

"Jalankan pekerjaan.  
Bekerja lebih kuat.  
Berpikir lebih keras.  
Jual lebih banyak  
harapan  
prediksi Anda.  
Tak ada jalan  
pintas"

Mark Cuban,  
Pemilik NBA's Dallas Mavericks

EDISI RABU / 15 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

# LPG MELON 'HARAM' UNTUK SI KAYA

Setelah maju-mundur selama 5 tahun, LPG 'melon' 3 Kg per Juli 2020 tidak bisa lagi dibeli oleh semua orang. Pemerintah akan menerapkan distribusi tertutup dengan sistem 'by name, by address' bagi masyarakat tidak mampu.

(Baca, Hal 11)



# MOJOKERTO AKHIRNYA PUNYA BUPATI DAN SIDOARJO PUNYA PLT BUPATI



Surabaya - Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa secara resmi melantik Pelaksana Tugas (Plt) Bupati Mojokerto, Pungkasiadi menjadi Bupati Mojokerto. Selain itu juga menyerahkan surat tugas Plt Bupati Sidoarjo kepada Wakil Bupati Sidoarjo Nur Ahmad Saifuddin di Gedung Negara Graha, Selasa (14/1/2020).

Pelantikan Bupati Mojokerto sisa periode jabatan 2016-2021 ini dilakukan berdasarkan Surat Keputusan (SK) Menteri Dalam Negeri (Mendagri) No. 131.35-5825 Tahun 2019 tentang pengangkatan Bupati dan Pemberhentian Wakil Bupati Mojokerto Sisa Masa Jabatan Tahun 2016-2021.

Selain itu, Gubernur Khofifah juga menyerahkan surat tugas Bupati kepada Wakil Bupati Sidoarjo Nur Ahmad Saifuddin. Penyerahan surat perintah tugas (SPT) Bupati Sidoarjo tersebut tertuang pada SPT Nomor 131/01/0.11.2/2020 yang diserahkan langsung oleh Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa di Gedung Negara Graha, Selasa (14/1/2020).

Saat pelantikan Bupati Mojokerto, Khofifah menyampaikan supaya Bupati Mojokerto yang baru saja dilantik bisa segera menyesuaikan RPJMD yang ada dengan RPJMN. Utamanya, terkait percepatan proyek strategis nasional yang tertuang pada Perpres No.80/2019. Terlebih, rencananya pada tanggal 20 Januari nanti RPJMN akan disahkan. Sehingga, hal ini juga harus diikuti penyesuaian pada RPJMD provinsi maupun di kab/kota.

"Insya Allah tanggal 20 Januari nanti RPJMN akan disahkan, karenanya kita ingin memastikan 218 proyek strategis nasional yang tertuang pada Perpres No.80/2019 masuk di RPJMN semua kementerian terkait. Selanjutnya pemprov Jatim serta pemkab dan pemko se Jatim akan menyesuaikan RPJMD provinsi dan di kabupaten/kota," ungkap Khofifah.

Selain itu, Rencana Kerja Pemerintah (RKP) rencananya juga akan disahkan pada bulan April 2020. Karenanya, hal ini juga harus berseiring dengan penyesuaian RKPD

baik di provinsi maupun kabupaten/kota. Untuk itu, pihaknya juga akan melakukan road show ke beberapa kementerian dan dilanjutkan ke bakorwil yang ada di Jatim.

"Tugas kita saat ini adalah melakukan akselerasi dalam rangka percepatan semua program prioritas pembangunan di Jatim. Oleh sebab itu, tidak cukup hanya dengan berlari tapi harus ada lompatan. Yang disupport dengan digitalisasi sistem, salah satunya dengan pembangunan big data yang tengah difinalisasi oleh Pemprov," urai orang nomor satu di Jatim ini.

Sedangkan kepada Cak Nur, Khofifah meminta Cak Nur supaya bisa melaksanakan APBD 2020 Kabupaten Sidoarjo dengan lancar. Kemudian juga dapat memberikan pelayanan yang baik pada masyarakat Sidoarjo. "Saya menyampaikan kepada Pak Plt Bupati Sidoarjo dalam waktu dekat untuk segera melakukan rapat koordinasi dengan seluruh Dinas supaya masing-masing juga langsung bisa tancap gas untuk melaksanakan berbagai mandat terutama yang ada di dalam struktur APBD 2020. Juga, harus membangun soliditas baik internal pemkab maupun pemerintah dengan forkopimda yang ada di Pemkab Sidoarjo," terangnya.

Gubernur perempuan pertama di Jatim ini, berharap setelah diteruskannya SPT kepada Plt. Bupati Sidoarjo ini bisa memberikan layanan terbaik kepada masyarakat. Terlebih, jika suasana kondusifitas baik di lingkungan pemerintahan eksekutif maupun legislatif bisa berjalan dengan optimal. Insya Allah beliau langsung tancap gas karena sudah berpengalaman sebagai wakil bupati selama empat tahun.

Guna mengembalikan kepercayaan publik atau masyarakat Sidoarjo, Menteri Sosial pada Kabinet Kerja era Presiden Jokowi itu, menekankan kepada jajaran Pemkab Sidoarjo bersama DPRD dan Forkopimda bisa terus solid menjaga kondusifitas.

Setelah dilantik, Cak Nur mengungkapkan bahwa dalam mengembang tugas sebagai Plt

Bupati dia berjanji akan menyelesaikan semua pekerjaan rumah Pemkab Sidoarjo sesuai APBD tahun 2020. Dia juga akan berupaya memberikan nuansa baru dalam birokrasi lingkungan Pemkab Sidoarjo guna menumbuhkan semangat bekerja.

"Harus membuat suasana yang bagus khususnya di birokrasi, kami akan mengunmpulkan semuanya OPD sekda dan lainnya hari ini kita harus melihat ke depan jangan ke belakang. Sudah waktunya, kita harus introspeksi. Saya berharap ada semangat baru apa pun yang terjadi kami bisa ambil hikmah yang baik. Jadi saya ingin genjot semangat ingin bekerja," ungkap Cak Nur.

Dia juga berjanji akan menyelesaikan sejumlah proyek yang terbengkalai dan berpolemik. Diantaranya adalah pembangunan RSUD Barat (Krian) agar dapat segera bermanfaat bagi warga Sidoarjo. Dia akan menyelesaikan polemik pembangunan rumah sakit itu dengan berbicara ke DPRD dan semua pihak, sehingga tidak ada polemik. "Yang terpenting bagaimana RS itu bisa dibangun dengan baik," katanya.

