

FREE MAGZ

DERMAGA

Leading in Port Information



Tingkatkan Kapasitas,
Pelindo III Perpanjang
Dermaga di Pelabuhan
Bagendang



Arus Peti Kemas
Transshipment
Di Tanjung Perak Ramai



Tradisi Peringatan
Satu Suro, Silang
Budaya Islam-Jawa

Edisi
249

“

**DIREKTUR UTAMA PELINDO III DAMPINGI
PRESIDEN JOKOWI TINJAU PELABUHAN TENAU KUPANG**

”

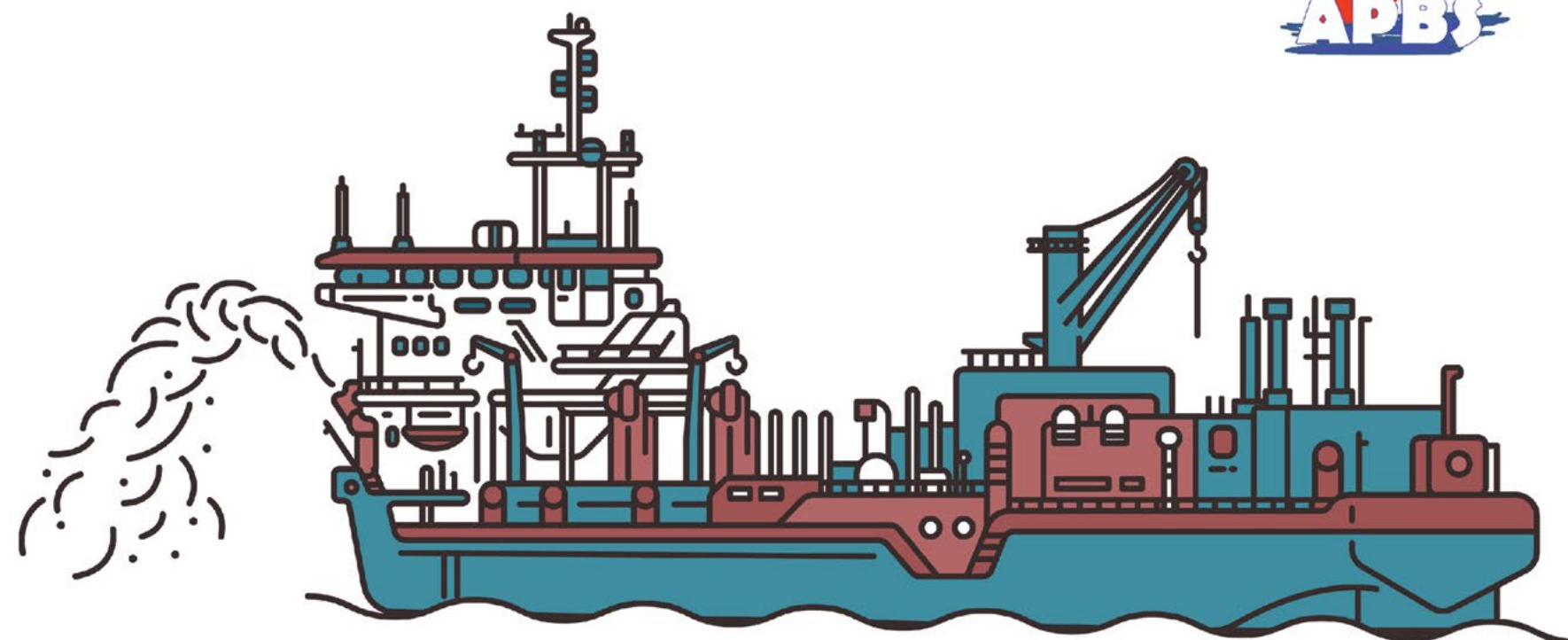


ISSN:2252-4762



9 772252 476698

DREDGING & CHANNEL SERVICES



Sea channel is waters which in terms of depth, width, and other barriers to shipping are considered safe and secure to navigate.

Alur-Pelayaran adalah perairan yang dari segi kedalaman, lebar, dan bebas hambatan pelayaran lainnya dianggap aman dan selamat untuk dilayari.

PMS provides management services and channel dredging services.

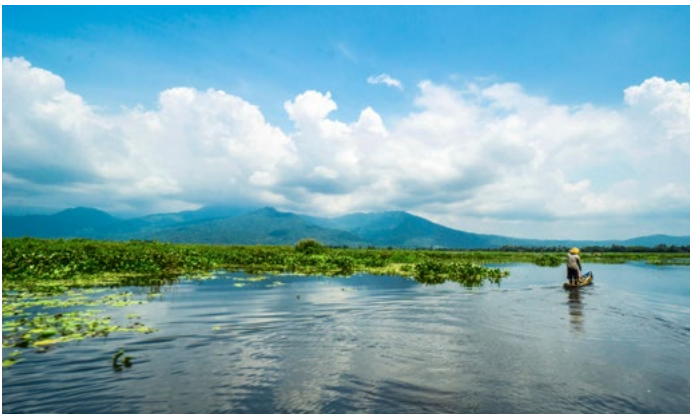
PMS menyediakan jasa pengelolaan dan jasa pengerukan alur pelayaran.

DAFTAR ISI

Edisi 249 - September 2019

	Redaksi
4 - 5	Catatan Editor
	Foto Pilihan
6 - 7	Terminal Peti Kemas Banjarmasin
	Laporan Utama
8 - 11	Direktur Utama Pelindo III Dampingi Presiden Jokowi Tinjau Pelabuhan Tenau Kupang Presiden Joko Widodo bersama Ibu Iriana Joko Widodo mengunjungi Pelabuhan Tenau Kupang, Nusa Tenggara Timur (NTT), Rabu (21/8).
12 - 13	Arus Peti Kemas Transshipment Di Tanjung Perak Ramai
14 - 15	Tingkatkan Kapasitas, Pelindo III Perpanjang Dermaga di Pelabuhan Bagendang
16 -17	Pelindo III dan PT Garam Ajak Jalan Sehat dan Bantu Sumber Air Di Kupang
18 - 19	Wujudkan SDM Unggul, Pelindo III Kirim Pegawai ke Pelabuhan Johor Malaysia
	Opini
20 - 21	Credit Rating Dalam Strategi Jangka Panjang Pelabuhan
	Dunia Maritim
22 - 23	Port Sustainability in America
	Kabar Pelindo III
24 - 25	TPS Rayakan Strategic Partnership Bersama PHC Gelar Skrining Mata Gratis untuk Warga Asesmen Penerapan GCG PHC Raih Predikat Baik

	Travel
26 - 29	Menikmati Pesona Ambarawa dan Sekitarnya Lebih dikenal sebagai Kota Palagan dan Kota Rawa, kecamatan kecil di Kabupaten Semarang ini sarat dengan tempat wisata menarik.
30 - 33	Kuliner dan Oleh-Oleh Khas Ambarawa
	Budaya
34 - 37	Tradisi Peringatan Satu Suro, Silang Budaya Islam-Jawa Jelang 1 Muharram, masih banyak masyarakat Jawa yang melakukan tradisi Suran, yaitu ritual untuk memperingati datangnya 1 Suro, tahun baru dalam penanggalan Jawa.
	
Setelah dibangun sejak Agustus tahun lalu, kini perpanjangan dermaga Pelabuhan Bagendang sampit yang baru sepanjang 200 meter sudah siap disandari kapal-kapal besar.	
halaman 14	
	Esai Foto
38 - 41	Mengenal Nusantara
	Netizen
42	Influencers: Para Pemuda Pelopor Kesehatan Jiwa Raga Indonesia
43	Vlog: Pandai Literasi, Penerang dalam Gelap



Dalam bahasa Jawa, ambarawa bermakna rawa yang *amba* atau luas.

halaman 26

	Perispindo
44 - 45	Workshop Seni Public Speaking Perispindo III
	Personel
46	Nugroho
	Tips
47	Menghindari <i>Skimming</i> Kartu ATM
48	Tips Donor Darah
	Gear
49	Aplikasi untuk Difabel
50	Teknologi Pertanian Modern
51	Aplikasi Kesehatan yang Wajib Kamu Miliki
	Top List
52	Komunitas Peduli Bumi asal Indonesia
53	Kota yang Ramah untuk Para Pejalan Kaki
54	Deretan Perpustakaan Indonesia untuk Kamu yang Gemar Membaca

	Lifestyle
55	Olahraga Bagi Penderita Stroke
56	Garda Pangan, Usaha Rintisan untuk Indonesia Tanpa Makanan Sisa
57	Gaya Hidup Sehat untuk Jantung Sehat
	Musik
58 - 59	Nyalakan Semangat dengan Lagu - Lagu Senam Legendaris
	Resensi Buku
60	Indonesia Inc; Peta Jalan Menuju Poros Maritim Dunia
60 - 61	Kemaharajaan Maritim Sriwijaya & Perniagaan Dunia Abad III - Abad VII
61	Moby Dick
61	Lelaki Tua dan Laut
	Film
62 - 64	Tentang Para Genius dan Kondisi Mental Luar Biasa
	
Ritual doa bersama adalah bentuk budaya Islam, sedang kirab benda pusaka merupakan bentuk budaya Jawa yang banyak dilakukan pengikut aliran Kejawen	
halaman 34	

REDAKSI

REDAKSI

Pelindung

Direksi PT Pelabuhan Indonesia III (Persero)

Pengarah

Sekretaris Perusahaan

Pemimpin Redaksi

Asisten Sekretaris Perusahaan

Hubungan Masyarakat

Redaktur Pelaksana

Kharis Fauzi

Koordinator Liputan

Hafidz Novalsyah, Indria Wardani,

Siti Juairiah

Fotografer

Moh. Rizal Andika Franda, M. Ghulam

Hikmatiar

Koordinator Distribusi

Devy Chrisdewanthi

Administrasi

Esmi Ratna Purwasih

KONTRIBUTOR

Esmi Ratna Purwasih, Eric Ferdinan Saleh

Afiff, Hafidz Novalsyah, Irvan Prayogo, Susana

Emyliasari, Yona Asri Carera, Ary Hana, Prinka

Pewarta dan kontributor Majalah Dermaga dalam menjalankan tugas kejournalistikan tidak menerima imbalan dalam bentuk apapun. Segala bentuk permintaan dari pihak yang tidak berwenang namun mengatasnamakan Majalah Dermaga, bukan merupakan tanggung jawab redaksi. Setiap bagian materi pemberitaan dari majalah ini tidak serta merta merepresentasikan pandangan dari PT Pelabuhan Indonesia III (Persero) secara korporat maupun karyawannya. Terima kasih untuk semua artikel, kritik, dan saran yang Anda kirim kepada redaksi.

ALAMAT REDAKSI

Jl. Perak Timur 610 Surabaya 60165 Indonesia

Telp: +62 (31) 3298631-3298637

Fax: +62 (31) 3295204;3295207

SURAT IZIN TERBIT

SURAT KEPUTUSAN MENTERI

PENERANGAN RI NO. 1428/SK/DIRJEN PPG/

SIT/1989. Tanggal 27 Februari 1989



DERMAGA

Edisi #249 - September 2019

CERITA SAMPUL

Presiden Joko Widodo meninjau salah satu pelabuhan di Kawasan Timur Indonesia (KTI) Pelabuhan Tenau Kupang, Nusa Tenggara Timur. Presiden memantau proses bongkar muat peti kemas di Kapal Marina Star 1 dengan menggunakan container crane bertenaga listrik. Kapal dengan rute pelayaran Surabaya – Kupang, pergi pulang, tersebut membongkar muat sekitar 1.000 TEUs peti kemas di dermaga.

(Foto Oleh: M.Rizal Andika Franda)

Scan QR Code berikut untuk mengunduh aplikasi Majalah Dermaga langsung ke handphone kamu.



f Pelindo III

@pelindo3

@pelindo3

Pelindo III

PEMBERITAHUAN

Majalah Dermaga adalah milik Pelindo III yang diterbitkan bekerja sama dengan Butawarna Design sebagai penerbit. Seluruh hak cipta konten umum yang tidak berkaitan dengan konten korporasi Pelindo III menjadi tanggung jawab oleh Butawarna Design.

Tidak diperbolehkan untuk mereproduksi isi atau sebagian isi dari majalah ini kecuali atas izin tertulis dari Pelindo III dan penerbit.

CATATAN EDITOR



Artikel utama edisi kali ini membahas tentang kunjungan Presiden Joko Widodo di salah satu pelabuhan yang dikelola Pelindo III di Kawasan Timur Indonesia (KTI) Pelabuhan Tenau Kupang. Berada di lokasi strategis yang dilengkapi dengan fasilitas berupa dua unit container crane bertenaga listrik dan empat unit rubber tyred gantry untuk mendukung program tol laut sekaligus Pelabuhan Tenau diharapkan dapat menjadi pelabuhan hub untuk rute kapal penumpang ke pulau-pulau lain di Provinsi NTT.

Sementara itu, di Pelabuhan Bagendang Kalimantan Tengah, Pelindo III memperpanjang dermaga sehingga saat ini sudah dapat disandari kapal berukuran besar. Dulu hanya bisa disandari dua unit kapal namun kini mampu

melayani sandar dan bongkar muat tiga hingga empat kapal bersamaan. Tentunya penambahan ini akan berdampak kepada meningkatnya produktivitas pelabuhan dan membawa manfaat turunan berupa peningkatan efisiensi logistik untuk pengangkutan dan distribusi barang.

Tidak hanya itu, Pelindo III merespon cepat untuk menyiapkan SDM yang unggul dengan memberikan kesempatan kepada pegawai terbaiknya untuk menimba ilmu di Pelabuhan Johor Malaysia. Mereka belajar dan magang untuk meningkatkan pemahaman tentang segala aspek kegiatan operasional kepelabuhanan dalam perspektif internasional.

Artikel kali ini membahas tentang perkembangan literasi dan minat baca buku di tanah air, peringatan 1

suro yang bersamaan dengan 1 Muharram pada 1 September lalu, wisata ke Ambarawa, Kabupaten Semarang, artikel tentang kesehatan jantung dan beberapa lainnya yang semoga menambah pengetahuan portizen.

Portizen semoga sajian edisi kali ini dapat menambah wawasan portizen semua. Bagi portizen yang punya ide-ide segar dan ingin ikut berkontribusi dapat mengirimkan karyanya berupa artikel opini ke info@pelindo.co.id. Pantau terus perkembangan kami dan jangan lupa untuk mengunduh aplikasi Majalah Dermaga di Playstore atau AppStore agar kamu tidak ketinggalan tiap edisinya.

TERMINAL PETI KEMAS BANJARMASIN

Biru langit senja menandai datang malam, ketika container crane di Terminal Peti Kemas Banjarmasin tetap bekerja 24/7. Pelindo III memastikan Pelabuhan Banjarmasin bekerja optimal menjadi gerbang logistik utama di Pulau Kalimantan. Hingga Agustus 2019 trafik peti kemas di Pelabuhan Banjarmasin mencapai 302.659 TEUs. (Oleh: Hafidz Novalsyah)





MANAGING DIRECTOR OF PELINDO III ACCOMPANY PRESIDENT JOKOWI TO PORT OF TENAU KUPANG

DIREKTUR UTAMA PELINDO III DAMPINGI PRESIDEN JOKOWI TINJAU PELABUHAN TENAU KUPANG

Wawancara Media kepada Presiden Joko Widodo
saat Kunjungan ke Pelabuhan Tenau Kupang

“Kapal ini dulu disubsidi. Dulunya Rp 700 ribu, sekarang tinggal Rp 200 ribu. Seperti itu yang kita kehendaki. Awal-awal pasti kosong, lalu disubsidi. Kemudian lama-lama berkurang, hingga sekarang penuh terus,” tambah Presiden Joko Widodo.

Presiden bersama rombongan juga memantau proses bongkar muat peti kemas di Kapal Marina Star 1 dengan menggunakan container crane bertenaga listrik. Kapal dengan rute pelayaran Surabaya – Kupang, pergi pulang, tersebut membongkar muat sekitar 1.000 TEUs peti kemas di dermaga.

“Dari (arus bongkar muat) saat ini yang sekitar 110.000 TEUs per tahun, padahal kapasitas mampu menampung hingga 240.000 TEUs per tahun. Artinya masih ada kelonggaran (sisa kapasitas) yang cukup. Ke depan kalau nanti bisa dikembangkan, mungkin untuk (jadi pelabuhan) hub di sebelah timur, setelah kajiannya selesai,” ujar Kepala Negara.

“Pelindo III memilih untuk berinvestasi menempatkan fasilitas peralatan bongkar muat yang memadai agar tingkat produktivitas pelabuhan dapat berjalan baik. Sehingga Pelabuhan Tenau Kupang yang berada di lokasi strategis dapat mendukung Program Tol Laut untuk menjadi pelabuhan hub untuk rute kapal pengumpan ke pulau-pulau lain di Provinsi NTT,” – Doso Agung.

Direktur Utama Pelindo III Doso Agung mendampingi Presiden Republik Indonesia Joko Widodo mengunjungi Pelabuhan Tenau Kupang, NTT, Rabu (21/8). Kunjungan tersebut juga didampingi oleh Staf Khusus Presiden Gories Mere, Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi, Gubernur NTT Victor Laiskodat, Wali Kota Kupang Jefri Riwu Kore, serta Direktur Jenderal Perhubungan Laut Agus Purnomo, Direktur Utama Pelindo III Doso Agung, dan Direktur Teknik Pelindo III Joko Noerhudha.

President Director of Pelindo III Doso Agung accompanied Indonesian President Joko Widodo to visit the Port of Tenau Kupang, East Nusa Tenggara (8/21). The visit was also accompanied by President Special Staff Gories Mere, Transportation Minister Budi Karya Sumadi, East Nusa Tenggara Governor Victor Laiskodat, Kupang Mayor Jefri Riwu Kore, Director General of Sea Transportation Agus Purnomo, and Pelindo III Engineering Director Joko Noerhudha.

Dalam kunjungannya Presiden meninjau langsung pemuatan 470 hewan ternak sapi menggunakan gangways atau fasilitas jembatan hewan dari dermaga ke Kapal Motor Camara Nusantara 3. Sehingga di Pelabuhan Tenau Kupang hewan tidak dimuat ke kapal dengan diikat dan diangkat lehernya, yang membahayakan keselamatan dan kualitas hewan.

Presiden merasa bersyukur karena akhirnya dapat melihat langsung pemuatan sapi dari para peternak lokal di NTT, untuk dikirim ke berbagai daerah seperti Pulau Jawa dan Kalimantan dari Pelabuhan Tenau Kupang. “Dari 6 trayek kapal ternak yang berjalan, 5 di antaranya itu berasal dari NTT. Tiap tahun bisa kirim ke Jawa, terutama ke Jakarta dan sekitarnya, kurang lebih dapat kirim 70 ribu sapi sesuai kuota dari Gubernur. Hal ini bagus,” kata Presiden.

Lokasi Strategis

Direktur Utama Pelindo III Doso Agung mengungkapkan, Pelindo III sebagai BUMN operator Pelabuhan Tenau Kupang telah menempatkan 2 unit container crane (derek peti kemas) bertenaga listrik dan 4 unit RTG (rubber tyred gantry atau derek peti kemas untuk lapangan penumpukan). “Pelindo III memilih untuk berinvestasi menempatkan fasilitas peralatan bongkar muat yang memadai agar tingkat produktivitas pelabuhan dapat berjalan baik. Sehingga Pelabuhan Tenau Kupang yang berada di lokasi strategis dapat mendukung Program Tol Laut untuk menjadi pelabuhan hub untuk rute kapal pengumpan ke pulau-pulau lain di Provinsi NTT,” ungkapnya.

Doso Agung menjelaskan, apabila Pelabuhan Tenau Kupang menjadi hub, maka dapat dikaji untuk



Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi Meninjau Pelabuhan Tenau Kupang

mengalihkan subsidi Program Tol Laut dari semula untuk mensubsidi pelayaran dari pelabuhan besar ke pelabuhan hub. Misalnya dari Pelabuhan Tanjung Perak ke Pelabuhan Tenau Kupang, dapat dialihkan ke subsidi kapal pelayaran rakyat dari Pelabuhan Tenau ke pelabuhan-pelabuhan pengumpan di sekitarnya. “Sehingga pelayaran rakyat dapat berkembang dan pengembangan rute pelayaran ke pulau-pulau kecil dapat memanfaatkan dermaga Terminal Untuk Kepentingan Sendiri (TUKS) milik Pemerintah dan BUMN yang selama ini utilitasnya masih rendah,” jelasnya.

Dalam pemaparannya kepada Presiden di sela kunjungan, Dirjen Hubla Agus Purnomo menyampaikan bahwa Pelabuhan Tenau Kupang juga strategis untuk melayani pengangkutan pasokan operasi logistik atau offshore base penambangan migas di perairan sekitarnya. “Salah satunya Blok Masela yang berada di sisi laut Maluku sebelah selatan, yang berjarak sekitar 390 mil laut. Terminal multipurpose yang ada di Pelabuhan Tenau Kupang memiliki kapasitas 1,5 juta ton kargo dengan dermaga yang bisa disandari dua kapal sekaligus pada kedua sisinya,” katanya.

