

"Entah itu bersandar di telapak tangan Anda dengan cengkeraman yang erat atau menggantung dengan seutas benang, jangan pernah melepaskan impian Anda."

Meggan Roxanne,
Motivator Asal Inggris

EDISI JUMAT / 03 Januari 2020

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

LAGI, RI-CHINA 'BERTEMPUR' DI NATUNA

Sudah hampir seabad berlalu, tensi perseteruan RI dan China terkait Natuna terus naik turun. Di awal 2020 ini, Negara Tirai Bambu kembali mengklaim kedaulatan dekat perairan Natuna. Indonesia pun tak terima dan menolak dengan tegas.

(Baca, Hal 11)



Jatim Waspada Banjir

Khofifah Minta OPD Tanggap,
Risma Siaga 24 Jam

Surabaya-Banjir yang terjadi di Jakarta membuat berbagai daerah yang diprediksi juga terdampak cuaca ekstrem bersiaga. Salah satunya Jawa Timur (Jatim). Gubernur Jatim, Khofifah Indar Parawansa dan Wali Kota Surabaya, Tri Rismaharini meminta semua pihak untuk saling membantu.

Khofifah misalnya, di sela ibadah umroh, Khofifah juga tetap memantau perkembangan kondisi alam di Jatim. Khofifah juga meminta OPD terkait di lingkup Pemprov Jatim untuk cepat tanggap dan respon mengatasi bencana.

"Saya telah meminta kepada OPD terkait untuk segera mengambil langkah cepat untuk mengatasi segala hal yang disebabkan akibat bencana dengan menyiapkan tim selama 24 jam penuh. Hal ini penting, mengingat kondisi cuaca yang ekstrim terutama curah hujan tinggi serta angin kencang. Sehingga beberapa daerah di Jatim berpotensi banjir dan rawan longsor," urai Khofifah melalui pesan singkatnya di sela melaksanakan ibadah umroh di Madinah.

Selain itu, Pemprov Jatim telah menyiapkan beberapa peralatan penanggulangan bencana, mobil tanggap darurat, dapur umum, tim medis, hingga kesiapan anggota tim tagana. Khofifah juga mengimbau para bupati dan wali kota di Jatim beserta perangkat daerahnya untuk terus memantau kondisi daerahnya masing-masing. Apalagi, berdasarkan prediksi dari BMKG hujan lebat akan terjadi di hampir seluruh wilayah Jatim hingga tanggal 7 Januari 2020.

Sementara itu, terkait banjir, pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya juga kembali menggelar doa bersama seluruh umat beragama yang berlangsung di lima titik lokasi secara serentak, Kamis (2/1). Doa bersama kali ini dengan harapan Kota Surabaya aman dan terhindar dari segala bencana.

"Saya berharap seluruhnya mulai kepala Organisasi Perangkat Daerah (OPD), para



camat dan lurah untuk menyiapkan segala sesuatunya. Minimal kita akan bagi masker di tiap kecamatan," kata Risma melalui teleconference di lima titik lokasi doa bersama.

Ia menjelaskan bahwa Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) memprediksi akan terjadi bencana tahun 2020 ini. Oleh karena itu, Wali Kota Risma dan jajarannya mempersiapkan segala sesuatunya untuk mengantisipasi. Salah satunya dia memastikan alat komunikasi rig Linmas menyala 24 jam nonstop.

"Jadi, saya akan pasang alat komunikasi rig di kecamatan, kelurahan, kantor OPD. Seluruhnya tidak boleh mati 24 jam, harus terpantau terus," paparnya.

Nantinya setiap kelurahan dan kecamatan akan disambungkan dengan solar cell yang menyalakan satu komputer, satu lampu dan satu rig. Hal tersebut dilakukan dengan harapan agar rig yang sudah terpasang tidak pernah mati di kondisi apapun. "Jadi, rig itu tidak boleh mati agar bisa terpantau 24 jam," lanjutnya.

Selesai doa bersama, Wali Kota Risma kembali mengumpulkan semua kepala OPD, camat dan lurah. Mereka mendapatkan

pengarahan khusus mengantisipasi dan kesiapsiagaan menghadapi bencana.

Risma juga memerintahkan berbagai peralatan yang dibutuhkan untuk menghadapi bencana dipindahkan ke kantor kecamatan atau pun kelurahan. "Semua itu kami lakukan agar lebih dekat dengan masyarakat dan lebih efektif, sehingga kami semua bisa selamat tanpa ada kejadian apapun," ujarnya.

Pemkot Surabaya akan memasang layar monitor di Balai RW yang dekat dengan laut. Tujuannya untuk memantau kondisi di sekitaran laut. "Nanti masyarakat kita ajari bagaimana membaca dan memonitor cuaca. Jadi mereka ikut memantau. Kalau perlu layar monitor yang di ruangan saya bisa diambil," tegasnya.

Oleh karena itu, saat itu ia mengimbau agar masyarakat lebih berhati-hati dan waspada terutama para nelayan, warga yang berada di tepi sungai dan laut. "Tidak hanya itu, pengendara motor pun diharapkan untuk mengenakan kaca mata." Makanya ayo kita pandai-pandai membaca alam, untuk menyelamatkan diri kita dan keluarga kita. Semoga kami semua selamat tanpa ada kejadian apapun," pungkasnya. (sur,ard)

DPR RI **PERCEPAT** PEMBAHASAN RUU PRIORITAS

Jakarta- Pasca reses, DPR RI akan mempercepat pembahasan 50 rekomendasi Rancangan Undang Undang (RUU) ke dalam Program Legislasi Nasional (Prolegnas) Prioritas tahun 2020. Melalui rapat Tripartit yang dihadiri Pemerintah, DPR RI, dan DPD RI diharapkan Januari ini jumlah RUU Prolegnas Prioritas 2020 dapat pasti diketahui.

Salah satu yang perlu menjadi prioritas adalah RUU Perkotaan yang diharapkan bisa menjadi salah satu solusi bencana banjir seperti yang dialami Jakarta. "Di antaranya saran itu adalah terkait RUU Perkotaan. Kami akan ajukan RUU Perkotaan agar menjadi RUU Prioritas," kata Wakil Ketua Komisi V DPR RI Nurhayati Monoarfa, Kamis (2/1).