Terkait dengan jabatan yang kosong, dia berjanji akan segera mengisinya. Karena tidak boleh ada kekosongan jabatan, seperti di Dinas PU Bina Marga, ada dua jabatan kosong yaitu Kepala Dinas dan Pejabat Pembuat Komitmen (PPKom). "Kepala PU dan PPKom yang kosong semua harus egera terisi, karena semua harus berjalan," tandasnya.

Seperti yang diketahui, belum lama ini, operasi tangkap tangan yang dilakukan KPK berhasil menjatuhkan Saiful Ilah bersama lima orang sebagai tersangka. Lima orang lainnya ialah Kepala Dinas PU BMSDA Kabupaten Sidoarjo, Sunarti Setyaningsih; Pejabat Pembuat Komitmen Dinas PU BMSDA Kabupaten Sidoarjo, Judi Tetrahastoto; Kepala Bagian Unit Layanan Pengadaan, Sanadjihitu Sangadji; serta dua pihak swasta bernama Ibnu Ghopur dan Totok Sumedi. (ufi)

**HARI TERAKHIR PENDAFTARAN**

# LIMA BACAWALI DAN BACAWAWALI BEREBUT REKOM PKB DAN PPP

**B**litar- Dalam hari yang sama, Selasa (14/1/2020) kemarin, lima Bacawali dan Bacawawali Blitar berebut rekom dari Partai Kebangkitan Bangsa (PKB) dan Partai Persatuan Pembangunan (PPP).

Ketua DPC PKB Kota Blitar, Yasin I Hermanto memaparkan lima orang itu adalah Tjujuk Sunaryo, kader Partai Gerindra; Totok Sugiarto, kader PKB Kota Blitar; Heru Sunaryanta, mantan Ketua DPC Partai Demokrat Kota Blitar; Galih Saksono, pengusaha; dan Hendri Pradipta Anwar, kader PDIP putra mantan Walikota Blitar Samanhudi Anwar.

Terkait dengan pendaftaran kelima tokoh tersebut, Yasin mengatakan kemungkinan pemberian rekom akan dilakukan langsung berpasangan. Karena yang mendaftar ada Bacawali dan ada yang mengikuti keputusan partai. "Dari lima orang sudah mengembalikan formulir, dua orang mendaftar Bacawali dan tiga lainnya mengikuti keputusan partai bisa sebagai Bacawali atau Bacawawali," ungkapnya.

Sementara itu, Putra mantan Walikota Blitar Samanhudi Anwar, Hendri Pradipta Anwar yang juga Kader PDIP mendaftar dengan diantar ribuan pendukungnya. Mereka konvoi mengikuti mobil Jeep yang naiki Hendri dari rumah Hendri di Jalan Kelud Kota Blitar menuju Kantor DPC PKB Kota Blitar di Jalan Serayu Kota Blitar.

Setelah menyerahkan formulir pendaftaran kepada Ketua DPC PKB Kota Blitar, Yasin Hermanto dan berpamitan Hendri berencana juga mendaftar ke PPP.

Terpisah, deklarasi calon bupati Sidoarjo yang dilakukan Kepala Dinas Perhubungan (Kadishub) Sidoarjo, Bahrul Amig, di Kantor DPC PDIP yang juga dihadiri pengurus DPC PPP 'disempit' Bawaslu.

Hal ini terkait dengan status Bahrul Amig sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN) dianggap melanggar UU Nomor 5 Tahun 2014 tentang ASN dan Peraturan Pemerintah Nomor 42 Tahun 2004 yang menyebutkan bahwa ASN harus netral. Di aturan itu disebut bahwa netral adalah terkait sikap, tindakan, dan perilaku yang mengarah pada keberpihakan kepada



salah satu partai.

Untuk itu, Bawaslu Sidoarjo sedang melakukan investigasi dan klarifikasi terkait deklarasi yang digelar di Kantor DPC PDIP pada 8 Januari 2020 lalu tersebut. "Kami sudah menyurati beberapa pihak untuk kami minta klarifikasi di Kantor Bawaslu. Termasuk Pengurus DPC PDIP Sidoarjo, PPP Sidoarjo, dan yang bersangkutan (Bahrul Amig)," kata Rasul, Koordinator Divisi Pencegahan dan Hubungan Antar Lembaga Bawaslu Sidoarjo, Selasa (14/1/2020).

Secara aturan, lanjut Rasul, ketika sudah ada penetapan sebagai calon maka baru wajib mengundurkan diri sebagai ASN. "Tapi sikap dan perilakunya itu yang mengindikasikan pelanggaran," lanjutnya.

Dari hasil investigasi dan klarifikasi tersebut dan jika terbukti bersalah maka Bawaslu akan

menyampaikan rekomendasinya ke Komisi ASN untuk dikaji dan ditindak lanjuti.

Sementara itu, Bahrul Amig saat dikonfirmasi menyatakan belum tahu kalau ada surat dari Bawaslu kepadanya. Tapi dia sudah mendapat kabar tentang itu. "Intinya kami siap saja untuk klarifikasi. Tapi kan semua ini perlu didiskusikan. Pelanggarannya gimana, wong saya masih bakal calon dan tahapan pilkada juga belum," kata Amig.

Dia menandaskan, termasuk tentang ASN, disebutkan juga masih perlu didiskusikan lagi. Aturannya jelas, setelah ada penetapan baru wajib mengundurkan diri. "Tapi kami tetap menghormati itu. Kami siap berdiskusi dan menyampaikan klarifikasi tentang ini," jelasnya. (ais/pin)



## SMP EDU PARK BLITAR SIAP DIFUNGSIKAN TAHUN AJARAN BARU

**B**litar - Tahun ajaran baru 2020 ini, SMP Negeri 3 Kota Blitar yang mengusung konsep Edu Park School dan dibangun dengan anggaran Rp 29 miliar ini akan mulai digunakan.

Kesiapan ini berdasarkan hasil peninjauan langsung oleh Komisi I DPRD Kota Blitar didampingi Dinas Pendidikan, ke lokasi pembangunan gedung baru SMP Negeri 3 di Jl. Ciliwung Kota Blitar.

Gedung sekolah baru 2 lantai, terdiri dari 30 ruang kelas ini berdiri di atas lahan seluas sekitar 3.000 m2. Dengan sarana masjid, tempat parkir dan lapangan olah raga.

