

Lakukan yang kamu cintai dan lakukanlah dengan baik, hal itu jauh lebih berarti dibandingkan apapun.

Kevin System,
CEO Instagram

EDISI KAMIS / 16 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

SADIS! IMPOR GARAM BIKIN PETANI MENANGIS

Target Indonesia swasembada garam di 2020 bak mimpi di siang bolong. Buktinya, pemerintah malah akan membuka kembali keran impor garam industri sebanyak 2,92 juta ton. Angka ini naik 6% dari tahun lalu. Padahal di sisi lain produksi garam petani lokal diprediksi besar. Sadis!

(Baca, Hal 11)



218 PROYEK PERCEPATAN EKONOMI DI JATIM MASUK RPJMN



Jakarta – Sebanyak 218 proyek pembangunan percepatan ekonomi di Provinsi Jawa Timur seperti yang tertera dalam Perpres 80/2019 sudah masuk dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Hal ini disampaikan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional Republik Indonesia atau Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) Suharso saat menerima kunjungan rombongan Gubernur Jawa Timur di kantornya, Rabu (15/1/2020) pagi.

"Dari 218 semuanya sudah masuk ke dalam RPJMN, namun tetap perlu sinkronisasi lanjutan tentang detail proyek sehingga nantinya bisa dibawa kepada Rapat Terbatas (Ratas)," ujar Menteri Suharso. Dirinya menyebut perlu dipastikan kembali tentang kesiapan proyek mulai dari kesiapan lahan hingga rancangan detail mengenai proyek yang tercantum pada lampiran Perpres 80/2019 tersebut.

Selain itu, Suharso juga mengatakan bahwa dalam pembangunan 218 proyek tersebut, ada kemungkinan bisa menggunakan ruang pembiayaan melalui Obligasi Daerah. Dengan obligasi daerah ini maka memungkinkan untuk bisa memberikan percepatan pembangunan di Jawa Timur

Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa mengatakan sampai saat ini belum

ada daerah di Indonesia yang pernah mencoba format pendanaan tersebut. Sehingga, masih perlu dilakukan pendalaman-pendalaman oleh tim Pemprov Jatim yang rencananya akan melakukan di kunjungan ke Kementerian Keuangan dan Kementerian dalam negeri minggu ini. "Besok kita akan mengonfirmasi kembali kepada Menteri Keuangan, karena regulasi Obligasi Daerah ini ada di Menteri Keuangan," tambahnya.

Gubernur Khofifah mengaku jika format pendanaan semacam ini sesungguhnya sudah pernah didiskusikan dengan Kanwil Bank Indonesia dan Kanwil OJK Jawa Timur. Namun pertemuan siang ini, menurut Gubernur telah membuka wawasan baru bagi jajaran Pemprov Jatim terkait peluang obligasi daerah.

Khofifah menandakan, dengan masuknya 218 proyek yang tercantum dalam Perpres 80/2019 dalam RPJMN 2020 yang akan disahkan pada 20 Januari nanti, maka keseluruhan semua sudah klop. Meski demikian ada beberapa pengembangan seperti pembangunan Pelabuhan Probolinggo.

"Jika sudah masuk ke dalam RPJMN maka sudah mengalir ke seluruh Kementerian," jelas Gubernur Khofifah yang dalam layatan itu didampingi oleh Wakil Gubernur Emil Elestianto Dardak, Ketua

DPRD Jawa Timur, Sekda Prov dan beberapa OPD. Gubernur juga akan memastikan bahwa ke-218 proyek tersebut akan masuk pada RKP tahun 2021.

Ditambahkan Gubernur Khofifah, dirinya mengaku akan terus memaksimalkan realisasi Perpres 80/2019 ini sebagai pintu masuk percepatan pembangunan ekonomi, pengurangan kemiskinan bahkan percepatan perwujudan kesejahteraan masyarakat di Jawa Timur.

Untuk mempersiapkan semua itu, Gubernur beserta jajarannya akan langsung turun ke lima Bakorwil di Jatim untuk kemudian dilanjutkan pertemuan dengan para investor. Demi mendukung sistem kerja yang dituntut paralel tersebut, orang nomor satu di Jawa Timur ini menuturkan bahwa disinilah peran PPMO sangat diperlukan. Pemprov Jatim telah menyiapkan posko PPMO di Bappeda dan diharapkan bisa membantu kelancaran ke-218 proyek sesuai lampiran Perpres 80/2019.

Dengan jumlah penduduk mencapai 15% dari total penduduk Indonesia, Gubernur perempuan pertama di Jatim ini menyatakan keoptimisannya bahwa melalui percepatan pembangunan di Jawa Timur akan memberi dampak positif bagi peningkatan perekonomian nasional. (ufi/ist)

DPRD SURABAYA TEMUKAN KESEMRAWUTAN PASAR KAPASAN

Surabaya - Menanggapi adanya dugaan ketidakberesan pengelolaan di Pasar Kapasan Surabaya. Komisi B DPRD Surabaya tidak tinggal diam, mereka langsung melakukan sidak ke pasar grosir pakaian terbesar di Surabaya ini. Hasilnya, komisi menemukan adanya kesemrawutan di pasar tersebut.

Alfian Limardi, Anggota Komisi B mengaku telah melakukan sidak ke pasar dan menemukan pengelolaan pasar Kapasan terkesan asal-asalan. Hal ini bisa dilihat dari penempatan stan, dimana ada stan garmen berdekatan dengan stan makan yang menggunakan kompor.

“Struktur pasarnya semrawut, tidak ada rasa aman dan nyaman di dalam pasar tersebut,” katanya saat di temui di kantor DPRD Surabaya, Rabu (15/1/2020).

Tak hanya itu, lanjut Alfian, ia juga menjelaskan jika ada pedagang yang berjualan di bawah tangga yang dikenakan biaya sewa perbulannya yang mencapai angka Rp 1,6 juta.

