



ANGIN SEGAR BIAYA PERJALANAN HAJI PEMONDOKAN-KONSUMSI BISA DIKURANGI

Ada 'angin segar' berembus terkait haji 2023. Usai melakukan cek langsung ke Arab Saudi, Komisi VII DPR RI mengklaim biaya perjalanan ibadah ke tanah suci bisa dikurangi. Komponen biaya konsumsi dan pemondokan dikatakan bisa dipangkas. Begitu juga tarif penerbangan yang dikabarkan bisa ditekan lagi. Meski masih harus melalui pembahasan dengan Kementerian Agama (Kemenag) dan Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH), tapi wakil rakyat optimistis jamaah bakal membayar di bawah Rp 69 juta per orang seperti yang diusulkan pemerintah. Di sisi lain, Rencana Perjalanan Haji (RPH) 1444 H/2023 M resmi diterbitkan. Pada 23 Mei 2023 jamaah gelombang pertama masuk asrama haji dan berangkat ke Madinah sehari kemudian, 24 Mei 2023. Sebelumnya, pemerintah Indonesia mendapat kuota memberangkatkan 221 ribu orang tanpa batasan usia. Tahun ini akan ada sekitar 62 ribu jamaah lanjut usia (lansia).

**BIAYA PERJALANAN
IBADAH HAJI (BPIH)
2022 DAN 2023***

DITANGGUNG JAMAAH	2022 : Rp 39.886.009
	2023* : Rp 69.193.733
DITANGGUNG DANA HAJI	2022 : Rp 58.493.012
	2023* : Rp 29.700.175
TOTAL BIAYA HAJI	2022 : Rp 98.379.021
	2023* : Rp 98.893.909

*Usulan Kemenag

(Baca Hal 11)

RENCANA PERJALANAN HAJI (RPH) 2023 DARI KEMENAG

- 23 Mei 2023 (3 Zulqa'idah 1444): Jamaah masuk asrama haji
- 24 Mei 2023 (4 Zulqa'idah 1444): Awal pemberangkatan jamaah haji gelombang I dari Tanah Air ke Madinah
- 2 Juni 2023 (13 Zulqa'idah 1444): Awal pemberangkatan jamaah haji gelombang I dari Madinah ke Makkah
- 7 Juni 2023 (18 Zulqa'idah 1444): Akhir pemberangkatan jamaah haji gelombang I dari Tanah Air ke Madinah, awal masuk asrama haji bagi jamaah gelombang II
- 8 Juni 2023 (19 Zulqa'idah 1444): Awal pemberangkatan jamaah haji gelombang II dari Tanah Air ke Jeddah
- 16 Juni 2023 (27 Zulqa'idah 1444): Akhir pemberangkatan jamaah haji gelombang I dari Madinah ke Makkah
- 22 Juni 2023 (4 Zulhijjah 1444): Akhir pemberangkatan jamaah haji gelombang II dari Tanah Air ke Jeddah
- 22 Juni 2023 (4 Zulhijjah 1444): Closing Date KAAlA Jeddah (Pukul 24.00 WAS)
- 26 Juni 2023 (8 Zulhijjah 1444): Pemberangkatan jamaah haji dari Makkah ke Arafah
- 27 Juni 2023 (9 Zulhijjah 1444): Wukuf di Arafah
- 28 Juni 2023 (10 Zulhijjah 1444): Iduladha 1444 Hijriyah



**Parlement (Hal.3)
Puja-puji Jokowi
untuk Prabowo,
Kode Pilpres
Lagi?**

Lanjutan ke hal 11....

Puja-puji Jokowi untuk Prabowo, Kode Pilpres Lagi?

JAKARTA - Di HUT ke-15 Gerindra, Presiden Joko Widodo (Jokowi) dan Ketua Umum Gerindra Prabowo Subianto saling melemparkan puja-puji. Jokowi bahkan menyebut elektabilitas Partai Gerindra dan Ketua Umum Gerindra Prabowo Subianto berpotensi teratas.

Hal itu diungkapkan Jokowi di HUT ke-15 Gerindra, Jakarta. Jokowi memberikan ucapan selamat ulang tahun ke Gerindra lewat video. "Yang saya hormati Ketum Partai Gerindra Bapak Prabowo Subianto beserta dewan pimpinan pusat DPP, DPD, DPC dan seluruh jajaran pengurus serta keluarga besar Partai Gerindra," kata Jokowi mengawali videonya yang ditayangkan di kantor DPP Gerindra, JL RM Harsono, Ragunan, Jakarta Selatan, Senin (6/2/2023).

Jokowi kemudian menyampaikan selamat ulang tahun ke Gerindra. Jokowi memuji prestasi Gerindra. Menurutnya, Gerindra dan juga Prabowo bisa mendapat elektabilitas teratas jika kinerja terus didongkrak.

"Selamat ulang tahun Partai Gerindra yang ke-15, saya juga ingin menyampaikan selamat atas prestasi Partai Gerindra yang luar biasa dan jika kerja keras dan dongkrak terus Partai Gerindra potensial jadi yang teratas dan elektabilitas Pak Prabowo potensial menjadi yang tertinggi," ujarnya.

Jokowi juga menyampaikan terima kasih kepada Prabowo dan Gerindra atas dukungannya terhadap pemerintah. Jokowi menyebut dukungan Gerindra membantu pemerintah dalam melakukan agenda besar.

"Saya mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada Pak Prabowo dan Partai Gerindra atas dukungannya pada pemerintahan yang saya pimpin, dukungan Partai Gerindra sangat membantu pemerintah dalam melakukan agenda besar bangsa," ujarnya.

Tak mau kalah, Prabowo juga melontarkan pujian ke Presiden Joko

Widodo. Prabowo mengatakan, sejak bergabung dengan pemerintahan Jokowi sebagai Menteri Pertahanan, dia menjadi saksi betapa presiden bekerja keras untuk mewujudkan kesejahteraan rakyat. Ini Prabowo sampaikan saat berpidato dalam acara Hari Ulang Tahun (HUT) ke-15 Partai Gerindra di Kantor DPP Partai Gerindra, Jakarta Selatan, Senin (6/2/2023).

"Setelah saya gabung dengan pemerintahan yang dipimpin oleh Presiden Joko Widodo, saya menjadi saksi, saya melihat betapa beliau bekerja keras untuk cita-cita yang sama dengan cita-cita kita dan karena itulah saya mendukung beliau dan saya membela beliau sampai berhasil," kata Prabowo.

Prabowo mencontohkan kebijakan Jokowi ketika Indonesia menghadapi pandemi Covid-19. Saat itu, banyak yang menekan presiden agar melakukan lockdown. Namun, menurut Jokowi, lockdown sulit diterapkan di tanah air lantaran berisiko mengganggu rakyat kecil yang bekerja dengan mengandalkan upah harian. Akhirnya, Jokowi memutuskan untuk tidak menerapkan lockdown. Sebagai gantinya, sejumlah kebijakan pembatasan diberlakukan. Harapannya, Covid-19 terkendali, namun perekonomian rakyat kecil tak terganggu. Meski, dikatakan oleh Prabowo, keputusan Jokowi saat itu menaui pro dan kontra dari berbagai kalangan.

"Saya jenderal, saya ikut berkali-kali dalam aksi-aksi pertempuran. Saya melihat pemimpin yang bisa ambil keputusan dan pemimpin yang tidak bisa ambil keputusan. Beliau (Jokowi) adalah pemimpin yang bisa ambil keputusan dan keputusannya berani, kadang-kadang melawan tekanan dari mana-mana," ucap Prabowo. "Ini harus kita akui dan saya



Tangkapan layar Youtube Gerindra TV saat menayangkan video ucapan Jokowi di HUT Gerindra, Senin (6-2-2023).

minta kader partai Gerindra mengerti itu, saya bukan menjilat," tuturnya.

Prabowo membantah puja-pujinya ini hanya sekadar menjilat Jokowi. Dia mengatakan, sesuatu yang baik memang harus diakui. Jangan sampai, kesuksesan seorang pemimpin dihargai dengan cemoohan. Prabowo justru menyayangkan pihak-pihak yang menurutnya kurang menghargai keberhasilan pemimpinnya sendiri. "Saya lihat ada sifat bangsa Indonesia yang kadang-kadang kurang menghargai pemimpin-pemimpinnya sendiri. Ada sifat bangsa yang kadang-kadang tidak mau mengakui kehebatan bangsa kita sendiri," tutur mantan Panglima Komando Cadangan Strategis Angkatan Darat (Pangkostrad) itu.

Gerindra Anggap Restu

Terpisah, Sekretaris Jenderal Partai Gerindra Ahmad Muzani mengatakan pujian Presiden Joko Widodo alias Jokowi kepada Ketua Umum Gerindra Subianto merupakan sinyal restu alias dukungan. Pujian Jokowi ini dilontarkan kala mengucapkan selamat kepada

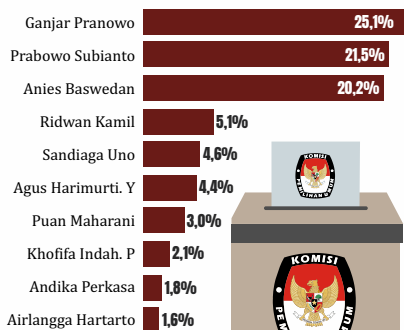
Gerindra yang sedang merayakan hari jadinya ke-15, hari ini.