Sekolah berdesain minimalis ini mulai dibangun 2017 lalu, sempat terhenti setahun karena adanya kasus dugaan gratifikasi fee proyek. Kemudian dilanjutkan kembali pada 2018, hingga selesai akhir 2019 dengan total anggaran Rp 29 miliar.

Usai meninjau persiapan di SMP Negeri 3 ini, Ketua Komisi I DPRD Kota Blitar Said Novandi mengatakan karena sesuai rencana dari Dikda akan mulai digunakan tahun ajaran 2020 ini, maka dewan ingin melihat



kedisiapannya. Dimana rencana, pemindahan akan dilakukan bertahap, diawali siswa kelas 7 dulu. "Kita fokus pada kesiapan dan penggunaannya, karena akan digunakan tahun ini," ujar Said, Selasa (14/1/2020).

Selain kondisi bangunan seperti ruang kelas, dewan juga melihat sarana pendukung lainnya seperti kamar mandi dan lapangan. "Kalau ruang kelas semua sudah siap, hanya tinggal paving untuk jalan masuk dan lapangan upacara," ungkap Said.

Mengenai peralatan pendukung kegiatan belajar mengajar, Said menuturkan sebagian menggunakan mebel yang lama tapi masih bagus. Seperti mebel atau bangku sekolah, papan tulis dan almari. "Termasuk tanaman

penghijauan dan taman sekolah, diminta agar berkoordinasi dengan pihak DII Kota Blitar," tutur pria yang menjabat Bendahara DPC PDIP Kota Blitar ini.

Secara terpisah Sekretaris Dikda Kota Blitar, Samsul Hadi yang mendampingi kunjungan dewan mengatakan jika gedung sekolah baru yang terdiri dari 30 ruang kelas ini, memang akan ditempati oleh siswa kelas 7 dulu. Kemudian menyusul kelas 8, selanjutnya siswa baru akan langsung menempati gedung baru ini. "Sebanyak 320 siswa baru hasil PPDIB, akan langsung belajar disini," kata Samsul.

Sementara program unggulan dari sekolah ini, Samsul mengaku menerapkan Eco Green dengan konsep Edu Park School. "Karena disebelah selatan, akan dibangun Edu Park atau Taman Pendidikan," pungkasnya. (ais)

## WNA PRANCIS KELUHKAN BAU KOTORAN SATWA CIMORY

**P**asuruan - Sejumlah warga yang bermukim di dekat kawasan wisata Cimory Dairy Land, Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan, mengeluhkan polusi bau yang berasal dari limbah dan kotoran satwa. Bau menyengat kerap dirasakan pada pagi dan siang hari kala dilakukan penggelontoran kotoran satwa melalui saluran irigasi.

Pasangan suami istri (pasutri) Perancis-Indonesia, Rini dan Cyril, mengaku sudah melayangkan protes atas dampak lingkungan Cimory hingga ke Kementerian Lingkungan Hidup (KLH). Namun sampai saat ini, KLH yang telah merekomendasikan penanganan limbah ke Dinas Lingkungan Hidup Pemkab Pasuruan, belum menindaklanjuti keluhan warga sekitar Cimory.

"Kami memilih tinggal di kampung Ngemplak, Prigen, karena suasana dan lingkungannya yang nyaman. Tetapi sejak Cimory dibangun

dan timbul dampak polusi bau kotoran hewan, kenyamanan itu sirna," kata Rini.

Menurut Rini, sejak Cimory dibangun, pihaknya sudah mengingatkan agar tidak menempatkan kandang satwa kuda dan sapi di dekat pemukiman warga. Namun permintaan tersebut tidak diindahkan. Polusi bau kotoran satwa itu terasa menyengat ketika para pengawai Cimory membersihkan landang dan membuang kotoran ke saluran irigasi.

"Limbah dan bau kotoran satwa sangat menyengat saat dibuang ke parit dan kondisi cuaca panas. Seharusnya Cimory memiliki instalasi pengolahan limbah sebelum dibuang ke sungai," tandasnya.

Manager Cimory, Yos, saat berdialog dengan warga, mengaku akan melakukan pengolahan limbah kotoran satwa dengan baik dan tidak menimbulkan polusi bau. Pengolahan limbah ini juga sudah dilakukan di Cimory Semarang.



"Limbah kotoran satwa akan diolah menjadi pupuk dan biogas. Sehingga tidak akan menimbulkan polusi bau," kata Rini mengutip penjelasan Yos.

Humas Cimory, Bambang Supriyanto menyatakan bahwa persoalan dengan warga sekitar telah diselesaikan dengan baik-baik. Pihaknya mengaku heran jika sampai saat ini warga terus mempersoalkan Cimory. (oen)

# Canon EOS 1D Mark III **Dirilis** Pertengahan Februari 2020



**Tampak Belakang**

Selain itu sensor tersebut juga menggunakan teknologi autofokus Dual Pixel dengan 3.869 titik. Sementara prosesor pengolah gambarnya sendiri merupakan Digic X dengan ISO dari 100 hingga 102.400.

Pihak Canon sendiri mengatakan bahwa kamera EOS 1D X Mark III ini memiliki kemampuan untuk memproses gambar 3,1 kali lebih bagus ketimbang prosesor Digic 6+ yang terdapat di Mark II.

Untuk perckaman video, kamera ini dapat mengambil footage RAW 5,5K secara internal dan video 4K 60fps tanpa adanya crop sama sekali. Selain itu terdapat berbagai fitur-fitur lain seperti Bluetooth, WiFi, GPS, dan port Ethernet Gigabit.