“Ini sebetulnya sistemnya seperti apa? Apa ketika ada lahan yang kosong langsung disewakan? Apakah transaksi itu tercatat dengan baik,” ungkapnya.

Alfian tidak menuduh bahwasanya ada indikasi permainan didalamnya. Akan tetapi melihat kondisi yang ada seharusnya pihak PD Surya serta PT Sunnah bisa memberikan kejelasan terkait kondisi yang ada.

“Ya kalau memang betul-betul transparan, kalau memang bersih kenapa takut. Makanya kita tanya kemarin bukti-bukti berupa nota, tapi tidak di bawa,” ujarnya.

Alfian kembali menegaskan kepada PD Pasar Surya, bahwasanya Perusahaan dachrah yang bertanggung jawab dengan PAID. Jadi harus ada sistem manajemen yang pasti. “Harus ada kontrak yang jelas antara PD Pasar Surya dengan Pihak ketiga, PT Sunnah yang menyewakan stand tersebut,” tegasnya.

Disisi lain, Nur Azizah salah satu pedagang yang dirugikan menjelaskan jika ada 34 stand bermasalah. Bahkan, ia mengungkapkan jika ada beberapa pedagang yang tak kuat membayar denda akhirnya mengembalikan stand tersebut kepada PT Sunnah.

“Saya tidak mau membayar dengan jumlah Rp 233 juta. Karena memang kekurangan yang belum kami bayarkan cuman Rp 39 juta,” jelas



Selain Azizah, Hamida selaku penjual makanan merasa penataan stand masih belum rapi. Sebab dirinya merasa jarak antar stand sangat pendek terlebih ini standnya berdiri di bagian belakang berdekatan dengan pemotongan ayam, terkadang aromanya juga sampai sini.

“Biasanya dibagian belakang sini kalau hujan banjir. Terus di tambah sama bau yang gak enak,” tuturnya.

Tak hanya Hamida, Fitri, salah satu pedagang yang berada dibawah tangga juga dikenakan biaya sewa. Akan tetapi biaya sewa yang dikeluarkan cukup relatif murah.

“Kalau disini bayar sewa mbak, tapi gak mahal cuman Rp 500 ribu perbulannya,” ujarnya. (ard)

DEWAN JATIM MINTA CSR PERUSAHAAN DAN BANK UNTUK PENDIDIKAN

Surabaya - Komisi E DPRD Jatim meminta keterlibatan perusahaan-perusahaan atau Bank yang ada di dachrah untuk menyalurkan Corporate Social Responsibility (CSR) mereka ke dunia pendidikan. Hal ini sekaligus sebagai upaya untuk meminimalisir pungutan liar di sekolah-sekolah.

Anggota Komisi E DPRD Jatim Mathur Husyairi mengatakan bahwa penyaluran CRS ini sangat diperlukan khususnya untuk menutupi kekurangan biaya pendidikan. Dengan demikian tidak akan ada pungli, karena biaya pendidikan sudah terpenuhi. “Bukan kemudian menutupi kekurangan biaya pendidikan dengan pungli. Saya berharap pemerintah mengkaji bersama, memutuskan besaran untuk pelaksanaan pendidikan di setiap sekolah di Jatim,” jelasnya.

Tak hanya itu, sambung Mathur, pihaknya berharap agar pihak sekolah transparan dalam melakukan pengelolaan biaya operasional pen-

didikan di sekolah. “Perlu ada transparansi pihak sekolah untuk apa saja dana di sekolah,” tandasnya.

Terkait dengan pungli, Mathur mengaku dapat pengaduan dari masyarakat bahwa di salah satu SMA di Jawa Timur melakukan pungutan. Padahal, pemerintah sudah berkomitmen pendidikan tingkat SMA dan SMK gratis semua.

Pria yang juga anggota asal Fraksi Keadilan Bintang Nurani DPRD Jatim ini mengatakan pungli tersebut dikemas dalam bentuk sumbangan yang diperhalus dengan modus membutuhkan biaya untuk operasional di sekolah.

“Dana Bos Reguler dan dana BOPP (Bantuan Operasional Penyelenggaraan Pendidikan) yang dikucurkan pemerintah jika digabungkan hanya mencapai Rp 2 juta per siswa. Disisi lain menurut keterangan beberapa kepala sekolah saat komisi E DPRD Jatim rapat di Mojokerto



**Mathur Husyairi ,
Anggota Komisi E DPRD Jatim**

idealnya penyelenggara pendidikan per siswa Rp 4 juta,” jelas politisi asal PBB (Partai Bulan Bintang) ini. (ufi)

MERIAH, 9 ORANG DAFTAR CALON KEPALA DAERAH LEWAT PKB

Blitar - Sampai penutupan pendaftaran Bacawali dan Bacawawali PKB sampai, Selasa (14/1/2020) pukul 24.00 WIB, total ada 8 orang yang mendaftar dan 1 orang mengundurkan diri.

Adapun 9 orang yang sudah dipastikan mendaftar dengan mengembalikan formulir yaitu: Tjujuk Sunaryo (kader Partai Gerindra), Totok Sugiarto (kader PKB Kota Blitar), Heru Sunaryanta (mantan Ketua DPC Partai Demokrat Kota Blitar), Galih Saksono (pengusaha), Hendri Pradipta Anwar (kader PIDIP putra mantan Walikota Blitar Samanhudi Anwar), Muhtar Lubbi atau Gus Lubbi (Wakil Ketua PCNU Kota Blitar), M Tobroni atau Kak Toni (kader PKB), Roni Albas (pensiunan PN Blitar) warga Jl. Simpang Sumatera Kota Blitar dan Thofan Herinoto (anggota polri).