During his visit, the President directly observed the loading of 470 cattle using cattle gangways or animal bridge facilities from the pier to the Camara Nusantara Motor Boat 3. So that at the Port of Tenau Kupang the animals were not loaded onto the ship with their necks tied and raised, which endangered the safety and quality of the animals.

The President was grateful because he could finally see the loading of cattle directly from local farmers in East Nusa Tenggara, to be sent to various regions such as Java and Kalimantan from the Port of Tenau Kupang. “Of the 6 routes of cattle ships that are running, 5 of them are from East Nusa Tenggara. Every year it can be sent to Java, especially to Jakarta and its surroundings, approximately 70 thousand cattle can be sent according to the quota from the Governor. This is good,” said the President.

“This ship was subsidized. Formerly Rp 700 thousand, now only Rp 200 thousand. That’s what we want. In the beginning, the ship was understandably empty, then it was subsidized. Then it gradually became filled, until now it is full,” added President Joko Widodo.

The president and his entourage also monitored the process of loading and unloading containers on the Marina Star 1 ship using electric container cranes. The ship with the



Penjelasan Rute Tol Laut

Surabaya - Kupang round-trip shipping route unloaded around 1,000 TEUs of containers at the dock.

“From the current loading and unloading which is around 110.000 TEUs per year, even though the capacity is able to accommodate up to 240.000 TEUs per year. This means that there is still enough remaining capacity. In the future, if it can be developed later, it is possible to (become a port) hub in the east, after the feasibility study is completed,” said the President.

Strategic location

Pelindo III President Director Doso Agung revealed, Pelindo III as an SOE operator in the Port of Tenau Kupang had placed 2 units of electric container cranes and 4 units of RTG (rubber-tired gantry or container cranes for stacking yards). “Pelindo III choose to invest in placing adequate loading and unloading equipment facilities so that port productivity levels can run well. So that the Port of Tenau Kupang which is in a strategic location can support the Sea Toll Program to become a hub port for passenger ship routes to other islands in East Nusa Tenggara Province,” he said.

Doso Agung explained, if Port of Tenau Kupang became a hub, it could be studied to divert the Sea Toll Program subsidy from the original to subsidize shipping from large ports to hub ports. For example, from Port of Tanjung Perak to Port of Tenau Kupang, it could be diverted to subsidize traditional shipping vessels from the Port of Tenau to the surrounding feeder ports. “So that people’s voyages can develop and the development of shipping routes to small islands can utilize the Terminal for Individual Use (TUKS) dock owned by the Government and SOEs whose utilization is still low,” he explained.

“Pelindo III chooses to invest in placing adequate loading and unloading equipment facilities so that port productivity levels can run well. So that the Port of Tenau Kupang which is in a strategic location can support the Sea Toll Program to become a hub port for passenger ship routes to other islands in East Nusa Tenggara Province,” – Doso Agung.

In his presentation to the President, Director General of Sea Transportation Agus Purnomo said that Port of Tenau Kupang was also strategic to serve the transportation supply of logistics operations or offshore oil and gas mining bases in the surrounding waters. “One of them is the Masela Block on the southern Maluku sea side, which is around 390 nautical miles. The multipurpose terminal at Port of Tenau Kupang has a capacity of 1.5 million tons of cargo with a dock that can be berthed up by two ships at once on both sides,” he said.



Arus transhipment peti kemas domestik di terminal-terminal yang dioperasikan Pelindo III di Pelabuhan Tanjung Perak meningkat. Penetapan pelabuhan Tanjung Perak sebagai pelabuhan transhipment petikemas domestik per 15 Januari 2019 lalu telah menghasilkan realisasi pertumbuhan petikemas diatas target yang telah direncanakan.

“Berdasarkan data Pelindo III, pada semester I 2018 tercatat sejumlah 16.310 boks petikemas. Kemudian pada semester I tahun ini melonjak hingga 35.550 boks mencapai 218 persen year on year (yoy),” kata Direktur Utama Pelindo III Doso Agung.

Domestic container transhipment flows at terminals operated by Pelindo III at Tanjung Perak Port had increased. The establishment of Tanjung Perak Port as a domestic container transhipment port as of January 15, 2019 had resulted in the realization of container growth above the planned target.

“Based on Pelindo III data, in the first semester of 2018 there were 16.310 container boxes. Then in the first half of this year it jumped to 35.550 boxes reaching 218 percent year-on-year,” said Pelindo III President Director Doso Agung.

“Pelindo III juga telah menyiapkan lahan seluas 1 Ha di Terminal Nilam untuk menambah kapasitas pelayanan transhipment petikemas domestik . Agar pelayanan terus berjalan dengan optimal, kami akan melakukan evaluasi dan inovasi layanan untuk meningkatkan kinerja dan memberikan layanan terbaik untuk pengguna jasa,”
- Putut Sri Muljanto

“Peningkatan terbesar ada di Terminal Berlian, Pelabuhan Tanjung Perak, yang dioperasikan oleh anak usaha Pelindo III, BJTI Port, yakni dari sebesar 9.812 boks pada semester I tahun 2018 menjadi hingga 22.349 boks pada periode yang sama tahun ini atau mencapai hingga 227 persen yoy,” tambahnya.

Kemudian untuk arus transhipment petikemas domestik di Terminal Petikemas Surabaya (TPS) pada semester I tahun 2018 sejumlah 1.040 boks, lalu pada periode yang sama tahun ini meningkat menjadi 2.799 boks. Untuk di Terminal Teluk Lamong (TTL) pada semester I tahun 2018 sejumlah 5.392 boks dan pada semester I tahun ini meningkat menjadi 9.283 boks.

“Arus transhipment petikemas domestik pada dua terminal tersebut tumbuh tipis. Karena memang segmen bisnis TPS dan TTL lebih banyak melayani petikemas internasional dan juga curah kering untuk di TTL,” jelas Doso Agung.

Direktur Operasi dan Komersial Pelindo III Putut Sri Muljanto, menambahkan rute pelayaran petikemas dari Medan ke Tanjung Perak dengan tujuan akhir Kalimantan/Sulawesi atau sebaliknya menjadi kontributor utama peningkatan petikemas transhipment.

“Pelindo III juga telah menyiapkan lahan seluas 1 Ha di Terminal Nilam untuk menambah kapasitas pelayanan transhipment petikemas domestik . Agar pelayanan terus berjalan dengan optimal, kami akan melakukan evaluasi dan inovasi layanan untuk meningkatkan kinerja dan memberikan layanan terbaik untuk pengguna jasa,” kata Putut Sri Muljanto.

Selain itu diperlukan juga kerjasama dan dukungan dari asosiasi pengguna jasa (INSA, ALFI/ILFA, GPEI, GINSI, APBMI, APTRINDO, dll) sebagai salah satu faktor mewujudkan perbaikan layanan dalam rangka menurunkan biaya logistik untuk meningkatkan daya saing produk nasional,” tutup Putut.

“Pelindo III has also prepared an area of 1 Hectare in Nilam Terminal to increase domestic container transhipment service capacity. In order to keep running optimally, we will conduct service evaluations and innovations to improve performance and provide the best service for service users,”
- Putut Sri Muljanto

“The biggest increase is in the Berlian Terminal, Tanjung Perak Port, which is operated by Pelindo III subsidiary BJTI Port. From 9.812 boxes in the first semester of 2018 to up to 22.349 boxes in the same period this year or reaching up to 227 percent year-on-year,” he added.

For the flow of domestic container transhipment in Surabaya Container Terminal (TPS) in the first semester of 2018 was a total of 1.040 boxes, then in the same period this year it increased to 2.799 boxes. For Teluk Lamong Terminal (TTL) in the first semester of 2018 was a total of 5.392 boxes and in the first semester of this year increased to 9.283 boxes.

“The flow of domestic container transhipment at these two terminals grew slowly. Because indeed the TPS and TTL business segments serve more international containers and dry bulk also for TTL,” explained Doso Agung.

Pelindo III Director of Operations and Commercial Putut Sri Muljanto added container shipping routes from Medan to Tanjung Perak with the final destination Kalimantan/Sulawesi or vice versa became a major contributor to the increase in transhipment containers.

“Pelindo III has also prepared an area of 1 Hectare in Nilam Terminal to increase domestic container transhipment service capacity. In order to keep running optimally, we will conduct service evaluations and innovations to improve performance and provide the best service for service users,” said Putut Sri Muljanto.

In addition, cooperation and support from service user associations were needed (INSA, ALFI/ILFA, GPEI, GINSI, APBMI, APTRINDO, etc.) as one of the factors in realizing service improvements in order to reduce logistic costs to increase the competitiveness of national products,” concluded Putut.



Direktur Teknik Pelindo III Joko Noerhudha Meninjau Dermaga Pelabuhan Bagendang

LAPORAN UTAMA



Hafidz Novalsyah

TINGKATKAN KAPASITAS, PELINDO III PERPANJANG DERMAGA DI PELABUHAN BAGENDANG

INCREASING ITS CAPACITY, PELINDO III EXTENDS THE WHARF IN PORT OF BAGENDANG

Pelindo III memperpanjang dermaga Pelabuhan Bagendang, di Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah, menjadi 440 meter. BUMN operator pelabuhan tersebut semula sudah mengoperasikan dua dermaga yang masing-masing sepanjang 120 meter.

“Setelah dibangun sejak Agustus tahun lalu, kini dermaga baru sepanjang 200 meter yang dibangun Pelindo III sudah siap disandari kapal-kapal besar,” kata Direktur Teknik Pelindo III Joko Noerhudha, usai acara peresmian, Senin (5/8).

Joko Noerhudha melanjutkan, dengan total panjang dermaga yang mencapai 440 meter, maka secara otomatis kapasitas bongkar muat meningkat. “Semula hanya cukup untuk disandari dan melayani bongkar muat 2 unit kapal. Kini bahkan mampu melayani sandar dan bongkar muat 3 hingga 4 unit kapal secara bersamaan,” jelasnya.

Dari Surabaya, Direktur Utama Pelindo III Doso Agung, menambahkan, hal tersebut akan berimbas

Pelindo III extended the Bagendang Port wharf, in East Kotawaringin, Central Kalimantan, to 440 meters. The state-owned port operator had initially operated two wharfs, each with a length of 120 meters.

“After being built since August last year, now the new 200-meter wharf built by Pelindo III is ready to accommodate large ships,” said Pelindo III Engineering Director Joko Noerhudha, after the inauguration ceremony (5/8).

Joko Noerhudha continued, with the total length of the wharf reaching 440 meters, automatically the loading and unloading capacity increased. “Initially, it was only enough for berthing and to serve loading and unloading of 2 ships. Now it is even able to berth and to handle loading and unloading of 3 to 4 units of ships simultaneously,” he explained.

Pelindo III President Director Doso Agung added, this would have an impact on increasing port productivity

pada meningkatnya produktivitas pelabuhan yang akan membawa manfaat turunan berupa peningkatan efisiensi logistik untuk pengangkutan dan distribusi barang di kawasan Kalimantan Tengah.

“Kapal-kapal yang semula harus mengantre, kini bisa lebih cepat sandar dan membongkarmuat kargonya di dermaga Pelabuhan Bagendang, yang kini lebih panjang. Sehingga efisiensi akan dirasakan mulai dari perusahaan pelayaran karena waktu tunggu kapal lebih singkat. Kemudian para pemilik barang, karena barang dapat segera diangkut untuk didistribusikan. Lalu harapannya masyarakat sebagai end customer mendapatkan harga yang lebih murah,” ungkap Doso Agung.

“Proyeksi tersebut sesuai dengan komitmen untuk terus mengembangkan pelabuhan agar berkontribusi positif pada peningkatan efisiensi biaya logistik. Selain itu juga meningkatkan daya saing produk setempat, agar lebih mampu bersaing di pasar dengan biaya pengangkutan yang lebih efisien,” tambahnya.

Dermaga yang baru diresmikan tersebut merupakan dermaga multipurpose yang dapat difungsikan untuk melayani bongkar muat komoditas

“Kapal-kapal yang semula harus mengantre, kini bisa lebih cepat sandar dan membongkarmuat kargonya di dermaga Pelabuhan Bagendang, yang kini lebih panjang. Sehingga efisiensi akan dirasakan mulai dari perusahaan pelayaran karena waktu tunggu kapal lebih singkat,”
- Doso Agung

peti kemas maupun curah, seperti CPO (crude palm oil/minyak sawit mentah) yang merupakan komoditas andalan wilayah sekitar (hinterland) Pelabuhan Bagendang.

Berdasarkan data Pelindo III, pada semester I tahun 2019 ini, Pelabuhan Bagendang sudah disandari oleh 100 unit kapal yang setara dengan kapasitas kapal hingga 389.692 groston. Kemudian arus peti kemas mencapai 29.943 TEUs. Dengan adanya fasilitas dermaga yang lebih panjang, diprediksi arus barang yang melalui Pelabuhan Bagendang pada tahun ini akan melonjak.

which would bring derivative benefits in the form of increased logistical efficiency for the transportation and distribution of goods in the Central Kalimantan region.

“Ships that originally had to queue, now can berth more quickly and unload their cargo at the Bagendang Port wharf, which is now longer. So that efficiency will be felt starting from shipping companies because ship waiting times are shorter. Then the owners of the goods, because the goods can be immediately transported for distribution. Then it is hoped that the community as end customers will get cheaper prices,” said Doso Agung.

“The projection is in accordance with the commitment to continue developing the port so that it can contribute positively to improving logistics cost efficiency. In addition it also increases the competitiveness of local products, so they are better able to compete in the market with more efficient transportation costs,” he added.

The newly inaugurated wharf was a multipurpose wharf that could be used to serve the loading and unloading of container and bulk commodities, such as CPO (crude palm oil) which was a mainstay commodity in the region around (hinterland) of Bagendang Port.

“Ships that originally had to queue, now can berth more quickly and unload their cargo at the Bagendang Port wharf, which is now longer. So that efficiency will be felt starting from shipping companies because ship waiting times are shorter,”
- Doso Agung

Based on Pelindo III data, in the first semester of 2019, Bagendang Port had been berthed by 100 vessels which were equivalent to the capacity of vessels up to 389.692 gross ton. Then the container flow reached 29.943 TEUs. With the longer wharf facilities, it was predicted that the flow of goods through Bagendang Port this year would surge.



Bantuan Instalasi Sumur dan Saluran Sumber Air Bersih

LAPORAN UTAMA



Hafidz Novalsyah

PELINDO III DAN PT GARAM AJAK JALAN SEHAT DAN BANTU SUMBER AIR DI KUPANG

PELINDO III AND PT GARAM SUPPORT HEALTHY WALK AND HELP WATER RESOURCES IN KUPANG

BUMN Pelindo III dan PT Garam bersinergi menggelar Jalan Sehat Peringatan HUT Ke-74 Kemerdekaan RI di Kupang, Nusa Tenggara Timur (NTT), Jumat (16/8). Seribuan warga Kupang dan keluarga besar BUMN berpartisipasi pada acara yang dipusatkan di GOR Flobamora.

Wali Kota Kupang Jefri Riwi Kore mengibarkan bendera keberangkatan dan memimpin jalan sehat sepanjang 5 kilometer dan melintasi Gedung Sasando yang menjadi bangunan ikonik Kantor Gubernur NTT.

“Kegiatan Jalan Sehat bersama ribuan warga Kota Kupang merupakan wujud nyata komitmen BUMN Hadir untuk Negeri. Pelindo III sebagai BUMN yang mengelola Pelabuhan Tenau Kupang dan juga BUMN PT Garam yang memiliki lahan produksi garam di NTT, menjadi penyelenggara kegiatan dan sekaligus sebagai silaturahmi dengan warga Kupang,” kata Staf Khusus 5 Menteri BUMN Herdy Harman yang turut hadir langsung dari Jakarta untuk acara tersebut.

Ia melanjutkan, sebagai rangkaian pelaksanaan BUMN Hadir untuk Negeri, Pelindo III dan PT Garam juga menyalurkan Bantuan Bina Lingkungan (CSR) berupa

SOE Pelindo III and PT Garam synergized to hold a Healthy Walk event to commemorate the 74th Anniversary of Indonesia’s Independence in Kupang, East Nusa Tenggara (NTT) (16/8). A thousand Kupang residents and a large SOEs family participated in the event, which was centered at the GOR Flobamora.

Kupang Mayor Jefri Riwi Kore raised the departure flag and led the health walk. The walking route along the 5 kilometers and passed through the Sasando Building which was an iconic building for the NTT Governor’s Office.

“The Healthy Walk with thousands of residents of Kupang is a tangible manifestation of SOEs Present for the Country commitment. Pelindo III as the SOE that manages the Port of Tenau Kupang, and also the SOE PT Garam which has a salt production land in NTT, is the organizer of the activity and also as a relationship-building with the residents of Kupang and the community at large,” said Special Staff 5 Minister of SOEs Herdy Harman who also attended directly from Jakarta for the event.

He continued, as part of the implementation of SOEs Present for the Country, Pelindo III and PT Garam also distributed Community Development Assistance in

instalasi sumur dan saluran sumber air bersih. “Berupa pembuatan sumur bor sumber air bersih, lengkap dengan fasilitas tandon penyimpanan air sebelum didistribusikan ke warga desa. Bantuan senilai Rp97 juta tersebut disalurkan untuk Desa Kuanheum, Kupang Barat, yang berada tak jauh dari Pelabuhan Tenau Kupang,” tambahnya.

Tetua adat desa setempat, Felipus Buan, mengungkapkan rasa terima kasihnya pada BUMN ketika Herdy Harman meninjau ke lokasi bantuan. “Sebelum

“Sebelum ada bantuan, kami harus membeli air yang per tangkinya mencapai Rp 100 ribu dengan kualitas air yang tidak selalu baik. Padahal tidak hanya untuk mandi dan kasih minum ternak, tetapi juga untuk minum keluarga kami. Maka bantuan ini seperti berkat Tuhan. Nantinya warga desa akan dikumpulkan untuk bermusyawarah terkait pemanfaatan dan pemeliharaan,” - Felipus Buan

ada bantuan, kami harus membeli air yang per tangkinya mencapai Rp100 ribu dengan kualitas air yang tidak selalu baik. Padahal tidak hanya untuk mandi dan kasih minum ternak, tetapi juga untuk minum keluarga kami. Maka bantuan (fasilitas sumber air) ini seperti berkat Tuhan. Nantinya warga desa akan dikumpulkan untuk bermusyawarah terkait pemanfaatan dan pemeliharaan,” ungkapnya.

Direktur Teknik Pelindo III Joko Noerhudha membenarkan, bahwa warga yang tinggal di sekitar setiap pelabuhan yang dikelola Pelindo III, merupakan salah satu pemangku kepentingan penting di pelabuhan. “Karenanya perhatian selalu diberikan melalui Program Bina Lingkungan sesuai arahan Kementerian BUMN dan instansi terkait. Bisnis akan dapat dijalankan dengan lebih lancar dan berkelanjutan, apabila masyarakat di sekitar wilayah operasional BUMN juga dapat merasakan langsung manfaat positif hadirnya BUMN di lingkungan mereka,” jelas Joko Noerhudha.

“Warga peserta Jalan Sehat juga berkesempatan memenangkan grandprize berupa 1 unit sepeda motor. Selain itu juga disediakan doorprize, seperti telepon genggam dan televisi. Kemudian ada beraneka lomba khas 17 Agustus-an, seperti balap karung, makan kerupuk, dan joded balon. Serta untuk anak-anak ada lomba memasukkan pena ke dalam botol,” jelasnya.

the form of wells and clean water channel installations. “It is in the form of drilling of clean water source wells, complete with water storage reservoir facilities before being distributed to villagers. The Rp. 97 million assistance was channeled to Kuanheum Village, West Kupang, which is not far from the Port of Tenau Kupang managed by Pelindo III,” he added.

The local village traditional leader, Felipus Buan, expressed his gratitude to SOEs when Herdy Harman

“Before there is assistance (water source facilities), we have to buy water that reach Rp 100.000 per tank, also with quality that is not always good. Though that is used not only to bath and drink livestock, but also for our family needs. So the assistance (from Pelindo III and PT Garam) is like a blessing from God. For later villagers will be gathered to hold discussions regarding utilization and maintenance,” - Felipus Buan

visited the aid site. “Before there is assistance (water source facilities), we have to buy water that reach Rp 100.000 per tank, also with quality that is not always good. Though that is used not only to bath and drink livestock, but also for our family needs. So the assistance (from Pelindo III and PT Garam) is like a blessing from God. For later villagers will be gathered to hold discussions regarding utilization and maintenance,” he said.

Pelindo III Engineering Director Joko Noerhudha confirmed that residents who live around every port managed by Pelindo III were one of the important stakeholders at the port. “Therefore, attention is always tried to be given through various Community Development Programs in accordance with the direction of the Ministry of SOEs and related agencies. Business will be able to run more smoothly and sustainably, if the community around the operational areas of SOEs can also directly feel the positive benefits of the presence of SOEs in their environment,” explained Joko Noerhudha.

“The participants of the Healthy Walk also had the chance to win a grand prize in the form of 1 motorcycle. In addition, door prizes have also been provided, such as mobile phones and televisions. Then there are also various typical competitions of the 17th of August, such as sack races, eating crackers, and balloons dance. And for children there is a competition to put pen into a bottle,” he explained.