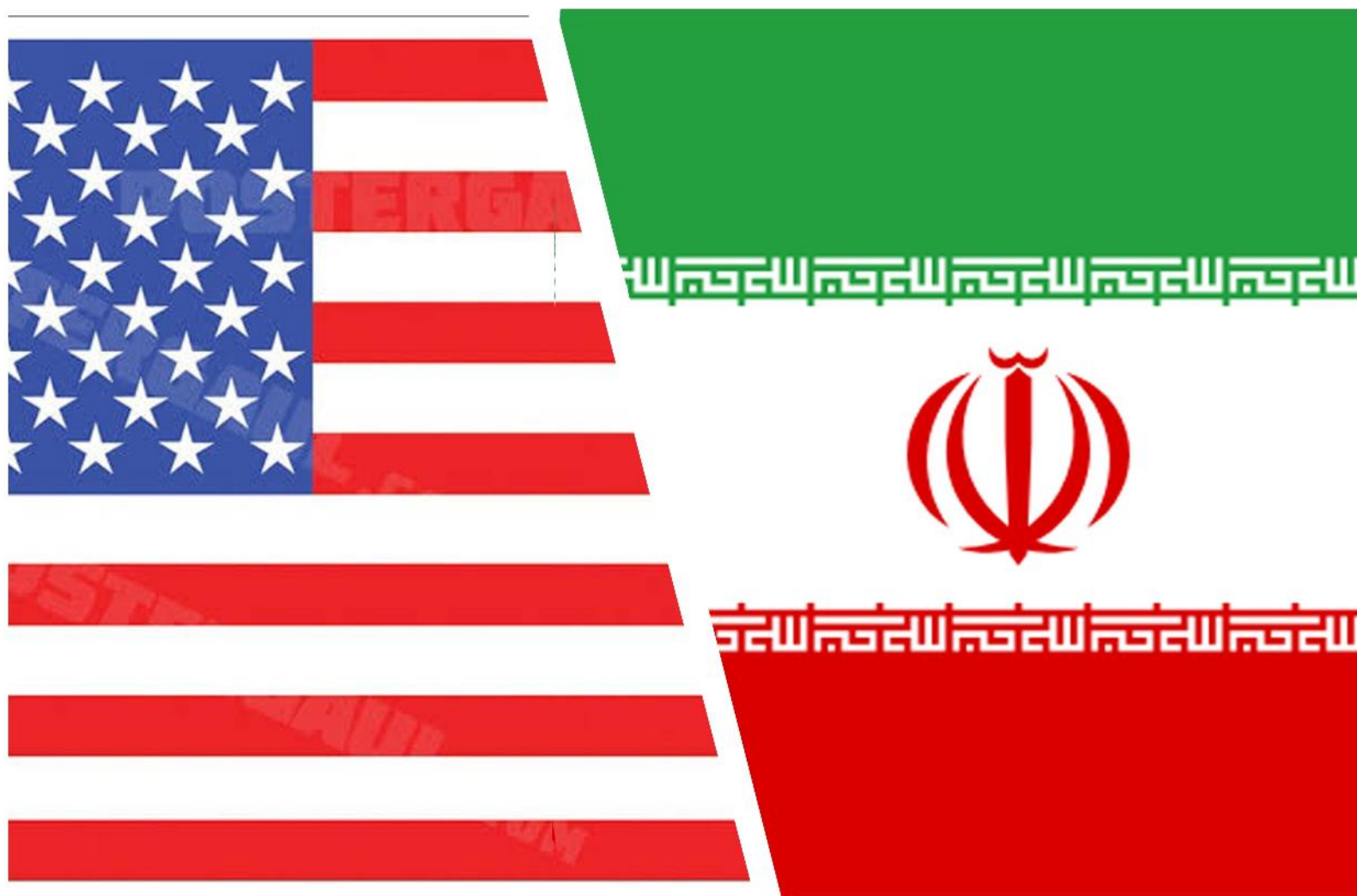
Kamera Canon EOS 1D X Mark III ini dibanderol oleh Canon seharga USD6.5000 atau setara dengan Rp90 jutaan.

Kalian dapat mulai membeli kamera tersebut mulai pertengahan bulan Februari 2020 mendatang (1st).

**S**alah satu produsen kamera terkenal, Canon baru saja resmi meluncurkan kamera DSLR barunya yaitu EOS 1D X Mark III. Kamera ini diketahui menjadi penerus dari EOS 1D X Mark II yang diluncurkan pada tahun 2016 lalu.

Diketahui bahwa kamera DSLR high-end ini hadir dengan sejumlah perubahan mulai dari sensor, prosesor, sistem autofokus, dan juga kontrol. Untuk sensor, Canon membekali kamera ini dengan resolusi 20,1 MP dengan filter High Detail Low-Pass.

# LUPAKAN KONFLIK PERANG, IKUTI ARTIS KECE DARI IRAN



**A**akhir pekan kedua Januari 2020 di dunia maya beredar foto seorang artis asal Negara Iran, Mahlagha Jaber. Disertai perang, aku akan pindah ke Indonesia saja. Tapi siapa yang mau nampung saya?..”

Jagad netizen pun gaduh. Berbagai komentar bersaut-sautan. Terlepas dari konflik dengan Amerika yang kian memanas, Iran diketahui mempunyai artis-artis cantik dan berbakat lho. Terus, maksudnya apa? Yuk, kita lupakan sejenak perseteruan itu.

Nggak cuma Eropa dan Amerika yang punya artis cantik dan berbakat. Buktinya artis-artis dari Timur Tengah ternyata juga kerap menjadi sorotan karena wajahnya yang cantik dan tubuhnya yang seksi.

Sebagai negara yang penuh dengan budaya dan sejarah bangsa Persia, Iran juga terkenal dengan wanita-wanita yang cantik dan cerdas. Diketahui dari beberapa sumber kecantikan wanita Iran sebagian besar didapat dari genetik Kaukasus, Asia Tengah, Asia Selatan, Afrika dan Timur Tengah.



Beberapa di antaranya pernah menjadi juara dalam ajang Miss Europe lho. Penasaran kan? Berikut 6 potret artis cantik asal Iran yang telah dirangkum dari berbagai sumber.



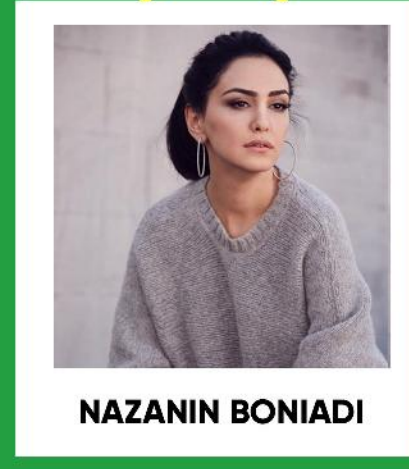
**MARYAM ZAKARIA**

Aktris Bollywood Maryam Zakaria merupakan wanita kelahiran Iran yang saat ini berdomisili di India. Maryam tidak hanya pandai berakting, dirinya juga berprofesi sebagai model, dan guru menari.



