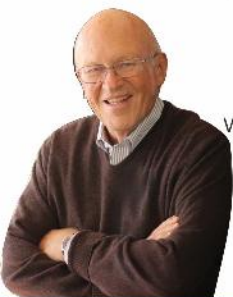


"Saat ini, kunci dari kepemimpinan yang sukses adalah pengaruh, bukan wewenang."



Kenneth Blanchard,
American author

EDISI JUMAT / 17 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

KELUARGA CENDANA DI PUSARAN KASUS MEMILES

Bukti dan fakta baru terus bermunculan dari pengungkapan kasus investasi bodong MeMiles. Kejutan teranyar adalah terseretnya Keluarga Cendana. Tiga nama dari trah presiden Indonesia era Orde Baru Soeharto ini, diduga telah mendapat reward 2 mobil mewah dari aksi tipu-tipu berskema Ponzi tersebut. Waduh!

(Baca, Hal 11)



MEMILES

- Dimiliki PT Kam dan Kam
- Jasa iklan penjualan langsung via jaringan anggota aplikasi MeMiles

FAKTA

- Tidak memiliki izin operasi dan perbankan
- Perusahaan ilegal/bodong (Satgas Waspada Investigasi/SWI)
- 8 bulan beroperasi (omzet Rp.750 miliar)
- Jumlah Anggota 264 ribu

MODUS

- Memanfaatkan kebijakan iklim investasi
- Beriklan, (Rp. 50 Ribu - Rp. 200 Ribu)
- Top Up dapat bonus mobil, motor, barang elektronik
- Bonus/Komisi lainnya, jika bisa merekrut anggota baru



TERSANGKA DI KASUS MEMILES

1. Dirut PT Kam anda Kam, Kamal Tarachand atau Sanjay
2. Manajer dan motivator, Suhanda
3. Motivator, Martini Luisa (ML) atau Dokter Eva.
4. Ahli IT, Prima Hendika (PI I).
5. Bagian pengadaan dan distribusi reward, inisial W

KAMERA CANGGIH E-TLE SURABAYA BISA JADI STANDART NASIONAL



Surabaya – Bagi para pengendara di Surabaya sudah tidak bisa lagi menghindar saat melanggar aturan lalu lintas. Kini Surabaya dilengkapi dengan program Electronic Traffic Law Enforcement (ETLE) atau e-tilang yang mulai diberlakukan, Kamis (16/1/2020). ETLE ini pun dilengkapi dengan peralatan serba canggih, khususnya pada kamera yang digunakan untuk menangkap pelanggaran para pengguna jalan.

Penerapan ETLE ini ditandai dengan peresmian yang dilakukan oleh Wali Kota Surabaya Tri Rismaharini, Kepala Korps Lalu Lintas (Kakorlantas) Polri Irjen Pol Istiono, dan Kapolda Jatim Irjen Pol Luki Hermawan di Mapolda Jatim, Kamis (16/1/2020). Peresmian itu juga dihadiri Bupati, Walikota dan Kapolres se-Jatim. Sebab, Surabaya menjadi yang pertama penerapan e-tilang dan akan dijadikan percontohan bagi kabupaten atau kota lainnya.

Walikota Surabaya Tri Rismaharini memaparkan bahwa Pemkor Surabaya cukup serius dalam mempersiapkan e-tilang ini. Dia menandakan bahwa di sepanjang jalan di Surabaya telah dipasang kamera. "Setiap 15 meter ada kamera di seluruh wilayah Kota Surabaya," katanya saat sambutan.

Dia memaparkan kecanggihan dari kamera yang dipasang, diantaranya kamera itu bisa menangkap dalam kecepatan 400 kilometer per jam bisa dan mengetahui siapa yang mengemudikannya. Sedangkan untuk kamera keamanan, bisa menangkap dalam kecepatan 80 kilometer per jam. "Di dalam mobil bukan hanya wajah, gerak gerik juga terdeteksi dan terkoneksi dengan data kependudukan seluruh Indonesia," kata Risma.

Munculnya ide penerapan ETLE ini tak lepas dari banyaknya angka kecelakaan akibat

pelanggaran lalu lintas yang terjadi di Surabaya. Bahkan, dia menyebutkan dalam sebulan bisa terjadi lebih dari sepuluh kali kecelakaan. Tak hanya itu, kecelakaan yang terjadi juga merenggut korban jiwa dan hampir setiap dua hari sekali pasti ada yang meninggal di jalan raya.

Tak hanya itu, kasus kejahatan lainnya juga sering terjadi di jalan raya, mulai dari penjahat hingga penculikan anak. Risma menyebutkan, tahun lalu sempat terjadi tiga kali penculikan anak di sekolah. "Makanya seluruh bangunan gedung di Kota Surabaya dipasang CCTV. Semuanya itu bisa terkoneksi ke seluruh kamera kami," tegasnya.

ETLE ini akan mampu melacak rute perjalanan para pelaku kejahatan. Risma mencontohkan jika terjadi kasus pencurian, maka ketika sudah terdeteksi melalui baju, kacamata atau dengan gerak geriknya saja maka sudah bisa dilacak jalur perjalanannya. ETLE akan menunjukkan rute perjalanan pencuri itu hingga terakhir lewat dimana dan juga akan dipetakan jalur perjalanannya. "Jadi, kamera ini akan membentuk jaringan atau peta di mana saja dia lewat. Makanya, kamera ini selain berguna untuk lalu lintas juga berguna untuk keamanan," imbuhnya.

Di hadapan bupati dan walikota se-Jatim, Risma mempersilahkan jika ada yang ingin mengadopsi sistem tersebut. Apalagi, sistem yang telah dikembangkan di Surabaya itu telah diakui para ahli dan merupakan buatan sendiri yang didampingi oleh ahli-ahli dari ITS. "Monggo bapak/ibu sekalian kalau mau menggunakan sistem ini," ujarnya.

Sementara itu, Kapolda Jatim Irjen Pol Luki Hermawan menambahkan, penerapan e-tilang ini setidaknya untuk menekan angka kecelakaan lalu lintas di Jawa Timur. Dia sangat yakin dengan adanya e-tilang akan

mampu menciptakan budaya tertib lalu lintas. Terlebih penerapan e-tilang ini ditunjang dengan CCTV yang mampu merekam berbagai tindakan kejahatan jalan. "Jadi, manfaatnya banyak, untuk mencegah kejahatan juga bisa. Masyarakat akan lebih hati-hati dengan penerapan ETLE," kata Luki.