Namun beberapa jam menjelang penutupan pendaftaran, 1 orang Bacawali dari internal kader PKB yakni Totok Sugiarto yang juga Wakil Ketua DPC PKB Kota Blitar dan Ketua Komisi I DPRD Kota Blitar mengundurkan diri. Totok menyampaikan alasan mundurnya, karena banyaknya calon yang mendaftar ke PKB.



"Termasuk adanyakader PKB sendiri, seperti Gus Lubbi dan Kak Toni," ujar Totok, Selasa(14/1/2020) malam.

Selain itu, Totok mengaku tidak mau ada pemikiran jika penjurangan ini hanya formalitas saja. Jika yang mendapat rekomendasi adalah kader PKB sendiri, padahal banyak pendaftar dari luar kader. "Kan semua tahu dari 8 yang mendaftar, sudah ada 2 yang kader NU dan PKB dan 6 non kader," tegasnya.

Secara terpisah Ketua DPC PKB Kota Blitar, Yasin Hermanto mengatakan serelah semua formulir pendaftaran diterima dalam penjurangan, akan disampaikan ke DPW dan diteruskan ke DPP. "DPC hanya melaksanakan penjurangan dan menerima berkas pendaftaran, selanjutnya diproses oleh DPW dan terakhir keputusan ada pada DPP," tutur Yasin, Rabu(15/1).

Ditambahkan Yasin selain kelengkapan administrasi, yang juga menjadi pertimbangan partai yaitu garis keturunan NU atau kekerabatan dengan NU dan survei yang dilakukan partai. "Misalnya kalau kader, dari garis siapa. Kemudian aktif di NU sebagai apa, pengurus, Ansor, Banser hingga IPPNU," imbuhnya.(ais)



CAK NUR : PENGUSAHA MUSLIMAH HARUS PUNYA **DAYA SAING**

Sidoarjo - Plt Bupati Sidoarjo, Nur Ahmad Syaifuddin minta pengusaha muslimah harus mengedepankan profesionalisme dalam menghadapi era globalisasi. Hal itu disampaikan Cak Nur, panggilan akrab Nur Ahmad saat menghadiri milad ke 3 Ikatan Pengusaha Muslimah Indonesia (IPEMI) 3 dan Gebyar Kreatifitas di Hotel Luminor Sidoarjo, Rabu (15/1/2020).

Cak Nur yang hadir bersama istri Turidatus Salimah memberikan ucapan selamat kepada pengurus baru IPEMI Kabupaten Sidoarjo yang baru saja dilantik. Demikian juga dengan terpilihnya Sri Wahyu Hariwati, sebagai ketua IPEMI Sidoarjo.

Dalam kesempatan itu, Cak Nur mengharapkan IPEMI sebagai pengusaha muslimah supaya mampu meningkatkan persaingan menghadapi era globalisasi dengan mengedepankan profesionalisme. selain itu dia juga meminta supaya

menjaga kebersamaan dan memupuk nasionalisme, sehingga meningkatkan daya beli produk lokal.

Dia juga mengharapkan supaya semua pengusaha untuk bersinergi termasuk dengan pemerintah dan lembaga lainnya guna meningkatkan daya persaingan menghadapi pasar bebas. "Di era pasar bebas ini, mengharuskan semua pihak bersinergi. Sehingga derasnya arus barang impor yang masuk tidak sampai berpengaruh signifikan kepada pengusaha lokal," katanya.

Maka, lanjut Cak Nur, memupuk nasionalisme sangat penting untuk meningkatkan daya beli produk lokal Indonesia. Dia yakin, dengan kebersamaan dan nasionalisme akan mampu bertahan, bahkan bisa ekspor ke luar negeri.

Dalam kesempatan itu juga hadir Ketua Penggerak PKK Arumi Bachsin yang juga istri Wakil Gubernur Jawa Timur Emil Elestianto Dardak. Arumi berkesempatan membuka acara



**Nur Ahmad Syaifuddin,
Plt Bupati Sidoarjo**

yang dihadiri ratusan pengusaha muslimah dari kab/kota di Jawa Timur. (pin)

Beredar, **Nama Baru** dari Samsung Galaxy S10



Bocoran yang beredar tentang ponsel terbaru Samsung kembali menunjukkan penerus Galaxy S10 akan dinamai S20, bukan S11.

Laman XDA Developers memamerkan sejumlah foto berlabel "Galaxy S20", yang akan meluncur pada 11 Februari mendatang.

Laman tersebut mengaku mendapatkan gambar Galaxy S20+ dari sumber yang tidak ingin disebut identitasnya.

Galaxy S20+, seperti seri "plus" lainnya di Samsung, akan sedikit lebih besar dari Galaxy S20 reguler.

Ponsel ini dikabarkan memiliki bezel tipis dengan layar Infinity O, lebih datar dibandingkan model terdahulu, sumber tersebut mengatakan layar mirip Pixel 2 XL.

Lubang kamera yang berbentuk punch hole

di Galaxy S20 sedikit lebih kecil dibandingkan Galaxy Note 10. Sementara untuk kamera depan, diperkirakan Samsung akan memakai susunan empat kamera, salah satu lensa berukuran 12MP.

Samsung diperkirakan akan meluncurkan tiga ponsel untuk seri ini, masing-masing bernama Galaxy S20, Galaxy S20+ dan Galaxy S20 Ultra. Setiap model diperkirakan memiliki versi 4G dan 5G.

Sejarah Galaxy

Pada 2008, Nokia masih mengkomodir 43,7 persen pasar smartphone global. Disusul Research in Motion (BlackBerry) dengan 16,6 persen dan Apple yang sekitar 8,2%. Samsung sama dengan vendor lain yang hanya bisa menciptakan smartphone generik yang tidak menarik bagi konsumen.

Tapi, setelah kemunculan Android, mereka akhirnya memberanikan diri untuk merilis ponsel yang berjalan pada platform tersebut. Toh, selain memiliki teknologi layar Super AMOLED, mereka juga sudah biasa membuat chip sendiri.