Nurhayati lewat keterangan tertulisnya beralasan, masalah drainase di bandara serta pelabuhan akan dimasukkan ke dalam RUU Perkotaan tersebut. Ia juga mengklaim bahwa RUU Perkotaan akan mempermudah banyak pihak untuk menyelesaikan masalah dengan cepat saat cuaca ekstrem. "RUU Perkotaan akan mempermudah pihak bandara, khususnya

Bandara Halim Perdanakusuma, bersama Kementerian Perhubungan untuk membenahi masalah-masalah yang terjadi di tengah cuaca ekstrem," kata dia.

RUU Perkotaan memang masuk dalam program pembahasan jangka panjang DPR RI selama lima tahun ke depan dan tidak masuk Prolegnas 2020. RUU ini diusulkan oleh Pemerintah pada 17 Desember lalu.

Sebelumnya, pada Rapat Paripurna ke 6 masa persidangan tahun 2019-2020 Badan Legislatif (Baleg) DPR RI secara sah memasukkan 248 Rancangan Undang Undang (RUU) -2024. 50 RUU di antaranya menjadi Prolegnas Prioritas 2020 termasuk 2 RUU Omnibus Law mengenai cipta lapangan kerja dan perpajakan.

"Memang dari Paripurna penutupan lalu mengesahkan 248 RUU, namun 50 RUU Prolegnas Prioritas 2020 belum disahkan. Badan Musyawarah (Bamus) DPR menilai jumlahnya masih terlalu banyak. Mangkannya nanti lewat Rapat Tripartit akan dibahas dan diseleksi lagi. Pasti ditinjau mana yang bisa



**Nurhayati Monoarfa,
Wakil Ketua Komisi V DPR RI**

didrop atau memang kesemuanya akan disahkan," ujar Wakil Ketua Baleg DPR RI, Willy Aditya.

Lebih lanjut ia menjelaskan, DPR sudah merencanakan pembahasan 50 RUU Prolegnas Prioritas pasca reses DPR pada sidang Paripurna pertama Januari tahun 2020. Jika semua anggota menyetujinya, tambah Willy, bukan tidak mungkin ke 50 RUU tersebut hanya tinggal pengesahannya saja. Namun demikian, ia pun tidak bisa memastikan kesemua RUU dapat selesai dibahas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. (Ins)

PENGGUSURAN PKL SIDOMUKTI DPRD SURABAYA **DEADLINE SEMINGGU** LAHAN RELOKASI

Surabaya - Penggusuran yang dilakukan oleh Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP) Surabaya kepada Pedangan Kaki Lima (PKL) di Sidomukti kini mulai menemukan titik terang. Pemkot diberi batas waktu seminggu untuk menyiapkan lahan relokasi. Seperti diketahui, sebelumnya terjadi ketegangan antara pedagang, satpol PP serta dewan karena adanya larangan berjualan di kawasan tersebut.

"Kita memberikan resume kurang lebih seminggu untuk progress dari Dinas Pengelolaan Bangunan dan Tanah Kota Surabaya. Jadi kita harap secepatnya warga bisa berjualan kembali," jelas Lutfiyah, Ketua Komisi B di Gedung DPRD Surabaya pasca hearing, Kamis (2/1).

Lutfiyah, mengartakan bahwa Dinas Pengelolaan Bangunan dan Tanah Kota Surabaya bersedia untuk memberikan tempat berjualan kepada pedagang. Lahan yang direkomendasikan

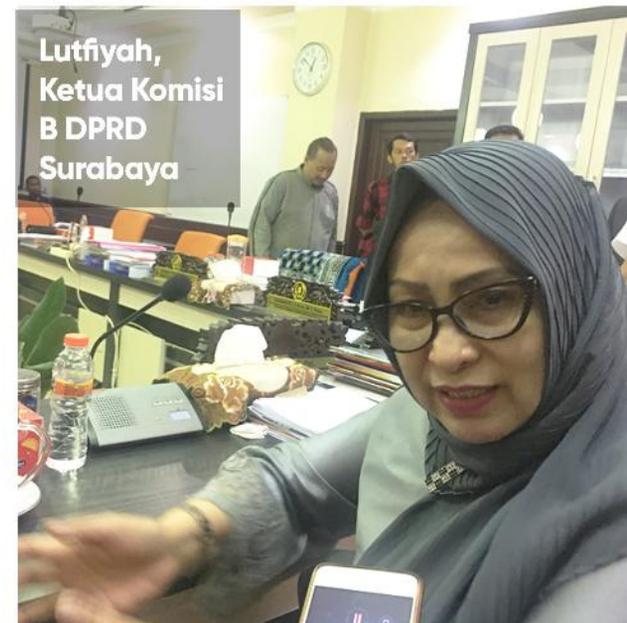
||
Kita memberikan resume kurang lebih seminggu untuk progress dari Dinas Pengelolaan Bangunan dan Tanah Kota Surabaya. Jadi kita harap secepatnya warga bisa berjualan kembali,"

**-Lutfiyah-
Ketua Komisi B DPRD Surabaya**

yaitu Siola.

Hal ini juga di sepakati oleh Kepala Satpol PP Surabaya, Irvan Widyanto. Dia mengartakan, dengan adanya solusi ini terdapat kesepakatan yang nantinya segera di realisasikan dalam waktu dekat. "Sudah ada kepastian penempatan dari Dinas Pengelolaan Bangunan dan Tanah Kota Surabaya," tutur Irvan

Dengan adanya kepastian ini, para pedagang juga mengaku lega. Karena sudah hampir 2



**Lutfiyah,
Ketua Komisi B DPRD Surabaya**

bulan tidak dapat mendapat pemasukan karena adanya larangan berdagang.

Mirza Maghribi salah satu pedagang yang merasa mengaku senang karena aspirasinya didengar. Sehingga mendapat solusi yang bisa di terima. "Ya bersyukur, dengan adanya kesepakatan ini, kami para pedagang bisa leluasa berjualan kembali, meskipun tempatnya sudah di pindah," jelasnya. (ard)

TANPA AMDAL LALIN, CIMORY DIDESAK TUTUP SEMENTARA

Pasuruan - Pemkab Pasuruan diminta bertindak tegas atas pelanggaran aturan yang dilakukan pengelola kawasan wisata Cimory Dairy Land di Kecamatan Prigen. Selain ketidaksesuaian site plan pada dokumen perizinan dan konstruksi, Cimory juga belum mengantongi Analisa mengenai dampak lingkungan dan lalu lintas (Amdal Lalin).