E-tilang ini juga sudah melalui uji coba selama dua hari sebelum peresmian dilakukan. Hasilnya cukup mencengangkan, selama dua hari itu tercatat ada 265 pelanggar lalu lintas. "Di Surabaya ini sudah diterapkan, dan 265 pelanggar selama dua hari terakhir ini," kata Kapolda Jawa Timur Irjen Pol Luki Hermawan. Rata-rata pelanggaran yang terjadi adalah menerobos lampu merah, marka jalan, mengendarai menggunakan ponsel, tidak menyalakan lampu.

Kapolda mengatakan, kedepannya penerapan e-tilang rencananya tidak hanya di Surabaya saja. Namun, juga di sejumlah daerah lainnya. Luki menjelaskan, keberadaan E-TLE ini banyak manfaatnya, baik untuk masalah keamanan dengan memantau tindak kejahatan melalui kamera yang sudah terpasang.

"Pengalaman saya saat ke luar negeri hal seperti ini sudah 5-10 tahun sudah ada. Makanya kita aplikasikan disini (Surabaya). Harapannya, Surabaya yang memprakarsai ini nantinya bisa menjadi contoh bagi Bupati/Wali Kota atau Provinsi lain," kata Luki.

Sementara itu, Kakorlantas Polri Irjen Pol Istiono sangat mengapresiasi penerapan ETLE ini di Jatim, khususnya di Kota Surabaya. Secara khusus, dia menyampaikan apresiasinya kepada Kapolda Jatim, Walikota Risma, Forpimda dan masyarakat yang mendukung program ini. "Surabaya memiliki prestasi yang diakui nasional maupun internasional. Sehingga ETLE ini akan melengkapi itu semua," kata Istiono.

Ia juga mengapresiasi kecanggihan sistem ETLE yang diterapkan di Jatim, khususnya di Surabaya. Sebab, kameranya itu merupakan rakitan sendiri dan sudah berkelas internasional. "Ini juga bisa jadi standart ETLE yang akan diterapkan di provinsi-provinsi lainnya. Ini akan menjadi percontohan bagi provinsi lain," pungkasnya. (ufi/sur/ist)



JATIM **DISERBU** DAGING KERBAU DARI INDIA, DEWAN MINTA DIBENTUK SATGAS



Surabaya - Provinsi Jawa Timur yang disebut-sebut surplus daging ternyata masih kebobolan dengan masuknya daging kerbau eksimpor dari India. Padahal dengan tegas Pemprov Jatim tidak pernah memberikan peluang masuknya daging kerbau ke Jatim.

Kondisi ini dinilai Komisi B DPRD Jatim sebagai kelemahan proteksi terhadap gempuran masuknya daging ke Jatim. Hal itu seperti yang diungkapkan Daniel Rohi anggota Komisi B DPRD Jawa Timur usai hearing dengan Disnak Jatim dan Paguyupan Pedagang Sapi dan Daging Segar (PPSIDS), Rabu (16/01/2020).

Dalam hearing, Daniel meminta pada Dinas Peternakan Provinsi Jatim untuk mengawasi kenapa daging kerbau yang sebenarnya di impor dari India untuk kawasan Jabodetabek namun bisa masuk ke daerah Jatim. "Ini karena lemahnya proteksi terhadap regulasi daging kerbau ilegal yang masuk ke Jawa Timur. Nyatanya seperti itu, regulasinya lemah," kata Politisi PDI Perjuangan ini.

Dia menambahkan, secara ketentuan, Dinas Peternakan Jatim memang tidak mengizinkan masuknya daging kerbau ke Jatim, namun pada kenyataannya daging dari India ini telah banyak beredar di Jatim. "Maka Dinas Peternakan harus mengubah strategi dalam mengawal kebutuhan daging masyarakat Jatim," katanya.

Dalam hearing yang dipimpin oleh Wakil Ketua Komisi B DPRD Jatim Amar Saifudin ini, Daniel juga mendorong terbentuknya satgas untuk mengawal distribusi sapi. Satgas ini terdiri dari dewan, kepolisian, dinas peternakan, dan perwakilan pedagang sapi. Adanya satgas tidak lepas dari masih banyaknya pelanggaran atas aturan yang diterapkan pemprov Jatim.

Pelanggaran tersebut diantaranya adanya laporan tentang pemotongan sapi betina produktif, kemudian adanya penjualan sapi bakalan dari Jatim ke provinsi lainnya, hingga masih adanya praktek sapi gelonggong.

Sementara itu, Ketua Paguyupan Pedagang Sapi dan Daging Segar (PPSIDS) Jatim Mutowif mengaku jika peredaran daging kerbau eksimpor ini sudah terjadi di hampir semua daerah di Jatim. Harga yang ditawarkan juga cukup murah dibandingkan dengan harga daging sapi segar. "Kami mendapatkan harga Rp 65.000 per kilo gram dan ini (daging kerbau) ada dimana mana," katanya di DPRD Jatim. Dalam kesempatan itu, Mutowif bersama rombongan menyerahkan bukti daging kerbau eksimpor.

Menurutnya, kebedaraan daging kerbau eksimpor ini jelas mengancam penjualan daging sapi segar. Terlebih lagi saat ini pasokan sapi juga terus berkurang. Lumajang yang dulu menjadi andalan untuk mendapatkan sapi potong, kini

sudah tidak ada lagi. "Sekarang tinggal mengandalkan dari Probolinggo, kalau dari Probolinggo sudah habis, terus mau mengambil dari mana lagi," katanya.

Dengan semakin langkanya sapi siap potong, maka bisa menyebabkan kenaikan harga daging sapi segar, sementara disisi lain terjadi gempuran daging kerbau eksimpor dari daerah lain yang masuk ke Jatim dengan harga lebih mudah. Mutowif menandaskan, jika hal ini tidak segera diatasi maka nanti saat menjelang hari raya idul fitri pasti akan terjadi gejolak.

Selain itu, dia juga menyampaikan bahwa Jatim masih mengimpor daging sapi dari luar lebih dari satu ton. "Jika tidak terjadi kekurangan daging di Jatim, mengapa harus impor dari luar. Sementara dari Pemprov mengatakan kalau Jatim itu mengalami surplus daging, ini kan jelas aneh, kenapa bisa terjadi," katanya.