Strategi yang dipilih adalah meninggalkan imajinasi ponsel murahan. Mereka justru langsung mengincar Apple di kelas premium. Mereka butuh sub-brand untuk ponsel ber-OS Android yang sama mewahnya seperti Lexus pada Toyota. Maka, dipilihlah Galaxy. Pada Maret 2010, Galaxy S dirilis dan langsung sukses. Ponsel ini memiliki spesifikasi hardware yang mampu menandingi iPhone. Inilah awal sukses Galaxy.

Para eksekutif Samsung di Korea dihadapkan pada dua pilihan untuk meraih target menjadi brand smartphone nomor satu di dunia dalam 5 tahun. Samsung langsung menghajar pesaing mereka seperti HTC, Motorola, BlackBerry, dan akhirnya Apple.

Kampanye "The Next Big Thing" mereka ternyata sukses besar. Untuk pertama kalinya setelah peluncuran iPhone, ada merek yang berusaha menciptakan persepsi bahwa ada smartphone yang lebih baik.

Mulanya, merek Galaxy dikritik sebagai "kopian" Apple. Tapi, perubahan dan penambahan fitur di setiap lini Galaxy perlahan membuat Samsung mampu menciptakan tren. Pada 2011, misalnya, lewat model Galaxy Note dengan layar 5,3 inci, Samsung mengenalkan terminologi baru di industri ponsel: phablet atau ponsel berlayar besar. Pada saat itu, layar iPhone 4S hanya 3,5 inci. (Ist)



**YUKAZU MAEZAWA,
MILIADER JEPANG
CARI PACAR
UNTUK DIAJAK
KELILING BULAN**

Miliarder Jepang, Yusaku Maezawa, mencari pacar untuk diajak kencan berkeliling Bulan, sebagai bagian dari program film dokumenter.

Lamaran akan ditutup pada 17 Januari 2020, dan Maezawa akan memilih pasangannya pada akhir Maret.

Maezawa (44), telah menjual perusahaan ritel online-nya yang bergerak di bidang fesyen, Zozo Inc, ke SoftBank Group Corp. Dikabarkan sedang mencari perempuan lajang berusia di atas 20 tahun untuk program yang akan ditampilkan di layanan streaming AbemaTv.

Kepada para pelamar, Maezawa menulis di situs web sebagaimana dilansir Reuters, Minggu (12/1/2020).

“Ketika perasaan kesepian dan kekosongan perlahan mulai menggelora di dalam diri saya, ada satu hal yang saya pikirkan: terus mencintai seorang perempuan. Saya ingin mencari pasangan hidup.”

“Dengan mitra masa depan saya itu, saya ingin mencriakkan cinta dan kedamaian dunia dari luar angkasa,” lanjutnya

Maezawa, berencana terbang mengelilingi .

Bulan pada 2023. Dia sebagai penumpang pribadi pertama pesawat luar angkasa SpaceX milik Elon Musk

Demi ambisinya, ia juga dikabarkan akan menjual sejumlah lukisan berharga di rumah lelang Sotheby's. Antara lain lukisan karya Ed Ruscha dan Andy Warhol. Estimasi harga berkisar USD 1,5 juta hingga USD 3 juta atau Rp 21,4 miliar hingga 42,9 miliar (USD 1 = Rp 14.326).

Maezawa, baru-baru ini berpisah dari pacarnya, aktris Ayame Goriki (27), berencana membawa artis dalam perjalanannya untuk membuat kaya yang terinspirasi dari pengalaman pribadi, dalam proyek yang dia namai Dear Moon.

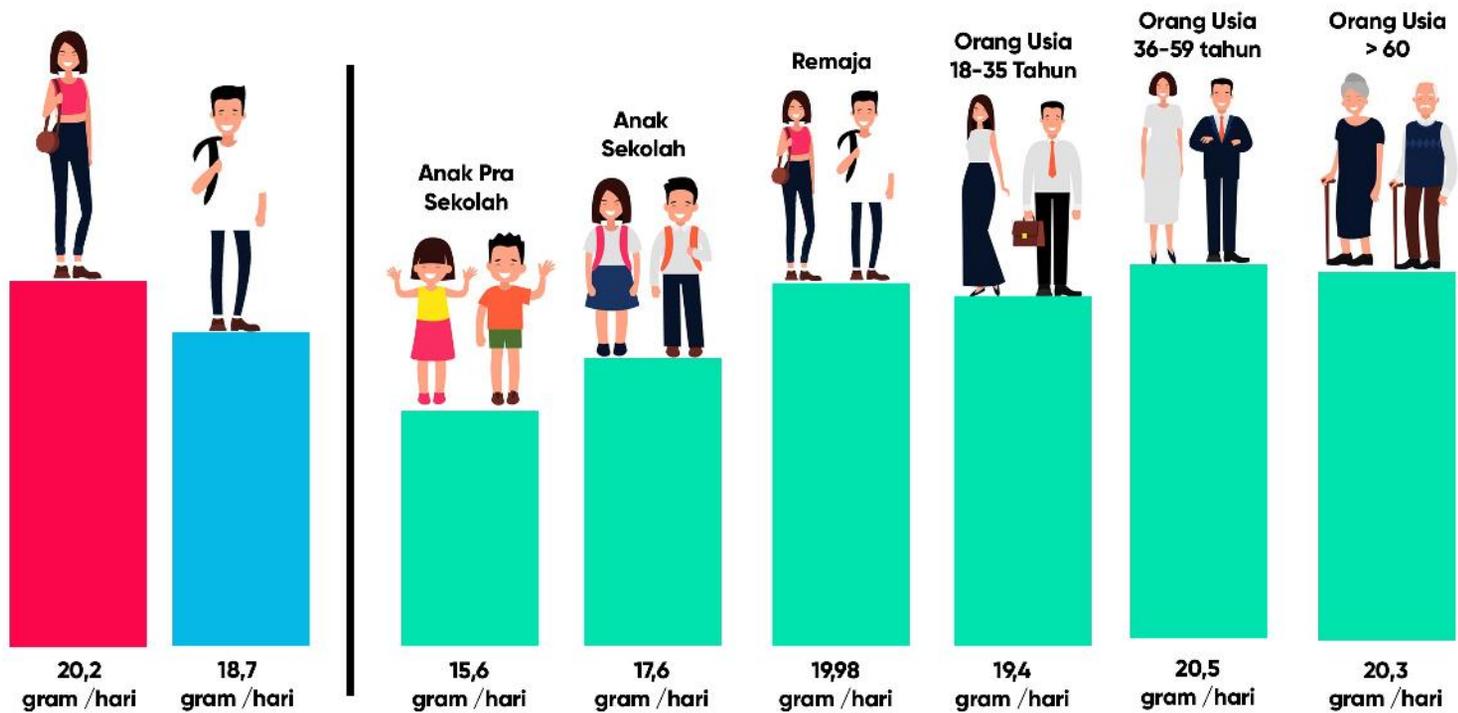
Film dokumenter tersebut adalah langkah mengejutkan terbaru dari sang miliarder, yang sebelumnya memberikan 9 juta dolar AS (Rp123,8 triliun) kepada sejumlah followers Twitter-nya, yang memicu perdebatan di Jepang.