WUJUDKAN SDM UNGGUL, PELINDO III KIRIM PEGAWAI KE PELABUHAN JOHOR MALAYSIA

PELINDO III SENDS STAFF TO THE PORT OF JOHOR MALAYSIA TO BUILD SUPERIOR HC

LAPORAN UTAMA



Hafidz Novalsyah

BUMN operator pelabuhan di Indonesia, Pelindo III, menjalin kerja sama pendidikan dan pelatihan pegawai operasional dengan Pelabuhan Johor di Malaysia. Pelabuhan Johor gerbang logistik di selatan Negeri Jiran yang merupakan pelabuhan terintegrasi untuk berbagai komoditas (integrated multi-purpose), seperti peti kemas, curah cair dan kering.

“Pelindo III merespon cepat arahan Presiden Joko Widodo untuk menyiapkan SDM yang unggul dan menjadi pemain bisnis di level global. Salah satunya dengan menjalin kerja sama pendidikan dan pelatihan dengan Johor Port Skill Center. Salah satu pengelola

State-owned port operator in Indonesia, Pelindo III, cooperated in the education and training of operational employees with the Port of Johor in Malaysia. The Port of Johor was a logistics gateway in the south of the neighboring country which was an integrated port for integrated multi-purpose commodities, such as containers, liquid and dry bulk.

“Pelindo III responds quickly to the direction of President Joko Widodo to prepare superior human capital and become business players at the global level. One of them is by establishing education and training cooperation with the Johor Port Skill Center, one of the big port managers in Southeast

“Pelindo III merespon cepat arahan Presiden Joko Widodo untuk menyiapkan SDM yang unggul dan menjadi pemain bisnis di level global. Salah satunya dengan menjalin kerja sama pendidikan dan pelatihan dengan Johor Port Skill Center,”
- Doso Agung

pelabuhan besar di Asia Tenggara,” jelas Direktur Utama Pelindo III Doso Agung, dari Surabaya, Sabtu (17/8).

Ia memaparkan, para port manager dan port supervisor di terminal-terminal yang dikelola Pelindo III akan diseleksi untuk mengikuti program pelatihan tersebut. “Total akan ada 11 batch, yakni 7 batch untuk port supervisor dan 4 batch untuk port manager. Durasi setiap batch akan ditempuh selama 1 bulan untuk class training (pendidikan) dan on job training (magang) di Pelabuhan Johor. Setiap batch terdiri dari 12 pegawai yang dipilih dengan seleksi yang didasarkan pada hasil assesmen, kinerja, dan catatan disiplin,” papar Doso Agung.

Direktur SDM Pelindo III Toto Heliyanto menambahkan, para pegawai yang dikirim ke Malaysia untuk pelatihan tersebut akan memulai dengan port visit atau kunjungan ke Pelabuhan Johor dan Pelabuhan Tanjung Pelepas. Sementara itu beberapa keterampilan yang akan intensif dieksplorasi yaitu tentang kemampuan pengawasan operasional pelabuhan, baik untuk operasional general cargo dan peti kemas.

“Selain itu para peserta pelatihan juga akan meningkatkan pemahaman tentang aspek-aspek legal pada operasi pelabuhan dalam perspektif bisnis internasional, serta juga mengenal para pemangku kepentingan yang terlibat di dalamnya. Hal ini penting untuk menyiapkan SDM unggul Pelindo III yang berwawasan global, sehingga bisa mendorong ekspansi bisnis Pelindo III di masa depan,” pungkas Toto Heliyanto.



Pegawai Pelindo III Menimba Ilmu di Johor Port

“Pelindo III responds quickly to the direction of President Joko Widodo to prepare superior human capital and become business players at the global level. One of them is by establishing education and training cooperation with the Johor Port Skill Center,”
- Toto Heli Yanto

Asia,” explained Pelindo III Managing Director Doso Agung (17/8).

He explained, the port managers and port supervisors in the terminals managed by Pelindo III would be selected to participate in the training program. “In total there will be 11 batches, 7 batches for the port supervisor and 4 batches for the port manager. The duration of each batch will be taken for 1 month for class training and on-the-job training at the Port of Johor. Each batch consists of 12 employees chosen by selection based on the results of the assessment, performance, and discipline records,” said Doso Agung.

Pelindo III HC Director Toto Heliyanto added that employees sent to Malaysia for the training would start with a port visit to the Port of Johor and the Port of Tanjung Pelepas. Meanwhile, some skills that would be intensively explored were about the ability to supervise port operations, both for general cargo and container operations.

“In addition, the training participants will also increase their understanding of the legal aspects of port operations in an international business perspective, as well as getting to know the stakeholders involved in it. This is important to prepare Pelindo III superior human resources with a global perspective, so that it can encourage the expansion of Pelindo III business in the future,” concluded Toto Heliyanto.



OPINI



YONA ASRI CARERA
Corporate Finance Kantor Pusat

CREDIT RATING DALAM STRATEGI JANGKA PANJANG PELABUHAN

Beberapa waktu lalu, salah satu lembaga pemeringkat internasional mengumumkan bahwa *credit rating* Pelindo III naik satu notch dari BB+ menjadi BBB- disebabkan karena risiko perekonomian di Indonesia yang menurun. Status Pelindo III sebagai BUMN dan tingginya dukungan pemerintah kepada perusahaan juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya *credit rating* Pelindo III. Peningkatan *credit rating* tersebut memperkuat kualitas Pelindo III sebagai perusahaan yang “layak investasi” atau “investment grade” di mata para investor.

Tidak banyak orang yang memahami pentingnya *credit rating* bagi suatu perusahaan, dan tidak semua perusahaan besar selalu memiliki *credit rating* yang “layak”. Hal ini disebabkan karena tidak semua perusahaan menjadikan *credit rating* menjadi salah satu prioritas utama dalam strategi bisnis mereka. Sementara itu, Manajemen Pelindo III saat ini mulai fokus pada peningkatan *credit rating*

dalam penyusunan strategi jangka panjang pelabuhan. Selanjutnya, sebagian orang berpikir tentang apa dan bagaimana peran *credit rating* bagi perusahaan. Kenapa harus repot-repot dinilai oleh lembaga pemeringkat internasional, ditanyain ini itu dan pusing memikirkan bagaimana kalau jawaban yang diberikan dapat mempengaruhi penilaian *rating*?

Sama hal nya dengan opini auditor terhadap laporan keuangan perusahaan, *credit rating* juga merupakan opini independen dari lembaga pemeringkat untuk menggambarkan kemampuan dan komitmen suatu entitas untuk memenuhi seluruh kewajiban keuangan secara penuh dan tepat waktu. Opini atas *credit rating* tersebut dituangkan dalam peringkat berdasarkan abjad untuk menun-

jukkan kualitas atau kelayakan kredit dari suatu entitas. Banyak pihak yang berpatokan pada *credit rating*, seperti para investor, lembaga perantara keuangan atau bank, perusahaan penerbit obligasi atau surat utang, serta instansi bisnis dan keuangan lainnya.

Semakin bagus *credit rating* perusahaan, maka perusahaan



“Kriteria penentuan *credit rating* perseroan secara umum meliputi aspek operasional, komersial, teknik, dan keuangan.”

semakin mudah untuk memperoleh dana di pasar modal. Dibandingkan dengan mencari sumber pendanaan dari pinjaman bank, perusahaan bahkan institusi pemerintahan terkadang cenderung untuk mencari pinjaman langsung dari investor dengan menerbitkan obligasi atau surat utang karena size yang lebih besar, jangka waktu yang lebih panjang, dan bahkan tingkat suku bunga yang lebih rendah. Dengan kata lain, peningkatan *credit rating* perusahaan dapat mengoptimalkan *cost of fund* dan meningkatkan status Perseroan di mata *stakeholder*. Dalam jangka panjang, menurunnya *cost of fund* (akibat peningkatan *credit rating*) dapat meningkatkan value perusahaan karena manajemen bisa memperoleh sumber pendanaan yang murah untuk mendanai rencana investasi sehingga tingkat pengembalian dan margin laba menjadi lebih tinggi.

Kriteria penentuan *credit rating* perseroan secara umum meliputi aspek operasional, komersial, teknik, dan keuangan. Dari aspek operasional, karakteristik cargo yang ditangani dan pasar transit perseroan akan ber-

gantung pada lokasi, permintaan yang tinggi dari wilayah sekitar, diversifikasi bisnis, dan keunggulan kompetitif menentukan *volume risk* atas trafik dan produksi pelabuhan. Dari aspek komersial, kemampuan perseroan dalam menjaga kestabilan pendapatan melalui kontrak eksisting atau fleksibilitas dalam menentukan tarif menggambarkan risiko *pricing* perusahaan. Adapun dari sisi teknik, rencana pengembangan pelabuhan yang meliputi investasi infrastruktur dan suprastruktur kepelabuhanan yang didukung oleh program manajemen pendanaan yang optimal juga merupakan salah satu faktor penentu *credit rating*. Selanjutnya struktur hutang dan *leverage profile* perusahaan digunakan sebagai kriteria dari aspek keuangan yang sering digunakan sebagai tolak ukur kemampuan bayar kewajiban Perseroan.

Secara umum, jika Perseroan bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan *credit rating* dalam strategi jangka panjang perusahaan, maka perusahaan harus fokus terhadap rencana investasi beberapa tahun ke depan, profil hutang yang menggambarkan sumber pendanaan perusahaan, serta pertumbuhan kinerja keuangan. Tata kelola pendanaan yang ditentukan oleh manajemen harus memastikan struktur pendanaan yang dimiliki oleh perusahaan merupakan struktur yang paling optimal sehingga *credit rating* perseroan meningkat dan dapat mendukung rencana investasi yang telah ditetapkan dalam strategi jangka panjang perusahaan.

Port Sustainability in America

Port Model

Port of Los Angeles (LA) dan Port of Long Beach (LB) merupakan dua pelabuhan terbesar di Amerika Serikat. Menurut *worldshipping.org* bersama-sama kedua pelabuhan tersebut memiliki *throughput* sebesar 17,55 juta TEU's atau 70 persen arus barang di AS dan menjadi pelabuhan petikemas tersibuk ke-sembilan di dunia. Kedua pelabuhan tersebut berada di *San Pedro Port Complex*, layaknya tetangga kedua pelabuhan tersebut memiliki *love hate relationship* yakni bersaing secara ketat dalam aspek bisnis namun bergandengan tangan dalam hal *safety dan security*.

Amerika Serikat yang merupakan Negara Federal dan memiliki 50 negara bagian (*State*), dalam pengelolaan pelabuhan masing-masing *State* memiliki model yang berbeda. Menurut *Craig (Deputi Administrator, Dept. of Transport)* model pelabuhan yang digunakan yakni *Land Lord Model*, namun ada beberapa *State* yang menggunakan *Tool Port dan Private Port Model*.

Sebagai contoh Port of LA dan Port of LB menggunakan *Land Lord Model*, dimana mereka hanya bertanggung jawab terhadap penyediaan dan pemeliharaan infrastruktur untuk disewakan kepada *Terminal Operator* atau *Stevedore* seperti *Ports America, Hutchison Port, PSA*, dan lain sebagainya. Berbeda dengan *Baltimore*

Port yang menggunakan *Tool Port Model* dimana selain menyewakan kepada operator, mereka juga masih mengoperasikan beberapa terminal.

Lebih lanjut, pelayanan pemanduan dan penundaan di Amerika Serikat merupakan pelayanan opsional. Pelayanan pemanduan dilaksanakan oleh *Pilot Union* yang merupakan organisasi independen/ swasta di bawah pengawasan *US Coast Guard* yang berisikan petugas-petugas pandu yang certified untuk melayani permintaan pemanduan dari kapal. Pun dengan penundaan, juga merupakan pelayanan opsional yang dilaksanakan oleh perusahaan swasta.

Eco-Friendly Port

Isu lingkungan ternyata juga menjadi concern bagi pelabuhan di Amerika, sebagai contoh *Port of New Orleans (NOLA)* yang merupakan pelabuhan sungai terletak di bibir sungai missisipi. Pelabuhan yang sekilas tampak seperti Pelabuhan Trisakti Banjarmasin ini, harus berjuang melawan isu lingkungan utamanya *land subsidence* dan *salt water intrusion* demi kelangsungan bisnis kepelabuhanan. Beberapa upaya yang dilakukan *Port of NOLA* dalam menanggulangi permasalahan antara lain dengan membangun bendungan mengelilingi pelabuhan, dan juga membuat *wetland* yang akan secara

alami menghambat laju penurunan tanah.

Sebagian besar kota *New Orleans* berada di bawah permukaan air laut, sehingga banjir merupakan bencana yang rutin dihadapi. Meskipun demikian, *Port of NOLA* merupakan eksportir *frozen food* terbesar di Amerika dan juga pelabuhan destinasi *cruise* terbesar ketiga di Amerika. Sehingga kurang lebih 70 persen warga *New Orleans* bekerja pada *port related business (World Trade Center of NOLA, 2018)*. Hal tersebut yang kemudian membuat *Port of NOLA* selalu aktif dalam mengkampanyekan pelabuhan yang ramah lingkungan, contohnya dengan program bantuan penggantian *Head Truck* yang telah berumur dan tinggi emisi.

Demikian halnya dengan *Port of Cleveland* yang merupakan pelabuhan di danau *Great Lakes* yang menghubungkan Amerika dengan Kanada. Guna melindungi kelestarian danau, Pemerintah *Cleveland (Ohio Environmental Protection Agency/ EPA)* memberikan pembatasan emisi dari kapal-kapal yang beroperasi, dan juga melarang untuk membuang tanah hasil kerukan di dalam danau.

Business Innovation

Port of Cleveland bukan pelabuhan besar seperti *Port of LA- LB*, namun

dari keterbatasan tersebutlah yang akhirnya membuat *Port of Cleveland* senantiasa melakukan inovasi pada bisnisnya. *Port of Cleveland* yang memiliki tagline *Beyond Port Business* memiliki produk *Financing Program* atau pembiayaan untuk pengembangan property, *trading* dan sebagainya. Inovasi lainnya adalah dengan menggandeng pihak swasta untuk mengkomersialkan tanah hasil kerukan yang dapat digunakan dengan aman untuk bercocok tanam.

Selanjutnya, untuk merangsang perdagangan, *Port of Cleveland* bekerjasama dengan *Spliethoff Shipping Line* untuk membuka *direct call* ke Eropa. Meskipun mengalami kerugian di awal pembukaannya, namun setelah tiga tahun rute baru tersebut berhasil membentuk pasar dan menciptakan perdagangan antara Amerika dan Eropa.

Pun dengan *Port of West St. Mary* pelabuhan kecil di utara *New Orleans* yang 80 persen pendapatannya berasal dari pendapatan sewa dari *tenant-tenant*-nya. Dikelilingi oleh pertanian gula membuat industri gula menjadi tumpuan utama kota sejak 1976. Selain itu, *Port of West St. Mary* juga merupakan pelabuhan ekspor untuk *turbine generator* dan *power generation* menggunakan mesin bekas pesawat.

Coopetition among Ports

Menurut studi Prof. Elise dari *George Mason University*, menjelaskan bahwa pelabuhan dapat berkolaborasi dengan rivalnya dalam hal menghadapi bencana alam. Mengusung konsep *Coopetition on Disaster Recovery Plan* mencontohkan apabila terjadi bencana yang menghantam *Baltimore Port* atau *New York Port*, guna menjamin kelancaran ekonomi maka selama masa pemulihan arus barang dapat dialihkan ke pelabuhan yang tidak

terkena bencana. Dan apabila keadaan telah normal, maka arus barang dikembalikan ke pelabuhan asalnya.

Sama halnya dengan *Port of LA* dan *Port of LB*, yang berkolaborasi dalam hal *safety* dan *security* dengan membentuk *Joint Command Center (JCC)*. Didukung dengan teknologi terkini, *JCC* yang hanya dioperasikan oleh lima orang bertanggung jawab untuk menjaga keselamatan pelayaran dan keamanan area *San Pedro Port Complex*.

Smart Port

Di tengah era kemajuan teknologi dewasa ini, modernisasi pelabuhan merupakan hal mutlak dalam pengembangan pelabuhan. *Super Dock* merupakan konsep yang dimiliki oleh *Grid Logistics* untuk menjawab tantangan yang dihadapi oleh pelabuhan yakni, pertumbuhan ukuran kapal yang sangat cepat dan *bottleneck* pada *yard operation*.

Sebagai ilustrasi *Super Dock*, lapangan penumpukan akan didesain menyerupai palka di kapal dan tersambung dengan *Quay Crane* sehingga kegiatan *stevedoring* sekaligus *haulage* dan penumpukan dapat dilakukan secara otomatis. Selanjutnya dari lapangan penumpukan, container akan diangkut menggunakan kereta api ke beberapa *designated* depo atau gudang di luar pelabuhan untuk kemudian dapat dilakukan proses *stripping/ stuffing* dan dikirim ke gudang pemilik barang. Konsep ini yang dipercaya merupakan solusi untuk *Hub Port* dengan *traffic* di atas 30 juta TEU's *per year*.

Selanjutnya, tantangan pelabuhan yang harus dihadapi saat ini adalah untuk menangkal *Cyber Crime* yang semakin marak. Oleh karenanya *Port of LA* membangun *Cyber Crime Center*

(CCC) pertama di Amerika Serikat, yang bertugas untuk menjaga *Port of LA* dari serangan para *hacker*.

Lesson Learned: Port Sustainability

Mengambil pembelajaran dari praktek bisnis kepelabuhanan di Amerika tersebut, terdapat lima faktor dalam menjaga kelangsungan bisnis kepelabuhanan. Faktor yang pertama adalah pengembangan pelabuhan yang berwawasan lingkungan atau ***Eco-Friendly Port*** guna menunjang ketahanan infrastruktur dan bisnis. Kedua, Pelabuhan sebagai ***Economic Booster*** memiliki peranan penting dalam pengembangan ekonomi di areanya. Pelabuhan yang aktif dan inovatif akan menciptakan pertumbuhan ekonomi dan perdagangan, penciptaan lapangan kerja, dan akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Modernisasi pelabuhan melalui pembangunan ***Smart Port*** dimana teknologi menjadi *backbone* dalam aktivitas *end-to-end* di Pelabuhan. Dan seiring dengan hal tersebut, dibutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas atau ***Competent Human Capital***.

Faktor yang terakhir adalah ***Collaboration*** baik secara *horizontal* guna peningkatan *market share*, maupun secara *vertical* untuk peningkatan *service level*. Bahkan strategi kolaborasi dengan pesaing atau *Coopetition* pun menjadi opsi demi menjaga kelangsungan bisnis.

TPS RAYAKAN STRATEGIC PARTNERSHIP BERSAMA



Tanggal 4 September diperingati sebagai Hari Pelanggan Nasional. Secara khusus, pada hari spesial untuk Customer ini, TPS melakukan Customer Visit untuk mendengar secara langsung dari Pelanggan tentang bisnis saat ini, rencana pengembangan bisnis yang akan datang serta menyampaikan rencana strategis TPS. Hal demikian diharapkan dapat meningkatkan hubungan kerjasama, sehingga semua pihak dapat bersama-sama

meningkatkan layanan ke arah yang senantiasa lebih baik. Dalam kunjungan kali ini, TPS juga berkesempatan menyampaikan apresiasi kepada pelanggan, dalam bentuk hampers dan undangan Festival Jazz tahunan di Surabaya.

Tema “You are Awesome”, merupakan bentuk penghargaan TPS kepada Pengguna Jasa dan menunjukkan berartinya Pelanggan bagi TPS, seperti disampaikan oleh Legal & Commercial Manager TPS, Erika A. Palupi yang turut serta dalam kunjungan kali ini.

“Pada kesempatan ini pula kami ingin secara khusus berkunjung ke masing-masing customer, selain untuk pemberian tanda cinta, juga untuk sharing”, imbuh Erika.

Customer sangat mengapresiasi kunjungan Awesome team TPS, seperti yang disampaikan oleh Product & Network Vessel Operation ONE, Vincent, yang bahkan tidak menyadari bahwa hari itu merupakan Hari Pelanggan Nasional dan merasa surprise serta suatu kebanggaan bagi ONE mendapatkan kunjungan kejutan TPS kali ini.

“Sharing dan masukan-masukan dari Customer sangat berarti bagi kami, guna perbaikan dan peningkatan kualitas pelayanan TPS secara berkesinambungan”, ungkap Erika. (Oleh: Susana Emyliasari)



PHC GELAR SKRINING MATA GRATIS UNTUK WARGA

Mata merupakan salah satu indera penting manusia. Melalui mata, manusia dapat menyerap berbagai macam informasi visual. Namun, gangguan terhadap penglihatan mulai banyak terjadi, dari gangguan ringan hingga gangguan berat yang dapat menyebabkan kebutaan, salah satunya ialah katarak. Guna meminimalisir penyakit mata pada warga, RS PHC Surabaya menyelenggarakan skrining mata tahap awal untuk mendeteksi katarak di Balai RW 06 Kelurahan Krembangan Perak Barat dengan diikuti oleh sedikitnya 135 orang.

Direktur Utama PHC Group, dr Agus Akhmadi mengatakan selain terus berkomitmen memberikan kemudahan akses dan layanan bermutu tinggi kepada masyarakat, acara ini juga salah satu bentuk kepedulian kami kepada masyarakat sekitar PHC.