Pada kesempatan itu, Kabid Keswan Disnak Jatim, Juliani menyampaikan pihaknya tidak pernah memberikan ijin terkait masuknya daging kerbau ke Jawa Timur. Namun demikian, pihaknya mengakui jika masih ada beberapa kelemahan dalam pengawasan keluar masuknya ke dan dari Jatim. (ufi)

KPU KOTA BLITAR TARGET PARTISIPASI PEMILIH **CAPAI 80%**



Blitar - Banyak pasangan calon (paslon) dalam Pilwali Kota Blitar tahun 2020, dinilai berdampak positif pada tingkat partisipasi pemilih pada pesta demokrasi yang akan digelar 23 September 2020 mendatang. Bahkan, Komisi Pemilihan Umum (KPU) Kota Blitar berani menargetkan partisipasi pemilih akan mencapai 80 persen.

Ketua KPU Kota Blitar, Choirul Umam mengatakan, jika melihat hasil dari Pilwali tahun 2010 dan 2015, tingkat partisipasi pemilih mengalami penurunan. "Karena pada 2010 ada 5 paslon, sedangkan 2015 hanya ada 2 paslon," tutur Choirul Umam pada Acara Gathering Media bersama KPU Kota Blitar, Kamis (16/1/2020).

Dia menjelaskan pada 2010 ketika jumlah paslon lebih banyak ternyata tingkat partisipasi pemilih bisa mencapai 77 persen. Sementara, pada Pilwali 2015, dengan jumlah paslon hanya 2 pasangan, tingkat partisipasi pemilih turun menjadi 70 persen. "Ini menjadi pelajaran dan evaluasi bagi kami, bahwa semakin banyak jumlah paslon ternyata mempengaruhi tingkat partisipasi," jelasnya.

Demikian juga dalam Pilwali Kota Blitar Tahun 2020 ini, diprediksi jumlah paslon Bacawali dan Bacawawali juga akan banyak. Jika melihat dari kekuatan kursi partai politik, serta majunya paslon dari jalur independen atau perscorangan. Serta tidak adanya petahana, yang akan mencalonkan kembali.

Choirul Umam memprediksi jumlahnya akan mencapai 5 paslon. Maka, dia merasa yakin partisipasi pemilih bisa mencapai 80 persen.

"Ini prediksi dari kekuatan kursi partai sekitar 3 paslon, serta adanya paslon jalur independen yang sudah menyerahkan mandat operator 2 paslon," ungkap Choirul Umam.

Berapa pun jumlah paslon yang mendaftar, Choirul Umam mengaku tidak akan membatasi jumlahnya. Karena nanti akan terseleksi dengan adanya persyaratan administrasi dan syarat dukungan minimal untuk calon independen. "Tidak ada batasan berapa pun jumlah paslon yang mendaftar, karena masih ada proses seleksi yakni administrasi, validasi data syarat dukungan minimal 11.355," tandasnya.

Apalagi ditambahkan Choirul Umam, jika untuk persyaratan dukungan minimal calon independen pada Pilwali tahun 2020 ini, 1 orang 1 lembar dukungan. Tidak lagi kolektif, serta dicek satu persatu dukungannya. "Sangat mungkin akan ada data yang double, sehingga terjadi seleksi untuk calon independen," pungkasnya. Sementara itu, Mantan Wakil Walikota Blitar periode 2010 – 2015

Purnawan Buchori atau Kak Pur, memastikan ikut bertarung dalam Pilwali 2020 melalui jalur independen atau perscorangan.

Kepastian ini disampaikannya usai melakukan konsultasi ke KPU Kota Blitar, terkait persyaratan mandat operator untuk aplikasi Silon. "Hari ini, konsultasi persyaratan mandat operator untuk aplikasi Silon ke KPU," kata Kak Pur, Rabu (15/1/2020).

Kak Pur sudah menyiapkan tenaga operator untuk memasukan data dukungan ke aplikasi, tapi butuh penjelasan juga mengenai tugas operator dalam memasukan data dukungan di

aplikasi Silon. "Tugas operator seperti apa, saya masih belum jelas. Makanya konsultasi ke KPU," ungkapnya.

Untuk maju melalui jalur independen, pria berkaca mata ini mengklaim sudah mengumpulkan sekitar 13-14 ribu dukungan KTP. "Untuk dukungan, Insyallah sudah siap, lebih dari cukup dari yang disyaratkan," tegasnya.

Syarat minimal dukungan bagi calon perscorangan atau independen, untuk bisa lolos maju di Pilwali Kota Blitar tahun 2020 sebanyak 11.335 dukungan yang dibuktikan dengan surat pernyataan dan copy KTP.

Terkait dengan siapa yang akan dijadikan calon wakil, Kak Pur mengaku masih dibahas oleh tim dan belum bisa menyebutkan. "Sudah ada beberapa nama, dari orang partai dan birokrasi," pungkasnya.

Dengan kepastian akan majunya Kak Pur melalui jalur independen, maka total akan ada 3 pasangan Bakal Calon (Balon) maju pada Pilwali Kota Blitar tahun ini. Dua balon jalur perscorangan yang sudah lebih dulu memastikan akan bertarung, dalam Pilwali Kota Blitar 2020 ini yaitu pasangan Lisminingsih – Teteng Rukmo Condrono dan Sumari – Edi Widodo.

Sementara itu Komisioner KPU Kota Blitar Divisi Teknis, Hernawan Miftakhul Khabib mengatakan jika sebelumnya memang sudah ada 2 balon dari jalur independen atau perscorangan yang sudah menyerahkan surat mandat operator, untuk pengisian aplikasi pasangan calon (Silon).

"Balon jalur perscorangan harus menyerahkan surat mandat operator Silon, sebelum tahapan penyerahan syarat minimal dukungan," tutur Khabib.

Balon perscorangan harus memasukan data dukungan di aplikasi Silon, data dukungan di aplikasi ini akan digunakan saat penyerahan syarat minimal dukungan. Sesuai tahapan, penyerahan syarat minimal dukungan bagi balon perscorangan akan dilaksanakan pada 19-23 Februari 2020.