"Mudah-mudahan itu sinyal awal dukungan Pak Jokowi kepada Pak Prabowo. Kami merasa support dan dukungan Pak Jokowi kepada Pak Prabowo cukup besar artinya buat kami untuk berjuang," kata Muzani.

Menurut Muzani, dukungan Jokowi itu membawa arti yang baik. Dia menyebut pernyataan Jokowi itu menumbuhkan semangat perjuangan bagi Gerindra dalam menghadapi Pemilihan Umum, baik legislatif maupun Pilpres. "Dukungan itu memberikan arti yang baik, semangat yang berjuang bagi masa-masa yang akan datang, baik untuk legislatif maupun Pilpres," kata Muzani.

Dalam acara HUT ke-15 ini, sejumlah elit Partai Gerindra nampak hadir. Selain Prabowo, ada juga Sekretaris Jenderal Ahmad Muzani, Wakil Ketua Dewan Pembina Sandiga Uno, Anggota Dewan Pembina Budisatrio Djiwandono, Wakil Ketua Umum Fadli Zon, serta Ketua DPP Harian Sufmi Dasco Ahmad. (wid,rls,kum/dya)

10 BESAR ELEKTABILITAS CALON PRESIDEN MENURUT INDOMETER



Jelang Pemilu 2024, DPR Setujui Rancangan Peraturan KPU



Pemilu juga telah menegaskan periodisasi masa jabatan presiden dan wakil presiden hanya lima tahun dan bisa dipilih dalam dua periode. (wid,rls,ist/dya)

PEMBAGIAN ALOKASI KURSI DPR RI DI WILAYAH PAPUA UNTUK PEMILU 2024

(Berdasarkan Perpu No. 1 Tahun 2022)

1. PAPUA-3 KURSI-DAPIL:

Jayapura, Kepulauan Yapen, Biak Numfor, Sarmi, Keerom, Waripen, Supiori, Membramo Raya, Kota Jayapura

2. PAPUA SELATAN-3 KURSI-DAPIL

Merauke, Boven Digoel, Mappi, Asmat

3. PAPUA TENGAH-3 KURSI-DAPIL:

Nabire, Puncak Jaya, Paniai, Mimika, Puncak, Dogiyai, Intan Jaya, Deiyai

4. PAPUA PEGUNUNGAN-3 KURSI-DAPIL:

Nabire, Puncak Jaya, Paniai, Mimika, Puncak, Dogiyai, Intan Jaya, Deiyai

5. PAPUA BARAT-3 KURSI-DAPIL :

Manokwari, Fakfak, Teluk Bintuni, Teluk Wondama, Kaimana, Manokwari Selatan, Pegunungan Arfak

6. PAPUA BARAT DAYA-3 KURSI-DAPIL:

Sorong, Sorong Selatan, Raja Ampat, Tambrauw, Maybrat, Kota Sorong.

**Total terdapat 18 kursi yang akan diperebutkan di wilayah Papua pada Pemilu 2024. Jumlah itu bertambah dari 13 kursi pada Pemilu 2019.*

PERUBAHAN ALOKASI KURSI DPRD PROVINSI PADA PEMILU 2024:

● BANTEN

dari 85 menjadi 100 kursi

● SULAWESI TENGAH

dari 45 menjadi 55 kursi

● PAPUA

dari 55 menjadi 45 kursi

● PAPUA BARAT

dari 45 menjadi 35 kursi

● PAPUA SELATAN

35 kursi (DOB)

● PAPUA TENGAH

45 kursi (DOB)

● PAPUA PEGUNUNGAN

45 kursi (DOB)

● PAPUA BARAT DAYA

35 kursi (DOB)



JAKARTA - DPR RI menyetujui rancangan Peraturan KPU terkait Daerah Pemilihan (Dapil) untuk Pemilu 2024. Persetujuan tersebut dilayangkan oleh Komisi II DPR RI dalam rapat kerja yang dihadiri Perwakilan Kementerian Dalam Negeri dan lembaga-lembaga penyelenggara Pemilu. Terdapat peningkatan jumlah dapil untuk DPR RI, yaitu dari 80 menjadi 84 karena adanya daerah otonomi baru di Papua.

"DPR, KPU, Kementerian Dalam Negeri, Bawaslu, dan DKPP menyetujui Rancangan Peraturan KPU tentang daerah pemilihan dan alokasi kursi anggota DPR, DPRD provinsi, dan DPRD kabupaten/kota dalam Pemilu 2024 beserta lampirannya yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari PKPU," ujar Ketua Komisi II DPR RI Ahmad Doli Kurnia, Senin (6/2/2023).

Doli menjelaskan jika persetujuan itu telah sesuai dengan ketentuan Undang-undang Nomor 7 tahun 2017 dan amanat keputusan Mahkamah Konstitusi Nomor 80/PUU-XX/2022. Sebelumnya, Mahkamah Konstitusi (MK) melalui putusan nomor 80/PUU-XX/2022 memberi kewenangan kepada KPU untuk menata ulang dapil DPR RI dan DPRD provinsi, dari yang semula merupakan kewenangan DPR lewat Lampiran III dan IV UU Pemilu.

MK menyatakan Lampiran III dan IV itu inkonstitusional karena tidak sesuai dengan prinsip penataan dapil yang baik serta kontradiktif dengan ketentuan penyusunan dapil. MK juga menyebut penataan ulang dapil ini dilakukan untuk Pemilu 2024 dan Pemilu seterusnya melalui Peraturan KPU.

Selain itu, MK mempertimbangkan

penataan dapil berlangsung sampai 9 Februari 2023, sehingga KPU dianggap masih punya waktu menata ulang dapil. Merespons putusan MK, KPU RI juga sempat melibatkan tim pakar untuk melakukan simulasi desain dapil DPR RI dan DPRD provinsi yang lebih baik pada 2024.

Ketua KPU RI Hasyim Asyari memaparkan bahwa terdapat peningkatan jumlah dapil untuk DPR RI, yaitu dari 80 dapil pada UU Nomor 7 Tahun 2017, menjadi 84 dapil berdasarkan Perppu Nomor 1 Tahun 2022.

"Jadi kalau di dalam UU Nomor 7/2017 untuk DPR RI itu dapilnya ada 80, kursinya 575 kursi DPR RI. Kemudian, berdasarkan Perppu Nomor 1/2022 ini kan berarti ada tambahan daerah otonomi baru, tambah dapil lagi ada empat dapil untuk DPR RI. Yang semula 80 jadi 84, kemudian kursinya menjadi 580 dari semula 575," kata Hasyim.

Sedangkan, untuk DPRD provinsi, dapilnya berjumlah 272 dan alokasi kursi 2.207, bertambah menjadi 301 dapil dan 2.376 kursi. "Nah sekarang kan tanggal 6 (Februari). Jadi targetnya sebisa mungkin hari ini, maksimal besok tanggal 7 sudah diundangkan PKPU tersebut," kata Hasyim

Penundaan Dibantah

Di sisi lain, Ketua KPU RI Hasyim Asy'ari menanggapi kembali bergulirnya wacana penundaan pemilu di publik. Sebagai institusi penyelenggara pemilu, menurut Hasyim, KPU memastikan pelaksanaan Pemilu 2024 berjalan sesuai perencanaan. "KPU adalah yang menyelenggarakan pemilu, maka kami harus memastikan bahwa Pemilu jalan

terus sesuai dengan waktu dan jadwal yang telah ditentukan," katanya saat ditemui di depan Ruang Rapat Komisi II DPR RI, Jakarta, Senin (6/2/2023).

Hasyim juga mengatakan KPU telah menyiapkan anggaran sesuai dengan kebutuhan Pemilu 2024. "Anggaran yang telah disiapkan oleh pemerintah. Anggaran sudah, DIPA daftar isian anggaran sudah diberikan kepada KPU," ucapnya.

Terpisah, Anggota Komisi II DPR dari Fraksi PAN Guspari Gaus menegaskan semua fraksi di Komisi II tak pernah membahas wacana penundaan Pemilu 2024. Menurut Guspari, seluruh anggota fraksi di Komisi II tak punya keinginan menunda Pemilu. Dia menegaskan penundaan pemilu bertentangan dengan konstitusi.

"Perlu saya tegaskan bahwa Komisi II tidak pernah membicarakan wacana penundaan pemilu, baik dalam rapat terbatas maupun rapat pleno," ucap Guspari dalam keterangannya, Senin (6/2/2023).

Ia menuturkan Komisi II sudah menyepakati tahapan dan tanggal pemungutan suara Pemilu 2024. Menurut Guspari, anggota Komisi II berkomitmen Pemilu tetap dilaksanakan sesuai jadwal yang sudah ditetapkan yaitu pada 14 Februari 2024.

"Sampai hari ini, di DPR tidak ada wacana penundaan pemilu. Semua partai yang ada di DPR juga punya komitmen yang sama bahwa pemilu berjalan sesuai jadwal yang telah ditetapkan yaitu pada tanggal 14 Februari 2022," katanya.