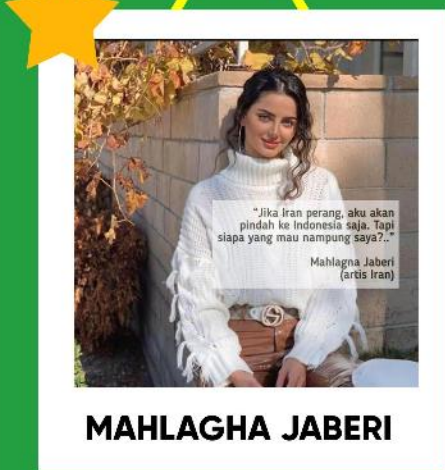
**SHERMINE SHAHRIVAR**

Perempuan kelahiran Iran ini merupakan seorang model yang pernah memenangkan Miss Germany pada tahun 2004 dan menjadi pemenang di kompetisi Miss Europe pada tahun 2005.



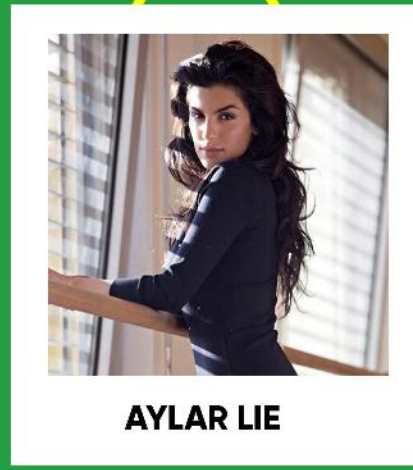
**NAZANIN BONIADI**

Nazanin dikenal sebagai artis wanita dengan wajah khas asli orang Persia. Dirinya merupakan aktris film Hollywood yang pernah mendapatkan peran dalam film Iron Man dan The Next Tree Days.



**MAHLAGHA JABERI**

Model cantik yang saat ini tinggal di Los Angeles ini sering disebut mirip dengan artis Bollywood, Aishwarya Rai. Sudah berusia 43 tahun, Jaberi masih aktif menjadi seorang model dan seorang selebgram.



**AYLAR LIE**

Perempuan kelahiran Teheran, 12 Februari 1984 ini merupakan seorang model dan artis. Aylar Lie tadinya merupakan seorang mantan bintang film dewasa, namun saat ini dirinya lebih banyak menggeluti dunia modeling dan seni peran.



**CLAUDIA LYNX**

Aktris dan model terkenal ini merupakan model dan aktris kelahiran Iran yang memiliki tubuh ideal dan mata yang indah. Sempat beredar isu bahwa dirinya cantik berkat operasi plastik. (Ist)

# Cegah Penuaan Dini, Silakan KONSUMSI 3 ASUPAN INI



Setiap orang mendambakan memiliki penampilan sempurna. Karena penampilan bisa mempengaruhi tingkat percaya diri. Wajah yang bersih. Bebas dari jerawat, dan komedo. Pokoknya wajah awet muda merupakan

impian banyak orang.

Banyak orang melakukan berbagai cara demi menghindari penuaan dini. Ada banyak sekali faktor penyebab seseorang terlihat tua atau penuaan dini.

Sciring dengan berjalannya waktu, penuaan akan terjadi pada siapa pun. Penuaan pada kulit di tandai dengan kulit keriput, dan terdapat garis-garis halus. Kondisi ini dapat kamu atasi dengan beberapa makanan ini, apa saja ya?



### 1. Tomat

Buah tomat yang memiliki kandungan likopen yang merupakan senyawa yang dapat melindungi kulit dari sinar matahari. Itulah kenapa tomat dapat membantu awet muda.

### 2. Salmon

Konsumsi ikan salmon juga dapat membuat awet muda, ini karena kandungan asam lemak omega-3 yang bermanfaat melindungi kulit dari peradangan serta kerusakan akibat sinar matahari.

### 3. Teh Hijau

Sering konsumsi teh hijau bermanfaat untuk kulit awet muda, ini karena kandungan antioksidan polifenol yang dapat melindungi kolagen, sehingga dapat membantu mengurangi tanda-tanda penuaan.





**SUKSES,  
PETENIS DUNIA  
TURUNKAN  
BERAT 53 KG**

**S**eorang atlet pun bisa mengalami obesitas setelah rehat dari dunia olahraga. Hal tersebut membuat mantan petenis Jelena Dokic tersiksa. Kini dia berhasil menurunkan berat badan hingga 53 kg dan berhasil bikin netizen pangling.

Diakuiinya, menurunkan berat badan bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Diperlukan komitmen dan tekad kuat untuk mendapatkan berat badan yang diinginkan. Selain itu, ada banyak tantangan ketika proses penurunan berat badan berlangsung.

Sebelum melakukan diet, Jelena mengaku berat badannya bisa mencapai 120 kg. Karena ia sering mengonsumsi makanan manis, burger dan gorengan. Namun, sejak menjalani program diet yang sudah berlangsung sepuluh tahun terakhir, Jelena berhasil menurunkan berat badannya sebanyak 67 kg.

Kini, Jelena memiliki berat badan sebesar 53 kg usai menjalani diet. Sukses menurunkan berat badan, Jelena ingin membagikan tipsnya pada semua orang.

Melalui akun Instagramnya dokic\_jelena, ia menunjukkan tiga buah kolase foto transformasi dirinya sebelum dan sesudah melakukan diet. Hasilnya membuat Jelena terlihat sangat berbeda.

Dibantu oleh seorang pakar, Jelena memulai penurunan berat badan dengan menerapkan

pola hidup sehat. Ia juga tak lupa untuk rutin berolahraga, guna mendapatkan kembali berat badan idealnya ketika masih aktif jadi seorang petenis, yaitu 67 kg.

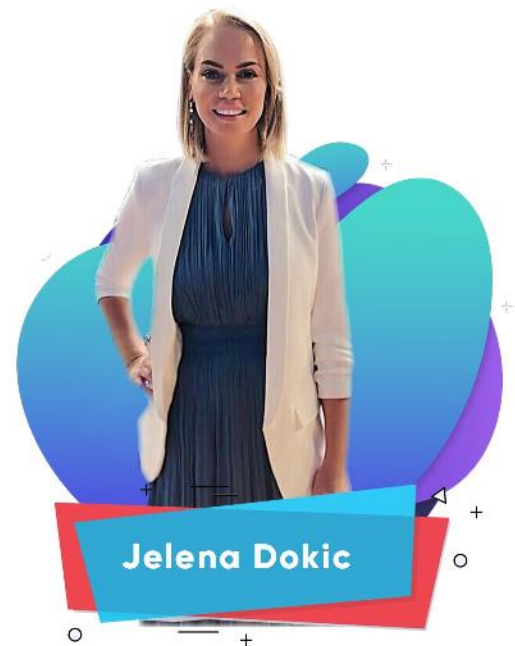
"Aku telah berubah dari tidak punya percaya diri sama sekali dan bersembunyi di dalam rumah dan tidak ingin keluar rumah dan tidak ingin pergi keluar hingga benar-benar menikmati kehidupan," tulis Jelena di akun Instagramnya.

