut pihaknya akan memikirkan cara agar semua fraksi yang ada di MPR menerima usulan tersebut.

"Ya tentu Fraksi PKB akan menerima itu sebagai masukan, nasihat, sekaligus kami akan berpikir, apakah nanti ide atau arahan dari PBNU akan diterima dari semua fraksi yang ada," kata Jazilul.

Jazilul menyebut usulan PBNU perihal presiden kembali dipilih MPR adalah hal yang akan dikaji secara mendalam. Namun, dia menegaskan MPR akan berpegang pada aspirasi masyarakat.

"Kami sebagai pimpinan MPR akan mendengarkan, sekaligus memasukkan rekomendasi itu sebagai bahan kajian penting. Tapi akan kembali kepada kehendak masyarakat pada umumnya, karena ini sudah terlanjur dengan pemilihan langsung ya, dengan biaya yang besar dengan risiko yang besar," papar Jazilul.

Sementara PAN memilih berprasangka baik terhadap sikap NU, namun meminta ada kajian terkait usulan itu. "Makanya dikaji plus minusnya. Tentu kan PBNU menyarankan seperti itu mungkin sudah melihat bagaimana pilpres selama ini begitu keras berhadapan. Tapi mungkin usul NU itu bisa jadi masuk akal. Tapi apa disetujui atau tidak ya belum tahu. Tapi kalau anggapan kembali ke Orde Baru harus dikaji lagi juga itu," kata Sekretaris Fraksi PAN DPR Yandri Susanto.

Yandri menyebut semua usulan, termasuk dari PBNU, masih sebatas perdebatan publik. Menurutnya, sebaiknya semua usulan terkait amandemen terbatas UUD 1945 ditampung dulu.

"Itu kan bagian dari debat publik sekarang apakah presiden tetap dipilih langsung atau tidak, MPR, kemudian perlu 3 periode atau cukup 1 periode tapi tahunnya ditambah atau cukup 2 periode itu kan perdebatan publik. Saya kira itu nggak ada masalah kalau masih sebatas perdebatan. Ditampung aja, nanti dibahas secara baik, secara terbuka, transparan terhadap semua aspirasi itu," kata Yandri.

Penolakan tegas juga dikemukakan Ketua DPP Partai Demokrat Jansen Sitindaon. Menurutnya, pilpres tetap harus dipilih oleh

rakyat secara langsung. "Jadi kami Demokrat menolak, mengembalikan kedaulatan rakyat memilih Presiden ini ke tangan MPR. Kalau ada kekurangan mari kita perbaiki," ucap Jansen melalui keterangan tertulis.

Jansen yakin pemilihan presiden melalui MPR sama dengan mengabaikan hak yang dimiliki rakyat. Sama seperti Orde Baru. Menurutnya, pemilihan presiden melalui MPR juga hanya akan menjadi kepentingan tingkat elite semata. Masyarakat umum menjadi tidak bisa lagi memilih sesuai kehendaknya. "Sederhananya dalam tataran praktik, kalau Presiden kembali dipilih MPR, yang menentukan itu ya hanya 9 orang ketua umum partai di parlemen saja," ucap Jansen.

"Masak negeri berpenduduk 260 juta ini yang menentukan Presidennya hanya 9 orang saja. Memilih langsung Presiden inilah salah satu hak politik yang hilang di era Orde Baru. Masak kita mau mundur ke belakang lagi," lanjutnya. Untuk diketahui, dari total jumlah penduduk ada sebanyak 190.770.329 Daftar Pemilih Tetap (DPT). (ins)

KILAS BALIK.

ZAMAN ORDE BARU (ORBA) PRESIDEN SOEHARTO

Pasca G 30 S/PKI pecah pada tahun 1965, melalui sidang istimewa MPRS (MPR Sementara) pada Maret 1967, Soeharto yang telah menerima kenaikan pangkat sebagai jenderal bintang empat pada 1 Juli 1966 ditunjuk sebagai pejabat presiden. Soeharto kemudian terus dipilih kembali oleh MPR pada tahun 1973, 1978, 1983, 1988, 1993, dan 1998. Rakyat tak punya hak untuk memilih Presiden secara langsung

ERA REFORMASI

1998-2004 : Presiden BJ. Habibie, Abdurrahman Wahid (Gus Dur) dan Megawati Soekarnoputri termasuk beberapa Presiden yang dipilih oleh MPR.

2001: Gus Dur usul ke DPR dan MPR mengenai pemilu langsung namun ditolak

2003: Megawati Sukarnoputri menekan aturan pemilu langsung yang tertuang dalam UU No 23 Tahun 2003 Tentang Pemilihan Umum Presiden dan Wakil Presiden.

2004 - sekarang : Pasca amandemen konstitusi keempat, rakyat Indonesia baru bisa memilih secara langsung. Yang menghasilkan Presiden SBY dan Presiden Jokowi.

KEPEPET? PAJAK KOK BURU NASABAH BERSALDO Rp 1 M



Jakarta - Pemerintah melalui Direktorat Jenderal Pajak (DJP) Kementerian Keuangan tampak 'kebelet' memeriksa rekening Wajib Pajak (WP) yang memiliki jumlah lebih dari Rp 1 miliar. Langkah ini justru seperti mengindikasikan pemerintah 'gelagapan' akibat tingginya target penerimaan pajak.