Salah seorang yang mengikuti skrining tersebut adalah Sri Sulaeni. Perempuan 69 tahun tersebut mengalami gangguan mata sejak 6 tahun terakhir. Penglihatannya buram meski sudah menggunakan bantuan kacamata. “Jadi nggak nyaman untuk melihat, apalagi untuk memasak,” ujarnya.

Sementara itu, dr Eddyanto, Sp.M (K), menjelaskan bahwa katarak memang sering menyerang pasien lanjut usia, yakni sekitar 45 tahun ke atas. “Ada beberapa faktor penyebab katarak. Namun, faktor besar tetap pada usia. Dari 136 peserta skrining mata hari ini, ada 26 orang yang didiagnosa mengalami katarak,” ungkap dokter spesialis mata RS PHC Surabaya itu.

“Katarak ditandai dengan gangguan penglihatan. Pandangan menjadi kabur atau tidak jelas. Karena tidak ada gejala lain, kadang-kadang banyak yang mengabaikan,” jelas Eddyanto (Oleh: Irvan Prayogo)

ASESMEN PENERAPAN GCG PHC RAIH PREDIKAT BAIK



penerapan GCG untuk periode Tahun 2018 memperoleh predikat Baik.

“Kami bersyukur PT PHC mendapatkan penilaian kategori baik. Pencapaian ini merupakan hasil kerja keras seluruh tim. Yang lebih penting setelah pencapaian ini adalah bagaimana penerapan GCG dapat menjadi budaya bagi PT PHC sehingga dapat memberikan nilai tambah untuk pemegang saham dan kontribusi optimal bagi masyarakat secara umum atau mitra kerja,” jelas dr Agus Akhmadi, Direktur Utama PT PHC.

Ia juga menambahkan dengan hasil capaian ini, dapat dikatakan PT PHC telah melaksanakan tata kelola perusahaan yang baik dengan memenuhi 5 prinsip dasar GCG yakni meliputi keterbukaan (transparency), akuntabilitas (accountability), responsibilitas (responsibility), independensi (independency) serta kewajaran dan kesetaraan (fairness) sehingga memiliki daya saing baik ditingkat lokal, regional dan internasional.

“Kami yakin bahwa pelaksanaan GCG secara konsisten, akan memperkuat posisi PT PHC Group dalam menghadapi persaingan usaha, meningkatkan efektifitas dan efisiensi dalam mengelola sumber daya perusahaan, memaksimalkan nilai perusahaan dalam jangka panjang serta meningkatkan kepercayaan para stakeholders,” tutup dr. Agus. (Oleh: Irvan Prayogo)

PT Pelindo Husada Citra (PHC) memperoleh predikat baik pada asesmen penerapan GCG periode tahun 2018. Penyerahan hasil asesmen dilakukan oleh Agus Setianto, Kepala Perwakilan BPKP Provinsi Jawa Timur kepada dr Agus Akhmadi, Direktur Utama PT PHC.

Agus Setianto mengatakan bahwa PT PHC melalui RS PHC Surabaya menjadi satu-satunya rumah sakit di Jawa Timur yang menerapkan GCG dan Assessment



TRAVEL

Ary Hana

MENIKMATI PESONA AMBARAWA DAN SEKITARNYA

Lebih dikenal sebagai Kota Palagan dan Kota Rawa, kecamatan kecil di Kabupaten Semarang ini sarat dengan tempat wisata menarik. Tak hanya spot wisata yang kaya sejarah dan budaya, tapi juga panorama alam yang dilengkapi dengan fasilitas modern. Jika berkunjung ke Semarang, pastikan singgah di sini walau sejenak untuk menikmati pesona kota kecil yang tak biasa ini.

Dalam bahasa Jawa, ambarawa bermakna rawa yang *amba* atau luas. Mungkin karena di kota ini ada Rawa Pening, rawa seluas sekitar 2600 ha yang berada di cekungan antara Gunung Merbabu, Telomoyo dan Ungaran, dan sekaligus menjadi hulu Sungai Tuntang. Rawa ini terbentuk karena tektonik gravitasi, yaitu pergeseran tanah akibat gaya berat, yang membuat Gunung Telomoyo Purba robek dan menghasilkan sesar Klegung. Begitu menurut geologis J Van Bernellen.

Rawa Pening sempat menjadi destinasi wisata yang populer, sebagai arena mancing dan olahraga air. Sayangnya, pusat irigasi dan bekas PLTA di masa Hindia Belanda ini terus mengalami pendangkalan sehingga

diperkirakan akan surut total airnya pada 2021. Tak jauh dari Rawa Pening ada Bukit Cinta dengan legenda ularnya yang terkenal. Dari atas Bukit Cinta, pengunjung dapat menikmati keindahan rawa yang luas ini.

Ambarawa sarat kisah sejarah. Di masa lalu, kota yang berada sekitar 41 km di selatan Semarang ini pernah menjadi basis pemerintahan Hindia Belanda. Buktinya adalah Benteng Willem I atau biasa disebut Benteng Pendem karena terletak di bawah tanah. Benteng Pendem dibangun oleh Gubernur Jendral Johannes van den Bosch pada 1834-1845, yang berfungsi untuk menghimpun kekuatan militer melawan pemberontakan besar. Benteng kemudian



1

dijadikan barak militer dan penyimpanan logistik militer. Pada 1853-1927, benteng menjadi markas KNIL yang terhubung ke Magelang, Yogyakarta, dan Semarang.

Ketika Jepang menduduki Indonesia, benteng beralih fungsi sebagai kamp militer. Setelah Indonesia merdeka, benteng menjadi markas Tentara Keamanan Rakyat sekaligus penjara. Bahkan pada 1970-an, benteng ini sempat dijadikan penjara bagi tahanan politik kasus G30S/PKI. Kini, sebagian benteng beralih fungsi sebagai lapas IIA. Sebagian lagi menjadi tempat tinggal warga dan pegawai lapas, serta markas tentara.

Sekitar 1 km ke arah barat daya dari Benteng Pendem, ada Museum Kereta Api. Dulu, museum ini adalah stasiun kereta api Willem I yang berfungsi mengangkut tentara KNIL dan logistik menuju Magelang. Di museum ini dikoleksi beberapa lokomotif tua dan relatif baru. Pengunjung juga dapat mengikuti tur kereta api jurusan Ambarawa-Bedono pp dan Ambarawa-Tuntang pp menggunakan lokomotif uap.

Tak jauh dari museum, sekitar 13 km ke arah utara, masuk Kecamatan Bandungan, ada bangunan bersejarah

peninggalan Hindu, yaitu Candi Gedong Songo. Disebut gedong songo karena terdiri dari sembilan bangunan atau kompleks candi, tersebar di lereng gunung pada ketinggian antara 1200-1400 m di atas permukaan laut. Candi ini ditemukan oleh Loten pada 1740. Dalam bukunya, *The History of Java*, Raffles menyebutnya sebagai Gedong Pitoe karena hanya ditemukan 7 kelompok bangunan. Kenyataannya, saat berkunjung ke sini, hanya ada 5 kompleks candi yang utuh dan selesai dipugar, berjenjang naik ke atas bukit dari candi satu hingga candi lima. Sedang sisanya adalah reruntuhan candi.



2

“

“Dalam bahasa Jawa, ambarawa bermakna rawa yang *amba* atau luas.”

Gedong Songo diperkirakan dibangun satu masa dengan kawasan Candi Dieng, yaitu antara abad ke-7 dan ke-9 M, di masa kekuasaan Mataram Hindu, Wangsa Sanjaya. Secara umum, semua candi menggambarkan tiga bagian, alas candi menggambarkan alam manusia, tubuh candi menggambarkan alam yang menghubungkan alam manusia dengan alam dewa, dan puncak candi yang menggambarkan alam dewa.

Kawasan candi ini relatif mudah dijangkau baik dari arah Ambarawa maupun Kota Semarang, dengan melalui jalan pebukitan yang berkelok-kelok dan indah panoramanya. Pengunjung juga dapat bermalam sambil mendirikan tenda di sekitar kawasan ini. Jika ingin masuk candi, pengunjung harus membayar tiket Rp.6000, dan kuat mendaki karena jarak antara candi satu hingga candi lima dipisahkan oleh tanjakan curam. Namun pemandangannya yang indah, disertai semilir angin, cepat menghapus lelah. Jika tak kuat mendaki, Anda dapat menyewa kuda. Jika lelah, Anda dapat mandi di pemandian air panas yang berada di dekat candi tiga.

Puas bermain di Gedong Songo, Anda dapat berkendara atau berjalan kaki sekitar 2 km ke arah selatan, menuju Taman Bunga Celosia Bandungan. Sesuai namanya, akan terlihat hamparan bunga celosia dan hebras merah di taman ini. Saat memasuki taman di lereng Gunung Ungaran ini, Anda akan disambut jalan setapak

Foto: www.shutterstock.com

yang dihiasi pensil raksasa warna-warni.

Taman bunga ini sengaja didisain buat mereka yang suka berswafoto. Ada banyak latar menarik untuk swafoto, yang berada di antara taman bunga dan taman rekreasi air. Misalnya ingin seolah berada di Belanda, Anda dapat berfoto dengan latar kincir angin. Seolah berada di Singapura, Anda dapat berfoto dengan latar patung merlian. Atau sedang di Prancis, ambil latar menara Eiffel. Ada pula latar rumah hobbit dan rumah jamur.

Di sini pencinta bunga dan berkebun juga dapat membeli bunga segar seperti diantus, lavender, hebras, yang sudah dikemas dalam polybag. Tiket masuknya Rp.10000 per orang. Masih di taman bunga ini, jika ingin menikmati wisata malamnya, Anda

“

“Dalam bukunya, *The History of Java*, Raffles menyebutnya sebagai Gedong Pitoe karena hanya ditemukan 7 kelompok bangunan.”



Foto: www.shutterstock.com

3

dapat mengunjungi Celosia Happy Night yang dibuka hingga tengah malam dengan tiket Rp.25000. Aneka wahana seperti *scooter drift*, swafoto dalam air, *sky bike* hingga mini *roller coaster* tersedia. Kalau di siang hari Anda disuguhi aneka bunga, di malam hari ganti beragam lampion yang menerangi Anda.

Dari kebun bunga, berkendara sekitar 3,5 km ke timur, ada kawasan wisata baru yang relatif modern, yaitu New Bandungan Indah Waterpark. Mereka yang ingin rileks, melepaskan penat, dan berenang, dapat mencebur di kolam renang maupun kolam arus. Sedang yang ingin merasakan sensasi unik uji nyali dapat mencoba *sky bike*, yaitu bersepeda di udara dengan jalur kayuh berupa tali sling yang tinggi dan panjang sambil menikmati keindahan panorama di bawahnya. Jika suka tantangan, cobalah *flying fox*, meluncur cepat dari ketinggian. Tempat rekreasi ini juga menyediakan arena permainan *outbound* maupun pelatihan *outbound* singkat. Sementara yang suka berkebun dapat mengunjungi kebun stroberi bersama anak-anak. Di kebun ini pengunjung dapat berkebun stroberi dan memetik buahnya untuk dibawa pulang.

Masih banyak ragam wisata lain yang disediakan tempat ini, seperti kolam

pancingan, kereta mini, area berkuda, dan lainnya. Sekilas mirip Ancol di Jakarta. Tiket masuk kawasan wisata ini bervariasi tergantung tujuan. Jika ingin berenang misalnya dikenai tiket Rp.20000 per orang, jika ingin berkuda harus membayar tiket Rp.25000 per orang.

Tak lengkap mengunjungi Ambarawa dan sekitarnya jika belum memandang Kota Ambarawa dari ketinggian. Ada dua tempat ideal untuk menikmati Ambarawa dan Danau Rawa Pening di ketinggian,



4

yaitu Puncak Kelir yang berada 17 km di selatan waterpark Bandungan, atau Eling Bening, sekitar 10 km di tenggara waterpark. Jika Puncak Kelir lebih menyajikan pemandangan alam dalam balutan medan mendaki yang penuh tantangan dan lebih alami, maka Eling Bening adalah spot wisata modern mirip New Bandungan Indah Waterpark. Tinggal pilih saja mana yang lebih nyaman buat dinikmati.

-
- (1) Danau Rawa Pening. (2) Kereta diesel kuno milik Museum Kereta Api Ambarawa. (3) Benteng Fort Willem I atau lebih dikenal dengan nama Benteng Pendem Ambarawa. (4) Puncak Lereng Kelir atau Eling Bening.



TRAVEL

Ary Hana

KULINER DAN OLEH-OLEH KHAS AMBARAWA

Banyak makanan tradisional yang enak untuk memanjakan lidah di Ambarawa dan sekitarnya. Yang paling terkenal dan mudah ditemui adalah pecel, serabi, tahu campur, dan sate. Sepintas jika dilihat dari namanya, mirip dengan makanan tradisional di daerah lain di Jawa. Yang membedakan adalah rasanya yang khas, karena menggunakan racikan bumbu yang berbeda. Beberapa makanan bahkan menggunakan bahan yang berbeda. Berikut beberapa makanan penggugah selera ala Ambarawa :



Pecel Keong Bu Toen

Pecel Mi. Berbeda dengan daerah lain, pecel ala Ambarawa dibuat dengan bahan seperti daun kutha-kuthi, mi kuning yang digoreng dulu dan berbentuk pipih, bakwan yang dipotong-potong, dan kerupuk, disiram bumbu kacang yang pekat dan agak kasar kacangnya. Jika mau, pembeli dapat menambahkan aneka gorengan, tahu bacem, dan sate kerang. Pecel khas ini -biasa disebut pecel Mbok Kami- dapat ditemui di dekat lokasi ziarah Gua Maria Kerep.

Foto: Awan Ardian

“

“Pecel Keong. Bentuknya mirip pecel pada umumnya, ada sayuran seperti kangkung atau bayam dan kecambah yang disiram bumbu kacang, dilengkapi dengan tempe goreng dan rempeyek. Yang membedakan, ada tambahan oseng-oseng keong,”

Pecel Keong. Bentuknya mirip pecel pada umumnya, ada sayuran seperti kangkung atau bayam dan kecambah yang disiram bumbu kacang, dilengkapi dengan tempe goreng dan rempeyek. Yang membedakan, ada tambahan oseng-oseng keong. Rasanya sedap, ada asin, manis, dan pedas. Kios penjual

pecel keong dapat dijumpai sekitar Jalan Raya Salatiga-Ambarawa, yang terkenal adalah pecel keong Mbak Toen.

Gecok. Makanan ini berbahan dasar daging kambing yang dibumbui rempah dengan kuah yang sangat kental. Sepintas mirip gule.

Gecok paling cocok dimakan dengan nasi hangat pada saat udara dingin. Rasanya yang pedas, gurih, dan liat di lidah, akan membangkitkan panas di tubuh. Harga seporsi gecok sekitar Rp.20.000. Penganan ini dapat ditemui di warung sekitar Desa Tlogo, dekat Stasiun Tuntang, atau di depan Palagan Ambarawa.

Gudeg Merakmati. Berbeda dengan gudeg Jogja yang berbahan nangka muda, gudeg merakmati berbahan daun singkong rebus yang dicampur gula aren. Gudeg ini biasa dihidangkan dengan tendon sapi yang dimasak hingga lunak. Bentuknya sekilas mirip burung merak yang mati, makanya disebut gudeg merakmati. Gudeg disajikan dengan nasi putih atau bubur. Warung gudeg merakmati dapat ditemui di sekitar terminal Bawen.

Sate Kempleng. Sate ini memiliki sejarah yang unik. Sekitar tahun 1960-an, Pak Kempleng -karena suka memiringkan kepala-menjajakan sate dengan pikulan berkeliling alun-alun Ungaran. Kini, sate dengan bumbu gurih manis campuran rempah dan aren ini banyak dijual sepanjang ruas jalan utama Ungaran. Satenya unik, setiap tusuk menyajikan bahan yang berbeda, ada yang hanya daging sapi, ada yang satu tusuk berisi lemak sapi, ada yang hanya berisi paru sapi, jeroan sapi, atau hatinya saja.

Sate Kelinci. Setelah penat mendaki Candi Gedong Songo atau berjalan-jalan di Kebun Bunga Celosia, Anda dapat mampir ke warung sate kelinci yang banyak terdapat di sekitar Jalan Bandungan-Sumowono. Ada belasan warung di sana yang menyediakan menu sate kelinci dan ayam. Rasa satenya gurih, empuk. Bumbu kacangnya

kental, manis, dan pedas. Harga seporsi sate kelinci hanya Rp.15000 sudah termasuk lontong atau nasi, sedang harga sate ayam lebih murah lagi.

Tahu Campur. Penganan ini disajikan dalam bentuk irisan tahu kotak-kotak yang digoreng setengah matang dicampur lontong, bakwan yang dipotong-potong, irisan halus kol, seledri, baru disiram bumbu kacang dan kuah. Rasanya nikmat, ada asam, manis gula jawa, dan pedas. Penjual tahu campur banyak ditemui di kawasan Pasar Projo Ambarawa dan Bandungan. Sebagai pelengkap makan, dapat memesan wedang ronde sebagai minuman.

Tahu Serasi. Merupakan jajanan khas dari Bandungan, Ambarawa yang dikenal sebagai sentra pembuat tahu. Tahu serasi berbentuk kotak, berwarna putih bersih dan sangat padat. Rasanya gurih dan nikmat, tidak langu seperti tahu yang kerap dijual di pasar, dan dibuat tanpa pengawet. Umumnya tahu serasi disajikan dalam bentuk tahu goreng, dimakan dengan mencocolkan ke sambal kecap yang sudah dicampur bawang goreng dan irisan cabe. Harga 8 potong tahu sekitar Rp.10000. Sebagai pelengkap makan tahu, Anda dapat memesan sari kedelai sebagai minumannya. Anda juga dapat membeli kedelai goreng di sini.

Serabi. Bentuknya lebih kecil dari serabi yang umumnya dijual di pasar, dibuat dari tepung beras. Serabi dicetak di atas penggorengan berbahan tanah liat, menggunakan tungku dengan bahan bakar kayu bakar. Biasa disebut serabi kucur atau serabi kuah karena disiram dengan kuah santan yang dicampur gula jawa. Kios penjual serabi banyak ditemukan di sepanjang jalan Desa Ngampin. Ada puluhan kios serabi di sana, buka sejak pagi hingga malam

hari. Tak heran jika orang kerap menyebutnya serabi ngampin. Dulu, serabi kucur hanya dijual pada bulan Ramadhan, Ruwah, dan Sya'ban, saat banyak muslim melakukan ibadah puasa, baik wajib maupun sunnah. Kini serabi dapat ditemui setiap hari dan menjadi salah satu daya tarik wisata Ambarawa.

Usai berkeliling Ambarawa dan sekitarnya, Anda dapat membeli buah tangan untuk keluarga di rumah, atau kawan-kawan. Ada dua jenis buah tangan yang biasa dijual di Ambarawa, yaitu:

Kopi. Tanah di sekitar Ambarawa tergolong subur jika ditanami kopi. Beberapa pemilik kebun kopi lalu membuka warung kopi dan rumah kopi dekat dengan kawasan kebun mereka. Seperti yang dilakukan Rumah Kopi Eva, Kampung Kopi Sirap Jambu, dan Kebun Kopi Banaran. Eva Coffe House berada di Jalan Raya Ambarawa, Bedono, sudah berdiri sejak 1956. Rumah kopi ini menjual beragam produk kopi seperti biji kopi yang sudah disangrai, kopi bubuk, dan sirup kopi dengan harga antara Rp.5000 hingga Rp.25000.

“Serabi dicetak di atas penggorengan berbahan tanah liat, menggunakan tungku dengan bahan bakar kayu bakar. Biasa disebut serabi kucur atau serabi kuah karena disiram dengan kuah santan yang dicampur gula jawa.”



Foto: Awan Ardian



“Tahu serasi berbentuk kotak, berwarna putih bersih dan sangat padat. Rasanya gurih dan nikmat, tidak langu seperti tahu yang kerap dijual di pasar, dan dibuat tanpa pengawet,”

Sedang Kampung Kopi Sirap di Kecamatan Jambu mengajak pengunjung kebunnya untuk menikmati beragam kopi di dalam kebun kopi. Setelah puas nyeruput kopi, pengunjung dapat membeli kopi bubuk atau bijian yang sudah disangrai untuk dijadikan oleh-oleh. Masih di Kecamatan Jambu, ada kopi produk PTP IX, yang dipasarkan dengan nama kopi banaran.

Kerajinan Enceng Gondok. Kios yang menjual beragam kerajinan yang terbuat dari enceng gondok dapat ditemui sekitar Rawa Pening dan Museum Kereta api. Produk kerajinan ini berupa tas, dompet, tempat ponsel, sepatu,

sandal, keranjang, wadah, bahkan perabot rumah tangga seperti sofa, meja, kursi. Harganya bervariasi, dari beberapa puluh ribu hingga ratusan ribu. Beberapa jenis kerajinan ini bahkan sudah diekspor ke Eropa dan Amerika.