"Amdal lalin merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki sebelum mengoperasikan usaha. Satpol PP harus bertindak tegas menutup Cimory untuk sementara waktu," kata Direktur Pusat Studi dan Advokasi Kebijakan (Pusaka) Pasuruan, Lujeng Sudarto.

Menurut Lujeng, dampak operasional Cimory yang belum memiliki Amdal Lalin telah dirasakan sejak dibuka pada 1 Desember lalu. Kemacetan arus lalu lintas di dua arah pada jalanan menanjak dan menurun.

Meski pihak kepolisian telah dilakukan rekayasa arus lalu lintas, kemacetan justru beralih di jalan-jalan tikus di pemukiman padat penduduk. Warga sekitar Prigen dan pengemudi angkutan desa sangat terdampak atas kemacetan

yang terus terjadi.

"Jangan ada perlakuan khusus terhadap Cimory. Jangan sampai kemacetan arus lalu lintas menimbulkan korban kecelakaan. Tutup dulu Cimory sebelum melakukan review IMB dan melengkapi Amdal Lalin," tandasnya.

Pada 13 Desember lalu, Satpol PP Kabupaten Pasuruan telah melayangkan surat teguran kepada pengelola Cimory yang melakukan pelanggaran peraturan daerah. Satpol PP juga meminta agar Cimory untuk menghentikan operasionalnya untuk sementara waktu. Hanya saja teguran tersebut dianggap angin lalu,

Cimory tetap buka hingga saat ini. "Sebagai pengak perda, kami akan selalu memperingatkan dan memberikan teguran ke siapapun yang melanggar Perda dan ketentuan yang ada," kata Sekretaris Satpol PP Kabupaten Pasuruan, Basmi.

Menurutnya, pada surat teguran itu pihaknya menyebut Cimory melanggar Perda nomor 15 tahun 2012 tentang IMB, pasal 4 ayat 1, pasal 11 ayat a dan C. Selain itu, melanggar pasal 18 tahun 2012 tentang AMDAL.

"Kami tunggu itikad baiknya. Saya minta untuk segera menghentikan sesaat aktivitas di



||

Amdal lalin merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki sebelum mengoperasikan usaha. Satpol PP harus bertindak tegas menutup Cimory untuk sementara waktu,"

**-Lujeng Sudarto-
Direktur Pusat Studi dan Advokasi
Kebijakan (Pusaka) Pasuruan**

sana. Sebab, dalam penyelidikan kami, banyak kebijakan Cimory yang menyalahi aturan dan tidak sesuai dengan ketentuan," tegas Basmi.

Anggota Komisi I DPRD Kabupaten Pasuruan, Najib Setiawan, mendukung langkah tegas Satpol PP. Ia meminta agar Satpol PP berani memberikan sanksi kepada para pelanggar aturan daerah. "Satpol PP harus berani menindak tegas setiap pelanggaran aturan daerah," kata Najib saat rapat dengar pendapat dengan Cimory dan instansi terkait. (oen)

DIADUKAN POLISI, 4 ANGGOTA DEWAN MENGAKU KORBAN FITNAH

Blitar - Empat orang anggota DPRD Kabupaten Blitar diadukan ke polisi, karena dugaan penipuan Rp 335 juta oleh Ahmadi warga Desa Karanganyar RT3/RW14 Timur, Kecamatan Nglegok, Kabupaten Blitar. Pasca diklarifikasi, mereka berempat mengaku justru menjadi korban fitnah dan akan menempuh jalur hukum juga jika pengaduan tersebut tak terbukti.

Dalam keterangannya Wasis Kunto Atmojo anggota DPRD asal Gerindra, mengatakan mewakili 3 orang lainnya, ingin menjelaskan kondisi yang sebenarnya. "Bahwa kami berempat justru korban fitnah, karena tidak pernah menerima uang dari siapa pun termasuk warga Perkebunan Karangnongko," ujar Wasis, Kamis (2/1).

Seperti diberitakan sebelumnya, 4 anggota dewan yang diadukan ke polisi yakni Wasis Kunto Atmojo (Gerindra) Anik Wahyuningsih (Golkar), Edi Sutikno (PDIP), Medi Wibawa (PAN) diwakili oleh Wasis Kunto Atmojo.

Justru Wasis mengaku telah mengeluarkan uang pribadi senilai Rp 400 juta lebih, untuk oknum dari panitia yang dibentuk. "Saya berbicara sesuai dengan bukti yang ada, bukan hanya katanya atau keterangan saksi saja," beber Wasis.

Diungkapkan Wasis jika awal mula kasus ini berawal ketika dirinya diminta bantuan oleh warga Karangnongko mengenai masalah tanah seluas 130 hektar yang dihuni 366 keluarga. Karena sudah kenal baik Wasis membantunya, dengan mendatangkan orang dari Jakarta yang merupakan kenalan dari temannya yang akan membantu mengurus masalah tersebut. "Bahkan saya yang membiayai semuanya, sampai mengeluarkan uang pribadi Rp 4 juta untuk hotel, tiket dan lainnya," terang politisi Gerindra ini.

Tapi kenyataannya setelah kedatangan temannya dari Jakarta ini, ada oknum yang memanfaatkan situasi. "Dengan meminta uang pada warga, termasuk pada saya pribadi jumlahnya mencapai



ratusan juta," tegasnya sambil menunjukkan copy bukti transfer.

Mengenai kepada siapa transfer uang tersebut, Wasis mengaku belum bisa menyebutkan karena bukti ini yang akan dipakai melaporkan balik si pengadu. Wasis mengaku sudah menyiapkan kuasa hukum pribadi dan pengacara partai, termasuk 3 orang anggota dewan lain yang diadukan juga menyiapkan kuasa hukum. "Untuk melakukan upaya hukum balik jika pengaduan tersebut tidak terbukti, bisa pecemaran nama baik, laporan palsu maupun UU ITE karena adanya pemberitaan tanpa klarifikasi," tandasnya.

Dirambahkan Wasis jika pengadukan tersebut tidak benar dan fitnah, karena tidak ada bukti kwitansi penerimaan, foto penyerahan uang atau bukti kuat lain imbuhnya. (ais)



Milenial Surabaya Saingi Instagram dengan 'Sestyc'



Lima milenial asal Surabaya berhasil membuat aplikasi media sosial berbasis Android, Sestyc. Mereka adalah Kevin Ciang (18), Andy Kurnia Wijaya (18), Michael Fransesco (18), Lodixon Gonzaller (18), dan Jesslyn (19).