Oleh karena itu Khabib meminta balon perscorangan segera menyerahkan surat mandat operator aplikasi Silon ke KPU Kota Blitar. "Para operator dari balon perscorangan akan kami beri bimtek, terkait cara mengoperasikan aplikasi Silon," pungkasnya.(ais)

INGAT! Jangan Berikan OTP ke Orang Lain



Kata sandi satu kali atau O'IP (one-time password) akhir-akhir sering dibicarakan. Terutama sejak ada penipuan yang mengatasnamakan ojek daring terhadap penyanyi Maia Hestianty.

Melalui media sosial Maia menceritakan peretas, yang menyamar menjadi pengemudi ojek dan mengambil pesanan layanan antar-makanan. Pelaku mengaku mengalami kendala dan meminta Maia mengirim OTP agar bisa menyelesaikan pesanan.

CEO NTT Ltd Indonesia, perusahaan yang bergerak di keamanan siber, Hendra Lesmana, menilai posisi OTP, di dunia nyata, ibarat kunci tambahan untuk mengamankan rumah.

OTP merupakan perlindungan ekstra. Autentikasi banyak faktor (multifactor authentication), untuk sebuah platform. Biasanya diberikan melalui SMS di ponsel atau email. Pengguna

diminta memasukkan O'IP untuk login aplikasi ojek daring.

Pada umumnya O'IP hanya berlaku dalam batas waktu tertentu. Misalnya lima menit. Setelah lewat batas waktu, pengguna bisa meminta OTP baru kepada penyelenggara platform.

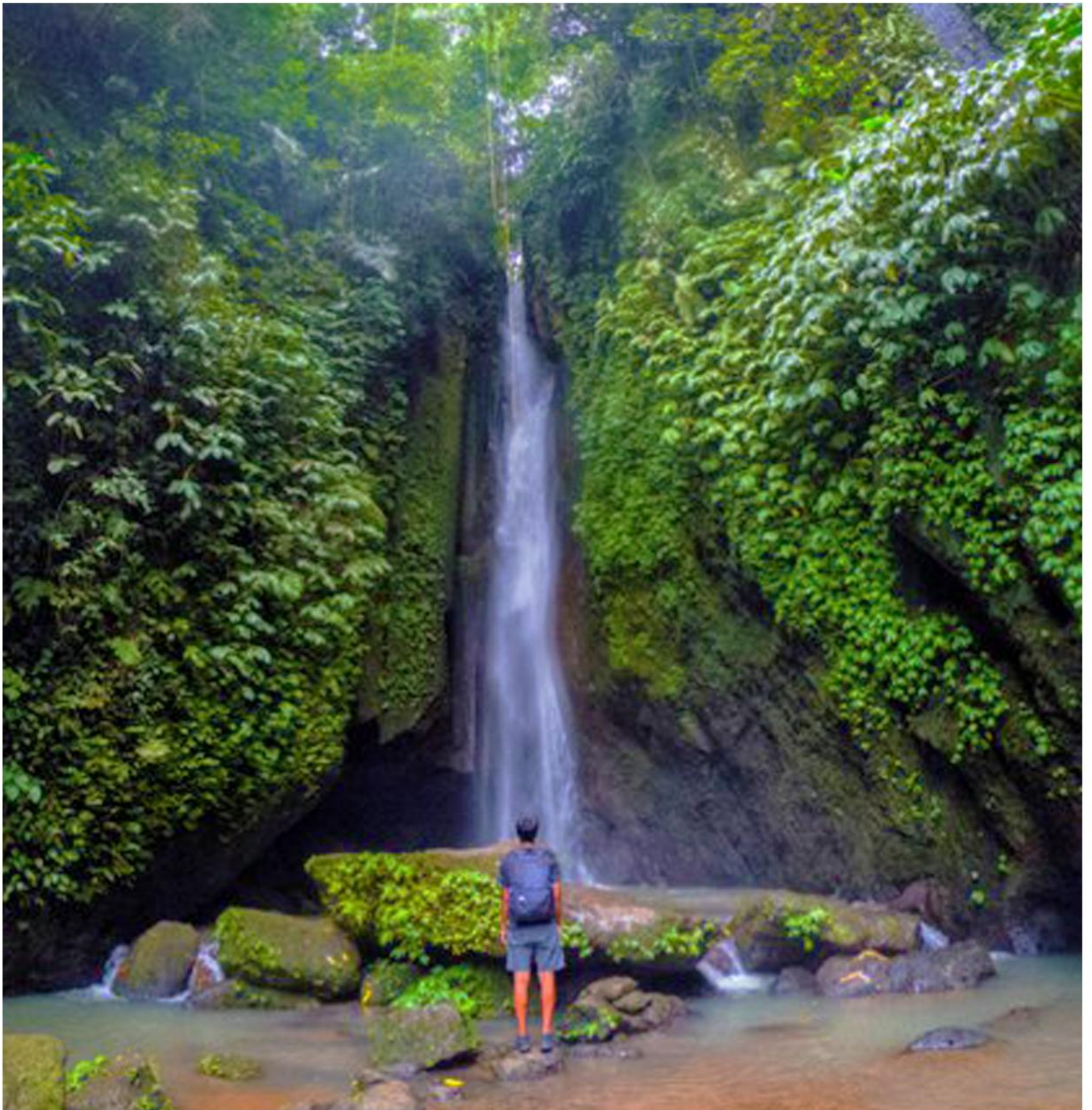
Jadi, platform yang akan dibuka seperti alamat rumah di dunia nyata. Pengguna harus tahu aplikasi atau situs apa yang akan dibuka.

Untuk membuka rumah, atau dalam hal ini login platform, pengguna harus memiliki kunci, yaitu kata sandi dan OTP.

Dalam kasus Maia Hestianty, dia tidak memberikan OTP yang diminta, namun, dia mengikuti permintaan si penipu untuk mengklik kode berawalan *21*, yang merupakan fitur untuk meneruskan panggilan atau call forward.

Peretas mendapatkan akses ke panggilan dan

SMS dari ponsel korban, termasuk kode O'IP yang diterima Maia saat penipu akan masuk ke akun ojek daringnya (Ins)



AIR TERJUN PEDALAMAN BALI, SENSASI BANGET

Bali. Mungkin akan terbayang pantainya yang indah. Atau pedesaan asri nan sejuk. Hal itu memang sudah menjadi identitas yang melekat pada Pulau Dewata.