Selain itu, lanjut Guspari, Mahkamah Konstitusi (MK) dalam putusan uji materi Undang-Undang

Pertemuan Kepelabuhanan DKP Provinsi Jatim Bahas Perubahan Tarif Retribusi hingga Penyempurnaan Fasilitas



Kegiatan pertemuan kepelabuhanan Kamis (2/2/2023) - Jumat (3/2/2023) Bidang Perikanan Tangkap, Dinas Kelautan dan Perikanan (DKP) Provinsi Jawa Timur (Jatim). (Foto:DKPjatim)

SURABAYA-Dinas Kelautan dan Perikanan (DKP) Provinsi Jawa Timur (Jatim) melalui Bidang Perikanan Tangkap menggelar pertemuan kepelabuhanan pada Kamis (2/2/2023) hingga Jumat (3/2/2023) bertempat di ruang pertemuan DKP Provinsi Jatim. Pertemuan ini dihadiri oleh Kepala Bidang Perikanan Tangkap, Kepala Unit Pelaksana Teknis Pelabuhan Perikanan Pantai (UPT PPP) serta Koordinator Instalasi Pelabuhan Perikanan Pantai (IPPP) lingkup DKP Provinsi Jatim.

Dalam sambutannya, Kabid Tangkap, DKP Provinsi Jatim, Alan Wahyu Putra, S.STP, MM

menyampaikan bila pelabuhan perikanan merupakan ujung tombak bagi proses usaha perikanan tangkap. Maka sudah semestinya mengutamakan nelayan sebagai pengguna jasa utama pelabuhan perikanan. "Pelabuhan itu ujung tombak perikanan tangkap. Jadi harus mengutamakan nelayan," katanya menegaskan.

Giat pertemuan kali ini membahas berapa hal diantaranya usulan perubahan tarif retribusi di pelabuhan perikanan, dengan tetap beracuan pada Perda maupun Pergub yang berlaku. Usulan tersebut sebagai pertimbangan nomor 5 menurut UU

Nomor 7 tahun 2016 pasal 1 ayat 4 tentang nelayan kecil yang menggunakan kapal penangkap ikan berukuran paling besar 10 (sepuluh) gross ton (GT).

Selanjutnya pembahasan terkait permasalahan yang terjadi di pelabuhan perikanan, mulai dari penyempurnaan fasilitas sarana dan prasarana yang berada di pelabuhan perikanan, baik fasilitas pokok, fasilitas penunjang maupun fasilitas fungsional. Penyempurnaan pagar pembatas, pengadaan Solar Packed Dealer Nelayan (SPDN) dan penanganan masalah sampah menjadi prioritas dalam pengembangan

pelabuhan perikanan.

Dan pembahasan terakhir terkait penyampaian proses pelaksanaan anggaran tahun anggaran 2023. Alan berpesan agar proses penyerapan anggaran dapat dipercepat, khususnya untuk belanja barang dan modal yang proses pengadaan barang dan jasa.

"Percepatan pelaksanaan kegiatan secara efektif juga diperlukan sehingga mampu menyerap anggaran secara tepat, efisien dan akuntabel," pungkaskan Alan. Dari hasil pertemuan ini diharapkan pelabuhan perikanan dapat semakin baik terutama dalam melaksanakan pelayanan kepada masyarakat. (ADV)

Wali Kota Surabaya Minta Sekolah Adil dan Hindari Pungutan



Wali Kota Surabaya Eri Cahyadi saat pertemuan bersama guru SD-SMP negeri dan swasta, di ruang kerja Kantor Balai Kota, Senin (6/2/2023). (Foto:humas)

SURABAYA - Wali Kota Surabaya Eri Cahyadi menggelar pertemuan bersama guru SD-SMP negeri dan swasta, di ruang kerja Kantor Balai Kota, Senin (6/2/2023). Dalam kesempatan itu, ia memberikan pengarahan melalui zoom kepada para guru, untuk bersikap adil kepada muridnya. Selain itu ditegaskannya, agar semua menghindari pungutan liar (Pungli)

Di pertemuan itu, Wali Kota Eri Cahyadi menyampaikan 5 poin penting yang perlu diperhatikan. Yang pertama adalah, agar para guru tidak

melakukan penarikan uang kepada siswa kurang mampu. Baik itu penarikan uang untuk seragam, buku, dan sebagainya.

Sedangkan yang kedua, Wali Kota Eri tak ingin ada lagi guru yang tidak bersikap adil kepada murid-muridnya. "Kalau dalam suatu mata pelajaran mereka (siswa) dapat buku A, ya harus semuanya buku A," kata Wali Kota Eri.

Sedangkan yang ketiga, Wali Kota Eri Cahyadi meminta sekolah lebih selektif, ketika akan memberikan bantuan kepada siswa tidak mampu. Seleksi siswa tidak mampu harus berdasarkan data warga miskin yang dimiliki oleh Pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya.

"Kalau ada orang yang mengatakan tidak mampu di luar data pemkot, maka tolong sampaikan kepada Dinas Pendidikan (Dispendik) untuk dicek bersama Dinas Sosial (Dinsos). Agar tahu, orang yang meminta bantuan itu, kategori mampu atau tidak mampu," tutur Wali Kota Eri.

Eri Cahyadi itu mewanti-wanti kepada para guru, jangan sampai terjadi salah sasaran ketika membantu siswa. "Karena data warga miskin dan pra miskin itu semua ada di Dinsos," ujar Cak Eri.

Keempat, lanjut Cak Eri, apabila ada sekolah swasta yang tidak berkenan menerima siswa tidak mampu, maka bisa menyerahkannya kepada pemkot, kemudian ditampung di sekolah negeri. Yang kelima, sambung Cak Eri, setiap sekolah wajib menerima 5 persen siswa tidak mampu sesuai dengan peraturan Undang-undang.

"Dikembalikan lagi, saya berharap Dispendik melakukan pengecekan lagi. Apakah sudah menerima kewajiban 5 persen tadi, kalau sudah dijalankan, kemudian dicarikan solusi untuk memberikan bantuan kepada siswa yang tidak mampu," sambung Cak Eri.

Eri menekankan, kalau sudah dikatakan gratis untuk keluarga miskin, maka harus sesuai. Agar siswa tidak mampu itu mendapatkan hak-haknya seperti halnya siswa yang mampu. "Jadi Pak Yusuf, saya minta

tolong datanya dipastikan, nanti disampaikan kepada guru-guru. Ajarkan juga, siswa untuk peduli dengan sesama," katanya.

Cak Eri berharap para guru bisa mengajarkan rasa welas asih (empati) kepada murid-muridnya. Tujuannya adalah, untuk meningkatkan rasa kepedulian dan gotong-royong terhadap sesama, untuk membantu siswa yang miskin.

Sementara itu, Kepala Dinas Pendidikan (Dispendik) Kota Surabaya, Yusuf Masruh menyatakan, imbauan wali kota akan disampaikan kepada seluruh guru SD-SMP negeri maupun swasta. Yusuf memastikan, tidak ada lagi perbedaan laku antara siswa miskin dan non miskin. "Kalau sekolah negeri kan otomatis sudah menggunakan anggaran swasta. Nah, khusus yang swasta, kita hitung lagi berapa warga miskinnya per sekolah," kata Yusuf.

Mengenai pungutan terhadap siswa, Yusuf memastikan, sekolah negeri dan swasta tidak akan ada lagi penarikan berupa apapun. Sesuai dengan amanat wali kota, para siswa harus dilakukan setara baik itu di negeri maupun swasta. (mira,rls/dya)

Wapres Harap PBB Memberikan Kesetaraan antar Anggota



Wakil Presiden, Ma'ruf Amin, bersama Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa, setelah Mukhtamar Internasional Fikih Peradaban 1 di Hotel Shangri La, Surabaya, Senin (6/2/2023).

SURABAYA - Wakil Presiden RI, Ma'ruf Amin, mengartikan Persatuan Bangsa Bangsa (PBB) memberikan kesetaraan antar anggota. Dengan demikian akan mampu bentuk hubungan antar bangsa yang penuh perdamaian dan keharmonisan.

Hal itu disampaikan dalam pidato berjudul Kontekstualisasi Pandangan Keagamaan Terhadap Realitas Peradaban di Era Modern, di forum Mukhtamar Internasional Fikih Peradaban 1 yang digelar di Hotel Shangri-La Surabaya, Senin (6/2/2023).

Wakil Presiden RI Ma'ruf Amin menyampaikan bahwa topik dalam seminar tersebut menarik karena sangat berhubungan erat dengan karakter fikih yang fleksibel dan dinamis mengikuti dinamika dan perkembangan zaman.

Lebih lanjut dia menandakan bahwa sejak awal Islam memberikan pedoman tentang hubungan antar kelompok dan bangsa yang penuh perdamaian dan keharmonisan. Hal tersebut dibentuk secara nyata dengan perjanjian-perjanjian yang penuh kedamaian dibawah koordinasi PBB atau Persatuan Bangsa-Bangsa.

Hanya saja perjanjian perdamaian internasional tersebut tidak sedikit yang dilanggar. Seperti perang Rusia Ukraina yang terjadi baru baru ini.

"Oleh karenanya penting PBB untuk memperkuat diri dengan memberikan kesetaraan hak antar anggota. Perlu pula diperbanyak forum-forum internasional yang memberikan pengaruh kuat terhadap PBB," katanya.

"Namun hal tersebut tidak bisa dilakukan perubahan pada rumusan yang tetap dan tidak berubah (tsawabit) melainkan pada rumusan yang memungkinkan untuk berubah (mutaghayyirat)," katanya.

Lebih lanjut, dalam membangun peradaban, menurut Maruf Amin penting untuk menyadari bahwa kehadiran manusia di muka bumi adalah wakil Allah yang bertanggung jawab untuk memakmurkan bumi.