Sejak memutuskan keluar dan gantung raket, Jelena kerap menjalani pola hidup yang tak sehat. "Aku tidak lagi berlatih tujuh jam sehari. Aku menjalani hidup normal. Dulu aku makan banyak untuk menjadi bahan bakar berkompetisi. Itu adalah penyesuaian dari atlet profesional ke kehidupan normal dan aku kesulitan," ungkap Jelena.

Selain menjalani pola hidup tak sehat, atlet dari Australia ini juga mengalami depresi, demam kelenjar dan kondisi tiroid yang menaikkan berat badannya hingga 120 kg.

Untuk menurunkan berat badan, Jelena membeberkan, setiap harinya ia selalu membatasi jumlah asupan kalori yaitu sekitar 1.200 hingga 2.300 perhari. Jelena juga tak terlalu sering mengonsumsi junk food dan menggantinya dengan makanan bergizi.

Selama menjalani diet, Jelena selalu mengonsumsi pizza sayuran dan beberapa camilan



buah dari berry dan anggur. Di siang hari, Jelena lebih memilih mengonsumsi jus cold press, campuran quinoa, chia, santan, biji labu dan berry. Jelena berharap, kesuksesannya dalam menurunkan berat badan bisa menjadi inspirasi bagi banyak orang.

"Aku harap ini akan membantu kalian apapun tujuan kalian. Aku harap perjalananku menjadi sehat menginspirasi dan memotivasi dan memberi kalian dorongan dan percaya diri apapun yang ingin kalian raih dalam hidup," tulis Jelena. "Dulu aku makan banyak untuk jadi bahan bakar berkompetisi. Itu adalah penyesuaian dari atlet profesional ke kehidupan normal dan aku kesulitan (menyesuaikan diri)," ungkapnya. (ins,ist)

# INTIP TREN SKINCARE TAHUN INI

Memasuki tahun 2020 ada tren-tren baru bemunculan, Salah satunya adalah skincare. Tren skincare di tahun

ini juga bisa membuat kulitmu menjadi lebih cerah dan kinclong. Penasaran apa saja?



## Deodoran Bebas Alumunium

Semakin populernya deodoran dengan kandungan bebas alumunium. Tren deodoran jenis ini memang sudah mulai berkembang di tahun 2019. Dan kandungan bebas alumunium ini diramalkan akan banyak diikuti dan menjadi tren skincare 2020. Hal ini dikarenakan banyak orang yang cenderung lebih memilih produk deodoran dengan kandungan bebas alumunium karena faktor kesehatan.

Alumunium diperkirakan dapat menyebabkan kanker payudara dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, deodoran dengan kandungan bebas alumunium akan lebih banyak dipilih karena lebih sehat dan menjadi tren skincare 2020.



## Ampoule dan Skincare Kapsul

Tren skincare 2020 berikutnya adalah skincare berbentuk ampoule dan di dalam kapsul. Skincare di dalam kapsul sendiri akan menjadi tren di 2020 karena lebih higienis saat digunakan. Satu kapsul untuk sekali pemakaian.

Skincare di dalam kapsul yang akan menjadi tren biasanya berisi ampoule, seperti retinol dan vitamin C. Produk yang menjadi tren skincare 2020 ini cukup efektif karena kamu tidak akan menuangkannya terlalu banyak atau terlalu sedikit. Beberapa merek skincare yang terlihat sudah merilis produk skincare ini adalah Estee Lauder, Elisabeth Arden, L'oreal, dan beberapa merek lainnya.



## Skincare Mengandung Niacinamide

Niacinamide atau kandungan B3 memang bukanlah kandungan baru dalam skincare. Di akhir tahun 2019 kandungan ini sempat populer dan kini diramalkan akan menjadi tren di 2020. Niacinamide yang akan jadi tren skincare 2020 ini memiliki kandungan vitamin C yang tinggi, berfungsi sebagai antioksidan. Banyak produk-produk yang menambahkan kandungan ini di dalam produk skincare-nya.

Niacinamide ini juga dapat berfungsi untuk merangsang pertumbuhan jaringan baru dan produksi kolagen, menenangkan kemerahan, melawan radikal bebas, dan menghilangkan hiperpigmentasi.



## Vampire Facial

Treatment skincare yang satu ini lebih dikenal dengan sebutan vampire facial. PRP atau vampire facial ini diprediksi akan menjadi salah satu tren skincare 2020. Perawatan ini menggunakan darah pribadi yang akan diambil dari lengan tanganmu. Selanjutnya darah akan dimasukkan ke dalam mesin untuk memisahkan plasma darah. Plasma darah tersebut yang nantinya akan digunakan dalam proses PRP.

Perawatan PRP ini banyak dipilih karena memiliki banyak manfaat bagi kecantikan. Perawatan dengan menggunakan plasma darah

darah yang akan jadi tren skincare 2020 ini dapat memperbaiki struktur kulit dengan merangsang produksi kolagen pada kulit. Selain sangat bermanfaat bagi kulit, PRP juga dapat berfungsi untuk mengaktifkan kembali folikel rambut yang tidak aktif. Inilah mengapa perawatan ini akan banyak dipilih dan menjadi tren skincare 2020.

**MAU MENCOBA YANG MANA?  
(IST,INS)**

**LPG MELON**

Pemerintah menarget penyaluran LPG 3 kg untuk warga miskin bisa tepat sasaran pada semester II 2020. Selama ini LPG 3 kg bersubsidi dinikmati banyak orang, termasuk masyarakat mampu sehingga subsidi yang bengkok.

"Secara prinsip, pemerintah dan parlemen sudah setuju (penyaluran) secara tutup hanya untuk masyarakat yang berhak. Kita lagi cari bagaimana caranya diberikan ke masyarakat. Mudah-mudahan pertengahan tahun ini bisa kita terapkan," kata Pelaksana Tugas Direktur Jenderal Minyak dan Gas Kementerian ESDM Djoko Siswanto di Gedung Ditjen Migas, Jakarta, Selasa (14/1).