Aplikasi tersebut sekilas mirip dengan aplikasi berbagi foto Instagram namun dengan tampilan yang lebih sederhana. Aplikasi didominasi dengan warna putih dan biru. Kemudian, pengguna bisa melakukan beberapa aktivitas pada aplikasi seperti berbagi foto, pesan instan, dan panggilan gratis.

CEO Sestyc, Kevin Ciang mengungkapkan bahwa dibuatnya aplikasi ini berangkat dari kekhawatiran dengan maraknya media sosial asal luar negeri yang digunakan masyarakat Indonesia. Untuk diketahui, jumlah pengguna internet aktif di Indonesia sudah melewati 171 juta orang.

Namun, lebih dari 99% pengguna internet di Indonesia masih menggunakan media sosial asal luar negeri seperti yang paling mendominasi adalah Instagram, Facebook, WhatsApp yang berasal dari Amerika, dan beberapa media sosial lain seperti Snapchat, Line, Telegram, MiChat, WeChat yang juga berasal dari negara lain.

"Alasan utama kami menghadirkan Sestyc adalah untuk membantu Indonesia dalam memanfaatkan sumber dayanya dengan baik, dalam kasus ini adalah jumlah pengguna internet aktif yang ada di Indonesia," kata Kevin.

Kevin juga melanjutkan bahwa dengan banyaknya pengguna internet di Indonesia yang menggunakan media sosial asal luar negeri menunjukkan bahwa Indonesia masih belum mandiri dan tidak mampu bersaing dengan negara maju tersebut dan secara langsung memberikan devisa kepada negara itu.

Ia pun berharap bahwa Sestyc mampu bersaing dan diterima oleh masyarakat Indonesia. Sestyc hingga saat ini telah diunduh sekira 114.416 di PlayStore. Aplikasi belum hadir di perangkat iOS.

Kevin mengatakan bahwa Sestyc memiliki perbedaan dari media sosial lain. Menurut dia, aplikasi memiliki fitur bingkai pada foto profil yang belum diterapkan pada media sosial lain. Selain itu, aplikasi Sestyc juga menerapkan kesederhaan dari aplikasinya.

Terkait bagaimana aplikasi ini bermula, sharing foto dan video mulai terpikirkan pada Oktober 2017. mereka yang saat itu duduk di



bangku SMA mulai mengembangkannya. Modalnya hanya laptop dan smartphone. Cibiran dan sindiran pun seakan menjadi makanan empuk sehari-hari. Beberapa orang pesimis dengan ambisi para pemuda itu. Aplikasi tersebut dinilai sama seperti aplikasi chatting lainnya.

Namun, hal semacam itu justru menjadi cambuk penyemangat. Step-by-step, kelimanya mampu menuntaskan pekerjaannya. Aplikasi Sestyc resmi meluncur ke publik pada April 2019 di Google Play Store. (Ist)



Singapura '**Raja**' Kuliner Jalanan Dunia, Indonesia Posisi Berapa?

Wisata kuliner jalanan selalu punya tempat di hati para penikmatnya. Dilansir dari CEO-World, Singapura menempati peringkat pertama sebagai negara dengan makanan jalanan terbaik pada 2019. Singapura juga diakui sebagai kota yang makanan jalannya paling diminati para pelancong.

Sementara, Bangkok di Thailand menempati posisi kedua dengan makanan jalanan terbaik dan disusul Hongkong di posisi ketiga. Survei tersebut digelar oleh CEOWorld telah berjalan selama tiga bulan, mulai dari 18 Juli-19 September 2019.

Survei ini dilakukan dengan melibatkan pelancong dan perusahaan agen perjalanan di

86 negara. Dari hasil data survei tahunan ini, CEOworld menetapkan 50 kota dengan kuliner jalanan terbaik.

Indeks Street Food City 2019 menunjukkan, kota lain yang menempati TOP 10 The World's

50 Best Cities For Street Food-Obsessed Travellers, setelah Hongkong adalah Hoi Chi Minh di Vietnam; Mumbai di India; Roma di Italia; Tel Aviv di Israel; Sydney di Australia; Mexico City di Meksiko dan Portland di Amerika Serikat.

CEOWorld tak hanya menyurvei data penelitiannya melalui pelancong dan perusahaan agen perjalanan. Untuk mendapatkan jumlah pedagang yang tersedia di berbagai kota, CEOWorld juga mengaitkan penelitiannya dengan analisis informasi dari Google Maps.

Khas di Negeri Singa

Pedagang makanan di Singapura umumnya berkumpul di pujasera (food court) yang tersebar di setiap jalan. Harga makanan di



pujasera jauh lebih murah ketimbang di restoran. Selain itu pujasera di Singapura juga terkenal bersih. Banyaknya imigran yang datang ke Singapura, juga membuat negara ini memiliki beragam jenis makanan khas yang unik. Berikut makanan jalanan Singapura yang layak dicoba:

Popiah

Popiah biasa disebut lumpia di Indonesia. Hidangan ini sebenarnya merupakan makanan peranakan dari daerah Fujian, China. Namun berubah sesuai dengan lingkungan dan selera dari setiap daerah.

Isian yang digunakan adalah bengkung bukan rebung seperti di Semarang. Popiah di Singapura kulitnya tidak digoreng, sedangkan di Indonesia biasa ada pilihan basah (tidak digoreng) atau goreng. Selanjutnya popiah di Singapura berukuran lebih besar. Menyantapnya biasa dipotong atau dengan bantuan sendok dan garpu. Beda dengan lumpia di Indonesia yang biasa disantap dengan tangan.

Singapore Chicken Rice

Metode memasak makanan ini didapat dari Hainan yang diadaptasi oleh orang Singapura. Ayam direndam dalam air mendidih atau direbus sampai matang sepenuhnya. Sebelum

direbus, ayam dimasukan terlebih dulu ke air dingin.

Orang lokal percaya, metode ini dapat membuat daging menjadi empuk. Semua jenis makanan di atas dapat kamu temukan di tempat makan lokal di Singapura yang disebut dengan nama Hawker Center. Biasanya, kamu dapat menemukan tempat ini di setiap pujasera Singapura.