"Kemudian kita semua memegang tanggung jawab untuk saling

menguatkan sesama manusia jangan saling bermusuhan juga membuat kegaduhan," ucapnya.

Dengan perkembangan dunia yang semakin masif dan progresif, ia mengajak para ulama untuk menjawab pandangan pada dinamika yang baru ini.

"Karena bisa jadi fikih yang sudah ada di peradaban sebelumnya sudah tidak cocok dengan peradaban saat ini. Sehingga diperlukan konstruksi fikih baru yang lebih sesuai," kata Maruf.

Untuk merespon seluruh hal-hal baru dalam peradaban ini, para ulama pun sudah merumuskan metodologi ijthad untuk memahami teks-teks Al Quran dan Hadits termasuk ketika muncul permasalahan baru dan terbarukan yang sebelumnya belum ada teksnya pada al quran.

Dengan 4 karakter berpikir NU yakni Fikrah Tawassutiyah, Fikrah Islahiyah, Fikrah Tathawwuriyah dan Fikrah Manhajiyah, Khofifah juga optimis bahwa NU dapat merespons persoalan-persoalan baru dan terbarukan atau menelaah ulam hukum-hukumnya.

"Termasuk merespons berbagai masalah yang muncul dalam peradaban dunia pada saat ini. NU juga dapat melakukan inovasi-inovasi baru untuk memperkuat peradaban Islam yang ada," ucapnya.

Untuk itu, dia menandakan NU juga harus mengambil peran dalam penguatan toleransi dan persatuan umat bangsa yang dirumuskan dalam 3 pilar. Yaitu Ukhuwwah Islamiyyah, Wathaniyah, dan Insaniyah.

"Kedepan ulama, tokoh islam, dan negara muslim dunia harus menjadi bagian dalam perumusan tatanan global dengan terwujudnya dunia yang adil dan damai sekaligus menyelesaikan masalah global," pungkasnya.

Sementara itu, Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa optimis Mukhtamar Internasional Fikih Peradaban 1 yang digelar di Hotel Shangri-La Surabaya, akan menjadi inisiator lahirnya resolusi perdamaian dunia dan menjadi upaya nyata mewujudkan harmoni global.

Tidak hanya itu, acara yang secara simbolis dibuka oleh Wapres RI Ma'ruf Amin bersama Wakil Grand Syekh Al Azhar, Rais Aam PBNU, Ketua Umum PBNU, Gubernur Jawa Timur serta Katib Aam PBNU ini diharapkan akan menjadi ajang menumbuhkan modersi dan toleransi antar umar beragama.

"Semoga doa dari para masayikh, mufti, ulama dan habaib dari seluruh dunia mampu membukakan pintu langit agar Allah SWT menurunkan keberkahannya bagi Indonesia, Jawa Timur dan umat manusia di seluruh dunia terutama NU untuk membangun perdamaian dunia dan harmoni global," ungkapnya.

Lebih lanjut, Ketua Umum PP Muslimat NU ini kemudian mengatakan bahwa serangkaian acara peringatan 1 Abad NU termasuk Kongres ini dan resepsi puncak esok hari adalah bagian bentuk dari reuni akbar para muassis NU.

"Mudah-mudahan kami menjadi bagian yang meneruskan perjuangan ulama NU dan ikut menyebarkan perjuangan NU membangun perdamaian dan harmoni di seluruh dunia," ujarnya.

Di akhir, Khofifah sapaan lekatnya

mengungkapkan rasa terima kasihnya atas dipilihnya Jawa Timur sebagai tuan rumah penyelenggaraan Resepsi Puncak 1 Abad NU juga sebagai tuan rumah penyelenggaraan Mukhtamar Internasional Fikih Peradaban pertama bertepatan Membangun Landasan Fikih untuk Perdamaian dan Harmoni Global.

Kami mewakili seluruh masyarakat Jawa Timur mengucapkan terima kasih atas keputusan luar biasa PBNU untuk melangsungkan Mukhtamar Internasional Fikih Peradaban dan Resepsi Puncak 1 Abad NU di Jawa Timur," tutupnya.

Ketua Umum PBNU Yahya Cholil Staquf menyampaikan bahwa November lalu, PBNU menggelar forum pertemuan pemimpin agama di seluruh dunia.

"Tujuannya ialah membangun gerakan untuk menggalang kekuatan agama guna mewujudkan dunia yang lebih damai dan harmonis. Sejak saat itu, pemimpin agama di seluruh dunia sepatok untuk memberikan inisiatif dari sisi agama masing-masing. Hari ini NU menginisiasi upaya dari sisi agama Islam untuk mengembangkan peradaban islam dunia yang lebih damai dan harmonis," jelasnya. (lut/dya)

DPW PAN JAWA TIMUR
Mengucapkan
SELAMAT HARI LAHIR
NAHDLATUL ULAMA
16 RAJAB 1344 - 1444 H
MENDIDAGAYAKAN
NAHDLATUL ULAMA.
MENJEMPUT ABAD
KEDUA, MENUJU
KEBANGKITAN
BARU.

H. RAHMAT SANTOSO, SH, MH
WAKIL KETUA DPW PAN JAWA TIMUR

Wakil Bupati Blitar
Ketua Umum DPP (NU)
Perwakilan NU PAN Jawa Timur
Ketua DPP DPW PAN NAB Blitar

Vice President NU
Ketua DPP Perat 18 Jawa Timur
Ketua DPD DPPC Perat 18
Pancasila Kota Surabaya



TYO NUGROS

**Drummer Tampan Mantan
Personil Dewa**

Foto - Foto : Instagram/@realnugros

KONSER Pesta Rakyat 30 Tahun Berkarya Dewa 19 sukses mengemparkan pecinta musik Tanah Air. Salah satu nama yang mendapat sorotan adalah Tyo Nugros, sosok penggebuk drum Dewa 19.

Konser Pesta Rakyat 30 Tahun Berkarya Dewa 19 digelar di Jakarta International Stadium (JIS) pada Sabtu (4/2/2023).

Konser yang menandai eksistensi Dewa 19 selama tiga dekade di industri musik Indonesia itu terasa amat spesial.

Pasalnya, grup band besutan Ahmad Dhani itu menghadirkan empat vokalis dan lima drummer dalam satu konser yang megah.

Di antara jajaran line-up yang mengisi acara konser tersebut, nama Tyo Nugros menjadi salah satu yang paling banyak disoroti.

Bahkan, penggebuk drum Dewa 19 itu masuk jajaran trending topic di Twitter.

Sosok Tyo mampu memikat kaum hawa yang hadir langsung di JIS untuk menikmati konser.

Beberapa video yang berseliweran di media sosial juga menunjukkan kehebohan penonton saat layar proyektor menampilkan wajah Tyo Nugros.

"Tyo Nugros 52 tahun tapi gantengnya enggak main-main. Drummer terganteng sepanjang masa," cuit akun @mrs***.

Setyo Nugroho, akrab dipanggil Tyo Nugros, lahir di Jakarta, 21 Desember 1970. Ia dikenal sebagai penggebuk drum dari kelompok musik Dewa 19.

Memiliki ketertarikan di bidang musik, Tyo sempat menempuh pendidikan formal musik di Sekolah Musik Farabi. Tyo sebelumnya sempat kuliah di STEKPI (Sekolah Tinggi Ilmu Keuangan dan Perbankan Indonesia).

Namun tak lama Tyo memutuskan untuk kuliah jurusan Music & Video Business di Seattle, Amerika Serikat.

Tyo Nugros pernah aktif kuliah dan tercatat sebagai siswa di Percussion Institute of Technology dan Musicians Institute Hollywood Amerika Serikat.

Drummer kenamaan, Matt Lang, turut membentuk karakter Tyo sebagai pemain drum dengan gaya tertentu yang melekat pada dirinya.

KARIR

Nama Tyo mulai dikenal sejak bergabung dalam grup musik Dewa 19. Sebelumnya Tyo adalah drummer grup musik rock Getah serta sebagai additional musician di Ahmad Band dan Haris Ioni Band.

Namun sejak awal tahun 2008, Tyo dinyatakan resmi keluar dari Dewa 19, yang ditandai dengan dikenalkannya drummer baru bernama Agung.

Walau sudah menjadi mantan anggota Dewa 19, Tyo Nugros masih turut berpartisipasi dalam konser-



konser Dewa 19.

Seperti pada Anniversary Tour 30 Years of Dewa 19 yang digelar di 30 kota, diantaranya di Semarang, Manado, hingga Kuala Lumpur, Malaysia.

Selain aktif di grup band Dewa 19,

Tyo juga sedang merintis grup musiknya dengan membentuk Clubbers. Proyek yang akan menjadi cikal bakal sebuah band ini dikerjakan Tyo selama ia menjalani terapi pergelangan kaki yang sempat cedera berat (berbagai sumber)

TYO NUGROS

KENALI GEJALA KANKER PADA ANAK



KETUA Unit Kerja Koordinasi (UKK) Hematologi Onkologi IDAI Teny Tjitra Sari menyebutkan berbagai gejala umum kanker pada anak yang bisa menjadi perhatian orangtua, mulai dari penurunan berat badan drastis hingga infeksi menetap.

"Gejala pertama adanya penurunan berat badan yang terus menerus dan tidak bisa dijelaskan," ujar Teny dalam sebuah webinar.

Gejala lainnya adalah nyeri kepala dengan atau tanpa muntah, bengkak yang membesar dan nyeri yang menetap, adanya benjolan yang abnormal, serta adanya tanda pendarahan.