Padahal, Bali punya banyak destinasi yang masih 'perawan'. Salah satunya, Air Terjun Leke-leke di Desa Mekarsari, Kecamatan Baturiti, Kabupaten Tabanan.

Air Terjun Leke-Leke atau juga dikenal sebagai Air Terjun Kipuan Kebo, tak jauh dari pemukiman warga setempat dan relatif mudah untuk dijangkau oleh para wisatawan. Air terjun ini cukup tinggi, diapit pepohonan yang lebat. Udaranya juga sejuk, cocok buat traveler penyuka suasana alami. Sensasi banget.

Destinasi ini berjarak sekitar 1,5 jam dari Kuta dan bisa ditempuh dengan mobil atau motor.

Di sepanjang jalan, Anda akan menjumpai pemandangan indah berupa hamparan sawah, perkebunan serta taman bunga.

Sampai di lokasi, Anda harus berjalan kaki dari tempat parkir menuju air terjun. Yang unik dari air terjun ini yaitu, jalur menuju lokasi yang melewati jembatan gantung tradisional yang terbuat dari bambu



Pemandian Air Panas Belulang

Butuh sekitar 20 menit berjalan kaki. Anda tidak perlu khawatir bakal bosan, sebab ada banyak spot unik yang sudah disediakan.

Masuk ke tempat ini, Anda diharuskan membeli tiket senilai Rp25 ribu. Tidak mahal, karena kamu bakal terpuaskan dengan pemandangan yang ada.

Puas di air terjun ini, wisatawan bisa bergeser ke destinasi lain yang masih ada di Tabanan. Contohnya, berwisata sejarah di situs kuno

Desa Mangesta.

Di tempat ini, terdapat banyak sekali arca maupun pahatan batu dari masa kerajaan. Selain itu kamu juga bisa berendam di mata air panas Piling Kawang dan Belulang.

Lelah jalan-jalan, bisa beristirahat di Desa Tista. Ada beberapa aktivitas wisata di desa ini seperti mengikuti workshop di kampung pandai besi, membajak sawah, dan masih banyak lagi (Ist).



Air Terjun Leke-Leke



Hamparan Sawah Desa Mekarsari

BENARKAH Yoga Dapat Membantu Atasi Stres?



Setelah melakukan yoga, apakah Anda merasa lebih rileks? Sebenarnya, ini berkaitan dengan apa yang terjadi di otak saat melakukan aktivitas tersebut.

“Banyak bukti yang menyatakan bahwa yoga baik untuk tubuh dan pikiran kita. Ia pun dipercaya sebagai salah satu cara menangani kecemasan, depresi, insomnia, gangguan makan, dan masalah kesehatan lainnya,” papar Jonathan Greenberg, peneliti dari departemen psikiatri Massachusetts General Hospital dan Harvard Medical School.

Dengan banyaknya manfaat tersebut, mungkin Anda ingin mengetahui apa yang sebenarnya terjadi ketika sedang melakukan gerakan-gerakan yoga. Meskipun penelitian masih terus dilakukan, tapi Greenberg menekankan satu alasan potensial mengapa yoga memiliki pengaruh besar dalam mengatasi stres.

“Kita tahu bahwa stres bisa menjadi penyebab penyakit fisik dan mental,” ujar Greenberg. Yoga menurutnya, secara umum, dapat membantu meningkatkan suasana hati dan mengatur emosi—keduanya berkaitan dengan pengurangan hormon stres kortisol.

Teknik pernapasan dalam dan meditasi memengaruhi HPA (sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal) yang mengatur sistem saraf simpatik dan parasimpatik yang akhirnya menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Otak kemudian mengambil isyarat dari

—keduanya berkaitan dengan pengurangan hormon stres kortisol.

Teknik pernapasan dalam dan meditasi memengaruhi HPA (sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal) yang mengatur sistem saraf simpatik dan parasimpatik yang akhirnya menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Otak kemudian mengambil isyarat dari tubuh. Jika tubuh tenang, maka otak akan dapat pesan bahwa semuanya baik-baik saja.

Amy Wheeler, jajaran direksi International Association of Yoga Therapists sekaligus profesor di California State University, mengungkapkan bahwa perlu keseimbangan antara saraf simpatik dan parasimpatik.

“Yoga mengajarkan kita untuk menggunakan saraf simpatik ketika membutuhkannya agar lebih siaga dan fokus. Tujuan Utama yoga adalah untuk menjadi lebih tenang dan waspada,” paparnya.

Selain menjaga tubuh Anda tetap ‘muda’, yoga juga mengembalikan usia otak. Sebuah studi tahun 2017, dipublikasikan pada jurnal International Psychogeriatrics menyebutkan, orang dewasa di atas 55 tahun dengan gangguan kognitif, menghabiskan 12 minggu untuk berlatih yoga Kundalini.

Hasilnya menunjukkan, selain fungsi ingatan yang meningkat, ketahanan emosional mereka juga jadi lebih tinggi. Mungkin karena ‘puja-puji’ yang dilafalkan dalam yoga, menguatkan kemam-

puan verbal dan visual.

Greenberg mengatakan, studi terkait mindfulness dan meditasi (yang merupakan komponen besar dalam yoga), juga menjelaskan bagaimana aktivitas tersebut dapat memengaruhi struktur otak.

Penelitian yang dilakukan sebelum dan sesudah meditasi, menemukan fakta bahwa struktur otak yang terlibat dalam kesadaran, perhatian, dan pemikiran yang berkaitan dengan diri sendiri, mengalami perubahan struktur dan volume-nya meningkat.



Tidak ada kesepakatan di antara para peneliti tentang waktu ideal melakukan yoga. Namun, menurut studi Greenberg, sebaiknya Anda melakukan yoga selama 40 menit per hari untuk mengurangi stres secara signifikan.

Jadi benar ya. Aktivitas yoga dapat membantu mengatasi stres (Ist).



bulu tangkis selama masa pemulihan tersebut. Sekitar satu tahun setelahnya, seorang pengurus NPC Pekanbaru menawarinya tampil di Pekan Paralimpiade Nasional dengan Riau sebagai tuan rumah. Tanpa persiapan, jalan juga masih memakai tongkat, Ratri menerima tawaran itu. Padahal, keluarganya tak tega dan melarangnya untuk kembali bermain.