Chili crab

Menutup hari dengan sajian lezat Chili Crab akan membuat mimpi Anda semakin indah. Chili crab menjadi salah satu kuliner yang wajib dicoba ketika berkunjung ke Singapura. Untuk menikmati olahan kepiting ini, kamu bisa menikmatinya di Alliance Seafood dan Sign Board Seafood. Menu ini terdiri dari kepiting yang dimasak dengan saus asam manis dengan sedikit pedas lalu ditambahkan telur. Daging kepiting memiliki tekstur yang lembut. Seperti namanya hidangan ini merupakan kepiting yang dimasak dengan saus yang berwarna merah seakan rasanya sangat pedas. Nyatanya hidangan ini memiliki rasa asam dan manis dari sausnya yang bercampur telur pun melebur menjadi satu di lidah. Sepertinya, sepersi saja tidak cukup.

Rojak.

Di Indonesia lebih akrab disapa rujak. Isian



Hawker Center

rojak hampir mirip dengan di Indonesia, ada aneka buah seperti kedondong, mangga mengkel, dan bengkung. Namun yang membedakan ada tahu kopong dan cakwe yang digoreng garing. Saus kacang untuk menyiram rujak juga dicampur petis, dan dirabur kecombrang cacah. Bisa dibilang rojak Singapura lebih kaya rasa, tetapi tidak cocok untuk disantap dengan buah-buahan manis dan lembek seperti nangka dan belimbing. (ins)



Popiah



Chili crab



Singapore Chicken Rice



Rojak



AWAS! DOYAN TIDUR TINGKATKAN RISIKO STROKE

Hal yang berlebihan memang tak baik, termasuk tidur. Menurut penelitian terbaru, kebanyakan tidur meningkatkan risiko stroke.

Tidur merupakan salah satu aktivitas yang penting bagi tubuh. Porsi tidur cukup antara 6-8 jam sehari untuk membuat badan dan pikiran bisa beristirahat. Perlu diwaspadai saat jatuh tidur berlebihan atau kurang. Baru-baru ini penelitian dari Huazhong University of Science and Technology China menunjukkan, tidur berlebihan bisa meningkatkan risiko stroke sampai 85 persen. Bukan rahasia lagi, stroke biasanya dipengaruhi gaya hidup tidak sehat. Beberapa di antaranya merokok dan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori tapi rendah serat. Melansir Medical News Today, orang yang sering tidur siang lebih dari 1,5 jam dan istirahat malam lebih dari sembilan jam lebih berisiko terserang stroke.

Teorinya diperoleh setelah Xiaomin Zhang bersama tim penelitiannya meriset 31.750 responden di China selama enam tahun. Mereka rata-rata berumur 62 tahun dan punya riwayat stroke atau penyakit serius lainnya. Dari hasil penelitian, tim menemukan delapan persen responden punya kebiasaan tidur siang lebih dari 1,5 jam.

Sedangkan 23 persen responden punya kebiasaan istirahat malam lebih dari sembilan jam, punya kecenderungan stroke ketimbang yang orang yang hanya tidur 7-8 jam setiap hari. Sementara orang yang waktu tidurnya

kurang dari tujuh jam setiap hari, sama-sama tidak punya risiko stroke seperti orang yang tidurnya cukup.

"Orang-orang yang tidur lebih dari sembilan jam dan tidur siang selama lebih dari 90 menit per hari memiliki risiko stroke 85 persen lebih tinggi daripada mereka yang tidur cukup," tulis Xiaomin Zhang, di jurnal *Neurology*.

Hasil riset tersebut penting untuk melengkapinya penyebab potensial stroke seperti hipertensi, diabetes, dan merokok. "Hasil ini menyoroti pentingnya tidur siang, durasi tidur yang cukup, untuk menjaga kualitas tidur yang baik. Terutama pada orang dewasa paruh baya atau yang lebih tua," kata dia. Agar riset tersebut lebih sahih, tim peneliti masih membutuhkan penelitian tambahan. Terutama untuk membuktikan hubungan sebab akibat antara waktu tidur dengan risiko stroke.

"Orang yang doyan tidur siang dan tidur malam dalam jangka waktu lama, kadar kolesterolnya rentan tinggi. Ada juga risiko peningkatan lingkaran pinggang. Keduanya faktor risiko stroke," jelas Zhang. "Selain itu, waktu tidur yang panjang juga menunjukkan gaya hidup tidak aktif. Secara keseluruhan, hal itu terkait dengan peningkatan risiko stroke," papar dia.

Temuan riset tersebut tidak sejalan dengan laporan yang dipublikasikan di kongres European

"Orang yang doyan tidur siang dan tidur malam dalam jangka waktu lama, kadar kolesterolnya rentan tinggi. Ada juga risiko peningkatan lingkaran pinggang. Keduanya faktor risiko stroke. Selain itu, waktu tidur yang panjang juga menunjukkan gaya hidup tidak aktif. Secara keseluruhan, hal itu terkait dengan peningkatan risiko stroke,"

-Xiaomin Zhang-
Peneliti dari Huazhong University of
Science and Technology China



Society of Cardiology di Munich, Jerman, beberapa waktu lalu. Riset tersebut menunjukkan waktu tidur tidak cukup juga meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Dalam laporan disebutkan, orang dewasa yang tidur kurang dari enam jam berisiko 11 persen lebih besar untuk mengalami gangguan arteri koroner atau stroke.

Sementara itu, mereka yang tidur lebih dari delapan jam mengalami peningkatan risiko hingga 33 persen. Mulai sekarang, ubah kebiasaan tidur kita untuk mendapatkan gaya hidup sehat. Baik tidur siang, maupun istirahat malam, siapkan waktu secukupnya. (ins)



Gianna Velarde, Si Cantik Penakluk Gurun

Reli Dakar dikenal menjadi balapan yang ekstrem. Bagaimana tidak, kejuaraan ini mengharuskan penunggang motor offroad untuk menaklukkan gurun.

Namun, Reli Dakar tak melulu didominasi kaum adam. Ada juga wanita yang menjadi penakluk gurun yang ekstrem itu. Gianna Velarde akan menjadi salah satunya. Wanita asal Peru itu akan menjadi salah satu pebalap wanita di ajang Reli Dakar. Gianna ambil bagian di Reli Dakar 2019.