Pelamar program tersebut harus “tertarik untuk pergi ke luar angkasa dan dapat berpartisipasi dalam persiapan untuk program itu” dan “menjadi seseorang yang menginginkan perdamaian dunia,” kata situs web tersebut (Ist).



Perempuan Banyak **Konsumsi** **Gula** Dibanding Pria

Pebandingan Pemakaian Gula



Berdasarkan Gender

Berdasarkan Usia

Dewan Penelitian Medis India (ICMR) National Institute of Nutrition (NIN) mengungkapkan, perempuan di kota-kota besar mengonsumsi lebih banyak gula tambahan. Biasanya pada makanan dimaniskan.

Bahkan melebihi rata-rata pemakaian dibanding laki-laki. Konsumsi gula tambahan pada wanita tercatat 20,2 gram per hari, sedangkan pria mengonsumsi 18,7 gram per hari.

Asupan tambahan secara keseluruhan di kota-kota metro adalah 19,5 gram per hari lebih rendah dari jumlah yang ditentukan oleh ICMR, yaitu 30 gram per hari. Seperti yang dilansir dari Indian Express, Selasa (7/1/2020), gula yang ditambahkan adalah karbohidrat gula yang ditambahkan ke makanan dan minuman selama produksi.

Di antara para wanita, ibu rumah tangga mengonsumsi gula dalam jumlah tertinggi. Yaitu, sekitar 21,3 gram per hari. Di sisi lain, wanita profesional, yang mengonsumsi 15,4 gram per hari, menunjukkan kesadaran yang lebih

besar tentang efek berbahaya dari penambahan gula.

Kelebihan konsumsi gula tambahan dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes dan peningkatan risiko penyakit jantung. Buruh mengonsumsi lebih banyak gula daripada profesional, yakni sebanyak 18,3 gram per hari.

Data diet dari 16 negara bagian utama telah dikumpulkan selama 2015-2016 oleh Biro Pemantauan Nutrisi Nasional (NNMB), yang kemudian dikode ulang berdasarkan kebijakan resep dan kebijakan kota sebelum sampai pada kesimpulan.

Sesuai survei, asupan gula keseluruhan ditemukan yang tertinggi di Mumbai, di antara kota metropolitan lainnya.

Mereka lebih lanjut menyimpulkan orang-orang dari kelompok berpenghasilan rendah mengonsumsi jumlah gula yang lebih tinggi. Sekitar 19,4 gram per hari dibandingkan dengan 18,8 gram per hari dalam kelompok berpenghasilan tinggi.



Selubungan dengan kelompok usia, orang dewasa yang lebih tua mengonsumsi jumlah tambahan gula pada 20,5 gram per hari, diikuti oleh mereka yang berada dalam kelompok usia 36-59 tahun dan di atas 60 tahun, pada 20,3 gram per hari.

Sebaliknya, remaja tercatat mengonsumsi 19,98 gram per hari, sedangkan orang dewasa muda yang berusia antara 18 dan 35 tahun mengonsumsi 19,4 gram per hari. Anak-anak sekolah mengonsumsi 17,6 gram per hari. Sementara anak-anak pra-sekolah memiliki 15,6 gram gula tambahan per hari (Ist).



WHICHWARA, JADI ATLET LARI UNTUK ATASI DEPRESI

Lari menjadi salah satu cabang olahraga andalan pendulang prestasi bagi Thailand. Siapa sangka salah satu atletnya adalah berprofesi sebagai selebgram cantik. Whichwara Wirasapkun tak henti-hentinya menarik perhatian, selain paras cantiknya yang membuat siapapun yang melihatnya merasa kagum, namun aktivitas olahraga larnya mampu membuat orang lain juga merasa termotivasi. Kegiatan olahraga larnya tersebut ternyata mampu menyelamatkan nyawa perempuan yang akrab disapa Yim Yim tersebut. Palsnya, Yim Yim pernah nyaris bunuh diri lantaran mengidap depresi pada tahun 2015 silam. Namun semangat hidupnya yang masih tersisa mengantarkannya untuk mendapatkan bantuan medis dari psikiater.

Selain mendapatkan obat-obatan, sang psikiater pun merekomendasikan Yim Yim untuk berolahraga dan berlari untuk memulihkan kondisi mentalnya. Sejak saat itulah, ia mulai menikmati dan menggeluti olahraga lari hingga akhirnya menjadi seorang atlet dan bergabung dengan tim lari Aurora.