Diam-diam Ratri bertanding dan berhasil membawa pulang satu emas dan satu perak. "Bilangnya berangkat kuliah, padahal tanding. Pas pulang bawa medali itu antara takut, tapi ya gimana. Orang tua memaksa saya operasi, tetapi saya menikmati kondisi ini," kenang Ratri.

Untuk kali pertama bulu tangkis akan dipertandingkan pada Paralimpiade 2020 di Tokyo nanti. Dan semoga sejarah pulalah yang mencatat Leani Ratri Oktilla sebagai para badminton pertama yang mengeluarkan bendera Merah Putih dari tas dan dikibarkan di podium tertinggi.(ins)

DARI KEKURANGAN, RATRI BANGGAKAN RI

Tak banyak yang tahu, ternyata Indonesia punya beberapa atlet yang berstatus peringkat 1 dunia. Salah satunya adalah Leani Ratri. Luar biasanya, dia juga berlabel juara dunia di dua kelas berbeda. Wow!

Hanya ada satu angan dalam benak Leani Ratri Oktilla setiap kali turun di sebuah turnamen. Dia ingin mengibarkan bendera Merah Putih di podium. Sambil menjunjung piala atau berkalung medali. Kini dia bersiap menyongsong Paralimpiade 2020. "Saya ingin mengibarkan bendera ini di Paralimpiade 2020." Begitu rekad Leani Ratri Oktilla, juara dunia Para Badminton 2019.

Ratri adalah andalan para badminton Indonesia. Statusnya adalah pemain terbaik dunia di tiga sektor. Dia lolos kualifikasi Paralimpiade dengan mengumpulkan poin tertinggi untuk seluruh nomor. Karena itu, untuk sementara waktu, Ratri tidak akan turun dalam turnamen apa pun. Dia baru bakal bertanding lagi tahun depan untuk mematangkan persiapannya menuju multievent paling bergengsi di dunia tersebut.

Di kelas women's single standing lower 4 (WS SL4), Ratri peringkat 1 dunia dengan tabungan 3460 poin. Dia unggul dari Hefang

Cheng asal Tiongkok, dan Sagoy Helle Soffie (Norwegia) di peringkat dua dan tiga dunia.

Sedangkan di kelas mixed doubles standing lower 3-standing upper 5 (MX SL3-SU5), Ratri yang berpasangan dengan Hary Susanto berstatus peringkat 1 dunia saat ini. Keduanya unggul dari pasangan Prancis (Lucas Mazura/Faustine Noel), Thailand (Siripong Teamarom/Nipada Saensupa) dan Jerman (Jan Niklas/Katrin Seibert) di peringkat dua, tiga dan empat dunia di kelas ini.

Satu kelas lainnya, yakni di kelas women's doubles standing lower 3-standing upper 5 (WD SL3-SU5), Ratri yang berpasangan dengan Kalimat Sadiyah berstatus peringkat dua dunia. Keduanya kalah poin dari pasangan Tiongkok, Hefang Ma/Hyihui MA.

Dulu Ratri adalah atlet normal. Kecelakaan motor yang dialaminya pada Februari 2011 mengakibatkan kaki kirinya patah. Hanya berselang tiga bulan setelah kecelakaan, Ratri mencoba untuk berjalan. Upaya itu ternyata malah membuat tulangnya patah lagi sehingga kini kaki kirinya lebih pendek 11 sentimeter. Kondisi itulah yang memasukkannya dalam kategori SL4.

Ratri sempat berhenti bermain bulu tangkis



TREN TINDIK ASIMETRIS, MAU MENJAJALNYA?

Tindik menjadi salah satu budaya yang sudah ada sekitar 5.300 tahun lalu. Tren pun terus berkembang seiring perubahan zaman. Di tahun 2020 ini tindik asimetris diprediksi akan booming



Dalam beberapa budaya, anting-anting dipandang sebagai tanda bahwa orang tersebut bangsawan dan memiliki kekayaan melimpah. Di Yunani, orang-orangnya memakai liontin burung hantu untuk menyenangkan Tuhan mereka dalam pertempuran. Sementara para wanita Romawi menggunakan batu permata mulia sebagai penghormatan terhadap para dewa.

Nah, tradisi tindik ini menyebar ke daerah Timur Tengah. Kebudayaan ini diperkirakan sudah berlangsung sejak tahun 1500 Sebelum Masehi (SM). Pun para wanita Hindu mulai menindik hidungnya (biasanya dalam lubang hidung sebelah kiri) yang dikonosasikan dengan organ reproduksi wanita dalam pengobatan Ayurveda.

Di Meksiko, suku Aztec menggunakan tindik di lidah mereka. Mereka percaya bahwa tindik merupakan simbol kekayaan dan akan menyenangkan Dewa Maya. Sedangkan tindik di

tindik di bibir sudah umum dilakukan oleh suku-suku di Afrika sejak dulu kala.

Bagi kaum perempuan, tentu banyak hal yang perlu dipertimbangkan sebelum memutuskan untuk mengikuti sebuah tren kecantikan. Hal pertama yang menjadi pertimbangan utama pasti adalah soal kenyamanan dan kemudahan dalam memakai atau melakukannya.

Sebutlah bulu mata palsu, multi-masking, ataupun beragam nail art mungkin bagi sebagian perempuan menjadi agak merepotkan hingga mereka tak memilikinya. Di sisi lain, faktor selera pun selalu menyisakan ruang bagi setiap pribadi untuk memilih caranya sendiri agar tampil cantik dan menawan.

Nah, jika sudah sampai pada bahasan mengenai selera, maka kadang kala semakin aneh atau tidak lazimnya tren, justru dinilai semakin baik. Salah satu yang menarik perhatian di awal tahun 2020 ini adalah tren tindikan asimetris, yang kini kian marak meramaikan lini masa

di media sosial seperti Instagram.

Memang, sejak tahun lalu para pakar mode sudah memperkirakan ada sejumlah tren mengenai tindikan di telinga, yang bakal digemari di tahun ini. Dan, dari sekian banyak ragam tindikan, model tindikan asimetris menjadi salah satu gaya yang diprediksi bakal booming.

Tindik di sejumlah bagian telinga tentu bukan merupakan hal baru. Namun, penggunaan dengan letak yang asimetris dan dipakai semua orang, mulai dari pesohor macam, Beyonce hingga orang kebanyakan, mencerminkan gaya ini sudah menjadi tren.