Sebelumnya Gianna juga mengikuti ajang Desafio Inca. Desafio Inca akan digelar pada 14-16 September 2018. "Membuat keputusan ini tidak mudah, tapi keinginan untuk mewakili negara saya dan para wanita Peru sudah lebih dari cukup untuk memulai petualangan ini," kata Gianna.

Dia menjadi wanita Peru pertama yang akan berpartisipasi di Reli Dakar dalam kategori sepeda motor. Dia memang sadar bahwa Reli Dakar ini cukup berbahaya. "Saya bisa jatuh, tapi saya tidak akan menyerah, Dakar 2019 tidak akan melupakan saya," ujarnya.

Gianna menjadi salah satu referensi pengendara

sepeda motor di negaranya. Dengan semangat juangnya, ia dikenal dengan profesionalismenya dalam olahraga yang didominasi laki-laki.



Sebelumnya, ada juga wanita yang ikut Reli Dakar. Salah satunya adalah Laia Sanz, cewek asal Spanyol yang menjadi satu dari 14 wanita di kompetisi Reli Dakar 2018. Sanz merefleksikan kehadiran wanita dalam balapan penakluk gurun di Reli Dakar. Dia malah ingin bisa melihat lebih banyak wanita lagi di balapan itu.

Reli Dakar juga terbilang olahraga yang ekstrem. Di tahun 2018 ini, Reli Dakar diperluas hingga 9.000 kilometer dari kota Lima di Peru hingga kota Cordoba di Argentina.

Olahraga ekstrem tidak hanya bisa memacu adrenalin, namun juga memberikan manfaat kesehatan yang tidak sedikit. Saat sedang stres

berat misalnya, melakukan olahraga ekstrem bisa menjadi solusinya.

Ada beberapa karakteristik umum yang membedakan olahraga ekstrem dengan olahraga lain pada umumnya. Meskipun tidak eksklusif untuk anak muda, namun olahraga ekstrem cenderung dilakukan oleh mereka yang berusia 15 sampai 45 tahun. Tentu patokan umur ini bergantung kepada jenis dari olahraga ekstrem yang dilakukan serta tingkat kesehatan pelakunya.

Ciri khas lainnya adalah olahraga ekstrem tidak dipraktikkan dalam kegiatan olahraga di sekolah, serta cenderung dilakukan individual daripada berkelompok. Selain itu, mereka yang melakukan olahraga ekstrem biasanya mendapatkan bimbingan khusus terlebih dahulu dari para ahli yang telah berpengalaman sebelum melakukannya.

Olahraga ekstrem juga memiliki kekhususan tersendiri. Apabila olahraga lainnya mengedepankan persaingan dengan kompetitor, maka olahraga ekstrem berfokus pada menaklukkan rasa takut diri sendiri dan bagaimana kita bisa menghadapi tantangan alam. Mau mencobanya?(ins)


G-Shock MTG-B1000DCM-1A

Motif Kamuflase G-Shock Titanium, Apa Istimewanya?

Hanya beberapa bulan setelah G-Shock 5000-series berbahan titanium diluncurkan, Casio kini memperkenalkan varian jam tangan G-Shock GMW-B5000TCM-1. Pada dasarnya jam tangan ini sama dengan pendahulunya, namun versi terbaru ini menggunakan pola kamuflase yang diukir dengan laser pada case dan rantainya.

Seperti diketahui, di era digital saat ini yang berkembang dengan pesat, membuat kreativitas dan teknologi mempunyai sinergi yang baik.

Pola ini tercipta dengan memvariasikan ukuran piksel yang membentuk motif kamuflase; dari tiga ukuran piksel yang berbeda diukir untuk membuat bayangan kamuflase. Selbihnya, jam tangan ini identik dengan model titanium standar, lengkap dengan kristal safir, layar hitam, dan aksen emas.

Cangkang arloji ini memakai bahan titanium yang ringan dan kuat, hingga ke bagian rantai. Tampilannya juga disempurnakan dengan lapisan black diamond-like carbon (DLC). Berkat penggunaan bahan titanium, arloji ini beratnya hanya 110 gram, sangat ringan.

Seperti dikutip dari laman warchesbysjx.com, varian titanium kamuflase ini sudah bisa didapatkan di banyak butik dan pengecer G-Shock, mulai November 2019. Ada Panel Boombox di Jam Tangan Terbaru G-Shock Harga jam

Terbaru G-Shock Harga jam tangan ini dibanderol 1.600 dollar AS atau kira-kira Rp 22,5 juta per buah. Selain versi titanium ini, Casio juga membuat jam tangan seri MTG-B1000DCM-1A, yang juga dilengkapi ukiran laser bertema kamuflase. Namun bedanya, MTG-B1000DCM-1A itu menggunakan material cangkang baja, dan rantai yang dipercantik dengan lapisan black ion-plated (IP).

Membuat motif dengan Laser merupakan teknologi menggunakan laser untuk menghasilkan gambar/moyif tertentu. Tak hanya diaplikasikan


G-Shock GMW-B5000TCM-1

industri manufaktur. Tapi juga mulai digunakan oleh sekolah, usaha kecil dan penggemar. Laser bekerja dengan mengarahkan output dari laser daya tinggi oleh komputer, pada material yang diinginkan.

Materi akan mencair, terbakar, menguap, atau terhembus oleh jet gas, menghasilkan tepi dengan finishing permukaan berkualitas tinggi. Laser bisa diterapkan pada berbagai macam bahan, seperti metal, akrilik, kayu, kulit dan juga kertas. (ist)

LAGI

Natuna menjadi objek perdebatan pemerintah Indonesia dan Republik Rakyat China lagi. Perairan yang terletak di antara Sumatera-Kalimantan-Laut China Selatan itu diklaim China sebagai wilayahnya.

Babak baru debat Indonesia versus China soal Perairan Natuna memasuki tahun baru 2020. Ini diawali oleh pelanggaran Zona Ekonomi Eksklusif (ZEE) yang ditemukan pihak Indonesia. Nelayan China mencari ikan secara ilegal dan Coast Guard China masuk ke Perairan Natuna.

China menyatakan kawasan yang dilewati nelayan serta Coast Guard negaranya adalah wilayahnya sendiri. Batas wilayahnya adalah 9 Garis Putus-putus (9 Dash Line) yang dibikin sejak 1947. Masalahnya, 9 Garis Putus-putus yang diklaim China sebagai batas teritorinya itu menabrak teritori negara lain, termasuk menabrak Perairan Natuna milik Indonesia.