Ia pun mengaku bahwa berkat berlari, dalam dua tahun terakhir ia sudah tak perlu rutin pergi ke psikiater dan mengonsumsi obat-obatan. Wanita yang juga mengenyam pendidikan Teknik di Universitas Chiang Mai itu mampu membuat oranglain termotivasi dari cerita inspiratifnya

tersebut.

Menurut penelitian, lari memang bisa mengurangi stress. Berlari dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengatasi depresi, sekaligus mengalihkan perhatian yang baik dari masalah apa pun yang menyebabkan stres atau cemas. Ini adalah solusi alami untuk menetralkan hormon penyebab stres yang diproduksi ketika berhadapan dengan situasi penuh tekanan.

Sifat berlari yang berirama dan berulang juga bisa membuat rileks dan menenangkan. Kita bisa fokus pada pernapasan dan suara gerakan kaki seperti saat meditasi, yang pada akhirnya membuat kita melupakan apa pun yang mengganggu pikiran. Berlari memungkinkan kita untuk keluar dan menyeimbangkan diri setelah hari yang penuh tekanan.

Penelitian juga telah menunjukkan bahwa latihan kardio rutin seperti berlari dapat mengurangi gejala depresi. Beberapa bentuk depresi disebabkan oleh kekurangan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamine. Berlari membantu tubuh menciptakan lebih banyak hormon yang membantu meningkatkan suasana hati, harapan, dan rasa percaya diri. Berlari juga memicu pelepasan endorfin - antidepressan alami tubuh - yang dapat menyebabkan perasaan euforia atau runner's high.

Pasien dengan depresi telah melaporkan penurunan ketegangan, mengurangi kelelahan



pikiran, dan mengalami lebih sedikit rasa sedih setelah memulai program reguler. Berlari juga dapat mengalihkan perhatian penderita depresi, memberi pengalihan dari pikiran negatif yang jadi penyebab depresif mereka.(ist)

WATER FREE BEAUTY, Tren Kecantikan Terbaru *Ala Korea*

Sebagai salah kiblat tren kecantikan, Korea Selatan (Korsel) tahun ini mengenalkan tren skincare yang disebut water-free beauty. Seperti apakah produk yang disebut-sebut akan populer di 2020 ini?



Water free beauty adalah gerakan untuk menggunakan sedikit atau tanpa air dalam produk kecantikan. besar telah mencrapkan konsep ini. Memang sangat sulit mendapatkan produk kecantikan tanpa air. Produk pelembap, foundation, hingga lip tint pun berbahan dasar air. Namun, para produsen produk kecantikan sedang mendalami proses water free untuk produk mereka.

Konsep water free beauty ini tak hanya sebagai bentuk untuk menjaga lingkungan, namun juga baik bagi kompleks kulit. Dokter kulit Morgan Rabach, M.D, menjelaskan tentang bagaimana water free beauty berpengaruh baik bagi kulit.

"Semakin sedikit air yang terkandung di produk kosmetik, semakin lebih banyak konsentrasi bahan aktif yang terkandung," ujar Dr. Morgan.

Dijelaskan lebih lanjut, ketika produk kecantikan mengandung air, artinya banyak juga produk pengawet yang digunakan untuk mencegah pertumbuhan bakteri. Lebih sedikit

air, maka lebih sedikit pengawet yang terkandung.

Kondisi kulit tertentu pun akan lebih baik menggunakan produk kecantikan yang memiliki H₂O (senyawa air) yang lebih sedikit. Kondisi eksim misalnya. "Kulit eksim super kering dapat mengambil manfaat dari gerakan water free beauty ini, karena produk menggunakan lebih banyak minyak sebagai pengemulsi," ujar Dr. Morgan.

Dalam produk kecantikan, beberapa lebih cocok dengan kadar H₂O yang minim." Kulit eksim super kering dapat mengambil manfaat dari gerakan ini, karena produknya memiliki lebih banyak minyak yang digunakan sebagai pengemulsi," ungkapnya.

Lebih banyak minyak yang terkandung berarti lebih banyak kandungan yang menghidrasi kulit. Namun, produk berbasis air lebih baik untuk orang yang berjerawat atau kulit berminyak.(ins)

TIGA JENIS PRODUK WATER FREE BEAUTY

PEMBERSIH WAJAH



Kamu bisa menemukan pembersih wajah water-free yang dapat mengatasi kekusaman kulit. Selain membuat wajahmu bersih dan mulus, kamu pun dapat menjaga lingkungan.

KERTAS BLUSH



Kertas blush ini mengandung bubuk alami untuk menyerap minyak dan menambahkan sentuhan warna pada kulit. Ukurannya yang praktis sangat ideal untuk

BODY CREAM



Terbuat dari campuran minyak, body cream akan membuat tekstur kulit lebih halus dan lembap yang tahan lama.

SADIS !

Pada periode pertama kepemimpinannya, Presiden Joko Widodo (Jokowi) menargetkan tahun 2020 Indonesia sudah bisa swasembada garam. Tapi kenyataan di lapangan berkata lain. Lantaran kualitas garam lokal dianggap masih belum sesuai dengan spesifikasi kebutuhan industri, NaCl di atas 97%, maka keran impor pun dibuka.

Mantan Menteri Kelautan dan Perikanan, Susi Pudjiastuti pun ikut angkat bicara. Dikatakannya, dibukanya kembali impor garam dipastikan membuat harga garam petani lokal anjlok.

"Mulai 2018 Impor naik tinggi sekali. Neraca produksi garam diabaikan. Sehingga harga petani jatuh dan masih belum bisa jual produksinya," ucap Susi dalam akun Twitter @susipudjiastuti, Rabu (15/1).

Penjelasan ini menjadi respon Susi saat menanggapi komentar warganet di akun Twitternya saat Susi memposting "Bikin Meringis, Petani Garam Menangis Impor Garam Makin Sadis". Kemudian seorang warganet menyebutkan kalau di era Susi impor garam juga terjadi. "Bukannya zaman ibu impor juga," ucap akun @ayaharno.