Kemudian, ada pula gejala berupa infeksi menetap, biasanya ditandai dengan demam terus menerus. Teny mengimbau apabila gejala tersebut ditemukan, orang tua harus segera memberi akses pengobatan kepada anak tersebut.

Dia mengatakan gejala yang disebutkan di atas merupakan gejala umum yang dapat terlihat. Namun pada setiap jenis kanker, terdapat gejala khusus yang bisa dilihat orang tua.

Misalnya pada kanker darah atau leukimia yang merupakan jenis kanker anak terbanyak di Indonesia. Gejala yang muncul adalah anak umumnya akan pucat, lemah, rewel, dan nafsu makan turun. Kemudian anak juga demam tanpa sebab, pembesaran hati,

limpa, dan kelenjar, pendarahan, nyeri tulang, dan skrotum membesar.

Sementara pada retinoblastoma atau kanker saraf mata, ada gejala khusus berupa manik mata putih atau mata kucing, mata juling, merah, hingga pembesaran bola mata. Kemudian penglihatan anak juga menjadi buram.

Pada kasus osteosarkoma atau kanker tulang, anak akan mengalami nyeri tulang, pembengkakan, hingga patah tulang. Teny menyebut pada kasus ini banyak orang tua yang justru membawa anaknya ke dukun patah tulang. Padahal hal tersebut bisa memperparah.

"Bila hal ini terjadi, tolong cepat ke rumah sakit," kata dia.

Kemudian ada limfoma atau kanker kelenjar. Gejalanya adalah pembengkakan kelenjar, sesak nafas, demam, keringat malam, lemah, lesu, nafsu makan menurun, dan berat badan yang juga turun.

Sementara pada kasus neorublastoma, ada gejala spesifik yaitu mata anak akan seperti memakai

eye shadow. Gejala ini biasa disebut dengan racoon eyes. Kemudian ada gejala gangguan pada kandung kemih.

Selain itu ada pula kanker nasofaring yang biasa mengenai anak usia remaja hingga dewasa. Pada kanker ini, biasanya ada tumor antara hidung dan tenggorokan.

Pada kasus tumor otak, biasanya anak akan mengeluhkan nyeri

kepala, mual, dan

muntah. Teny

mengatakan

gejala ini bisa

saja bukan

kanker

melainkan

adanya

infeksi.

Namun

untuk

memastika

nya orang

tua harus

berkonsultasi

kepada dokter.

Sementara

pada tumor ginjal,

gejala yang umum

adalah perut membesar,

buang air kecil berdarah, hingga infeksi demam.

Teny meminta orangtua segera

membawa anak ke dokter jika menemukan gejala di atas. Nantinya, anak-anak dengan kanker bisa mendapatkan berbagai pengobatan,

salah satunya dengan operasi.

"Yang gampang operasi. Tujuannya ada kanker di situ ya harus diangkat," ujar Teny.

Selain itu, pasien anak juga bisa mendapatkan prosedur kemoterapi. Pengobatan ini menggunakan obat anti-kanker untuk membunuh sel-sel kanker.

Terakhir, pengobatan kanker dapat dilakukan dengan radioterapi untuk memusnahkan sel kanker.

Teny mengatakan anak-anak yang terkena kanker harus memiliki kesempatan untuk mendapatkan pengobatan.

"Karena dia bisa dideteksi dini, maka kemungkinan sembuh lebih besar. Dan obatnya tidak mahal, beda dengan orang dewasa. Kalau orang dewasa sangat khusus (obatnya), tertuju betul pada kanker. Pada anak obatnya tidak mahal," kata Teny (Ant)



Karena dia bisa dideteksi dini, maka kemungkinan sembuh lebih besar. Dan obatnya tidak mahal, beda dengan orang dewasa. Kalau orang dewasa sangat khusus (obatnya), tertuju betul pada kanker. Pada anak obatnya tidak mahal,"

TENY TJITRA SARI

Ketua Unit Kerja Koordinasi (UKK)
Hematologi Onkologi IDAI



Samsung Galaxy S23 Unggul di Sektor Kamera, Performa dan Desain

Samsung meluncurkan jajaran ponsel terbaru dari seri Galaxy mereka yaitu Galaxy S23 5G, Galaxy S23+ 5G, dan Galaxy S23 Ultra 5G dengan beberapa peningkatan produk yang ditawarkan pada sektor kamera, performa, hingga desain.

Di Indonesia, Galaxy S23 Series ini sudah dapat dipesan dengan harga mulai dari Rp12.999.000. Sebelum Anda memutuskan varian mana yang dipilih, baiknya simak detail spesifikasi berikut pada Galaxy S23, S23+, dan S23 Ultra.

Kamera

Seri yang paling unggul, yaitu Galaxy S23 Ultra, dilengkapi kamera wide 200MP dengan Adaptive Pixel sehingga mampu memotret dengan presisi dan detail apalagi jika gambar dipotong atau diperbesar.

Galaxy S23 Ultra memiliki empat kamera di bagian belakang. Selain kamera wide, ada pula kamera ultra wide 12MP serta dua kamera tele masing-masing 10MP. Sementara Galaxy S23 dan S23+ hanya dibekali tiga kamera yaitu wide 50MP, ultra wide 12MP, dan tele 10MP. Seluruh Galaxy S23 Series sama-sama menggunakan kamera 12MP untuk kamera swafotonya.

Keunggulan yang ditawarkan dari kamera Galaxy S23 Series yaitu mampu mengabadikan gambar di malam hari dengan pencahayaan minim. Kamera swafoto 12MP diklaim mampu menangkap gambar dengan lebih jernih dan minim noise. Selain itu, dengan teknologi AI object-aware, warna dan tekstur yang dihasilkan dapat lebih otentik. Foto portrait di malam hari juga dapat menangkap bokeh dengan AI Stereo Depth.

Untuk video, kamera Galaxy S23 Series dapat menghasilkan gambar yang tidak buram dan lebih tajam karena menggunakan 2X Wider OIS. Menurut Samsung, ini juga pertama kalinya menawarkan Super HDR untuk kamera depan sehingga bisa

menghasilkan gambar yang tetap bercahaya dan berwarna walaupun backlight.

Bagi pengguna kreator konten, ponsel ini cocok digunakan dalam satu genggam mengingat Galaxy S23 Series menyediakan fitur Expert RAW dan Pro-mode yang dapat diakses langsung di menu kamera.

Expert RAW juga menghadirkan dua pilihan yang terbaru, yaitu astrophotography untuk memotret langit malam seperti pergerakan bintang dan multi-exposure untuk menggabungkan beberapa foto.

Kreator konten juga akan dimudahkan dengan fitur editing yang tersedia di Galaxy S23 Series, misalnya menggabungkan beberapa foto menjadi video singkat seperti reels, remaster GIFs yang lebih halus dan noise yang berkurang, hingga membuat stiker lucu tanpa harus mengunduh aplikasi.

Performa

Seluruh lini dalam Galaxy S23 Series ditenagai Snapdragon 8 Gen 2 for Galaxy. Menurut Samsung, terdapat peningkatan untuk CPU sebesar 34 persen, GPU sebesar 41 persen, dan MPU sebesar 49 persen.

Ponsel ini menggunakan layar Dynamic AMOLED 2X. Galaxy S23 Series memiliki cooling system 2,7 kali lebih luas sehingga tidak terlalu panas ketika pengguna bermain gim.

Baterai Galaxy S23 dan S23+ terdapat peningkatan 200mAh, masing-masing menjadi 3.900 mAh dan 4.700 mAh. Namun baterai Galaxy S23 Ultra tetap memiliki kapasitas 500mAh seperti seri terdahulunya. Meski baterai S23 Ultra tak ada peningkatan, Samsung mengklaim terdapat efisiensi 20 persen mengingat ponsel ini menggunakan Snapdragon 8 Gen 2 for Galaxy. Galaxy S23 Series

tersedia dengan kapasitas RAM mulai dari 6GB hingga yang terbesar 12GB+1,1TB.

Desain dan material

Desain belakang Galaxy S23 Series menampilkan jajaran kamera belakang tanpa housing yang membuatnya tampak lebih premium. Ponsel ini tersedia dalam empat warna utama Phantom Black, Cream, Green, dan Lavender. Selain itu, di Indonesia juga hadir dalam warna eksklusif Lime, Graphite, Sky Blue, dan Red.

Galaxy S23 Series meningkatkan penggunaan material daur ulang menjadi 12 komponen internal dan eksternal, meliputi aluminium dan kaca daur ulang dari kegiatan manufaktur, plastik daur ulang, hingga kertas daur ulang pada kemasannya.