Dia mengatakan, untuk mekanisme penyaluran LPG 3 kg agar tepat sasaran ini masih digodok, termasuk jumlah penerima dan teknologi yang digunakan.

Secara konsep, nantinya yang disubsidi bukan lagi gas LPG 3 kg sebagai komoditas, melainkan masyarakat yang berhak menerima. Langkah ini diambil karena selama ini konsumsi LPG 3 kg bersubsidi selalu jebol. Sebab orang mampu bahkan orang kaya sekalipun membeli dengan harga murah.

Dengan skema tertutup, nantinya harga LPG 3 kg yang dijual ke pasaran bukan lagi harga subsidi, melainkan harga keekonomian alias lebih mahal dari harga saat ini. Sementara penerima subsidi bakal dikirim uang ke rekening masing-masing untuk membeli LPG 3 kg tersebut.

Djoko menyebutkan ada beberapa opsi mekanisme penyalurannya, mulai dari menggunakan barcode di toko atau warung yang ditunjuk hingga menggunakan teknologi perekaman data melalui mata penerima atau biometrik.

"Untuk itu tentunya kita berkoordinasi dengan Kemenko Maritim, Kementerian Perekonomian dan Kementerian PMK. Sedang rumuskan bagaimana kebijakan mekanisme dan teknologi sehingga bisa lebih tepat sasaran," ujarnya.

Djoko mengatakan jatah tahun LPG 3 kg subsidi dipatok 7 juta metrik ton. Sementara data penerima subsidi yang selama ini terkumpul dari berbagai lembaga dan kementerian termasuk Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) 15 juta hingga 25 juta orang.

Sementara itu, Direktur Hilir Ditjen Migas Kementerian ESDM Mohammad menyebutkan, selain masih berkoordinasi terkait jumlah penerima subsidi yang berhak dan mekanisme pemberiannya, pemerintah juga masih berdiskusi soal besaran uang yang ditransfer ke masyarakat miskin.

"Ini pemerintah sedang hitung apakah Rp 45 ribu (besaran subsidi yang ditransfer) itu cukup atau tidak. Yang kita pastikan bulan soal besaran harganya tapi bahwa masyarakat benar-benar memenuhi kebutuhannya dalam satu bulan, apakah cukup dengan beli tabung sebulan 3 kali atau berapa," ujar dia.

Djoko mencontohkan, jika nantinya per orang diberikan jatah subsidi 3 tabung per bulan. Jika kedapatan membeli lebih dari 3 dalam satu bulan, maka sisanya tak lagi

disubsidi. Namun, skema resminya sampai saat ini masih dalam kajian.

"Misalnya dia beli 3 tabung subsidi Rp 100.000 dan bank transfer ke nomor ini (penerima). Nanti bisa dicek rata-rata kebutuhan orang miskin 3 tabung. Kalau beli lebih dari 3 tabung bisa kelihatan berhak atau nggak," ujarnya.

Selain LPG 3 kg subsidi, yang bakal diatur penyalurannya secara ketat adalah BBM subsidi seperti Solar dan minyak tanah. Untuk BBM Solar, pemerintah sudah menugaskan PT Pertamina memasang teknologi perekaman data pengguna konsumsi BBM Solar di SPBU.

**Jadi Rp 35 Ribuan**

Lebih lanjut Djoko mengatakan harga jual Elpiji 3 kg mengikuti tabung non subsidi seperti 12 kg. Mengutip laman Pertamina, harga Elpiji 12 kg Rp 139.000 atau Rp 11.583 per kg. Jika demikian, maka harga Elpiji 3 kg menjadi Rp 34.749 per tabung atau lebih tinggi dari harga subsidi di bawah Rp 20.000. "Termasuk salah satu sama lah dengan 12 kg. Nanti kita lihat," tambah Djoko.

Djoko memastikan Elpiji 3 kg akan tetap tersedia di pasar, namun hanya subsidi yang digeser dari tabung menjadi ke masyarakat langsung. "Kalau sekarang kan ada 12 kg beli juga yang 3 kg," ujarnya.

Masyarakat kurang mampu yang membeli Elpiji 3 kg juga dikenakan harga pasar, namun mereka diberikan subsidi yang kuotanya masih dirumuskan. "Misalnya direkap beli sebulan 10 tabung. Sebulan 3 tabung 7 tabung nggak kita subsidi," tuturnya.

Menurut catatan, Kuota LPG 3 kg bersubsidi pada 2017 ditetapkan 6,20 juta ton, realisasinya 6,31 juta ton. Pada 2018, kenaikan realisasi dari kuota 6,45 juta ton menjadi 6,53 juta ton. Berdasarkan Laporan Keuangan Pemerintah Pusat (LKPP) 2018, subsidi LPG pada 2018 mencapai Rp58,14 triliun, sedangkan pada 2017 mencapai Rp38,74 triliun.

Kementerian ESDM mencatat realisasi subsidi untuk elpiji tiga kilogram pada kuartal I-2019 sebesar Rp 1,33 triliun. Realisasi ini masih jauh dari anggaran subsidi dalam Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara

(APBN) 2019 sebesar Rp 75,22 triliun. Pemerintah pun memproyeksi realisasinya hingga akhir tahun ini hanya mencapai Rp 44,16 triliun. Sehingga subsidi elpiji bisa hemat hingga Rp 31,6 triliun.

**Data Tak Valid**

Terpisah, Pengamat ekonomi dari Universitas Pasundan (Unpas), Acuviarta Kartabi, menilai, kebijakan tersebut harus didahului dengan pemutakhiran data penerima. Selama ini data penerima bantuan pemerintah dinilai belum valid.

"Ini wacana lama, sudah sejak lima tahun lalu. Pengalihan subsidi dari produk ke penerima memang tepat. Akan tetapi, persoalannya ada pada validitas data," ujarnya, di Bandung.