Kementerian Luar Negeri (Kemenu) RI kemudian memanggil Duta Besar China di Jakarta dan menyampaikan protes keras terhadap pelanggaran kedaulatan negara. Nota diplomatik juga disampaikan ke China.

"Dubes RRT (RRC -red) mencatat berbagai hal yang disampaikan dan akan segera melaporkan ke Beijing. Kedua pihak sepakat untuk terus menjaga hubungan bilateral yang baik dengan Indonesia," kata Kemlu lewat siaran pers, dikutip Kamis (2/1).

Sikap Menteri Pertahanan Prabowo Subianto diungkapkan oleh Staf Khusus Bidang Komunikasi Publik dan Hubungan Antar-Lembaga Menteri Pertahanan RI, Dahnil Anzar Simanjuntak. "Sejalan dengan nota protes yang sudah dikirimkan oleh Menlu, dan Pak Prabowo seperti sudah menyampaikan pada pertemuan ADMM di Bangkok, menyatakan bahwa pembicaraan code of conduct (CoC) terkait sengketa Laut China Selatan harus dilakukan dan dituntaskan," kata Dahnil, Kamis (2/1).

Pertemuan ADMM di Bangkok yang dimaksudkan Dahnil adalah Pertemuan Menteri Pertahanan ASEAN pada 18 November 2019. Nota protes yang disebut Dahnil adalah yang dilayangkan Kementerian Luar Negeri (Kemlu) RI ke Beijing, diumumkan pada 30 Desember 2019. Prabowo berpendapat, masalah Natuna-Laut China Selatan harus diselesaikan lewat pembicaraan dua belah pihak.

"Agar tidak mengganggu hubungan perdagangan dan diplomatik antarnegara, termasuk dengan negara ASEAN lain. Dan tentu posisi Indonesia seperti yang telah disampaikan Menlu mempertahankan kedaulatan di Zona Ekonomi Eksklusif tersebut sebagai wilayah laut Indonesia," kata Dahnil.

Sebelumnya, Juru Bicara Kementerian Luar Negeri China, Geng Shuang, kemudian menyampaikan keterangannya perihal teritori Perairan Natuna ini, setelah Dubesnya di Jakarta dipanggil Kemlu RI. Menurut Geng, perairan di sekitar Kepulauan Nansha (Spratly Islands) masih menjadi milik China. Dubesnya di Jakarta juga menegaskan itu ke Kemlu RI.

"China punya kedaulatan di Kepulauan Nansha dan punya hak daulat dan yurisdiksi di atas perairan terkait (relevant waters) Kepulauan Nansha. Sementara, China punya hak historis di Laut China Selatan. Nelayan China telah lama melakukan aktivitas perikanan di perairan terkait Kepulauan Nansha, yang telah lama sah dan punya dasar kuat," kata Geng dalam catatan jumpa pers reguler, sebagaimana dilansir situs Kementerian Luar Negeri China.

"Penjaga Pantai (China Coast Guard) menjalankan tugasnya dengan menerapkan patroli rutin untuk menjaga aturan maritim dan melindungi hak-hak sah rakyat kami dan kepentingan di perairan sekitar. Duta besar kami di Indonesia menyatakan kembali posisi konsisten China kepada pihak Indonesia," kata Geng.

Meski ada perbedaan klaim teritori dengan Indonesia, namun China menyatakan ingin menyelesaikan perselisihan ini secara bilateral. China ingin tetap menjaga kerjasama bersahabat dengan Indonesia dan menjaga kondisi Laut China Selatan.

Indonesia kembali bereaksi. Kemlu RI merilis siaran pers pada Rabu (1/1) yang isinya adalah bantahan atas klaim China. Indonesia kembali menegaskan penolakannya terhadap klaim historis China di Perairan Natuna. Menurutnya, klaim China

adalah klaim sepihak (unilateral).

"Klaim historis RRT atas ZEEI dengan alasan bahwa para nelayan China telah lama beraktivitas di perairan dimaksud bersifat unilateral, tidak memiliki dasar hukum dan tidak pernah diakui oleh UNCLOS 1982," kata Kemlu dalam siaran pers berjudul 'Demi NKRI: RI Kembali Tegaskan Tolak Klaim Unilateral RRT atas ZEE Indonesia'.

Indonesia berpijak pada Konvensi Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang Hukum Laut atau United Nations Convention on the Law of the Sea (UNCLOS). Pada 2016, Mahkamah Arbitrasi UNCLOS menyatakan klaim 9 Garis Putus-putus China itu tidak mempunyai dasar historis.

UNCLOS merujuk pada Konvensi Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang Hukum Laut tahun 1982 yang mengatur tiga batas maritim; laut teritorial, landas kontinen dan zona ekonomi eksklusif (ZEE).

ZEE dikategorikan sebagai kawasan yang berjarak 200 mil dari pulau terluar. Di kawasan ZEE ini, Indonesia berhak untuk memanfaatkan segala potensi sumber daya alam yang ada.

Ditambahkan oleh Kementerian Luar Negeri RI bahwa klaim China atas ZEE "telah dibahas dan dimentahkan oleh Keputusan SCS Tribunal 2016." (ist,ins)

JEJAK SENGKETA NATUNA

TENTANG NATUNA

- Kabupaten Natuna, Provinsi Kepulauan Riau terletak di tengah Laut China Selatan.
- Natuna terdiri dari tujuh pulau, dengan Ibu Kota di Ranai.
- Indonesia sudah membangun pelbagai infrastruktur di kepulauan seluas 3.420 kilometer persegi ini. Etnis Melayu jadi penduduk mayoritas, mencapai 85 persen, disusul Jawa 6,34 persen, lalu Tionghoa 2,52 persen.