Dari segi daya tahan, Galaxy S23 Series menggunakan Corning Gorilla Glass Victus 2 terbaru, diklaim dua kali lebih tinggi daripada Corning Gorilla Glass sebelumnya. Sementara bingkai masih menggunakan Armor Aluminium (Al)



HARIAN "LENTERA TODAY"
PIMPINAN PERUSAHAAN TARMUJI TALMACSI
OMBUDSMAN SUKARJITO (ID Sertifikasi 14319)
PENANGGUNG JAWAB ARIFIN B.H (ID Sertifikasi 13043)
PIMPINAN REDAKSI ARIFIN B.H (ID Sertifikasi 13043)
REDAKTUR PELAKSANA AGUSTINA WIDYAWATI (ID Sertifikasi 2567)

MEDIA TERVERIFIKASI



BIRO: SURABAYA: LUTFI YUHANDI | **MOJOKERTO:** RAHMAD SURYADI | **GRESIK-LAMONGAN:** ASEPTA YOGA P (ID SERTIFIKASI 3189) | **KEDIRI-JOMBANG-NGANJUK:** GHOTOT SUNARKO | **TAPAL KUDA (PASURUAN-PROBOLINGGO BONDOWOSO- SITUBONDO-LUMAJANG-JEMBER-BANYUWANGI):** IMAN SANTOSO, | **MADIUN:** IMAM GHOZALI (ID SERTIFIKASI 11563), | **BLITAR:** ARIEF SUKAPUTRA | **TRENGGALEK:** ANGGA PRAYOGA

PENASEHAT HUKUM DR. NURIYANTO A. DAIM, SH, MH | **MARKETING COMMUNICATION** JOKO PRASETYO | **SEKERTARIS** ISTIDHA NUR AMANAH,
DESAIN GRAFIS PAULUS IVAN, KIKI AMALIA GUYEN | **ALAMAT REDAKSI** JL RUNGKUT ASRI UTARA VI/26 | **TELP** 03187854491 | **PENERBIT** PT MEDIA HEBAT INSPIRASI INDONESIA | **ALAMAT PERCETAKAN** SMILE GRAFIKA JL. RAYA KALIRUNGKUT 42 SURABAYA | **TELP IKLAN** 031-87854491 | **NIB** 91205006801134 | **HARGA IKLAN** RP 25.000 MM/KOLOM
 Wartawan Lentera Today dalam setiap bertugas dilengkapi dengan tanda pengenal wartawan/kartu pers yang dikeluarkan perusahaan secara sah. Nama pemegang tanda pengenal wartawan/kartu pers Lentera Today tercantum di Box Redaksi. Siapa pun yang mengaku/mengatasnamakan Lentera Today, tanpa bisa menunjukkan surat/kartu tanda pengenal atau namanya tidak tercantum dalam Kotak Redaksi, agar ditolak/ dikonfirmasi/dilaporkan ke manajemen redaksi/perusahaan atau melalui nomor telepon yang tertera di Kotak Redaksi. Dalam melaksanakan tugas jurnalistik, setiap wartawan Lentera Today dilarang menerima dan/atau meminta apa pun dengan alasan apa pun.

5 PENYEBAB BERAT BADAN TAK KUNJUNG TURUN

ANDA merasa sudah melakukan diet ketat, tapi hasilnya tak maksimal? Ternyata ini penyebab berat badan Anda tak kunjung turun.

Menurunkan berat badan bukanlah hal yang mudah seperti membalikkan telapak tangan. Diet membutuhkan kerja keras, dedikasi, motivasi yang kuat, dan membuat

rencana serta target yang paling sesuai untuk Anda.

Baik Anda baru memulai perjalanan atau sudah berminggu-minggu diet, ada kebiasaan tertentu yang harus Anda hindari dengan cara apapun.

Nyatanya, berat badan Anda tidak akan pernah turun jika Anda tetap melakukannya sebagai bagian dari rutinitas Anda.

Victoria Brady, seorang pelatih pribadi di Fyt, mengungkapkan lima kebiasaan yang menghalangi penurunan berat badan seperti dilansir dari Eat This Not That pada Sabtu (4/2/2023).

Lima penyebab berat badan tak kunjung turun

1. Tak bisa kontrol ngemil

Menurut Brady, nyemil tanpa berpikir adalah cara yang pasti untuk menghambat kemajuan penurunan berat badan Anda.

Mengapa? Anda tidak mencatat kalori yang Anda konsumsi, yang bisa mengakibatkan makan berlebihan pada hari itu.

"Tidak peduli apakah itu dianggap sebagai makanan 'sehat' atau tidak, terlalu banyak hal bisa menjadi hal yang buruk," jelas Brady.

Sebaliknya, dia menyarankan agar melatih kontrol porsi sehingga

Anda dapat melacak berapa banyak kalori yang Anda konsumsi sepanjang hari dan meminimalkan makan berlebihan.

2. Melewatkan waktu malam

"Melewatkan makan menempatkan tubuh Anda dalam mode bertahan hidup," jelas Brady.

Itu artinya, Anda berpegang teguh pada kalori yang Anda konsumsi untuk menghemat energi.

Selain itu, orang yang melewati waktu makan cenderung membuat pilihan makanan yang buruk karena kelaparan.

"Mereka berhenti di restoran cepat saji karena itu adalah pilihan tercepat untuk mendapatkan makanan," tambahnya.

3. Minum kalori

Apakah Anda sedang menyesap jus buah atau segelas minuman beralkohol? Perlu diingat bahwa minuman dapat diisi dengan kalori ekstra.

"Banyak orang tidak menyadari berapa banyak kalori yang dimiliki kebanyakan minuman, bersama dengan banyak gula yang ada di dalam minuman untuk membuatnya terasa lebih enak," kata Brady.

Pasalnya, mengkonsumsi terlalu banyak gula tidak hanya menyebabkan penambahan berat badan, tetapi juga minum alkohol karena dapat memperlambat metabolisme Anda.

4. Kurang istirahat

Jangan remehkan kekuatan istirahat malam yang baik dan pemulihan setelah berolahraga.

Semakin banyak Anda mengurangi waktu istirahat, semakin besar kemungkinan Anda akan menambah berat badan.

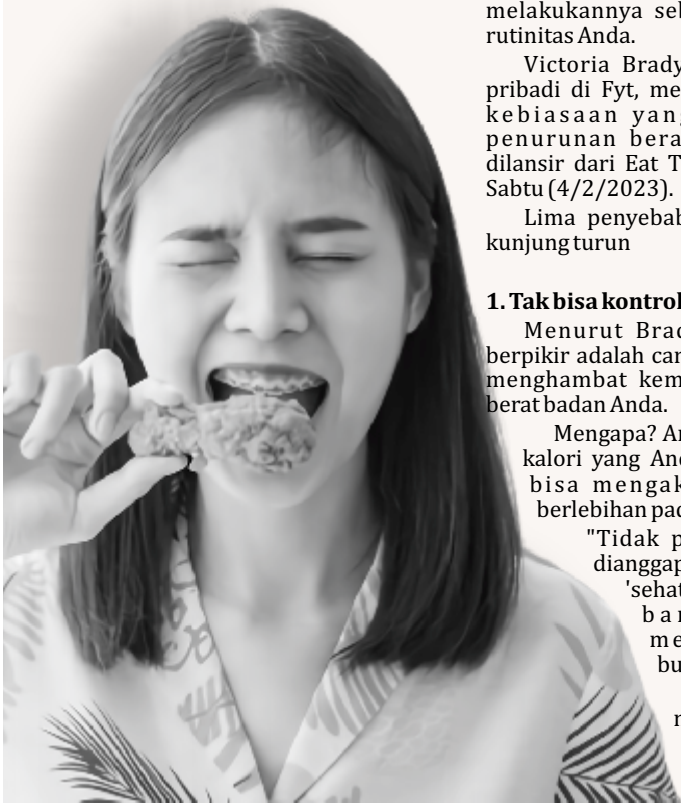
5. Fokus pada olah raga

Berolahraga adalah kunci dalam program penurunan berat badan apapun, tetapi harus ada keseimbangan yang sehat antara menjadikan olahraga dan nutrisi sebagai prioritas utama.

"Di sinilah aturan 80/20 untuk menurunkan berat badan berperan. 80 persen penurunan berat badan didasarkan pada apa yang Anda makan sementara 20 persen lainnya didasarkan pada apa yang Anda lakukan alias olahraga," ujarnya. Artinya, kata dia, Anda tidak bisa melakukan diet yang buruk. Tidak peduli berapa lama Anda berolahraga, jika diet Anda tinggi kalori, berat badan Anda tidak akan turun.

Anda harus membakar lebih banyak kalori daripada yang Anda konsumsi dan sedikit. Tahukah kebanyakan orang, hanya sebagian kecil kalori yang Anda bakar sepanjang hari berasal dari olahraga.

"Oleh karena itu, untuk menurunkan berat badan, Anda harus fokus pada nutrisi dan konsumsi kalori," tutupnya (bisnis)



Angin Segar Biaya (dari hal 1)

WAKIL Ketua Komisi VIII DPR Ace Hasan Syadzily mengatakan panitia kerja (panja) haji telah mengecek komponen biaya haji 2023 di Arab Saudi. Ace mengatakan sejumlah komponen biaya bisa dikurangi. "Kami baru kembali dari Arab Saudi dalam rangka mendalami kemungkinan adanya efisiensi di beberapa komponen biaya haji yang dapat dikurangi dari usulan yang disampaikan Kementerian Agama RI. Ada beberapa komponen yang sesungguhnya bisa kita kurangi," kata Ace kepada wartawan, Senin (6/2/2023).

Ace mengatakan biaya konsumsi dan pemondokan di Saudi masih bisa dipangkas. Begitu pula komponen biaya penerbangan. "Misalnya konsumsi dan pemondokan. Juga misalnya biaya penerbangan yang bisa dikurangi," ujarnya.

Ace mengatakan Komisi VIII DPR akan membahasnya dengan Kemenag dan BPKH. Dia menjamin Komisi VIII DPR berupaya mengurangi ongkos haji dari usulan Kemenag, yakni sebesar Rp69 juta.