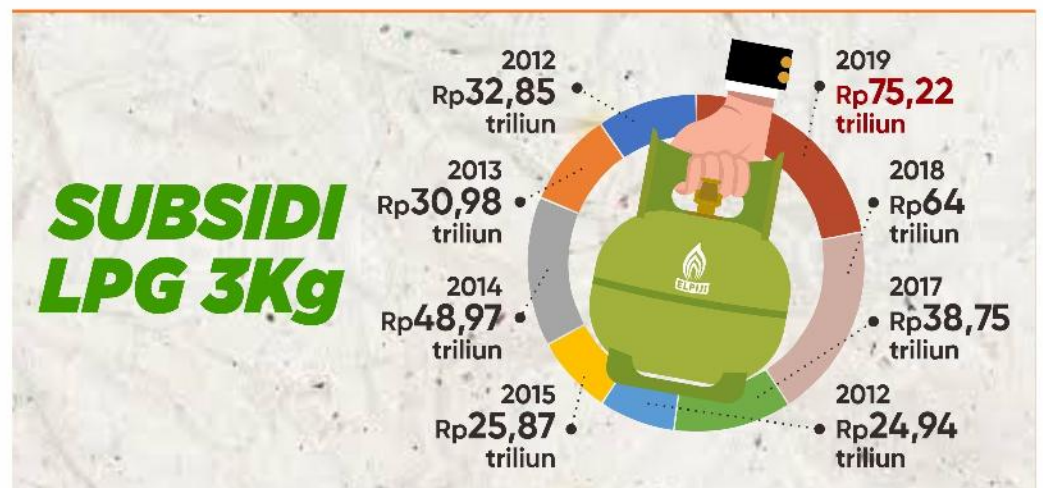
Namun faktanya, penyaluran bantuan langsung pun dinilai tidak efektif. Pasalnya, hingga saat ini masih banyak masyarakat miskin yang tidak menerima bantuan pemerintah.

Di sisi lain, tidak sedikit masyarakat mampu yang justru mendapatkan bantuan tersebut. Persoalan lainnya, hingga saat ini penyaluran bantuan pemerintah masih rawan kebocoran. Hak masyarakat penerima bantuan masih banyak disunat oleh oknum di lapangan dengan berbagai cara.

Acuviarta menilai, sebetulnya, sepanjang datanya valid dan bisa dipertanggungjawabkan sesuai kriteria penerima bantuan, tidak masalah. Subsidi akan sampai lebih tepat pada sasaran. "Kenapa kebijakan subsidi selama ini terhadap produk? Karena tidak jelas data penerima," tutur Acuviarta.

Oleh karena itu, menurut dia, jika ingin mengganti skema penyaluran subsidi elpiji 3 kg, pekerjaan rumah pertama yang harus diselesaikan adalah data penerima. Pemerintah juga harus membuka ruang bagi masyarakat untuk memverifikasi data tersebut.

"Sebetulnya saya pesimis, pemutakhiran data penerima yang valid bisa selesai sampai Juli," ujarnya. Namun, menurut dia, sebetulnya masalah pengambilan data masyarakat miskin bisa disinkronisasi dengan sensus penduduk tahun ini. Jadi, pemerintah bisa sekaligus mendata masyarakat miskin yang berhak menerima bantuan. (ist,ins)





## TERASANDUNG KORUPSI, ASABRI- JAMSOSTEK TETAP DILEBUR

Jakarta - Proses peleburan PT Asabri (Persero) dan PT Taspen (Persero) ke Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Tenaga Kerja atau BP Jamsostek terus berjalan. Peleburan ini tetap berlanjut meski tengah digugat di Mahkamah Konstitusi (MK) oleh empat mantan prajurit TNI.

"Kalau diregulasi, kan jelas akhir 2029 (batas waktu peleburan), jalan menuju ke situ sedang disiapkan oleh pemerintah," kata Direktur Utama BP Jamsostek (dulu bernama BPJS Ketenagakerjaan), Agus Susanto di Hotel Bidakara, Jakarta, Selasa(14/1).

Namun, Agus enggan merinci skema iuran dan klaim manfaat nantinya bagi peserta asuransi di Taspen dan Asabri. Ia juga belum menjelaskan apakah sudah ada pertemuan bersama dengan pihak Taspen dan Asabri untuk membahas peleburan ini, Agus juga enggan "Saya kita nanti pemerintah yang koordinasikan," kata dia.

Sebelumnya, gugatan disampaikan oleh empat purnawirawan TNI yaitu Mayjen TNI Purn. Endang Hairudin, Laksma TNI Purn. Dwi Purnomo, Marsma TNI Purn. Adis Banjere, dan Kolonel CHB Purn. Adieli Hulu. Mereka menggugat rencana peleburan yang tertuang dalam Pasal 65 ayat 1 UU BPJS.

Keempat orang ini menolak rencana itu karena menilai prajurit TNI tidak bisa disamakan dengan pekerja biasa karena memiliki resiko yang berbeda. Bayu Prasetyo, kuasa hukum para pemohon dari firma Prasetyo Irawan & Partners, mengatakan manfaat bagi kliennya berpotensi berkurang bila BP Jamsostek mengambil alih fungsi Asabri.

Menanggapi hal ini, Syarif pun tidak bisa berkomentar banyak. Ia belum menjelaskan apakah nantinya manfaat untuk peserta dari TNI dan Polri di Asabri akan disamaratakan dengan BP Jamsostek. "Sebaiknya tanya ke Kementerian, kami fokus BP Jamsostek dulu," kata dia.

Di tengah proses peleburan ini, Asabri juga tengah mendapat sorotan. Sebab, Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum, dan Keamanan, Mahfud MD mengungkapkan adanya dugaan korupsi Rp 10 triliun lebih di perusahaan ini. Selain itu, hampir 90 persen dari portofolio saham Asabri di pasar modal berguguran.

### KPK-BPK Kerjasama

Sementara itu, Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) bakal bekerjasama dengan Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) guna

menindaklanjuti dugaan korupsi PT Asuransi Sosial Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (Asabri). Ketua KPK Firli Bahuri mengatakan lembaganya akan meminta BPK untuk mengaudit Asabri.

"Saya sudah berhubungan dengan pimpinan BPK untuk tindak lanjut daripada Asabri itu," kata Firli usai bertemu Pimpinan MPR di Kompleks Parlemen, Jakarta, Selasa (14/1). Firli mengatakan KPK harus mendengarkan dahulu bagaimana temuan BPK dalam kasus tersebut.

"Kami tidak bisa melakukan penyelidikan apabila tidak ada koordinasi yang jelas dengan BPK," ujarnya. Dalam pertemuan Pimpinan MPR dan Pimpinan KPK, Ketua MPR RI Bambang Soesatyo menaruh perhatian terhadap kasus-kasus yang berpotensi mengganggu kepentingan masyarakat khususnya yang memiliki asuransi.

"Kami juga mendorong apa yang sedang terjadi di PT Asabri juga turut dipantau dan juga asuransi-asuransi milik negara dan lembaga pensiun dipantau KPK. Karena praktik tersebut berpotensi merugikan masyarakat," kata politikus Golkar itu. (ist)