Anehnya, di sisi lain, Presiden Joko Widodo (Jokowi) telah meminta Ditjen Pajak secara khusus memberikan sejumlah kelonggaran pajak, mulai dari penurunan Pajak Penghasilan (PPh) hingga penurunan bebas dividen.

"Ini seperti kepepet dikejar target. Ini nggak konsisten. Di saat mereka memberikan diskon, tapi target penerimaan pajak tinggi," kata Direktur Eksekutif CORE Indonesia Piter Abdulla dikutip Kamis (28/11).

Kalau melihat rekening perbankan saja, data Lembaga Penjamin Simpanan (LPS) menyebutkan total rekening bank umum per September 2019 berjumlah 295,02 juta. Total simpanan perbankan mencapai Rp 5.984,42 triliun.

Berdasarkan nominal per rekening, ternyata sebagian besar (47,52%) bernilai lebih dari Rp 5 miliar. Jumlah rekening di atas Rp 5 miliar memang hanya 100.353 (0,01%), tetapi para pemiliknya sangat 'berkuasa'.

Kalau DJP mau 'mengintip' rekening dengan saldo minimal Rp 1 miliar, maka setidaknya ada 565.360 rekening. Secara

jumlah mungkin banyak, tetapi secara persentase tidak sampai 1% dari total rekening perbankan.

Untuk diketahui, kinerja penerimaan pajak periode Januari - Oktober 2019 agak mengkhawatirkan. Penerimaan perpajakan Januari-Oktober 2019 tercatat Rp 1.173,9 triliun, baru 65,7% dari target dalam APBN 2019.

Khusus penerimaan pajak sendiri, hingga 31 Oktober 2019 telah terealisasi Rp 1.018,47 triliun atau hanya mencapai 64,56% dari target sebesar Rp 1.577,56 triliun di APBN 2019. Dengan capaian ini, maka kurang dari dua bulan, DJP masih harus mengumpulkan penerimaan sebesar Rp 559,09 triliun hingga akhir tahun ini.

"Ini akibat tidak konsistennya Kementerian Keuangan. Di satu sisi memberikan kelonggaran, di sisi lain target ditingkatkan," katanya. Menurut Piter, langkah otoritas pajak ini tidak jauh berbeda dengan berburu di kebun binatang, sebuah stigma yang selama ini kerap kali melekat di Ditjen Pajak.

Terpisah Direktur Penyuluhan Dan Pelayanan Ditjen Pajak, Hestu Yoga Saksama menampik itu. Dia mengatakan, rencana ini sudah disampaikan sejak dua tahun yang lalu, bahkan sebelum Tax Amnesty berlaku.

"Karena setelah ini (Tax Amnesty) seluruh rekening perbankan, keuangan bisa didapatkan DJP secara otomatis, dan ini sudah berjalan, sudah dapat data lembaga keuangan dari tahun lalu," katanya, Kamis (28/11).

Saat ini, DJP telah melakukan proses

pengolahan data untuk melakukan identifikasi kepada WP. Pengecekan tersebut meliputi Nomor Pokok Wajib Pajak (NPWP) hingga Surat Pemberitahuan Tahunan (SPT) Pajak. "Kita cek SPT apakah sudah dilaporkan. Kalau sepanjang saldo rekening dilaporkan sesuai nggak masalah, itu adalah WP yang patuh," ujarnya.

"Dari data yang masuk sudah SPT, ada juga yang belum. Ada juga yang belum punya NPWP. Ini untuk mendorong kepatuhan pajak," imbuhnya.

Sementara itu, sempat beredar kabar jika pemeriksaan rekening di atas Rp 1 miliar ini terjadi merujuk dari aksi publik figur yang belakangan mempertontonkan jumlah saldo melalui Anjungan Tunai Mandiri (ATM). Menurutnya, hal itu tidak benar, dan terkait hal ini, DJP meluruskan apa yang sebenarnya terjadi.

"Saya perlu meluruskan, dari beberapa bulan kita sudah klarifikasi ke WP tertentu, ini sudah berjalan beberapa bulan di beberapa daerah, termasuk Jakarta. Kita sudah jelaskan ke masyarakat, nah kebetulan ada fenomena artis pamer rekening itu," jelasnya.

Meski dia menyebut tak ada hubungannya antara aturan ini dengan jumlah pelapor pajak, namun DJP mencatat ada kenaikan dibanding tahun lalu. Hingga November 2019, jumlah SPT mencapai 13,1 juta. Jumlah tersebut diperkirakan akan terus bertambah hingga akhir tahun. "SPT tahunan kita, tahun ini sudah lebih dari 13 juta meningkat dari tahun lalu 12,5 juta," tutupnya.

Direktur Eksekutif MUC Tax Research Institute Wahyu Nuryanto mengatakan mengecek data rekening wajib pajak merupakan bagian dari kewenangan DJP dalam melakukan pengawasan wajib pajak. Adapun data rekening adalah satu dari sekian banyak data dari pihak ketiga yang diterima DJP agar pengawasan dapat berjalan efektif.

"Satu hal yang menjadi catatan kami, bahwa pemanfaatan data rekening wajib pajak sebagai alat pengawasan ini sebenarnya merupakan aktivitas yang rutin dilakukan DJP, tidak perlu menjadi kekhawatiran yang berlebihan bagi wajib pajak. Sepanjang sudah patuh melaksanakan kewajiban perpajakan, tidak perlu khawatir," papar Wahyu. (ist)