"Kami akan membahas kembali dengan pihak Kementerian Agama kemungkinan terjadinya pengurangan beberapa komponen tersebut. Dalam minggu ini, kami akan intensif membahasnya juga dengan pihak BPKH soal kemungkinan adanya perubahan formulasi nilai manfaat," kata Ketua DPP Golkar ini.

"Tentu ini tergantung dari ketersediaan anggaran nilai manfaat tahun berjalan yang didapatkan BPKH tahun ini. Prinsipnya, kami ingin mengurangi pembayaran jamaah haji tahun ini agar tidak sebesar yang diusulkan Kementerian Agama," imbuh dia.

Ace mengatakan rapat itu bakal digelar pekan ini. Kesepakatan final bakal diambil pada rapat yang dijadwalkan digelar pada 13 Februari mendatang. "Hari Rabu ini kita akan rapat dengan Kementerian Agama. Akhirnya nanti sesuai kesepakatan tanggal 13 Februari 2023," ucapnya.

Dalam usulan Kemenag, rerata biaya perjalanan ibadah haji (Bipih) 2023 yang harus dibayarkan jamaah diusulkan sebesar Rp69,19 juta. Jumlah ini meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan dengan rerata Bipih 2022 yang sebesar Rp39,88 juta.

Direktur Bina Haji Ditjen Penyelenggaraan Haji dan Umrah (PHU) Kemenag Arsyad Hidayat sebelumnya menyampaikan, jika usulan tersebut nantinya disetujui oleh DPR, calon jamaah yang dijadwalkan berangkat pada 2023 tetapi belum bisa melunasi akan diundur keberangkatannya pada tahun berikutnya.

Kendati demikian, dia berharap semua calon jamaah tersebut bisa berangkat tahun ini. "Makanya dari jauh-jauh hari pembahasan BPIH atau biaya haji ini dilakukan sehingga ada spare waktu. Kalaupun tidak bisa melunasi, bukan berarti nanti hilang nomor kursinya. Jadi mereka yang diproyeksikan berangkat kemudian tidak bisa melunasi itu menjadi

prioritas keberangkatan di tahun berikutnya," jelas Arsyad.

Dia juga berharap calon jamaah yang belum mampu melunasi tidak membatalkan rencana keberangkatannya. Sebab jika dibatalkan, calon jamaah harus mendaftar ulang dan harus menunggu lebih lama untuk berhaji.

Hingga saat ini, Kemenag bersama dengan DPR masih membahas terkait usulan kenaikan Bipih tersebut. Jika pembahasan berjalan dengan lancar, usulan kenaikan tersebut akan rampung pada pertengahan Februari 2023. Namun, Arsyad menegaskan, pembayaran jamaah haji 2023 yang nantinya diberlakukan merupakan hasil kesepakatan antara panja BPIH dari pemerintah dan panja BPIH DPR, bukan semata usulan Kemenag.

Pada dasarnya, rata-rata biaya penyelenggaraan ibadah haji (BPIH) 2023 diusulkan mencapai Rp98,89 juta atau hanya naik Rp514.888,02 dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Namun, secara komposisi ada perubahan signifikan antara komponen Bipih yang harus dibayarkan jamaah dan komponen yang anggarannya dialokasikan dari nilai manfaat (optimalisasi). BPIH 2022 ditetapkan sebesar Rp98,38 juta dengan komposisi Bipih sebesar Rp39,88 juta atau 40,54 persen dari total BPIH dan nilai manfaat (optimalisasi) sebesar Rp58,49 juta atau 59,46 persen dari BPIH.

Sementara itu, dalam usulan BPIH 2023, Kemenag mengusulkan porsi Bipih naik menjadi 70 persen atau sebesar Rp69,19 juta dan porsi subsidi pemerintah yang diambil dari nilai manfaat dikurangi menjadi hanya sebesar 30 persen atau sebesar Rp29,7 juta.

Menteri Agama (Menag) Yaqut Cholil Qoumas mengatakan, kebijakan formulasi komponen BPIH tersebut diambil dalam rangka menyeimbangkan antara beban jamaah dengan keberlangsungan dana nilai manfaat BPIH di masa yang akan datang. Menurut dia, pembebanan Bipih harus menjaga prinsip istitha'ah dan likuiditas penyelenggaraan ibadah haji tahun-tahun berikutnya.

"Itu usulan pemerintah. Menurut kami, itu yang paling logis untuk menjaga supaya yang ada di BPKH [Badan Pengelola Keuangan Haji] itu tidak tergerus, ya dengan komposisi seperti itu. Jadi dana manfaat itu dikurangi, tinggal 30 persen, sementara yang 70 persen menjadi tanggung jawab jamaah," tutur Yaqut.

Ada 62 Ribu Lansia Berangkat

Terpisah Dirjen Penyelenggaraan Haji dan Umrah (PHU) Kementerian Agama (Kemenag) Hilman Latief menyebut, pada musim haji 1444H/2023M kurang lebih ada 62 ribu jamaah haji kategori lanjut usia (lansia). Jumlah tersebut harus diimbangi oleh petugas yang mumpuni.

"Berdasarkan data yang kami miliki bahwa tahun ini ada kurang lebih 62 ribu jamaah lanjut usia yang harus kita fasilitas dan kita layani dengan baik dari aspek ibadahnya maupun dari aspek layanan lainnya.

Oleh karena itu kami mempersiapkan berbagai hal terkait mitigasi layanan lansia dengan standar, aspek kesehatan maupun layanan umumnya," kata Hilman, Senin (6/2/2023).

"Petugas itu nanti akan diberikan wawasan khusus penanganan jamaah lansia, karena tahun ini Kemenag punya program Haji Ramah Lansia," sambungnya.

la menambahkan, selain program Haji Ramah Lansia, Kemenag juga sudah mempersiapkan Asrama Haji menjadi tempat yang ramah bagi jamaah haji berkebutuhan khusus. Kemenag sendiri akan menggandeng Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) yang punya pusat studi untuk mengkaji jamaah haji inklusif ini.

"Persiapan asrama haji pada musim haji tahun ini adalah karena lebih banyak jamaah lansia yang akan berangkat akan ada sedikit modifikasi-modifikasi di asrama dan kami akan konsultasi juga dengan perguruan tinggi, PTKIN, yang punya pusat studi inklusif untuk jamaah haji berkebutuhan khusus agar asrama-asrama itu bisa ramah disabilitas," pungkashilman.

Sebelumnya, pemerintah Indonesia mendapat kuota keberangkatan 221 ribu orang tanpa batasan usia untuk menunaikan ibadah haji di Tanah Suci Mekkah pada

2023. Menag Yaqut Cholil Qoumas dan Menteri Haji dan Umrah Arab Saudi Tawfiq F Al Rabiah menandatangani kesepakatan mengenai kuota haji Indonesia tahun 1444 Hijriah/2023 Masehi di Kota Jeddah, Arab Saudi.

Sementara, RPH yang berisi rangkaian tahapan kegiatan penyelenggaraan ibadah haji, mulai dari awal masuknya jamaah ke asrama haji lalu terbang ke Tanah Suci, hingga kepulangan terakhir jamaah dari Madinah ke Indonesia sudah bisa dilihat masyarakat.

Jamaah gelombang pertama, dijadwalkan mulai masuk ke asrama haji embarkasi pada 3 Zulq'adah 1444 H/23 Mei 2023. Sehari berikutnya, mereka akan mulai diberangkatkan secara bertahap ke Madinah Al-Munawwarah untuk menjalani Arbain (salat berjamaah selama 40 waktu berturut-turut di Masjid Nabawi)

Sementara jamaah gelombang kedua, masuk asrama mulai 7 Juni 2023. Secara bertahap, mereka diberangkatkan ke Jeddah mulai 19 Zulq'adah 1444/8 Juni 2023. Wukuf di Arafah diperkirakan bertepatan dengan hari Selasa, 27 Juni 2023. Mulai 4 Juli 2023, jamaah haji Indonesia dipulangkan ke Tanah Air secara bertahap. Akhir kedatangan jamaah haji di Indonesia dijadwalkan pada 16 Muharram 1445/3 Agustus 2023. (wid,rls,mag,ant/dya)

RENCANA PERJALANAN HAJI (RPH) 2023 DARI KEMENAG

Lanjutan dari Hal 1...

12. 29 Juni 2023 (11 Zulhijjah 1444): Hari Tasyrik I

13. 30 Juni 2023 (12 Zulhijjah 1444): Hari Tasyrik II (Nafar Awal)

14. 1 Juli 2023 (13 Zulhijjah 1444): Hari Tasyrik III (Nafar Tsani)

15. 4 Juli 2023 (16 Zulhijjah 1444): Awal pemulangan jamaah haji gelombang I dari Makkah melalui Bandara KAAIA Jeddah ke Tanah Air

16. 4 Juli 2023 (16 Zulhijjah 1444): Awal kedatangan jamaah haji gelombang I di Tanah Air

17. 10 Juli 2023 (22 Zulhijjah 1444): Awal pemberangkatan jamaah haji gelombang II dari Makkah ke Madinah

18. 18 Juli 2023 (30 Zulhijjah 1444): Akhir pemulangan jamaah haji gelombang I dari Makkah melalui Bandara KAAIA Jeddah ke Tanah Air

19. 19 Juli 2023 (1 Muharram 1445): Tahun Baru 1445 Hijriah

20. 19 Juli 2023 (1 Muharram 1445): Awal pemulangan jamaah haji gelombang II dari Madinah ke Tanah Air

21. 24 Jul 2023 (6 Muharram 1445): Akhir pemberangkatan jamaah haji gelombang II dari Makkah ke Madinah

22. 2 Agustus 2023 (15 Muharram 1445): Akhir pemulangan jamaah haji gelombang II dari Madinah ke Tanah Air

23. 3 Agustus 2023 (16 Muharram 1445): Akhir kedatangan jamaah haji gelombang II di Tanah Air

*Secara efektif, durasi maksimal masa tinggal jamaah haji di Arab Saudi ditentukan oleh Kemenag selama 42 hari.