Namun, Susi menjelaskan kalau jatuhnya harga garam yang terjadi sejak 2018 itu karena ada pengabaian neraca garam. Maksudnya impor dilakukan berlebihan dibanding kebutuhan sebenarnya.

Menurut Asosiasi Petani Garam Rakyat Indonesia (APGRI), hal itu terlihat jelas dari dari hitung-hitungan sederhana. APGRI mencatat kebutuhan garam nasional mencapai 4,2 juta ton per tahun. Sementara itu, produksi garam dalam negeri hanya mencukupi 2,7 juta ton per tahun sehingga jumlah yang harus diimpor sebenarnya hanya 1,5 juta ton.

Namun, kenyataannya importasi garam lebih dari itu. Jumlah importasi garam bahkan menyentuh 3,7 ton selama 2018 dan 2,7 ton selama 2019. Susi pun bilang kalau sebelum 2018 importasi garam berhasil dibatasi. Alhasil harga garam petani cukup baik berlipat-lipat dari hari ini yang menyentuh Rp 150 per kg. "2015, 2016, 2017 Impor kita batasi sehingga harga garam petani di atas Rp 1.500 per kg sampai Rp 2.000 lebih per kg. Semua produksi petani terserap oleh pasar," ucap Susi.

Kualitas Tak Sesuai

Sebelumnya, Ketua Umum Asosiasi Industri Pengguna Garam Indonesia (AIPGI) Tony Tanduk mengatakan masalah kualitas menjadi kebutuhan utama bagi industri. Ini jadi hal pokok di samping harga impor yang kompetitif.

Menurutnya, spesifikasi NaCl belum dipenuhi garam lokal. Garam rakyat yang diproduksi di Indonesia hanya memiliki kandungan NaCl sebesar 81%-96%. "Yang dibutuhkan itu kualitas sama harga. Kalau lokal memenuhi, ya, lokal tapi sementara ini masih diimpor," katanya.

Sementara itu, Menteri Perindustrian Agus Gumiwang menilai impor garam terpaksa dilakukan demi menjaga keberlangsungan industri dalam negeri. Garam selama ini menjadi bahan baku dan bahan penolong bagi industri seperti industri CAP, makanan dan minuman, farmasi, pertambangan, dan lain-lain.

"Selama pasokan garam dan gula untuk industri yang mempunyai requirement tinggi untuk produk-produknya mau tidak mau terpaksa kita harus impor, karena kita tidak boleh mematikan industri itu sendiri hanya karena tidak mempunyai bahan baku," kata Agus di kantor Kemenperin.

Namun, anggapan kurangnya kualitas garam lokal untuk industri ditanggapi berbeda oleh sebagian pihak. Sekretaris Jenderal Aliansi Asosiasi Petani Garam Rakyat Indonesia (Sekjen A2PGRI) Faisal Badawi justru mengatakan kualitas garam dalam negeri tidak kalah dibanding garam impor.

"(Buktinya) ada beberapa perusahaan yang menggunakan pure garam lokal tapi masuk industri aneka pangan kok," katanya.

Komitmen untuk menghentikan keran impor sebenarnya sudah muncul sejak era pemerintahan Presiden Joko Widodo. Anggota DPR RI periode 2014-2019 Bambang Haryo mengingat Jokowi pernah berkeinginan agar Indonesia dapat swasembada garam.

"Pak Jokowi dulu membangun tempat industri garam yang bisa penuh mutu kualitas yang dibutuhkan industri. Sampai sekarang industri garam di Nusa Tenggara Timur sudah terealisasi sebagian walau belum memenuhi satu target," ucap Haryo.

Jokowi memang pernah meninjau tambak garam eks tanah Hak Guna Usaha

(HGU) di Desa Nunkurus, Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur (NTT), pada akhir Agustus 2019. Menurut Jokowi, NTT memiliki potensi tambak garam yang dapat dikerjakan seluas kurang lebih 21 ribu ha. Namun, masih sedikit yang mampu digarap.

Jokowi saat itu ditunjukkan perbandingan garam dari Madura, Surabaya, dan juga dari Australia. Ia pun menilai garam yang ada di NTT lebih bagus, lebih putih, bisa masuk ke industri, dan kalau diolah lagi bisa juga menjadi garam konsumsi.

Menurut Haryo, target swasembada itu semestinya sudah selesai dalam periode pertama pemerintahan Jokowi. Ia meyakini tambak garam di NTT bisa mencukupi kebutuhan garam industri sehingga tak perlu lagi impor.

"Kita harapkan impor tidak bertambah banyak karena dalam negeri sudah ada penambahan area industri garam yang berkualitas," kata Haryo.

Direktur Jasa Kelautan Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) Miftahul Huda mengatakan, seluruh tambak di Indonesia punya potensi untuk memenuhi garam industri. Kelompok petambak di beberapa Kabupaten juga sudah berkomitmen untuk bisa menghasilkan produk garam industri.

"Sebenarnya (petambak lokal) bisa (produksi garam industri), cuma jumlahnya tak sebanyak untuk industri. Contoh (industri) CAP butuh 1,2 juta ton dan dia harus continue karena dia produksi 24 jam. Itu yang susah dipenuhi ketika produksi (petambak lokal) 4-5 bulan per tahun," kata Huda.

Itu belum termasuk selisih kebutuhan industri untuk garam sekitar 5,7 juta ton, sementara total produksi garam rakyat pada tahun 2020 hanya 3 juta ton.