(1) Serabi dicetak di atas penggorengan berbahan tanah liat. (2) Seporsi sate Kempleng. (3) Tahu Serasi di pasar-pasar Ambarawa. (4) Tahu Serasi dalam kemasan. (5) Mbok Kami, penjual nasi pecel di dekat lokasi ziarah Gua Maria Kerep.



BUDAYA

Ary Hana

Jelang 1 Muharram, masih banyak masyarakat Jawa yang melakukan tradisi Suran, yaitu ritual untuk memperingati datangnya 1 Suro, tahun baru dalam penanggalan Jawa.



TRADISI PERINGATAN SATU SURO, SILANG BUDAYA ISLAM-JAWA

Ritual Suran ini sudah dikenal sejak awal abad ke-17, pada masa pemerintahan Sultan Agung (1613-1645 M). Pada saat itu sultan ketiga Kesultanan Mataram ini mampu membawa Mataram menjadi kerajaan terbesar di Jawa dan Nusantara. Tak hanya piawai dalam politik dan militer, Sultan Agung juga sangat menguasai agama Islam sehingga bergelar Sayidin Panatagama, yang berarti pengatur agama di Mataram.

(1) Grebeg 1 Suro di Yogyakarta.
(2) Kirab kebo bule di Solo.

Pada masa pemerintahannya, banyak orang Jawa yang menggunakan sistem penanggalan tahun Saka yang berasal dari tradisi Hindu. Sedang Sultan Agung menggunakan penanggalan Hijriah. Karena ingin memperluas ajaran Islam di tanah Jawa, Sultan Agung lalu memadukan dua sistem penanggalan -tahun Saka yang banyak diikuti masyarakat Jawa pedalaman atau para penganut Kejawan dan tahun Hijriah yang diikuti para santri dan kiai- menjadi sistem penanggalan Jawa. Kebetulan, kedua

Foto: www.shutterstock.com

sistem penanggalan ini berdasar pada peredaran bulan. Beliau lalu menetapkan sistem penanggalan Jawa Islam, dengan tahun baru Jawa jatuh pada 1 Suro, yang sama dengan awal tahun Hijriyah pada 1 Muharram. Untuk memperingati tahun baru Jawa, lahirlah ritual 1 Suro atau biasa disebut Suran.

Ritual Suran di masa Sultan Agung dirayakan besar-besaran. Ada ritual doa bersama yang bertujuan memohon keselamatan negara dan menolak bala, disusul kirab abdi dalem yang membawa aneka ubarampe -pelengkap sesaji, misalnya tanaman hasil hasil- beserta tumpeng dan aneka benda pusaka. Ritual doa bersama adalah bentuk budaya Islam, sedang kirab benda pusaka merupakan bentuk budaya Jawa yang banyak dilakukan pengikut aliran Kejawan.

Foto: www.shutterstock.com

“Ritual doa bersama adalah bentuk budaya Islam, sedang kirab benda pusaka merupakan bentuk budaya Jawa yang banyak dilakukan pengikut aliran Kejawan,”

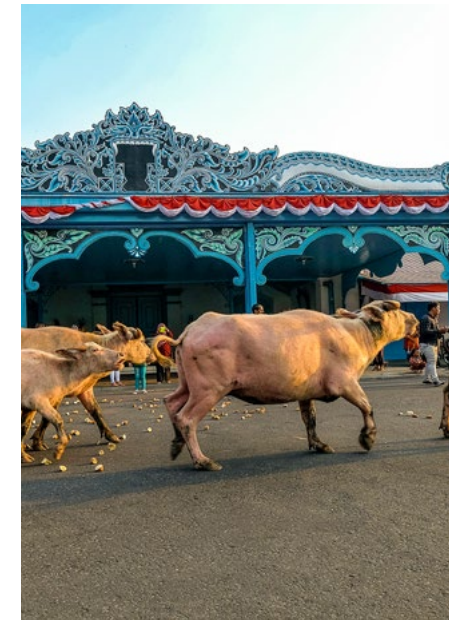
Ketika Mataram pecah menjadi kerajaan lebih kecil seperti Kesultanan Ngayogyakarta, Kasunanan Surakarta, Paku Alaman, dan Mangkunegaran, tradisi Suran tetap berlangsung di masing-masing kerajaan dengan ragam yang berbeda. Tradisi ini terus dilestarikan tak terbatas di lingkungan keraton tapi juga di luar oleh masyarakat Jawa hingga saat ini.

Di *Keraton Kasunanan Surakarta* misalnya, sebelum masa pemerintahan Paku Buwono XII, peringatan 1 Suro dilakukan dengan cara bersyukur, melakukan tafakur dan taqarrub di masjid atau surau. Di lingkungan keraton, tafakur dan taqarrub dipusatkan di Masjid Pujasana. Selain itu dilakukan kirab pusaka pada Jumat malam. Pada masa Paku Buwono XII, kirab pusaka hanya mengelilingi bagian dalam keraton. Namun sejak Suharto -waktu itu presiden- meminta agar pihak keraton berdoa demi keselamatan bangsa dan negara pada 1973, kirab dilakukan di luar keraton dengan menyertakan kebo bule -dianggap keturunan Kyai Slamet, kerbau kesayangan Paku Buwon II- yang akan menjadi cucuk lampah

(memimpi) kirab. Kebo bule dianggap melambangkan keselamatan.

Di Puro Mangkunegaran Solo, lima pusaka yang dikirab berupa tombak berlapis kain kuning. Para abdi dalem, keluarga kerabat Mangkunegaran, dan masyarakat awam yang mengikuti kirab akan mengenakan busana Jawa beskap hitam dan jarit lengkap dengan blangkon khas Solo untuk pria, kebaya hitam dan jarit untuk perempuan. Mereka akan berjalan mengelilingi jalan-jalan sekitar keraton tanpa alas kaki. Peserta kirab tidak diperkenankan berbicara, sebagai bentuk laku puasa, perenungan diri. Usai kirab, masyarakat awam akan berebut air sisa jamanan kebo bule yang dipercaya penuh berkah, dapat mengobati penyakit, menjadi penyubur tanaman, atau membuat dagangan laris. Saat kirab, kerabat keraton akan melempar undik-undik, berupa bebungaan seperti mawar dan koin yang akan diperebutkan penonton kirab. Undik-undik ini dipercaya membawa berkah dan rejeki.

Laku tapa bisu juga dilakukan Keraton Ngayogyakarta menyambut 1 Suro. Para abdi dalem dan masyarakat awam yang jumlahnya ribuan akan melakukan tradisi mubeng benteng.



2



1

“**Ritual *mubeng benteng* ini dimulai dari memutari sisi barat keraton, dilakukan dengan tapa bisu, tak boleh berbicara atau melakukan hal negatif, dengan hati dipenuhi doa memohon kedamaian dan keselamatan bagi pemimpin bangsa.”**

Dulu, tradisi ini dilakukan oleh prajurit keraton untuk menjaga keamanan keraton. Ritual *mubeng benteng* ini dimulai dari memutari sisi barat keraton, dilakukan dengan tapa bisu, tak boleh berbicara atau melakukan hal negatif, dengan hati dipenuhi doa memohon kedamaian dan keselamatan bagi pemimpin bangsa. Ritual memutari benteng juga berarti refleksi diri, merenung akan kesalahan di masa lalu untuk memperbaikinya di kemudian hari.

Di Puro Pakualaman, tradisi Suran diawali dengan doa bersama, membaca *mocopat*, lalu pagelaran wayang kulit, dan diakhiri dengan lampah ratri *mubeng benteng* atau berjalan memutari benteng keraton Pakualaman. Sedang di Kotagede, warga yang tinggal di sekitar Makam Raja-raja Mataram, akan mandi di Sendang Seliran untuk menyucikan diri. Setelah mandi, mereka akan melakukan doa bersama, lalu membagi-bagikan bubur suro atau jenang suro. Bubur suro terbuat dari beras, santan, garam, jahe, dan sereh. Bagian atas bubur ada butiran buah delima dan kacang tujuh jenis. Bubur suro melambangkan rasa syukur atas nikmat dan keselamatan yang diberikan Sang Maha Kuasa. Bubur

juga bermakna untuk menguatkan rasa persaudaraan antar sesama manusia.

Suran di Ponorogo, kota kecil di Jawa Timur, tak banyak berbeda dengan di Surakarta. Hal ini karena pusat pemerintahan Kesunanan Surakarta pernah dipindahkan ke Ponorogo tahun 1742. Pada saat itu istana di Kartasura rusak berat karena pemberontakan Tionghoa, sehingga Paku Buwono II mengungsi ke Ponorogo sebelum membangun keraton baru di Desa Sala. Menyambut 1 Suro, tiga pusaka Ponorogo, yaitu Payung Songsong Tunggul Wulung, Tombak Tunggul Nogo, dan Sabuk Cindo Puspito akan diarak dari Makam Batoro Katong menuju Alun-alun Ponorogo. Arakan



2

diikuti berburu apuah atau berkah dari Bupati dan rombongan.

Masyarakat awam juga akan membagi-bagikan sego plontang yang diwadahi daun pisang dan anyaman daun kelapa berbentuk perahu. Sego plontang melambangkan rasa syukur kepada Yang Maha Kuasa atas berkah keselamatan, kerukunan, dan kedamaian. Makanan ini biasa ditaruh di perempatan jalan, ada yang dibagi-bagikan ke orang lain. Pemilik sego

Foto: www.shutterstock.com

plontang tak boleh memakan miliknya, tapi harus ditukar dengan milik orang lain, agar dapat merasakan rezeki orang lain. Pembagian makanan ini juga bermakna bahwa rezeki seseorang tidak selalu sama.

Peringatan 1 Suro yang cukup meriah di Gunung Lawu. Ribuan pendaki dan peziarah dari Jawa Tengah dan Jawa Timur akan memenuhi Cemoro Sewu dan Cemoro Kandang sebelum menuju Hargo Dalem dan Hargo Dumilah. Para peziarah ini umumnya penganut Hindu, Syiwa-Buddha, atau Kejawen. Tujuan mereka berziarah untuk menjalani semedi, tapa, guna membersihkan batin dan pikiran, agar mendapat keselamatan dan rezeki dari Yang Maha Kuasa. Banyak peziarah datang seminggu

“**Para peziarah ini umumnya penganut Hindu, Syiwa-Buddha, atau Kejawen. Tujuan mereka berziarah untuk menjalani semedi, tapa, guna membersihkan batin dan pikiran, agar mendapat keselamatan dan rezeki dari Yang Maha Kuasa.”**

(1) Kirab prajurit keraton Yogyakarta keliling benteng. (2) Tirakatan dan membaca *Mocopat*. (3) Para Abdi Dalem yang mengikuti ritual 1 Suro. (4) Memandikan dan membersihkan pusaka keraton.

Foto: www.shutterstock.com



3

sebelum ritual, banyak di antara mereka sudah lanjut usia. Ada yang membawa kambing, ayam, atau sesaji. Umumnya mereka akan berhenti di Sendang Drajad untuk mandi, sebelum bertapa di Hargo Dalem dan Hargo Dumilah.

Warga Desa Wonosari, Malang, melakukan kirab sesaji mengelilingi desa di sekitar Gunung Kawi. Mereka mengenakan pakaian tradisional Jawa, sambil membawa gunung, dengan tujuan akhir Makam Eyang Junggo dan Imam Soedjono. Setelah pembacaan doa, gunung akan diperebutkan oleh warga desa. Ritual Suran diakhiri

dengan membakar sangkala, yaitu patung raksasa yang melambangkan sifat jahat. Sepintas pembakaran ini mengingatkan pawai ogoh-ogoh di Bali menjelang Nyepi.

Masih banyak daerah di Jawa yang melakukan tradisi Suran ini, seperti di Temanggung, Kediri, Boyolali, bahkan Cirebon. Ragam tradisi Suran menggambarkan betapa kayanya budaya nusantara, khususnya yang berakulturasi dengan Hindu, Islam, dan Jawa. Ragam tradisi yang seharusnya menyatukan dan mengokohkan rakyat nusantara.



4



ESAI
FOTO

MENGENAL NUSANTARA

Pelindo III dan PT Garam memberangkatkan 25 siswa-siswi SMA terpilih dari Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) untuk berpetualang ke Provinsi Jambi dan menerima para siswa-siswi dari Jambi untuk menjelajahi NTT dalam rangka Program Siswa Mengenal Nusantara (SMN) 2019. Program tahunan yang diinisiasi oleh Kementerian BUMN tersebut memberi kesempatan anak muda Indonesia untuk saling mengenal budaya dan daerah di luar tempat tinggalnya.





INFLUENCERS



NETIZEN

Prinka

Para Pemuda Pelopor Kesehatan Jiwa Raga Indonesia

Sehat merupakan dambaan tiap orang. Dan orang sehat pasti ingin dirinya untuk terus dalam kondisi tersebut. Seringkali kata “sehat” mengarahkan pada persepsi “muda”, karena pada dasarnya para pemuda masih mempunyai stamina yang maksimal untuk menjaga dirinya sehat. Berikut adalah pemuda dan pemudi Indonesia pelopor kesehatan baik jiwa raga di Indonesia.



Jemima Djatmiko

Jika di antara kalian ada yang pernah mendengar istilah dalam bidang olahraga yakni crossfit pasti sudah tidak asing lagi dengan kegiatan yang satu ini. Biasanya, crossfit dilakukan dengan memindahkan beban seberat mungkin dengan jarak yang juga sejauh mungkin. Jemima Djatmiko adalah salah satu perempuan Indonesia yang pernah mendapatkan gelar the Fittest Women in Indonesia. Gelar ini ia dapatkan saat mengikuti Crossfit Games Open pada 2015.

Mengenai bidang olahraga yang ia tekuni ini, ia menceritakan bahwa ia pertama kali mengenal crossfit pada tahun 2013 dulu ketika ia merasa bosan dengan kegiatan gym dan weight training. Selain untuk alasan personal, Jemima juga rutin mengikuti lomba-lomba crossfit yang diadakan baik dalam wilayah nasional maupun internasional.



Jendi Panggabean

Namanya mulai harum saat bergabung dengan tim renang pada Asian Para Games 2018. Jendi mengaku dirinya terlahir normal, hanya saja saat ia berusia 12 tahun, ia mengalami kecelakaan hebat hingga salah satu kakinya harus diamputasi. Jendi mengakui bahwa ia memang memiliki bakat renang sejak kecil. “Bedanya, saya dulu renang di sungai. Bukan di kolam”, kata Jendi.

Meskipun tergolong sebagai salah satu para atlet, tetapi Jendi tak mau dibedakan dengan atlet biasa. Ia memiliki program yang sama dengan atlet renang yang lain. Prestasi pertamanya ia dapatkan pada Pekan Paralimpiade Nasional di tahun 2012, dengan satu emas dan satu perunggu. Tahun lalu, saat Asia Para Games, ia berhasil menyabet empat medali emas! Saat ini ia berfokus untuk Paralimpiade 2020 di Jepang.



dr. Jiemi Ardian

Namanya mulai dikenal sejak cuitannya tentang PAUD dan bullying mulai heboh di jagat twitter. Baginya, kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Maka dari itu, ia memang sengaja menggeluti bidang psikiatri untuk membantu banyak orang di Indonesia untuk sadar dengan kondisi mentalnya.

Ia banyak menemani anak - anak korban bullying, atlet, dan juga kawan - kawan yang merasa gagal dalam kehidupan. Baginya, membantu sesama untuk menyadari potensi dirinya adalah hal yang memang ia ingin lakukan. Tak heran, ia pun merambah ke praktek hipnoterapi. Meskipun belum banyak yang menggeluti bidang ini, maupun yang percaya dengan apa yang ia lakukan, Jiemi tetap memperjuangkan kesehatan mental agar lebih disadari oleh masyarakat Indonesia.

Foto: www.instagram.com/jeminajobe, FB Gelora Bung Karno (Senayan- Jakarta-Indonesia), www.instagram.com/jiemiardian,

VLOG

Pandai Literasi, Penerang dalam Gelap

Prinka

Mungkin Anda sudah sering mendengar istilah “Buku Adalah Jendela Dunia”. Kiasan yang tidak asing ini sayangnya tidak terlihat secara signifikan di negara ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Central Connecticut State University pada 2016 lalu dengan judul “Most Littered Nation in the World”, Indonesia ternyata menduduki peringkat ke-60 dari total 61 negara yang dinilai dari segi minat membaca masyarakatnya. Indonesia menempati peringkat di bawah Thailand dan di atas Botswana. Dalam rangka merayakan Hari Aksara Internasional yang jatuh pada 8 September lalu, berikut ini beberapa hal mengenai literasi yang mungkin perlu kamu ketahui:

Wawancara Najwa Shihab, Duta Baca Indonesia



@DITPSMA KEMDIKBUD



Festival Literasi Sekolah SMA 2019, dalam video yang diunggah oleh Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia ini mendatangkan dan mewawancarai salah seorang tokoh inspiratif. Tokoh ini tidak lain adalah Najwa Shihab yang merupakan duta baca Indonesia. Melalui kesempatan ini ia memberi tanggapan serta pendapatnya mengenai literasi

Peringkat Minat Baca Dunia, Indonesia Peringkat Berapa?



@CNN Indonesia

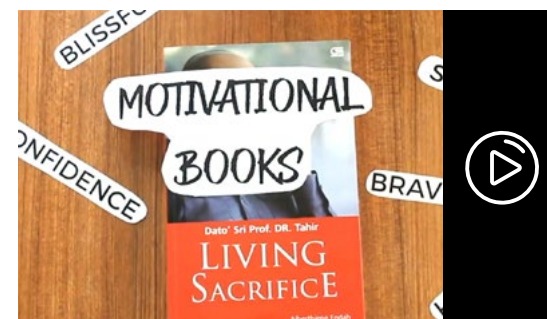


CNN Indonesia menampilkan tayangan berita yang khusus membicarakan mengenai peringkat minat baca di dunia, termasuk di Indonesia. Melalui pembahasan ini dibandingkan tingkat minat pembaca antara Indonesia dengan beberapa negara lainnya. Berdasarkan data yang ditampilkan, negara-negara dari Eropa Utara memiliki minat baca yang tertinggi dibandingkan negara-negara lainnya.

Manfaat Membaca Buku



@Bukupedia



Di dalam video ini Bukupedia menjelaskan mengenai apa itu buku dan penjelasan seputar bagian-bagian dari buku. Selain itu dijelaskan juga manfaat-manfaat yang bisa didapatkan jika kita rajin membaca buku. Beberapa manfaat yang dijelaskan di dalam video ini antara lain adalah, membaca buku bisa digunakan untuk melatih otak yang merupakan salah satu organ penting di dalam tubuh manusia.

Workshop Seni Public Speaking Perispindo III



Ivy Batuta Menyampaikan Materi kepada Peserta

Persatuan Istri Pegawai Pelindo III (Perispindo III) dibawah pimpinan Ibu Lina Marlina Doso Agung bersama seluruh pegawai wanita di lingkungan Pelindo III Group mengadakan seminar seni public speaking dengan menghadirkan presenter professional, Ivy Batuta, di terminal penumpang Gapura Surya Nusantara Pelabuhan Tanjung Perak, Selasa (20/8). Acara tersebut disemarakkan dengan pakaian bernuansa merah putih.

Seiring dengan tema peringatan HUT Kemerdekaan ke-74 Republik Indonesia yaitu SDM Unggul Indonesia Maju. Kegiatan ini bertujuan memberikan bekal kepada para istri pegawai serta karyawati Pelindo III Gorup untuk

dapat berbicara diarah publik dan meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal mereka.

Direktur Utama Pelindo III, Doso Agung dalam sambutannya saat membuka acara workshop menyampaikan "Jadi para istri dan pegawai wanita yang hadir di acara ini akan dilatih public speaking, supaya nanti jika berbicara di depan publik, di depan karyawan lain, dapat berpikir secara sistematis dan dapat mempersiapkan hal apa saja yang akan dibicarakan, tidak hanya di lingkungan kerja saja tetapi juga ketika berbicara di depan keluarga terutama pada saat menasihati anak".

Hal senada juga disampaikan Ketua Umum BPP Perispindo III, Lina Marlina Doso Agung bahwa pelatihan public speaking ini sangat bermanfaat bagi para istri pegawai untuk mendukung karir suaminya. Seorang istri harus dapat membantu dan mendampingi suami sehingga ketika ikut bersosialisasi dengan

lingkungan sekitarnya tidak merasa canggung ataupun takut, dan dapat beradaptasi dengan baik.

Pada acara yang berdurasi sekitar 3 jam ini, Ivy Batutah pertama kali menjelaskan tentang bagaimana cara mengidentifikasi sikap dan perilaku seseorang dengan mudah, lalu bagaimana mengatasi atau menanggapi orang yang memiliki sikap seperti itu. Cara yang sama juga bisa diterapkan untuk mengidentifikasi diri sendiri sehingga bisa juga untuk pengembangan diri. Hal ini penting karena interaksi dengan sesama dan komunikasi adalah hal yang tidak dapat dipisahkan.

Materi pembawaan diri di depan umum adalah materi yang dijelaskan oleh Ivy Batutah selanjutnya. Ada faktor – faktor penting yang menjadi poin utama pada saat berbicara di depan publik diantaranya, penampilan, gaya berbicara dan bahasa tubuh.