*Adapun total masa operasional mulai dari keberangkatan hingga kepulangan bagi jamaah haji dilakukan selama tiga puluh hari. Dengan rincian, lima belas hari untuk jamaah gelombang I dan lima belas hari sisanya untuk jamaah haji 2023 gelombang II.



RAPERDA RTRW JATIM TAHUN 2023-2043

GERBANG MENYONGSONG INDONESIA EMAS 2045

SURABAYA – Rancangan Peraturan Daerah (Raperda) tentang Rencana Tata Ruang Wilayah Provinsi Jawa Timur tahun 2023-2043 bisa menjadi gerbang untuk menyongsong Indonesia emas pada 2045 mendatang. Untuk pembahasan lebih lanjut, Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (DPRD) Jawa Timur membentuk Panitia Khusus (Pansus) tentang pembahasan revisi perda no. 5 tahun 2012 tentang Rencana Tata Ruang Wilayah (RTRW) Provinsi Jawa Timur 2011-2031, Senin (6/2/2023).

Anggota Pansus Raperda RTRW dari Fraksi Partai Demokrat, M Rosyidi, menandatangani Raperda RTRW 2023-2-43 ini tidak hanya ranah ekonomi tapi semua sektor, termasuk pendidikan dan lainnya. "Sangat mungkin Perda ini nanti sebagai gerbang untuk menyongsong Indonesia emas nanti," katanya ditemui setelah rapat Pansus di DPRD Jatim.

Dia juga menandatangani bahwa dalam pembahasan nanti akan melibatkan tenaga ahli selain tenaga ahli teknik juga dari ekoomi, sosial, budaya. Sehingga pengaruhnya atau dampak yang ditimbulkan positif untuk keseluruhan sektor.

Di satu sisi, substansi RTRW Provinsi Jawa Timur 2023-2043 sudah disepakati bersama antara eksekutif dan legislatif beberapa hari lalu. Di antara yang menjadi fokus dalam Raperda RTRW 2023-2043 tersebut antara lain adalah terkait dengan sistem pusat pemukiman, sistem pusat pertumbuhan kelautan, sistem jaringan transportasi, sistem jaringan energy, sistem jaringan telekomunikasi, sistem jaringan sumber daya air, dan sistem jaringan prasarana lainnya.

Melihat hal itu, M Rosyidi menandatangani dalam pembahasan Raperda tersebut makan harus disusun dan direncanakan dengan lebih matang, lebih konfrehensif. "Ya, dengan pendalaman dengan referensi yang matang, baik referensi yang diambil dari tenaga ahli maupun dari referensi yang didapat secara empirik oleh anggota DPRD melalui study banding atau kunjungan kerja, melalui konsultasi dan sebagainya sehingga nantinya kalau sudah di Perdakan menjadi satu RTRW yang luar biasa bagusnya," katanya.

Dalam menyongsong Indonesia emas 2045, maka dalam tata ruang yang menyangkut banyak sektor tersebut harus mampu memperhatikan potensi potensi yang



ANGGOTA PANSUS RAPERDA RTRW JATIM TAHUN 2023 -2034, M ROSYIDI.



WAKIL KETUA PANSUS RAPERDA RTRW JATIM TAHUN 2023-2043, IDA BAGUS NUGROHO.



ANGGOTA FRAKSI PDI DPRD JATIM, DANIEL ROHI.

di Jatim. Rosyidi menyebutkan ada daerah-daerah berkonsentrasi bidang tertentu, seperti sektor wisata, sektor pendidikan, sektor industry, sektor UMKM, dan sektor minyak seperti Bojonego.

"Itu menjadi satu konsentrasi dan perhatian khusus yang harus diperhatikan betul oleh Perda ini nanti, sehingga muatannya bagus, muatannya lebih baik terus termasuk dampak yang harus kita dapat. Ya, pertimbangan, pertimbangan, sosial kemasyarakatan, keagamaan, kan ada lingkungan pesantren agama dan sebagainya," tandasnya.

Sementara, Wakil Ketua Pansus Raperda RTRW, Ida bagus Nugroho mengatakan bahwa pembahasan Raperda RTRW Provinsi Jatim perlu kehati-hatian karena progresnya sampai tahun 2043. "Artinya tidak begitu saja dan tidak mudah seperti membalik telapak tangan. Tapi, kita harus melibatkan semua stakeholder yang berkaitan dengan Perda RTRW ini dan kita harus duduk satu meja tidak hanya dengan Jatim saja, tentunya kita juga dengan provinsi yang berbatasan dengan Jatim seperti Jateng, Bali. Kita juga harus banyak belajar dari provinsi yang sudah melaksanakan dan membuat perda RTRW," tandas politisi dari Fraksi PDI Perjuangan ini.

Dia mengatakan bahwa yang menjadi tujuan utama dalam Raperda ini adalah untuk menjadikan penataan ruang di Jatim lebih bagus dan tidak amburadul. Objek yang menjadi penataan juga tidak hanya industry, tapi semua harus tertata dengan baik.

Diharapkan Raperda ini bisa tuntas dalam dua bulan, namun demikian tidak menutup kemungkinan jika akan membutuhkan waktu lebih lama lagi. Pasalnya, Perda ini nantinya akan menyangkut

hajat hidup orang banyak sampai tahun 2043 mendatang. Meski demikian, paling tidak tahun ini harus sudah tuntas.

Terpisah, anggota Fraksi PDI Perjuangan DPRD Jatim, Daniel Rohi, mengemukakan konsep pembangunan berkelanjutan yaitu berkaikan dengan pemanfaatan tata ruang secara ekonomis. Kemudian juga harus memiliki nilai sosial serta berbasis lingkungan. Artinya, prinsip ekologisnya harus tetap dipertahankan.

"Sehingga tiga pilar ini oke, ruang ini bisa memberikan dampak ekonomi tapi tidak mengganggu harmoni sosial di situ. Tetapi juga tetap menjaga daya dukung lingkungan sehingga tidak rusak," jelasnya.

Lebih lanjut dia menandatangani bahwa ketiga prinsip itu penting diterapkan dalam kerangka konsep Perda RTRW. Sebab, anggota Komisi B ini melihat, trend ke depan krisis ekologis atau kerusakan lingkungan semakin tidak terkontrol.

"Dampaknya seperti banjir seperti yang terjadi di Manado, bencana hidrometeorologi. Dan itu di Jawa Timur juga potensi besar, ketika kawasan-kawasan lindung tidak kita proteksi seperti ini, orang akan masuk menggarap, mengalihfungsikan (lahan) seenaknya," ujarnya.

Di samping itu, Daniel berpendapat, bahwa pemanfaatan kawasan pesisir laut juga harus menerapkan ketiga prinsip tersebut. Bagaimana pemanfaatan kawasan ini tidak mengabaikan aspek sosial maupun lingkungan.

"Secara ekonomis menguntungkan, tapi tidak mengorbankan aspek sosial dan ekologis atau lingkungan. Ini harus ditata," tandasnya.

"Perda ini kan berlaku mulai tahun 2023-2043, jadi selama 20 tahun. Perda RTRW ini kan bukan Perda baru, Perda yang sudah berlaku, hanya dievaluasi setiap lima tahun," kata sambungunya.

Menurut dia, evaluasi terhadap Perda RTRW penting dilakukan. Karena penggunaan lahan tata ruang laut maupun darat, berjalan sangat dinamis seiring dengan pertumbuhan ekonomi, penduduk, dan penggunaan lahan. "Dengan adanya RTRW kita bisa melakukan plotting-plotting kawasan mana yang produktif untuk pertanian, industri dan energi. Nah, itu sudah ditata berdasarkan studi-studi yang dilakukan. Jadi kalau ada kawasan lindung, ya jangan digunakan lagi sebagai kawasan produktif, ekonomi, kita harus proteksi," sebutnya.

Sementara itu, Gubernur Khofifah menjelaskan RTRW Jawa Timur tahun 2023-2043 ini telah direvisi memenuhi amanah UUCK dengan mengintegrasikan tata ruang laut ke dalam RTRWP. "Tujuannya untuk mewujudkan ruang wilayah Provinsi yang berdaya saing tinggi, terintegrasi, aman, dan berkelanjutan, melalui pengembangan sistem agrominapolitan, sistem metropolitan serta melakukan pengelolaan sumber daya pesisir dan pulau-pulau kecil," tandasnya.

Yang mana tujuan itu akan diwujudkan melalui kebijakan pengembangan wilayah, pengembangan struktur ruang, pengembangan pola ruang dengan memaduserasikan penetapan kawasan lindung dan optimalisasi kawasan budidaya.

Juga melalui penetapan kawasan strategis provinsi untuk menunjang pertumbuhan ekonomi, sosial budaya, dan daya dukung daya tampung lingkungan hidup. (lut/dya/adv)