Sebelum kamu tergila-gila dengan gaya dan tren ini, maka sangat baik untuk memerhatikan tindikan asimetris apa yang mau dipilih. Apakah kamu menginginkan yang bergaya minimalis, atau justru bergaya 'ramai'. Lagi-lagi ini persoalan selera, dan kenyamananmu.(ins)

SADIS !

Kasus investasi bodong MeMiles terus diselidiki oleh polisi. Tak hanya menyeret nama-nama artis nasional, terbaru disebutkan ada anggota Keluarga Cendana diduga terlibat dalam penipuan ini.

Kapolda Jatim Irjen Luki Hermawan mengatakan Keluarga Cendana yang terlibat ada tiga orang. Namun Luki hanya menyebut satu inisial saja yakni AHS. Sementara dua lainnya adalah istri AHS dan satu anggota keluarga Cendana.

"Saya ndak nyebutin, yang jelas ada (dari Keluarga Cendana) inisialnya AHS," kata Luki di Mapolda Jatim Jalan Ahmad Yani Surabaya, Kamis (16/1).

Luki menyebut AHS, istri, dan satu orang lagi akan dipanggil untuk diperiksa Selasa (21/1) pekan depan. Surat pemanggilannya juga sudah dikirim hari ini. Selain itu, Luki menambahkan nama AHS muncul dari berita acara penyidikan dan digital forensik.

"Mungkin hari Selasa dipanggil, hari ini sudah dilayangkan pemanggilan. Karena apa, kami melakukan pemanggilan-pemanggilan ini berdasarkan berita acara penyidikan hasil dari digital forensik yang mana ada mengarah kepada inisial AHS dan istrinya," paparnya.

Saat ditanya apa keterlibatan AHS, Luki menyebut masih belum merinci. Karena, AHS belum diperiksa oleh penyidik. "Kami belum tahu (dia member apa bukan), nanti kami tunggu pemeriksaannya, yang jelas dia ikut di dalam dan mendapat reward. Kami akan menunggu hasil pemeriksaannya," pungkas Luki.

Anggota keluarga cendana tersebut diduga pernah mendapatkan reward berupa 2 unit kendaraan mewah. Sayangnya dia enggan menyebut jenis kendaraan apa yang dimaksud.

Dalam penyidikan kasus tersebut, polisi juga akan memeriksa sejumlah publik figur, beberapa yang populer di antaranya Mulan Jameela dan penyanyi Judika. Sepekan terakhir, sudah 2 publik figur yang bersedia datang untuk diperiksa sebagai saksi, yakni penyanyi Eka Deli dan penyanyi Ello.

Sementara, Mulan Jameela sendiri menolak diperiksa sebagai saksi kasus MeMiles dengan tameng putusan Mahkamah Konstitusi (MK) dengan alasan punya hak imunitas sebagai anggota DPR. Hal itu menampik argumen staf Khusus Presiden Dini Shanti Purwono menyebut Polda Jatim tak perlu meminta izin Presiden karena hanya berstatus sebagai saksi.

Jumlah tersangka pun bertambah. "Satu tersangka lagi berinisial W. Ia masuk dalam

struktur PT Kam and Kam," ujarnya.

Sehingga hingga kini total ada 5 tersangka. W memiliki peranan yang cukup signifikan. Dia berperan sebagai pihak pengadaan dan distribusi reward atau hadiah di MeMiles. Diduga, W telah menyalahgunakan aset milik member.

Sebagaimana diketahui, Polda Jatim sebelumnya sudah menetapkan empat tersangka di kasus MeMiles. Yaitu Dirut PT Kam and Kam, Kamal Tarachand atau Sanjay; Manajer dan motivator, Suhandi; Motivator, Martini Luisa (ML) atau Dokter Eva dan Ahli IT, Prima Hendika (PH).

Pasal yang dikenakan kepada mereka adalah UU No. 7 Tahun 2014 tentang perdagangan. Pelaku yang menggunakan skema ponzi terancam hukuman 10 tahun penjara dan denda Rp10 miliar.

Dari kasus yang diungkapnya itu, polisi sudah menerima 164 pengaduan korban MeMiles melalui online dan offline (SPKT Polda Jatim). Sedangkan MeMiles memiliki 264.000 member tersebar di berbagai daerah. Sedangkan barang bukti yang diamankan adalah uang sekitar Rp122,3 miliar, 18 unit mobil, 2 sepeda motor, dan beberapa barang berharga lainnya.

Sebelumnya, pihak Otoritas Jasa Keuangan (OJK) sudah memastikan bahwa MeMiles merupakan investasi ilegal. Heru Cahyono Kepala OJK Regional 4 Jatim mengungkapkan, investasi ilegal MeMiles itu menggunakan skema ponzi atau piramida.

Sistem bisnis semacam ini selalu menjanjikan keuntungan besar dalam waktu yang cepat. Namun, cepat atau lambat bisnis seperti itu akan merugikan pesertanya.

Lebih lanjut, skema ponzi adalah modus investasi palsu yang membayarkan keuntungan untuk investor dari uang sendiri atau dibayarkan oleh investor berikutnya. Bukan dari keuntungan yang diperoleh individu atau organisasi yang menjalankan operasi ini.

Skema ini biasanya membujuk investor baru dengan menawarkan keuntungan yang lebih tinggi dibanding investasi lain, dalam jangka pendek dengan keuntungan tinggi. Kelangungan dari keuntungan tinggi itu membutuhkan pemasukan dari uang investor baru, untuk menjaga skema agar terus jalan. Berdasarkan data OJK mulai 2008-2019, kerugian yang disebabkan investasi ilegal mencapai Rp90 triliun. Selama itu, pihak OJK telah menindak investasi ilegal di Indonesia. Termasuk MeMiles yang sudah ditutup sejak Agustus 2019.

Member Bilang Menguntungkan

Terpisah, sejumlah anggota investasi bodong MeMiles memrotes pemblokiran aplikasi MeMiles. Aplikasi tersebut diketahui tidak dapat dioperasikan sejak pertengahan Desember 2019. Anggota bahkan masa bodoh dengan proses hukum yang tengah berjalan. Mereka kukuh meminta aplikasi kembali beroperasi.