Namun, bagi Huda hal utama saat ini adalah komitmen penyerapan garam petambak oleh industri sehingga bisa memperhitungkan kapan waktu yang tepat untuk mengimpor. Ia mengatakan ada komitmen dari industri menyerap 1,1 juta ton garam petani periode 2019-2020 dan 1,5 juta ton pada periode 2020-2021. "Yang harus kita tertibkan adalah komitmen penyerapan, itu dilakukan dulu sehingga (tahu) kapan impor harus masuk," ujar Huda. (ist,ins)

RUGI RP 16 T, POLRI MULAI SELIDIKI ASABRI

Jakarta- Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) yang tengah melakukan pengecekan kondisi keuangan PT Asuransi Sosial Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (Persero) atau Asabri menyebutkan kerugiannya mencapai Rp 16 triliun. Polri pun mengatakan saat ini sedang turut melakukan penyelidikan atas kasus tersebut.

"Masih dalam proses pengumpulan data dan informasi, sementara diperkirakan Rp 10 triliun sampai Rp 16 triliun," kata Anggota BPK Harry Azhar Aziz, Rabu (15/1).

Untuk membuktikan kebenaran dugaan korupsi yang dimaksud Menko Polhukam Mahfud MD, Harry mengungkapkan harus ada audit investigasi. Dia bersama anggota BPK yang lain akan membahas perkara ini termasuk tindak lanjutnya dalam sidang internal. "Sementara potensi kerugian. Untuk mengetahui dugaan korupsi, harus dilakukan audit investigasi," ujarnya.

Terpisah, Karo Penmas Divisi Humas Polri Brigjen Argo Yuwono mengatakan, "Untuk PT ASABRI, kita juga sedang penyelidikan berkaitan dengan kasus tersebut," katanya di Mabes Polri, Jalan Trunojoyo, Jakarta Selatan, Rabu (15/1).

Argo meminta publik untuk menunggu perkembangan dari penyelidikan ini. Polisi saat ini masih terus melakukan penyelidikan. "Kita tunggu saja seperti apa kelanjutannya, nanti kita tunggu perkembangan penyelidikan oleh penyidik," ujar Argo.

Pansus DPR Batal

Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) batal membentuk panitia khusus (Pansus) kasus asuransi Jiwasraya dan Asabri. Wakil Ketua DPR Sufmi Dasco Ahmad mengatakan, keputusan dewan adalah meminta komisi terkait untuk membentuk panitia kerja.

"Oleh karena itu, kami akan melakukan hal-hal yang menurut kami juga langsung merespons dari pemerintah, yaitu kemudian meminta kepada komisi-komisi terkait untuk langsung saja," ujar Dasco di Kompleks Parlemen, Senayan, Jakarta, Rabu (15/1).

Dasco menjelaskan, Komisi VI yang membawahi BUMN dapat melakukan pengawasan terhadap Jiwasraya dan Asabri. Komisi XI akan mengawasi dari segi keuangan dua asuransi negara. Terakhir,

Komisi III juga dapat mengawasi penegakan hukum yang tengah dilakukan Kejaksaan Agung.

Keputusan tersebut diambil usai DPR melakukan pertemuan dengan Menteri Keuangan, Menteri BUMN, Jaksa Agung, dan Kapolri. Kata Dasco, tidak ada arahan khusus dari Presiden Joko Widodo untuk tak membentuk pansus Jiwasraya dan Asabri.

Dasco menilai pembentukan pansus memakan waktu yang lama. Sementara, pemerintah telah bergerak cepat menangani masalah Jiwasraya. Dia mengatakan, fokus pemerintah adalah mengusutnya melalui proses hukum, pengembalian uang sampai perbaikan kinerja dua asuransi tersebut.

"Ini sudah jalan semua kita respons cepat saja dengan membentuk panja yang akan langsung kerja mengawasi kalau kita sekarang bicara pansus. Sekarang pemerintah sudah berada di level lima larinya, kita baru di nol," ujar Waketum Gerindra itu.

Dasco mengatakan, sebagai pimpinan akan mengomunikasikan dengan semua fraksi di DPR. Dia mengklaim keputusan tak membentuk pansus telah disepakati sebagian besar fraksi. "Sebagian besar fraksi setelah melihat apa yang telah dilakukan dari segi upaya pengembalian uang, kemudian perbaikan kinerja dan perbaikan hukum hampir semua sepakat," kata dia. (ins,ist)

M E N G E N A L

ASABRI



ASABRI

- Perum Asabari didirikan 1 Agustus 1971 berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 45 Tahun 1971.
- PT. Asabri (Persero) merupakan BUMN yang terbentuk Perseroan Terbatas
- Seluruh sahamnya dimiliki oleh negara yang diwakili Menteri Negara BUMN selaku Pemegang Saham atau RUPS
- PT Asabri (Persero) merupakan perusahaan asuransi jiwa yang bersifat sosial yang diselenggarakan secara wajib berdasarkan undang-undang, dan memberikan proteksi finansial untuk kepentingan prajurit TNI, anggota Polri, dan PNS Kemham/Polri

SEJARAH BERDIRINYA ASABRI

Awalnya prajurit TNI, anggota Polri dan PNS Dephan/Polri menjadi peserta Taspen. Dalam perjalanannya, keikutsertaan prajurit TNI dan Anggota Polri dalam Taspen mempengaruhi penyelenggaraan Program Taspen karena sejumlah hal seperti :

- Perbedaan Bata's Usia Pensiun
- Sifat khas prajurit TNI dan Polri berisiko tinggi
- Adanya kebijakan pemerintah untuk mengurangi jumlah prajurit secara besar-besaran dalam rangka peremajaan yang dimulai tahun 1971
- Jumlah iuran yang terkumpul pada waktu yang tak sebanding dengan perkiraan klaim yang akan diajukan para peserta

Melindaklanjuti hal-hal tersebut untuk kesejahteraan prajurit TNI, anggota Polri, dan PNS Kemham/Polri, maka Dephankm saat ini memprakarsai mengelola premi tersendiri dengan membentuk lembaga asuransi yang lebih sesuai, yaitu Perusahaan Umum Persero Umum (Perum) Asabri yang sekarang berubah menjadi PT Asabri (Persero)