SEJARAH KEPEMILIKAN

- Pada 1597, kepulauan Natuna masuk dalam wilayah Kerajaan Pattani dan Kerajaan Johor di Malaysia.
- Pada abad 19, Kesultanan Riau menjadi penguasa pulau-pulau ini.
- Pada 1947, saat China dikuasai Partai Kuomintang pimpinan Chiang Kai Sek, sudah menetapkan klaim teritorialnya atas Laut China Selatan yang disebut 'eleven-dash line'.
- Pada 18 Mei 1956, Indonesia resmi mendaftarkan kepulauan itu sebagai wilayahnya ke PBB.
- Pada 1962-1966, ada kajian dari akademisi Malaysia, bahwa Natuna secara sah seharusnya milik Negeri Jiran. Namun konflik selesai dengan Malaysia yang tidak menggugat status Natuna.
- Pada tahun 2009, China mempublikasikan peta nine dash line

yang memasukkan sebagian wilayah kepulauan Natuna dalam wilayah paling utaranya. Indonesia mengajukan keberatannya melalui PBB khususnya kepada UNCLOS pada tahun 2010.

- Pada tahun 2010, kapal patroli Indonesia menangkap tindakan penangkapan ikan ilegal yang dilakukan kapal China, Yuzheng 311 yang dilengkapi dengan peralatan perang yang kemudian digunakan China untuk mengancam kapal Indonesia agar melepaskannya dari perairan tersebut. Insiden yang sama juga terjadi pada bulan Maret 2013 di Kepulauan Natuna, dan China 50 menggunakan ancaman yang sama untuk memaksa kapal patroli Indonesia melepaskan nelayannya
- Mulai awal tahun 2014, China memberlakukan Air Defense Identification Zone (ADIZ) di atas Laut China Timur yang akan diberlakukan juga di wilayah Laut China Selatan. Dengan pemberlakuan ADIZ ini, maka ditutuplah wilayah penangkapan ikan di seputar kepulauan Hainan sampai mencapai 57% Laut China Selatan (Murphy, 2014). Pemberlakuan ADIZ ini semakin meningkatkan konstelasi konflik Laut China Selatan, karena bukan saja meningkatkan reaksi keras claimant states awal Laut China Selatan, namun juga mendorong Indonesia untuk mengungkapkan konfliknya dengan China terkait kepulauan Natuna.
- Kondisi ini berlangsung hingga sekarang.

RI 'Seksi', OJK Klaim Jadi Favorit Investasi



Jakarta- Di mata investor, Indonesia masih dinilai 'seksi'. Hal tersebut diungkapkan Ketua Dewan Komisiner OJK, Wimboh Santoso. Dia menyebut RI menjadi salah satu negara tujuan investor paling menarik di antara negara-negara berkembang lainnya dalam setahun terakhir.

Pernyataan tersebut, kata Wimboh, terkonfirmasi oleh survei yang dilakukan Bloomberg terhadap 32 negara tujuan investasi. "Hal ini menandakan market confident. Indonesia di ranking tertinggi sebagai negara tujuan investasi di antara emerging market untuk tujuan saham dan surat utang," ujarnya dalam pembukaan perdagangan saham di Bursa Efek Indonesia, Kamis (2/1).

Memang, kata Wimboh, kinerja pasar modal sepanjang 2019 belum melampaui ekspektasi di awal tahun. Meski suku bunga saat itu rendah, tensi perang dagang yang terus meningkat memberikan tekanan terhadap kinerja pasar modal. "Pada tahun 2019 kemarin kita mempunyai optimisme sangat tinggi karena suku bunga sudah turun, di luar dugaan kita ada perang dagang yang luar biasa. Dampaknya sudah ke seluruh dunia tidak terkecuali Indonesia," imbuhnya.

Namun demikian, capaian pasar modal tahun ini cukup memuaskan jika

dibandingkan dengan negara-negara di kawasan Asia Tenggara. Investor tercatat masih membukukan beli bersih atau net buy hingga Rp49,2 triliun. "Kami bangga kita tidak terlalu terpengaruh dibandingkan negara lain sehingga pasar saham kita ada mengalami pertumbuhan positif 1,7 persen," pungkasnya.

JOKOWI SENTIL 'GORENG-MENGGORENG' SAHAM

Sementara itu, Presiden Joko Widodo (Jokowi) menyentil pejabat Bursa Efek Indonesia (BEI) dan Otoritas Jasa Keuangan (OJK) soal praktik goreng saham. Ia menegaskan aktivitas perdagangan efek di pasar modal dalam negeri harus lebih bersih

dari investor yang hobi memanipulasi harga saham.

Goreng-meng goreng saham adalah praktik di mana harga saham bisa rontok hingga level terendahnya, namun kembali melonjak dalam waktu singkat. Pergerakan saham gorengan sangat cepat, namun umumnya tak likuid. Seringkali saham gorengan cuma menjadi mainan bandar karena harganya relatif murah.

Jokowi mengibaratkan saham gorengan sebagai berikut, sebelumnya saham ada di level Rp100. Namun, melonjak menjadi Rp1.000 per saham hingga Rp4.000 per saham, tanpa fundamental yang jelas.

"Jangan sampai saham Rp100 per saham digoreng jadi Rp1.000 per saham digoreng-goreng jadi Rp4.000 per saham. Ini menyangkut kepercayaan yang dibangun," imbuh Jokowi, Kamis (2/1).

Bila BEI lebih bersih, sambung dia, otomatis kondisi perdagangan saham domestik ke depannya juga semakin positif. Hal itu juga akan mempengaruhi kepercayaan investor dari luar negeri. "Indonesia, katanya, menjadi tujuan investasi nomor satu di antara negara emerging market lain. Kepercayaan itu jangan sampai hilang," tegas Jokowi.

Jika terdapat pihak-pihak yang memanipulasi aktivitas perdagangan saham, Jokowi mengimbau BEI dan OJK melakukan tindakan tegas. Dengan demikian, perdagangan saham bisa lebih transparan dan dipercaya. "Kerugian tidak boleh ada lagi. Berikan perlindungan kepada investor," tutur Jokowi.

Sementara itu, Indeks Harga Saham Gabungan (IHSG) dibuka menguat tipis 0,22 persen ke level 6.313 pada perdagangan Kamis (2/1) atau perdagangan perdana tahun 2020. Sebelumnya, indeks ditutup melemah 0,47 persen di level 6.299. (ins,ist)

MOST PREFERRED EMERGING MARKETS FOR 2020

Investasi Saham :	Investasi Obligasi	Investasi Mata Uang
1. Indonesia berada	1. Indonesia	1. Rusia
2. China	2. Rusia	2. Indonesia
3. India	3. Mexico	
4. Brazil	4. Brazil	
5. Rusia	5. India	



(Sumber: Survei Bloomberg)