Ibu Lina Marlina Doso Agung Memberikan Sambutan

"Jadi para istri dan pegawai wanita yang hadir di acara ini akan dilatih public speaking, supaya nanti jika berbicara di depan publik, di depan karyawan lain, dapat berpikir secara sistematis dan dapat mempersiapkan hal apa saja yang akan dibicarakan, tidak hanya di lingkungan kerja saja tetapi juga ketika berbicara di depan keluarga terutama pada saat menasihati anak," – Doso Agung.



Pengurus Pusat Perispindo III

Poin pertama yang dilihat ketika seseorang tampil didepan public adalah cara berpakaianya. Pakaian yang dikenakan tidak harus mahal, tetapi tepat dan sesuai dengan tema kegiatan baik itu untuk acara formal maupun non formal. Poin berikutnya adalah bagaimana gaya berbicara kita. Perubahan nada bicara dan irama pada saat berbicara dengan orang lain dapat memberikan kesan yang berbeda. Oleh karena itu agar terbiasa dan dapat memilih intonasi seperti apa yang tepat, perlu latihan hingga terbiasa. Dan poin terakhir

adalah bagaimana bahasa tubuh kita saat berbicara di depan publik. Gerakan sekecil apapun baik itu hal sederhana seperti membuka lengan tangan dan menutup kembali, dapat memberi kesan yang tidak membosankan dan membuat orang lain paham dengan pesan apa yang akan kita sampaikan.

Di akhir acara ini juga dilakukan ceremonial perpisahan dengan Wakil Ketua Bidang Sosial Perispindo III, Ibu Iman Rachman yang saat ini harus mendampingi suaminya mengemban amanah



Suasana Workshop Seni Public Speaking

baru di PT Perusahaan Pengelola Aset (Persero). "Kehadiran Ibu Iman Rachman telah memberikan warna baru disetiap program Perispindo III. Ada banyak kegiatan sosial yang sudah dilaksanakan, dan untuk program yang belum terlaksana akan tetap dijalankan oleh Pengurus yang lainnya. Kita akan tetap terus berusaha untuk kemajuan Perispindo III" ungkap Ketua Umum BPP Perispindo III, Lina Marlina Doso Agung. (Oleh: Esmi Ratna Purwasih)



PERSONEL



NUGROHO

Staf Administrasi SPI

Q. Bagaimana awal mulanya anda terlibat dalam kepengurusan taman baca ini?

A. Awalnya kami memperhatikan banyak anak-anak di sekitar lingkungan yang suka bermain gadget. Sebenarnya hal itu bukan sesuatu yang buruk, tapi perlu ada batasan waktu. Sehingga terpikirkan oleh kita untuk memberikan suatu kegiatan yang bermanfaat, salah satunya dengan membaca buku. Maka kami pun berupaya untuk mendirikan taman baca dan menyediakan alat permainan edukasi agar mereka bisa menambah wawasannya.

Q. Apakah keberadaan Taman Bacaan masih relevan di era konten digital yang serba mobile?

A. Di era modernisasi ini, khususnya bagi para generasi z dan millennial, memang di butuhkan media yg bisa menjawab semua kebutuhan dengan cepat yaitu dengan konten digital, sehingga berdampak pada efektifitas taman

Akhir-akhir ini banyak pemberitaan tentang salah satu Kampung Hidroponik yang baru dikembangkan dalam 2 tahun ini. Dan salah satu orang yang berperan penting adalah Bapak Nugroho, sang Ketua RT 08 RW 07 Simokalangan Kel. Simomulyo Kec. Sukomanunggal Kota Surabaya. Dalam masa kepemimpinannya yang telah menginjak 2 tahun ini, tercatat telah menerima 3 penghargaan di tahun 2018 salah satunya Juara 1 Kampung Hidroponik. Dibalik penampilannya yang kalem dan sederhana, ternyata mempunyai visi dan misi yang besar untuk kemajuan kampungnya. Guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat khususnya bagi generasi muda penerus bangsa, maka pada tahun 2018 dibangunlah taman baca masyarakat melalui dana CSR Pelindo III.

baca. Namun yang perlu dipahami, di taman baca ini anak-anak tidak hanya melakukan aktifitas membaca saja, tapi disini mereka juga belajar bersosialisasi dan berkomunikasi dengan yang lain. Juga aktifitas fisik lainnya. Selain itu juga anak-anak diajarkan rasa tanggungjawab untuk buku-buku yang dpinjam dan dibawa pulang. Mereka hanya diberi waktu satu minggu untuk menyelesaikan membaca bukunya dan bisa diperpanjang jangka waktunya.

Q. Koleksi bacaan apa saja yang ditawarkan oleh Taman Baca anda?

A. Di sini ada sekitar kurang lebih 200 buku yang terdiri dari buku cerita anak-anak, buku agama, pengetahuan umum, buku tentang cara bercocok tanam, novel, dan masih banyak lagi. Contohnya ada buku sejarah nabi, cerita dongeng, cerita rakyat, pengetahuan alam semesta, planet dan bumi dan sebagainya.

Q. Bagaimana tipikal audiens yang datang Taman Baca anda? Buku jenis apa saja yang paling diminati?

A. Pengunjung yang sering datang kesini kebanyakan anak-anak dan ibu-ibu. Anak-anak biasanya datang kesini untuk mengerjakan tugas sekolahnya, ataupun membaca buku/novel/komik. Ada juga yang suka bermain alat edukatif dari pada membaca, karena mungkin lebih interaktif dan ada kegiatan olah motorik gerak dan berfikir, semisal permainan menyusun

angka, huruf, bentuk dll. Nah... kalau ibu-ibunya kesini biasanya sering pinjam buku cara bercocok tanam dan buku resep masakan/bikin kue. Karena kebetulan di kampung kami sudah terbentuk UKM Kebunselada yang memproduksi berbagai macam jajanan olahan dari sayur hidroponik yang kami tanam sendiri.

Q. Apakah anda setuju jika minat baca masyarakat Indonesia dianggap rendah?

A. Setuju. Karena anak-anak jaman now lebih suka sesuatu hal yg interaktif ataupun diskusi dan lebih mudah mencari data melalui media internet.

Q. Upaya apa menurut anda yang diperlukan untuk menumbuhkan minat baca di berbagai kalangan masyarakat?

A. Perbanyak kegiatan yang menarik perhatian pengunjung. Misalkan saat peringatan Hari Anak Nasional, biasanya kita mengadakan lomba-lomba dan ada hadiahnya juga.

Q. Seberapa penting kesadaran literasi di era maraknya penyebaran hoax?

A. Bagi saya hal itu sangat penting, karena dengan mempunyai wawasan / pengetahuan yang luas, tidak mudah seseorang untuk mempercayai berita-berita hoax.



TIPS

Ary Hana

Skimming atau pencurian data dari kartu ATM, Debet, atau kartu kredit marak terjadi belakangan ini. Yang dicuri dapat berupa pin maupun data pribadi yang berakibat pembobolan rekening. Untuk mencegah hal ini terjadi, lakukan beberapa langkah berikut:



3. Hati-hati saat menekan PIN. Sebaiknya tutupi dengan tangan Anda. Hal ini untuk menghindari kamera tersembunyi yang sengaja dipasang untuk mencuri PIN Anda, terutama pada ATM di tempat terbuka.



1. Perhatikan lokasi ATM. Paling aman melakukan transaksi di ATM dalam kantor cabang bank atau tempat yang ramai. Jangan bertransaksi di tempat sepi dan mencurigakan.



2. Perhatikan kondisi ATM. Apakah slot kartunya asli, bukan tempelan. Atau adakah hambatan saat memasukkan kartu ke ATM. Jika ada, urungkan niat mengambil uang dan segera hubungi pihak bank.



4. Cek saldo bank secara berkala, terutama jika baru melakukan transaksi. Tujuannya agar Anda segera tahu jika ada transaksi mencurigakan yang tidak Anda lakukan sehingga dapat segera lapor bank.



5. Simpan nomor layanan pelanggan bank, sehingga jika mendapat SMS yang mencurigakan dapat langsung menghubungi bank. Sebaiknya hubungi bank langsung lewat telepon, bukan WA, SMS, atau email agar segera ditangani.

Tips Donor Darah

Ary Hana

Donor darah yang teratur akan membuat tubuh bugar, karena darah diperbarui secara berkala. Namun tidak semua orang bisa mendonorkan darahnya, ada aturan tertentu, di antaranya:



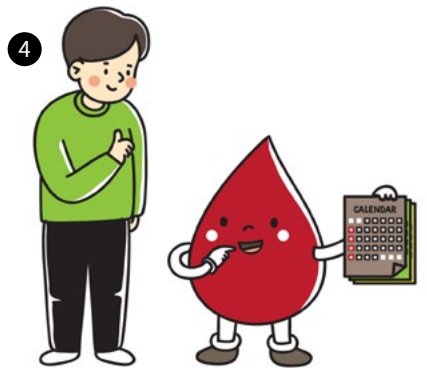
1. Sebelum melakukan donor darah, pastikan kondisi fisik yang prima. Anda harus bebas dari penyakit seperti hepatitis, HIV/AIDS, atau diabetes. Berat badan di atas 45kg, tekanan darah normal, dan gula darah tidak tinggi.



2. Cukup istirahat, jangan begadang menjelang donor darah, agar HB di atas 12 g/dl. Kurang tidur akan membuat tubuh lemas sehingga kemampuan sel darah merah menyerap oksigen kurang, HB pun rendah.



3. Cukup makan makanan bergizi, banyak minum air, dan hindari aktivitas fisik yang berat. Konsumsi makanan kaya zat besi seperti daging dan ikan, serta makanan kaya vitamin C seperti jeruk, angco, lemon.



4. Lakukan donor darah minimal 3 bulan setelah donor darah yang terakhir, agar darah di tubuh mencukupi. Donor darah dalam waktu yang berdekatan justru akan merusak kesehatan.



5. Jika sudah terbiasa donor darah, tunjukkan ke petugas pembuluh darah di bagian lengan yang mana yang lebih mudah terlihat, kanan atau kiri.



6. Usai donor, cobalah beristirahat 15-20 menit sebelum meninggalkan lokasi agar tidak lemas dan pusing. Hindari aktivitas fisik yang berat beberapa hari usai donor darah.

Ilustrasi: Nita Darsono



GEAR

Prinka

Aplikasi untuk Difabel

Bagi penyandang disabilitas, mungkin melakukan kegiatan sehari-hari yang menurut banyak orang mudah akan sulit dilakukan. Untungnya, dengan semakin berkembangnya teknologi, semakin banyak cara untuk membantu memaksimalkan dan membantu para kawan penyandang disabilitas ini. Saat ini sudah hadir beberapa aplikasi yang mudah digunakan untuk orang-orang yang memiliki disabilitas untuk menjalankan keseharian mereka. Berikut ini adalah beberapa aplikasi yang khususkan untuk difabel:



1. **Brailliac.** Kegunaan dari aplikasi ini adalah untuk mengedukasi tentang bahasa Braille. Aplikasi ini bisa digunakan oleh orang-orang yang berdampingan dengan para tunanetra untuk membantu terjalannya komunikasi antara mereka. Aplikasi ini juga bisa digunakan bagi orang-orang yang mungkin mulai mengalami penurunan kualitas penglihatan. Sehingga bisa tetap terbantu ketika ingin melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri ke depannya.

2. **uSound.** Aplikasi ini berguna untuk orang-orang yang memiliki masalah pendengaran. Cara kerja aplikasi ini adalah dengan mengoptimisasi suara apapun yang ada di sekitarmu. Alat ini akan mengubah frekuensi suara sehingga bisa cocok dengan pendengaran pengguna aplikasi ini. Aplikasi ini bisa digunakan untuk berbagai aktivitas, misalnya saat sedang berada di sekolah, menonton, rapat, dan lain sebagainya.

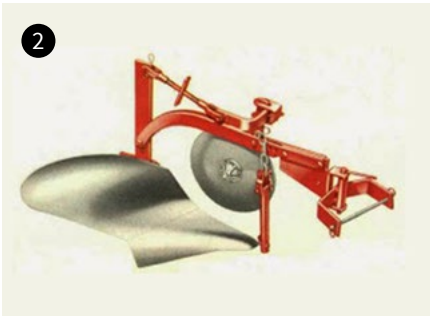


3. **Spread the Sign.** Aplikasi yang satu ini bisa mengajarkan mengenai sign language (bahasa isyarat) yang mempunyai beberapa pilihan bahasa isyarat dari beberapa negara. Aplikasi ini bisa membantumu untuk berkomunikasi dengan orang-orang penyandang tuna rungu dan/atau tuna wicara. Untuk kamu yang ingin mengedukasi dan senang belajar bahasa baru, aplikasi ini juga mungkin dapat menjadi jawaban dari ketertarikan Anda mempelajari hal baru.

4. **Be My Eyes.** Aplikasi ini dibuat khusus untuk membantu para tunanetra atau orang-orang yang memiliki penglihatan yang buruk. Dengan koneksi video secara live, para pengguna aplikasi ini bisa meminta bantuan dari para sukarelawan yang juga tergabung dari aplikasi ini. Bantuan yang diberikan tentu saja adalah bantuan-bantuan yang berhubungan dengan penglihatan. Inovasi ini berhasil meraih penghargaan pada beberapa kesempatan di antaranya World Summit Awards 2017, Dubai Expo 2020 Global Innovator, dan CER Prize 2017.

Teknologi Pertanian Modern

Prinka



1. Traktor. Untuk membentuk tanah yang sesuai dengan keinginan petani maka butuh digunakan traktor untuk mencapai tujuan tersebut. Traktor kini bisa ditemui dengan mudah dan tersedia dalam berbagai ukuran. Jika dibandingkan melalui rodanya, maka akan ada dua jenis traktor, yakni traktor dengan roda rantai yang bisa digunakan pada tanah berlumpur dan traktor dengan roda dua yang bisa digunakan pada tanah yang kering.

2. Bajak Singkal. Bajak singkal ini merupakan alat pengolah tanah yang fungsinya adalah untuk membolak-balikkan tanah. Dalam dunia pertanian dikenal dengan dua jenis bajak singkal, yakni bajak singkal satu arah dan dua arah. Seiring dengan berkembangnya teknologi secara pesat, kini sudah ada alat yang disebut sebagai

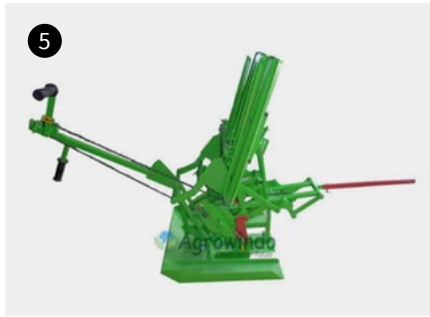
Sebagai negara yang menyandang gelar negara agraris, Indonesia memiliki banyak petani dan lahan yang baik untuk diolah sebagai lahan pertanian. Sayangnya, mungkin masih banyak petani daerah yang belum mendapatkan pengetahuan dan akses terhadap alat-alat pertanian modern yang kini hadir untuk membuat kerja di lapangan menjadi lebih efektif dan efisien serta bisa memberikan hasil yang maksimal. Berikut ini adalah beberapa teknologi pertanian modern yang patut untuk diketahui oleh orang-orang banyak:



bajak subsoil yang bisa memecah tanah hingga kedalaman 20-36 inci. Biasanya bajak subsoil ini digunakan untuk membuat parit.

3. Garu Piring. Sebenarnya, bercocok tanam bukan merupakan aktivitas yang bisa dibilang ringan karena sesungguhnya ada banyak sekali hal yang perlu dipersiapkan dan diperhatikan sebelum memutuskan untuk menanam bibit. Garu piring ini bekerja untuk mempersiapkan tanah dari rumput-rumput liar agar tidak mengganggu tanaman yang akan tumbuh. Selain itu ada juga beberapa petani yang menggunakan garu piring.

4. Rotavator. Alat pertanian yang satu ini memiliki fungsi yang kurang lebih mirip dengan fungsi traktor, yakni mengolah tanah. Ada dua tahapan yang bisa



dimanfaatkan oleh para petani yakni yang pertama adalah dengan “mencacah” tanah. Kemudian, rotavator juga bisa digunakan untuk meresa pihak sekaligus menghancurkan tanaman pengganggu yang muncul.

5. Mesin Tanam. Selain beberapa perkembangan dalam bidang teknologi yang bisa membantu mempersiapkan lahan untuk para petani, hadir juga alat tanam modern. Alat tanam ini bisa digunakan untuk menanam bibit di tanah yang sudah dipersiapkan untuk ditanam. Dengan adanya alat ini maka kerja dari para petani akan lebih efisien dan mereka bisa lebih menghemat waktu serta tenaga yang dikeluarkan. Beberapa mesin tanam diantaranya mesin penanam jagung, mesin penanam padi, dan masih banyak yang lainnya.

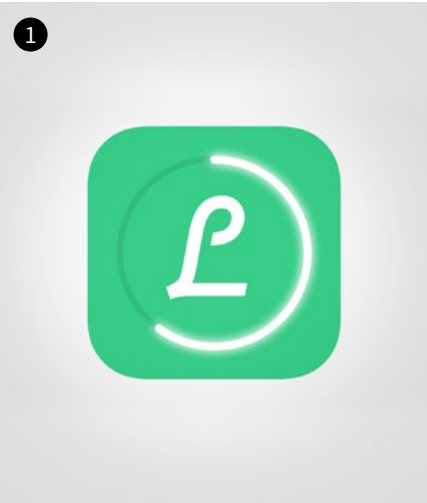
Foto: unsplash.com, techagricultural.blogspot.com, www.indonetwork.co.id, www.wahragrimech.com, www.tokomesin.com

Aplikasi Kesehatan yang Wajib Kamu Miliki

Prinka

Di masa sekarang ini, menjadi sehat dengan cara menerapkan gaya hidup sehat dalam keseharian sudah menjadi lebih muda. Hal ini berkat banyaknya inovasi di bidang kesehatan yang bisa menuntun kita menjalani hidup yang produktif dan baik untuk tubuh. Hanya dengan mengunduh dan menggunakan aplikasi-aplikasi tertentu di **smartphone**, Anda sudah bisa merasakan nikmatnya hidup sehat dalam keseharian. Berikut ini adalah beberapa aplikasi yang bisa kamu gunakan untuk memulai gaya hidup sehatmu:

1. Lifesum. Sesuai dengan namanya, Lifesum: Calorie Counter, Food & Nutrition Tracker merupakan aplikasi yang bisa Anda gunakan untuk menghitung konsumsi harian dari apa yang sudah dikonsumsi oleh tubuh. Ada tiga program yang ditawarkan oleh aplikasi ini antara lain untuk menjadi lebih sehat, untuk mengurangi berat badan, dan untuk menambah berat



badan. Penggunaan aplikasi ini bisa membuat Anda lebih memperhatikan konsumsi makanan harian untuk mengusahakan agar tubuh bisa menjadi lebih baik dan sehat.

2. Google Fit. Aplikasi ini merupakan alat untuk mendeteksi kesehatan yang diciptakan oleh Google untuk operation system Android. Sesuai dengan namanya, aplikasi ini bisa menghitung berbagai macam aktivitas harian mulai dari berjalan, bersepeda, dan bisa menyesuaikan tujuan dari pengguna aplikasi ini dengan apa yang akan disuguhkan oleh Google Fit. Aplikasi ini pertama kali hadir ke publik pada Oktober 2014 dan sudah memiliki banyak pengguna di seluruh negara.

3. Headspace. Aplikasi meditasi ini merupakan salah satu inovasi yang menarik dan dapat membantu para pengguna yang memang dalam kesehariannya membutuhkan bantuan dari segi



kesehatan mental. Tidak hanya fisik, mental kita juga perlu dijaga agar tercipta keseimbangan dalam diri dan kita bisa merasakan sehat secara jiwa dan raga. Melalui aplikasi ini kita akan diajak belajar meditasi mulai dari awal, secara perlahan dan mengajak Anda untuk menjadi terbiasa dengan melakukan meditasi sebagai salah satu cara menjaga kesehatan mental.

4. HaloDoc. Aplikasi kesehatan ini merupakan inovasi yang berguna untuk menjadi jembatan antara pasien dengan fasilitas dan tenaga medis yang bisa dengan mudah kita akses melalui gawai pintar Anda. Dengan menggunakan Halodoc, Anda bisa bertanya kepada dokter secara online, membeli obat, membuat janji konsultasi dengan dokter, bahkan ada layanan antar obat untuk Anda yang tidak mempunyai waktu berlebih untuk menunggu resep obat selesai untuk dibuat.



TOP LIST

Prinka

Komunitas Peduli Bumi asal Indonesia

Munculnya gerakan-gerakan mandiri yang mempunyai misi untuk melestarikan lingkungan dan menjaga bumi belakangan ini memang semakin banyak bermunculan. Hal ini menjadi bukti dan menjadi harapan karena dengan begitu ternyata masih banyak orang-orang yang peduli dengan lingkungan dan berusaha melakukan sesuatu, untuk mengubah dan mengajak orang-orang lain untuk ikut peduli. Berikut ini adalah beberapa gerakan atau komunitas yang memiliki kepedulian terhadap Bumi dari Indonesia.