Salah seorang anggota investasi bodong MeMiles asal Surabaya Even Flores mengatakan, aplikasi MeMiles menguntungkan bagi bisnisnya. Even yang bergabung dengan MeMiles selama 5 bulan mengaku memperoleh jaringan luas untuk memasarkan usahanya. "Urusan hukum itu urusan manajemen, saya tidak ada urusan. Bagi saya, yang penting aplikasi masih bisa berjalan, karena menguntungkan bagi kami pelaku bisnis," ungkapnya.

Di aplikasi tersebut Even bisa menawarkan produk-produknya, seperti makanan, busana hingga ponsel. Semenjak aplikasi ditutup, kata Even, produk yang ia tawarkan tak lagi dilihat orang.

Anggota MeMiles lainnya Ikhsan Aziz justru meminta negara memberikan apresiasi pada keberadaan aplikasi tersebut. Lewat slot iklan di MeMiles, kata Iksan, dirinya bisa menjual mobil dengan cepat. Ia mengklaim aplikasi MeMiles memberikan manfaat.

"Aplikasi investasi ini buatan anak bangsa, harusnya justru diapresiasi oleh negara. Jangan aplikasinya dibubarkan," kata dia.

Salah seorang anggota lainnya Putri Arista Mawardiani mengatakan dirinya sudah melakukan top up ratusan juta rupiah untuk mendapatkan slot iklan di aplikasi MeMiles. Namun, Putri tak pernah merasa dirugikan. Sebab ia meyakini bakal mendapatkan keuntungan lebih besar dari vendor produk kecantikan yang dipasarkannya. Putri meminta aplikasi tetap berjalan normal seperti biasanya.

Direktur Reserse Kriminal Khusus Polda Jatim Kombes Gidion Arif Setyawan membantah melakukan penutupan aplikasi MeMiles. Ia mengatakan, polisi tidak memiliki wewenang menutup aplikasi. Sebab melihat waktunya, aplikasi MeMiles berhenti beroperasi pada pertengahan Desember. Saat itu Ditreskrimsus Polda Jatim baru memulai penyidikan dugaan pidana proses MeMiles. "Yang saya tahu aplikasi tidak bisa digunakan karena server belum dibayar selama 6 bulan," katanya. (ist,ins)

JOKOWI DESAK REFORMASI INDUSTRI ASURANSI



Jakarta- Presiden Joko Widodo (Jokowi) meminta Otoritas Jasa Keuangan (OJK) untuk mereformasi industri lembaga keuangan nonbank, baik asuransi hingga dana pensiun (dapen). Jokowi menginstruksikan hal tersebut di tengah maraknya masalah keuangan di perusahaan asuransi nasional, salah satunya PT Asuransi Jiwasraya (Persero).

"Industri keuangan yang non bank, baik itu asuransi dan dana pensiun, itu memerlukan sebuah reform, perbaikan-perbaikan dari sisi pengaturan, pengawasan, maupun permodalan," ujar Jokowi saat menghadiri Pertemuan Tahunan Industri Jasa Keuangan 2020 yang digelar OJK pada Kamis (16/1).

Menurutnya, hal ini perlu dilakukan karena sudah lama para lembaga jasa keuangan nonbank tidak melakukan hal tersebut. Padahal, reformasi pernah dilakukan pada era 2000-2005 yang menyasar para lembaga jasa keuangan perbankan. Kala itu, sambung Jokowi, reformasi menghasilkan stabilitas perbankan dan meningkatkan kepercayaan masyarakat.

Selain itu, ia juga meminta reformasi dilakukan menyeluruh. Di sisi lain, ia ingin reformasi ini tidak hanya dilakukan oleh wasit industri keuangan, namun pemerintah juga harus mendukung melalui kementerian/lembaga terkait.

Kendati begitu, orang nomor satu di Indonesia itu menampik bila reformasi ini dilakukan sebagai buntut maraknya masalah di asuransi nasional. Misalnya, dimulai dari PT Asuransi Jiwa Bersama (AJB) Bumiputera 1912, Jiwasraya, hingga yang teranyar PT Asuransi Sosial Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (Persero) atau Asabri. "Hahaha tidak ya, kebetulan karena pas ada peristiwa Jiwasraya, tapi tidak, tapi memang memerlukan itu (reformasi)," jelasnya.

Jokowi juga mengaku sudah menerima laporan mengenai permasalahan yang menimpa PT Asuransi Jiwasraya (Persero) dan PT Asabri (Persero). Sudah saya disampaikan pada saya, yang paling penting menteri BUMN, OJK, Menkeu nanti akan menyelesaikan masalah bisnis ekonominya, kemudian urusan hukum itu urusan di kejaksaan agung. Saya kira penting untuk disclesaikan," ungkap dia.

Terpisah, Menteri BUMN Erick Thohir menargetkan holding asuransi sebagai salah satu opsi penyelamatan Jiwasraya mulai dilakukan pertengahan Februari 2020. "Holdingisasi kan baru ditandatangani prosesnya pada pertengahan Februari, dari situ baru bisa terlaksana. Memang kita harus ikuti langkah demi langkah dari pembentukan 'holding' itu sendiri," kata Erick.

Dari pembentukan holding tersebut, Erick memperkirakan dapat mendatangkan dana segar (cash flow) sekitar Rp1,5 triliun - Rp2 triliun. "Lalu pembentukan Jiwasraya Putra dimana nanti kita cari partner strategic untuk angkanya Rp1 triliun-Rp3 triliun dan tentu pembentukan 'holding' itu kalau kita tarik 4 tahun ke depan kan bisa sampai Rp8 triliun.

Selain itu, Erick juga menyampaikan bahwa Jiwasraya bakal berusaha untuk melikuidasi aset finansialnya yang ada di instrumen saham dan reksa dana. "Hari ini kita deteksi valuasinya bisa sampai Rp2 triliun - Rp3 triliun, dengan konsep itu ya 'saving plan' bisa berjalan," ungkap Erick. (ist)

PERUSAHAAN ASURANSI YANG MASUK HOLDINGISASAI

- PT Bahana Pembinaan Usaha Indonesia (Induk)
- PT Asuransi Jasa Indonesia (Jasindo)
- Perum Jaminan Kredit Indonesia (Jamkrindo)
- PT Asuransi Kredit Indonesia (Askrindo)
- Jasa Raharja