1. Sobat Bumi Indonesia. Gerakan yang satu ini merupakan wadah bagi anak-anak muda yang peduli dan ingin ikut berkontribusi langsung dalam masalah lingkungan hidup. Semboyan dari para Sobi (sebutan untuk sobat bumi) adalah “cintai bumi, selamatkan bumi”. Hingga saat ini gerakan ini sudah berada di 20 regional berbeda di antaranya adalah di Aceh, Medan, Riau, Padang, Palembang, Bandung, Surabaya, Malang, Semarang,



Yogyakarta, Bali, Sumbawa, Mataram, Sulawesi, Maluku, dan Jakarta. Ada beberapa kegiatan yang biasa dilakukan oleh para Sobi di antaranya adalah SOBI Camp, SOBI Berbagi, dan SOBI Summit 2015.



2. Bike to Work Indonesia. Gerakan ini pertama kali hadir dari keprihatinan terhadap kemacetan, pemborosan energi, serta meningkatnya polusi yang bisa berakibat buruk bagi manusia. Komunitas ini sudah berdiri sejak Agustus 2005 yang pada acara tersebut dihadiri oleh sekitar 750 pesepeda dari berbagai komunitas. Pada awalnya gerakan ini muncul dari para penggemar kegiatan sepeda gunung yang bernama Komunitas Jalur Pipa Gas. Seiring dengan berjalannya waktu, maka hadirilah komunitas pekerja bersepeda atau yang lebih dikenal sebagai Bike to Work Community.



3. Mongabay ID. Situs web peduli yang berisi informasi tentang ilmu lingkungan dan berita konservasi ini pertama kali diciptakan oleh Rhett A. Butler pada tahun 1999. Mongabay Indonesia sendiri hadir pada tahun 2012 dan berfokus untuk meningkatkan minat dan kesadaran masyarakat tentang permasalahan lingkungan di Indonesia. Secara garis besar, Mongabay sendiri memilih untuk fokus terhadap hutan.



4. Clean Up Jakarta Day. Gerakan ini merupakan gerakan tahunan yang diadakan sejak tahun 2013. Tujuan dari diadakannya event tahunan ini adalah untuk membuat Jakarta agar lebih baik dan bersih. Event terakhir yang dilakukan oleh gerakan ini adalah pada 25 Agustus lalu di mana gerakan ini mengajak masyarakat untuk turut serta aktif dalam kegiatan ini dan membantu mengumpulkan sampah-sampah yang ada saat Car Free Day (CFD) pada hari itu.

Kota yang Ramah untuk Para Pejalan Kaki

Prinka

Dari meningkatkan fungsi otak, menyehatkan jantung, mengurangi berat badan, dan meningkatkan mood, berjalan kaki juga suatu aktivitas yang banyak digemari masyarakat. Sayangnya, belum semua tempat umum di kota-kota besar di Indonesia bisa menjadi tempat yang ramah bagi pejalan kaki. Akan tetapi, seiring dengan waktu, terlihat perubahan di beberapa kota di Indonesia untuk membenahi fasilitas umum seperti trotoar bagi para pejalan kaki. Jika melihat cakupan yang lebih luas lagi, ada beberapa kota di negara-negara Asia yang bisa menjadi panutan Indonesia dalam membenahi trotoar untuk pejalan kaki. Berikut ini adalah kota di negara-negara Asia yang ramah untuk pejalan kaki:

1. Seoul, Korea Selatan
Sebagai salah satu negara yang menjadi tempat destinasi bagi para turis luar negeri, Kota Seoul di Korea Selatan bisa menjadi panutan dalam pembuatan trotoar yang ramah bagi para pejalan kaki. Selain itu, ibu kota ini juga dipenuhi dengan trotoar yang rindang. Misalnya saja di area Cheonggyecheon yang berlokasi di dekat sungai. Dengan fasilitas umum yang bagus ini, tentu Anda jadi bisa berjalan-jalan dengan nyaman sembari menikmati pemandangan Seoul yang

Foto: unsplash.com

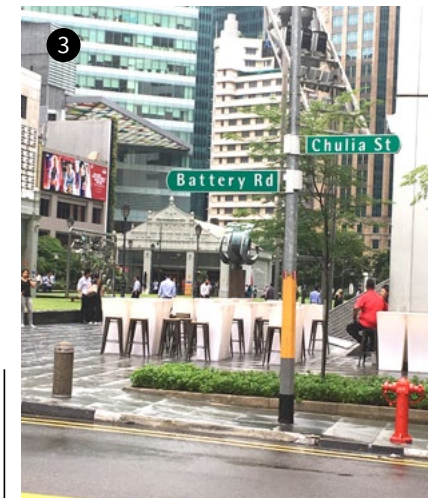


berlisan antara gedung-gedung modern dengan bangunan-bangunan bersejarah yang ada di kota ini.

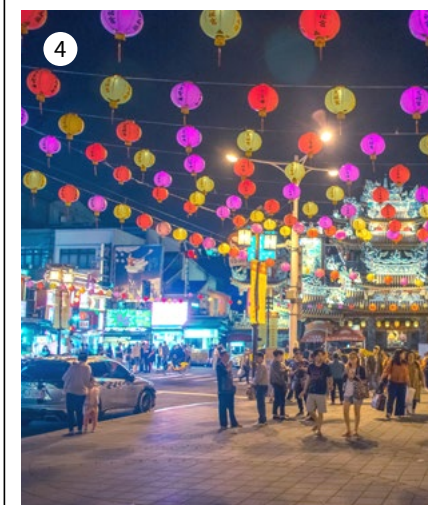


2. Tokyo, Jepang.
Kota yang satu ini tidak perlu diragukan lagi dalam hal penyediaan fasilitas umum yang aman, nyaman, dan layak bagi para pejalan kaki. Berjalan kaki di Jepang bisa menjadi kegiatan yang menyenangkan karena Anda jadi bisa dengan mudah menjelajahi kota menyusuri jalanan kota Tokyo yang tertata dengan rapi dan modern. Adanya budaya rapi dan giatnya menggunakan transportasi umum juga membuat penduduk Jepang secara tidak langsung menjalani gaya hidup sehat dengan rajin berjalan kaki setiap harinya.

3. Singapura.
Negara dengan simbol Singa ini bisa dibilang negara bisnis dan negara dengan



peraturan yang sangat rapi dan tertata. Negara ini juga merupakan negara yang mendapatkan label aman bagi para penduduk maupun pendatangannya. Di kota sekaligus negara ini Anda bisa memilih untuk berkeliling dengan fasilitas transportasi umum yang lengkap atau bisa juga dengan berjalan kaki dengan nyaman.



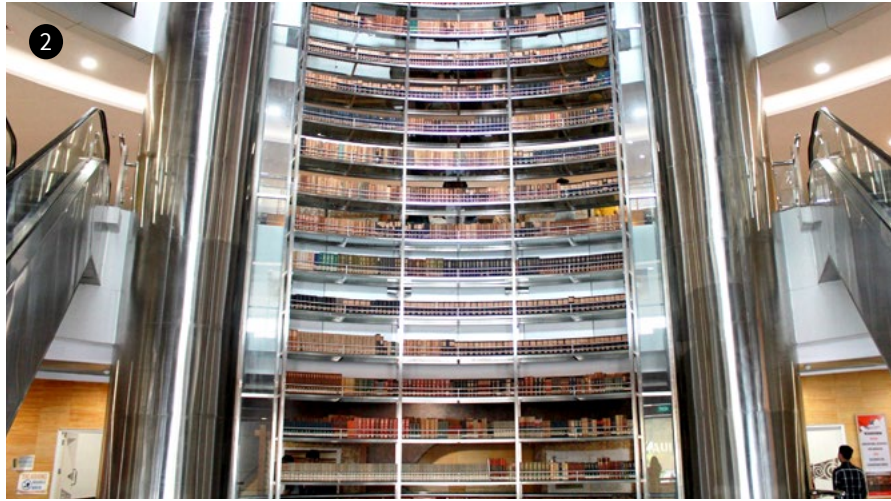
4. Taipei, Taiwan.
Kota yang satu ini kini mulai banyak menarik minat para turis muslim khususnya karena mulai banyak menyediakan wisata halal. Pembenahan transportasi umum dan fasilitas umum seperti trotoar juga dilakukan oleh pemerintah di sana guna menambah kenyamanan dari para turis maupun penduduk yang bertempat tinggal di sana. Di kota yang penuh dengan lampu neon berwarna-warni ini, Anda pasti akan bisa mendapatkan pengalaman yang tidak terlupakan dalam hidup.

Bagi yang mempunyai hobi gemar membaca pasti akan sangat senang jika berada dan bisa mendatangi perpustakaan yang nyaman untuk belajar atau sekadar bersantai sambil membaca buku. Selain itu, seringkali bisa diadakan pula acara-acara di beberapa perpustakaan yang dijamin seru dan bisa membuat Anda untuk turut hadir dan mengunjungi perpustakaan tersebut. Di Indonesia sendiri, sebetulnya ada lho beberapa perpustakaan yang bisa dibilang memiliki fasilitas dan kualitas yang sangat bagus sehingga sayang rasanya bila Anda melewatkan untuk datang dan berkunjung ke sini. Berikut ini adalah beberapa perpustakaan di Indonesia yang mungkin perlu kamu kunjungi:

Prinka



Deretan Perpustakaan Indonesia untuk Kamu yang Gemar Membaca



1. Perpustakaan Freedom Institute, Jakarta. Perpustakaan yang satu ini terletak di Menteng, Jakarta Pusat. Gedung perpustakaan ini hadir dengan gaya minimalis dan dijamin bisa membuat siapapun yang datang betah untuk berlama-lama di tempat ini. Ada berbagai koleksi buku yang dihadirkan oleh perpustakaan ini antara lain tema budaya, sosial politik, dan buku-buku lainnya. Selain itu kamu juga bisa menghabiskan waktu dengan mengunjungi kafe yang juga terdapat di perpustakaan ini.

2. Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, Jakarta. Perpustakaan milik Pemerintah ini diresmikan pada bulan Oktober tahun 2017 lalu. Perpustakaan yang memiliki 27 lantai ini berlokasi di Jalan Medan Merdeka Selatan dan langsung berhadapan dengan Tugu Monumen Nasional (Monas). Di dalam perpustakaan ini kamu bisa membaca banyak buku yang merupakan koleksi dari perpustakaan ini. Selain kelengkapan buku, perpustakaan ini juga menghadirkan berbagai fasilitas lainnya seperti auditorium, ruang pameran, rooftop, bahkan kafe.



3. Perpustakaan Grahata Pustaka, Yogyakarta. Bangunan yang satu ini berada di Yogyakarta. Perpustakaan ini memiliki banyak koleksi buku langka yang sudah dicetak ulang dengan bentuk fisik maupun digital. Selain itu ada juga berbagai fasilitas yang diberikan oleh tempat ini diantaranya fasilitas untuk penyandang disabilitas dan fasilitas untuk anak. Perpustakaan yang satu ini buka dari pagi hingga malam hari jadi Anda tidak perlu khawatir jika berkunjung terlalu lama di tempat ini.

Foto: czo-library.net, destinationoutpost.co, wework.com, conroid,



LIFESTYLE

Prinka

Orang yang pernah terserang stroke umumnya mengalami penurunan fungsi otak seperti gangguan berbicara, mengingat, atau bergerak. Hal ini merupakan efek ketika stroke -pecahnya pembuluh darah di otak atau terhalangnya aliran darah ke otak karena ada pembekuan darah- terjadi. Selain melakukan terapi pasca stroke untuk mengembalikan kemampuan tubuh, dokter juga menyarankan penderita stroke untuk melakukan olahraga ringan seperti :

Meregangkan tangan. Terapi ini menjadi latihan dasar penderita stroke untuk memulihkan kondisinya dan membuat tubuh lebih lentur. Peregangan dilakukan dengan menggerakkan tangan dengan memutar sebanyak 3 kali sehari, lalu harus meregangkan otot ke titik yang terasa sakit atau kurang nyaman, menahannya, selama semenit.

Berjinjit. Penderita stroke disarankan latihan berjinjit dan menahannya selama semenit, lalu diulang beberapa kali. Tujuannya untuk melancarkan peredaran darah dan melatih keseimbangan tubuh. Perlu diketahui, pada pasien stroke, proses pengiriman pesan dari telinga, mata, anggota tubuh ke otak terganggu, sehingga keseimbangan tubuh menjadi tidak normal.

Foto: unsplash.com

Olahraga Bagi Penderita Stroke



Berdiri dengan satu kaki. Sambil berpegangan, coba berdiri dengan satu kaki sementara kaki satunya diayunkan ke belakang membentuk sudut 45 derajat atau diangkat membentuk sudut 90 derajat. Lakukan bergantian. Tujuannya untuk melatih keseimbangan dan meningkatkan kualitas hidup.

Latihan pundak. Latihan ini cocok dilakukan penderita yang kehilangan kekuatan lengan bagian atas. Gerakannya berupa mengelap meja menggunakan handuk dengan kedua tangan. Beri tekanan yang cukup pada handuk. Semakin handuk digerakkan ke depan, pundak akan tertarik dan meregang.

Cara lain dengan berdiri di depan cermin. Angkat salah satu sisi pundak dan putar ke belakang. Ulang pada sisi yang lain. Lakukan beberapa kali.

Latihan kaki sambil duduk. Fungsi latihan ini untuk mengembalikan kemampuan gerak. Mulailah dengan melipat kaki, lalu angkat kaki hingga menekan perut dan ulangi 10 kali. Atau angkat kaki hingga lurus, gerakkan menyilang, atau melipat.

Lakukan berulang-ulang bergantian pada kaki kiri dan kanan.

Berenang. Penderita stroke yang baru saja sembuh dan belum dapat menggerakkan anggota tubuhnya dengan sempurna disarankan untuk berenang. Di dalam air, tubuh terasa lebih ringan dan mudah digerakkan. Berenang akan memberikan rangsangan sel-sel sensorik pada otak, memperkuat otot, melancarkan peredaran darah, relaksasi, dan mengembalikan kemampuan motorik.

Berjalan kaki. Jalan kaki dianggap efektif memulihkan mobilitas fisik dan kualitas hidup. Setelah berjalan kaki secara intensif dan rutin selama 3 minggu, penderita stroke ringan akan mampu mengembalikan kemampuan motorik, kognitif, meningkatkan daya tahan tubuh, menyetabilkan tekanan darah, dan menurunkan lemak tubuh.

Bersepeda. Rutin bersepeda di pagi hari akan mempercepat penyembuhan stroke, mengembalikan mobilitas fisik dan kognitif, menguatkan jantung, dan membakar kalori tubuh.

GARDA PANGAN, Usaha Rintisan untuk Indonesia Tanpa Makanan Sisa

Seberapa sering Anda melihat orang yang tidak menghabiskan makanannya ketika makan siang? Entah dengan berbagai alasan, dari yang sedang diet hingga tidak cocok dengan rasa dari makanannya. Di sisi lain, Anda pasti sering melihat juga orang-orang yang berjuang mencari sesuap nasi di kesehariannya. Ironi sosial ini bukan hanya satu-satunya permasalahan. Menyia-nyiakan makanan juga berarti menyia-nyiakan sumber daya yang dikeluarkan untuk membuat makanan tersebut, misalnya energi maupun dari segi ekonomi.

Prinka

Food Rescue: Selamatkan Makanan dari Potensi Terbuang

Hal itulah yang membuat Dedhy Trunoyudho dan Eva Bachtiar berinisiatif mendirikan Garda Pangan, sebuah *startup* atau usaha rintisan yang menciptakan hal yang sederhana namun sangat berpengaruh: *Food Rescue*, menyelamatkan makanan dari potensi terbuang. Makanan yang masih bagus mereka kemas ulang dan bagikan secara bermartabat kepada masyarakat pra-sejahtera yang membutuhkan, sedangkan makanan yang sudah tidak layak mereka olah menjadi pakan ternak dan kompos.

Garda Pangan membagikan ulang makanan yang masih layak dengan standar kebersihan tertentu, semua relawan mengemas ulang makanan

dengan memakai sarung tangan. Tim Garda Pangan juga mengantongi ribuan data penerima yang hingga sekarang sudah lebih dari 40 ribu orang, yang terdiri dari berbagai kelompok. Salah satu kelompok penerima rutin donasi makanan dari Garda Pangan adalah para penghuni kolong Jalan Tol Dupak-Perak Surabaya, atau pengungsi yang terusir dari Sampang dan tinggal di Rusunawa Sidoarjo dalam kondisi yang kurang layak.

Berbasis di Surabaya, Andalkan Relawan

Garda Pangan mulai aktif di kota Surabaya sejak bulan Juli tahun 2017. Konsep awalnya, Garda Pangan adalah sebuah bank makanan yang mengkoordinasikan makanan berlebih dengan potensi terbuang dari seluruh Surabaya. Para pendiri kemudian menjelaskan konsep tersebut dan mengumumkan rencananya lewat sosial media dan situs resmi untuk mengumpulkan relawan.

Dari pengumuman tersebut, Garda Pangan mengumpulkan banyak sekali peminat hingga lambat laun menjadi komunitas bagi para relawan yang mengumpulkan makanan dan menyalurkannya pada kelompok masyarakat yang membutuhkan. Sangking banyaknya relawan yang

berminat, Garda Pangan sampai membatasi agar setiap relawan hanya bisa mengikuti dua kegiatan saja untuk memberi kesempatan pada orang lain. Bagaimana, apakah Anda berminat menjadi relawan?

Menjadi Best-Practice dalam Pengelolaan Makanan Sisa

Berkat manajemen dan konsep yang kuat, Garda Pangan telah mendapatkan beberapa kali penghargaan, misalnya Juara 1 Go Startup Indonesia 2018, Best of the Best Talent Scouting NextDev 2018, dan Startup with Best Social Impact oleh Tempo tahun 2017. Selain memenangkan beberapa penghargaan dengan apa yang dilakukannya, saat ini Garda Pangan juga berupaya untuk mengadvokasikan isu *food waste* terhadap pemerintah kota Surabaya. Pemerintah dapat mendorong iklim yang lebih kondusif lagi bagi masyarakat untuk ikut peduli dengan isu pangan.

Apa yang dikerjakan Garda Pangan tentunya dapat diterapkan di kota besar maupun daerah lainnya selain Surabaya, walaupun begitu tim Garda Pangan tidak ingin terburu-buru melakukan ekspansi. Prioritas mereka adalah agar Garda Pangan dapat menjadi sebuah usaha percontohan yang dapat direplikasi di daerah manapun.



Jantung merupakan salah satu organ tubuh vital yang tak pernah berhenti berfungsi selama badan kita hidup. Oleh karena itu, ketika fungsi jantung terganggu dampaknya akan langsung terasa, bahkan tak banyak orang yang meninggal karena gangguan jantung. Inilah sebabnya Anda pasti setuju bahwa menjaga kesehatan jantung merupakan salah satu poin penting yang harus diprioritaskan, terlebih lagi dengan umur yang sudah tidak muda lagi. Untuk menjaga kesehatan jantung, pola hidup sehat adalah kunci.

Prinka

Mengatur Kadar Lemak Jahat dan Lemak Baik pada Makanan

Salah satu hal yang selalu direkomendasikan adalah mengurangi makanan dengan kadar lemak tinggi. Namun lemak pun terdiri dari lemak jahat dan lemak baik. Anda dapat mengurangi konsumsi lemak jahat seperti makanan cepat saji, gorengan, atau kue yang menggunakan banyak margarin dan krim karena lemak jahat yang dikandung dalam makanan ini dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dalam darah yang mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah yang dapat memicu penyakit jantung koroner. Sebaliknya, memperbanyak konsumsi lemak baik seperti kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat dan ikan seperti salmon, makarel, dan tuna yang kaya akan asam omega-3 adalah hal yang baik untuk kesehatan Anda karena dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL yang dapat menjaga ritme jantung dan menurunkan risiko peradangan.

Foto: unsplash.com



Gaya Hidup Sehat untuk Jantung Sehat

Rutin Berolahraga Kardio

Salah satu kunci agar jantung tetap sehat adalah tubuh menggerakkan tubuh dengan aktif. Tidak perlu olahraga berat atau menghabiskan waktu berjam-jam di gym, olahraga kecil yang memacu jantung seperti jogging, berjalan cepat di pagi hari, bersepeda, ataupun latihan-latihan aerobik seperti senam mempunyai efek yang baik bagi jantung. Rekomendasi terbaik adalah melakukan olahraga seperti ini selama 30 menit dalam satu hari, lima hari dalam seminggu.

Membatasi Asupan Gula dan Garam.

Dua jenis 'bumbu' ini memang sangat umum, namun juga perlu diperhatikan konsumsinya. Walaupun gula dibutuhkan tubuh sebagai salah satu sumber energi utama, namun kalau berlebihan dapat menyebabkan diabetes tipe 2 sekaligus penyakit jantung. Rekomendasi konsumsi gula dari Kementerian Kesehatan RI terhadap gula adalah 50 gram atau 4 sendok makan gula per harinya. Sama seperti gula, garam juga dibutuhkan tubuh untuk mengatur kandungan air dalam tubuh, namun apabila tubuh kelebihan kadar

garam, maka tubuh akan kesulitan untuk menyeimbangkan kadar natrium berlebih. Kondisi ini akan meningkatkan volume darah dan membuat jantung bekerja ekstra keras untuk memompanya ke seluruh tubuh. Rekomendasi asupan garam per hari adalah 2000 miligram natrium atau 5 gram garam (1 sendok teh).

Berhenti Merokok. Di dalam rokok terkandung berbagai kandungan kimia berbahaya yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Hal ini dapat membuat organ-organ tubuh termasuk jantung kekurangan asupan oksigen dan darah. Bagi para perokok berat pasti hal ini akan sangat sulit untuk ditinggalkan, namun demi kesehatan jantung, merokok mau tidak mau harus ditinggalkan.

Beberapa hal diatas dapat mulai Anda praktekan untuk menjaga kesehatan jantung. Dalam kesehatan, akan selalu lebih baik untuk mencegah daripada mengobati. Oleh karena itu, yuk sayangi jantung kita mulai dari sekarang!



Senam massal Gemu Fa Mi Re di Taman Berkampung, Kota Tarakan dalam rangka HUT TNI Ke - 73.

Nyalakan Semangat dengan Lagu - Lagu Senam Legendaris



MUSIK

Prinka

Senam atau juga disebut dengan olahraga aerobik sempat menjadi tren pada tahun 80an akhir dan 90an. Jika berkilas balik, saat itu, hampir setiap pagi hari, banyak stasiun televisi yang menayangkan acara senam. Dari situ, ada banyak instruktur senam yang menjadi selebriti, seperti Minati Atmanegara, Vicky Burki, dan Liza Natalia. Tak hanya instruktur, lagu - lagu pengiring senam pun menjadi legendaris berkat nadanya yang mampu dimainkan di banyak kesempatan. Berikut lagu - lagu senam yang mampu membangkitkan semangat di berbagai acara; mulai dari pernikahan hingga arisan!

SKJ (Senam Kesehatan Jasmani)
Di akhir 70an, pemerintah Indonesia merancang sebuah gerakan senam massal yang dikenal dengan sebutan Senam Kesehatan Jasmani atau SKJ. Senam ini secara aktif dilakukan setiap hari Jumat di berbagai sekolah, mulai dari SD hingga SMA, dan juga di berbagai kantor sebagai upaya Jumat Sehat. Meskipun mulai digaungkan pada akhir 70an, SKJ baru populer mulai tahun 1984, ditandai dengan lagu pengiring hasil aransemen dari Nortier Simanulangkit.

Seiring perjalanannya, lagu pengiring SKJ pun berkembang. Tiap beberapa tahun versi barunya menjadi lebih panjang dengan

beragam komposisi lagu daerah. Januar Ishak adalah komposer musik di belakang aransemen ini. Pada tahun 1988 hingga akhir 90an, SKJ diisi dengan lagu - lagu daerah seperti Jali - Jali (Jakarta), Yamko Rambe Yamko (Papua), Tanduk Majeng (Jawa Timur), hingga Sajojo (Papua).

Versi terakhir SKJ saat ini dirancang untuk pesenam lansia, dengan tambahan detail gerakan untuk Pemanasan, Inti, Pendinginan, dan Pelepasan. Bagi kalian yang ingin membagikan gerakan ini untuk orang tua atau kakek - nenek tersayang, Kementerian Pemuda dan Olahraga telah mengunggahnya pada akun youtube mereka!

Poco - Poco

Pada awal tahun 2000an, sebuah lagu cinta berbahasa Manado ciptaan Arie Sapulette seolah booming. Bukan karena romantisme liriknya tetapi karena penggunaan lagu tersebut dalam joget atau senam Poco-Poco. Pada awalnya, Poco-Poco hanya dikenal di lingkungan TNI dan Polri sebagai gerakan untuk senam pagi. Tarian poco-poco lalu mulai mendapatkan tempatnya di hati masyarakat pada saat stasiun televisi TVRI Jakarta mulai menyiarkan program dengan nama Dansa Yo Dansa.

Seiring berjalannya waktu, gerakan poco-poco terus berkembang. Saat dibawa ke Papua, gerakan poco-poco dikombinasikan dengan gerakan memanah, sedangkan di Jawa Barat, gerakan poco-poco dikombinasikan dengan jaipong. Tak hanya itu, gerakan poco-poco pun banyak dimodifikasi oleh beragam sanggar senam. Masihkah anda ingat gerakannya?

Gerakan tari poco-poco terdiri dari enam gerakan utama. Kemiripan di dalam setiap gerakan tersebut adalah langkah kaki yang dimulai



Polwan Polres Landak Senam Gemu Famire

dengan melangkah ke kanan kemudian kembali lagi ke kiri. Selanjutnya melangkah ke belakang dan kembali lagi ke depan. Sambil melakukan senam ini, anda pun dapat mengumandangkan liriknya “Balenggang patah-patah, ngana pe goyang pica-pica...”

Gemu Fa Mi Re

Pada 2012, sebuah lagu dari sisi timur Indonesia kembali menggoyang ajang senam. Lagu yang diciptakan oleh seorang guru SMK bernama Frans Cornelis Dian Bunda atau akrab disapa Nyong Franco ini digandrungi banyak orang. Lagu berjudul Gemu Fa Mi Re ini akrab dimainkan di berbagai arisan atau bahkan flashmob di acara pernikahan.

Lagu ini sendiri berasal dari Maumere. Tak heran, karena menurut Nyong Franco, lagu ini diciptakan di pinggiran hutan kota tersebut. “Maumere da gale kota ende...” berarti “Maumere merupakan kota penuh dengan nyanyian”, sebuah persembahan untuk siapapun yang datang ke Maumere.

Tidak hanya menjadi persembahan, lagu ini menjadi hits di kalangan

“Maumere da gale kota ende...” berarti “Maumere merupakan kota penuh dengan nyanyian”, sebuah persembahan untuk siapapun yang datang ke Maumere,”

pecinta senam. Temponya yang pas dan liriknya yang berisi instruksi untuk bergoyang, membuat lagu ini sangat pas sebagai lagu senam. “Sekarang kanan e, nona manis putarlah ke kanan, ke kanan, ke kanan, manise...”.

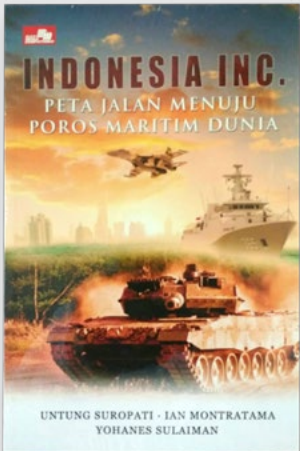
Saat ini, lagu ini menjadi lagu yang umum diputar untuk senam maupun sekedar bergoyang bersama di acara keakraban. Tidak hanya di Maumere maupun Flores, tetapi di seluruh pelosok Indonesia!



RESENSI BUKU

Sulit memisahkan Indonesia dengan laut. Letaknya yang berada di tengah - tengah perairan, dengan 3,25 juta KM² lautan, membuat Indonesia sempat merasakan kejayaan maritim. Jika kita mengulik kembali sejarah mengenai wilayah Indonesia yang pernah menjadi jalur perdagangan rempah-rempah dunia dengan kerajaan Sriwijaya dan Majapahit yang tersohor kejayaannya. Semenjak dicanangkannya potensi Indonesia sebagai poros maritim dunia, berbagai sumber daya maritim dan manusia telah diulik untuk dilihat dari berbagai sisi. Lalu, apa saja yang bisa kita pelajari sebagai bekal untuk cita - cita ini? Apakah cukup belajar dari masa lalu? Ataukah perencanaan yang matang saja sudah cukup? Keempat buku yang diulas kali ini akan membedah perkara kelautan, khususnya laut Indonesia lebih dalam. Mulai dari historis, hingga kisah - kisah yang menginspirasi. Yuk, mari kita arungi lautan kita!

Prinka



INDONESIA INC; PETA JALAN MENUJU POROS MARITIM DUNIA

Pengarang : Untung Suropati, Dr. Ian Montratama, dan Yohanes Sulaiman
Penerbit : Elex Media Komputindo
Cetakan : 2019
Tebal : 296 halaman

Mengupas potensi dan sejarah Indonesia bukanlah hal yang mudah. Negara kepulauan yang terdiri dari lebih dari 17.000 pulau dengan luas perairan mencapai ⅔ dari total keseluruhan luas negaranya, Indonesia adalah salah satu negara dengan berbagai kerumitannya. Dengan 3,25 juta KM² lautan, dan 2,55 juta KM² Zona Ekonomi Eksklusif (ZEE), menjadikan Indonesia memiliki potensi luar biasa untuk menjadi Poros Maritim Dunia.

Melalui Indonesia Inc: Peta Jalan Menuju Poros Maritim Dunia, Laksamana Muda TNI (Purn.) Untung Suropati, Dr. Ian Montratama, dan Yohanes Sulaiman, Ph.D membantu menawarkan pilihan konsep geostrategi dalam mencapai agenda tersebut. Dalam buku ini ketiga tokoh tersebut membedah jalan apa saja yang dapat dilalui untuk menjadi Poros Maritim Dunia; mulai dari pola pikir, cara bersikap, hingga bagaimana kita dapat berlaku sebagai manusia maritim.

Perspektif ini dirasa dapat diaplikasikan pada tiap kota - kota maritim dan desa - desa di pinggir laut Indonesia; mulai dari para rakyat, para pebisnis, hingga tokoh politik di masing - masing pihak. Buku yang baru saja dirilis

di awal tahun ini mendapat sambutan yang hangat, tidak hanya dari kalangan maritim, tetapi juga dari kalangan bisnis dan pelaku kebijakan, seperti Kementerian Luar Negeri.



KEMAHARAJAAN MARITIM SRIWIJAYA & PERNIAGAAN DUNIA ABAD III - ABAD VII

Pengarang : O.W. Walters
Penerbit : Komunitas Bambu
Diterbitkan : 2011
Tebal : 376 halaman

Memandang masa depan tak dapat dilepaskan dari pandangan mengenai masa lalu. Sebelum terciptanya ide tentang Indonesia, ada salah satu kerajaan maritim terbesar di Asia Tenggara saat itu, yang berada di kepulauan ini pada abad ke-7 masehi. Kerajaan Sriwijaya berperan penting dalam perdagangan Asia pada zaman pertengahan, selama lebih dari 500 tahun. Hal yang menarik tentang kerajaan Sriwijaya adalah kemunculan dan perkembangannya yang tiba-tiba.

Di buku ini, Walters bercerita panjang lebar mengenai asal muasal Sriwijaya dan kemahsyuran kekuatan maritimnya. Mulai dari awal cerita saat seorang pedagang bernama I Tsing, orang pertama yang mencatat tentang kerajaan ini, menceritakan pelayarannya pada 671 M dari Kanton ke Palembang, tempat pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada waktu itu. Dalam catatan I Tsing, pada tahun 775 M kerajaan ini sudah menjadi

sangat kuat sehingga rajanya disebut “Raja yang dipertuankan dari Sriwijaya, raja tertinggi diantara semua raja di muka bumi.”

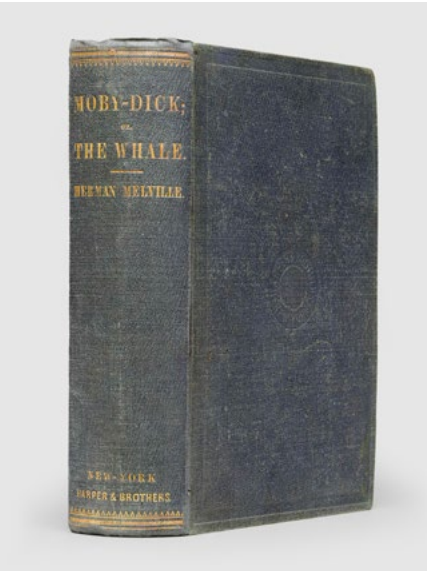
Letak geografis Sriwijaya banyak dianggap sebagai salah satu alasan kekuatan kerajaan ini. Sehingga, Sriwijaya mampu menjadi poros perdagangan dunia kala itu. Berbagai pedagang dari India, Persia, dan Cina melakukan transaksi ekspor - impor di sini. Tak heran, di buku ini, banyak dituturkan mengenai berbagai transaksi ekonomi dengan tiga negara tersebut. O.W. Walters tak hanya melakukan kajian ilmiah mengenai Sriwijaya, tetapi juga mengenai berbagai etnis, kerajaan, dan negara yang memiliki hubungan erat dengan Sriwijaya. Ia mengupas naik turunnya Sriwijaya, sehingga, membaca buku ini dapat memberikan gambaran tentang masa lalu maritim kita.

MOBY DICK

Pengarang : Herman Melville
Penerbit : Harper & Brothers
Diterbitkan : 1851
Tebal : 927 halaman

Moby Dick adalah kisah apik tentang kapal pemburu ikan paus Pequod dan Kaptennya, Kapten Ahab, seorang manusia semena-mena yang hanya ingin meraup keuntungan sebanyak mungkin. Kapten Ahab dikenal sebagai sosok yang “manusia yang berlaku seperti Tuhan,” yang memiliki obsesi menemukan ikan paus putih Moby Dick dan yang membawa ia dan seluruhnya anak buah kapalnya menuju kehancuran. Karya ini merupakan cerita perjalanan yang memuat banyak pemikiran atas kondisi manusia. Perburuan ikan paus adalah metafora terbaik untuk perjalanan kehidupan.

Melville, memulai novel ini dengan kalimat pembuka yang sangat terkenal, yaitu, “Call me Ishmael.” Narator dalam novel ini adalah Ishmael. Dia adalah seorang anak muda (yang ternyata digambarkan sebagai orang yang mempunyai referensi luar biasa) yang ingin ikut dalam sebuah kapal pemburu ikan paus. Pada masa itu, abad 19, minyak ikan paus adalah sumber energi utama karena minyak fosil belum banyak digunakan. Sehingga, banyak orang yang



ingin mengejar paus ini untuk menjadi pundi - pundi keuntungan.

Dalam perjalanan tragis mencari Moby Dick, Ishmael mencatatkan perjalanannya sebagai sesuatu yang penuh tragedi. Nahkoda kapal yang semena - mena, kawan sesama anak buah kapal yang tak selalu akur, dan alam yang tak bisa dibaca perilakunya. Pada buku ini, Melville mengisahkan dengan rinci mengenai paus dan laut. Hal yang ia dapatkan setelah berpengalaman menjadi anak buah kapal saat ia muda.

Karya sastra klasik yang ditulis Melville ini masuk dalam 100 novel terbaik sepanjang masa oleh The Guardian. Bermula dari cerpen mingguan di majalah Harpen, kini, Moby Dick adalah karya klasik yang begitu berat untuk dibaca. Bukan karena begitu banyaknya pengetahuan tentang laut dan ikan paus yang tertulis di dalamnya, tetapi tentang kerakusan manusia pada sumber daya, yang serasa menjadikannya pengingat untuk kita semua.

LELAKI TUA DAN LAUT

Pengarang : Ernest Hemingway
Penerbit : Kepustakaan Populer Gramedia
Alih Bahasa : Sapardi Djoko Damono
Diterbitkan : 2016
Tebal : 140 halaman

Berlatar di Teluk Meksiko, Lelaki Tua dan Laut merupakan karya mengagumkan Hemingway yang berkisah

tentang seorang nelayan tua, anak lelaki, dan seekor ikan raksasa. Dalam jalinan cerita yang ketat, Hemingway mampu memperlihatkan keindahan dan kesedihan yang unik dan tak lekang waktu seorang manusia berhadapan dengan ombak kehidupan.

Buku ini mengisahkan tentang lelaki tua bernama Santiago yang melaut



seorang diri di Arus Teluk. Adalah bocah bernama Manolin yang menyayangi dan selalu menemani Santiago yang hanya tinggal seorang diri di gubuknya. Selama empat puluh hari pertama sebelumnya Manolin menemani Santiago berlayar, namun melihat Santiago tidak membawa satu ekor ikan pun orangtua Manolin menyuruhnya untuk berpindah perahu. Kedekatan antara Santiago dan Manolin bagai bapak dan anak, dan mereka pun saling menyayangi satu sama lain.

Hubungan Santiago dan Manolin yang digambarkan dengan baik dan sederhana terasa begitu dekat dan hangat. Perhatian yang diberikan Manolin pada Santiago pun amat terasa. Banyak pesan dan pelajaran yang tersirat dalam cerita; tentang rasa syukur dan kesabaran.

Lelaki Tua dan Laut mengantarkan Hemingway meraih Pulitzer pada 1953. Setahun kemudian, pada 1954, Hemingway meraih hadiah Nobel di bidang kesusastraan atas jasanya mengembangkan gaya baru dalam sastra modern. Kini, versi bahasa Indonesianya telah diterjemahkan oleh banyak penerjemah. Salah satunya versi Sapardi Djoko Damono

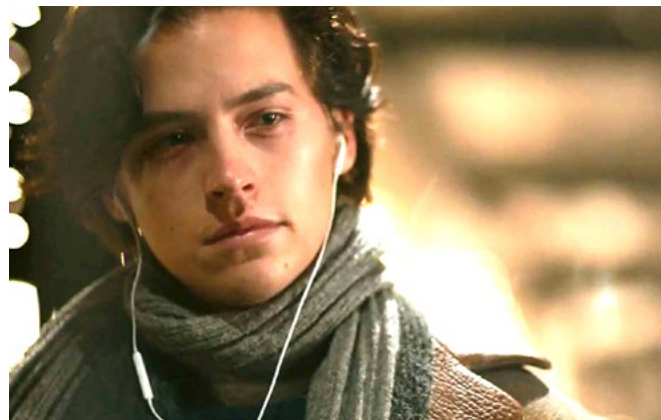


FILM

Prinka

Tentang Para Genius dan Kondisi Mental Luar Biasa

Baik fiksi maupun nyata, sepertinya cerita tentang ilmuwan, penemu, maupun pribadi dengan pencapaian intelektual luar biasa selalu terdengar menarik. Walaupun kecerdasannya diatas rata-rata, acapkali figur-figur tersebut terlihat lebih nyentrik, bisa jadi karena mereka bisa melihat sudut pandang lain yang tidak disadari oleh orang-orang pada umumnya. Kecerdasan tersebut bisa saja hadir karena mereka mempunyai kondisi mental yang berbeda. Namun, tidak hanya para jenius, kondisi mental yang berbeda juga dapat membuat seseorang menjadi kriminal! Di bawah ini adalah beberapa film yang menarik untuk Anda tonton tentang orang-orang dengan kondisi mental yang berbeda.



FIVE FEET APART

Sutradara	: Justin Baldoni
Pemain	: Haley Lu Richardson, Cole Sprouse Moisés Arias
Produser	: Mikki Daughtry, Tobias Iaconis
Produksi	: CBS Films
Genre	: Drama
Tahun Rilis	: 2019

Five Feet Apart adalah film yang terinspirasi oleh pasangan kehidupan nyata Dalton dan Katie Prager, yang keduanya hidup dari cystic fibrosis, sebuah kelainan genetik dimana seseorang sangat rentan terhadap infeksi organ dalam. Haley Lu Richardson dan Cole Sprouse memerankan dua pasien muda dengan cystic fibrosis, yang berusaha untuk memiliki hubungan meski selalu dipaksa untuk menjaga jarak tertentu dari satu sama lain karena kondisi kesehatannya.

Stella Grant adalah pasien cystic fibrosis yang secara aktif menggunakan media sosial untuk bertahan dari penyakitnya dan mencoba hidup normal. Dia bertemu dengan seorang pasien CF lainnya, Will Newman, yang berada di rumah sakit untuk percobaan pengobatan, dalam upaya untuk menyingkirkan infeksi bakteri (B. cepacia) yang dia miliki di paru-parunya. Sayangnya, pasien CF secara ketat dipisah sejauh enam kaki untuk mengurangi risiko infeksi silang, karena tertular infeksi bakteri dari pasien CF lainnya bisa berbahaya, bahkan mengancam jiwa. Bagaimana cara mereka bertahan dengan penyakitnya?

Foto: www.imdb.com



JOKER

Sutradara	: Todd Philips
Pemain	: Joaquin Phoenix, Robert De Niro Zazie Beetz
Produser	: Todd Phillips, Scott Silver
Produksi	: Warner Bros Pictures
Genre	: Action
Tahun Rilis	: 2019

Siapa yang tidak tahu Joker? Ia adalah seorang antagonis yang sangat ikonik, biasa diceritakan bermusuhan dengan Batman. Walaupun begitu, kisahnya sendiri belum pernah dibuat khusus di layar lebar. Film ini adalah cerita tentang asal muasal Joker yang di set pada tahun 1981, seorang komedian gagal yang berubah menjadi seorang kriminal kota Gotham.

Joker adalah seorang lelaki bernama Arthur Fleck yang berjuang untuk menemukan jalannya di tengah kota besar Gotham. Bekerja sebagai badut sewaan di siang hari, ia bercita-cita menjadi komedian walaupun akhirnya gagal. Setelah kegagalannya, Arthur bertemu dengan preman kejam ketika berkeliaran dengan baju badut. Merasa ditolak oleh masyarakat, Arthur memulai kegilaannya ketika lambat laun ia berubah menjadi seorang dalang kriminal yang dikenal dengan nama Joker.

Foto: www.imdb.com

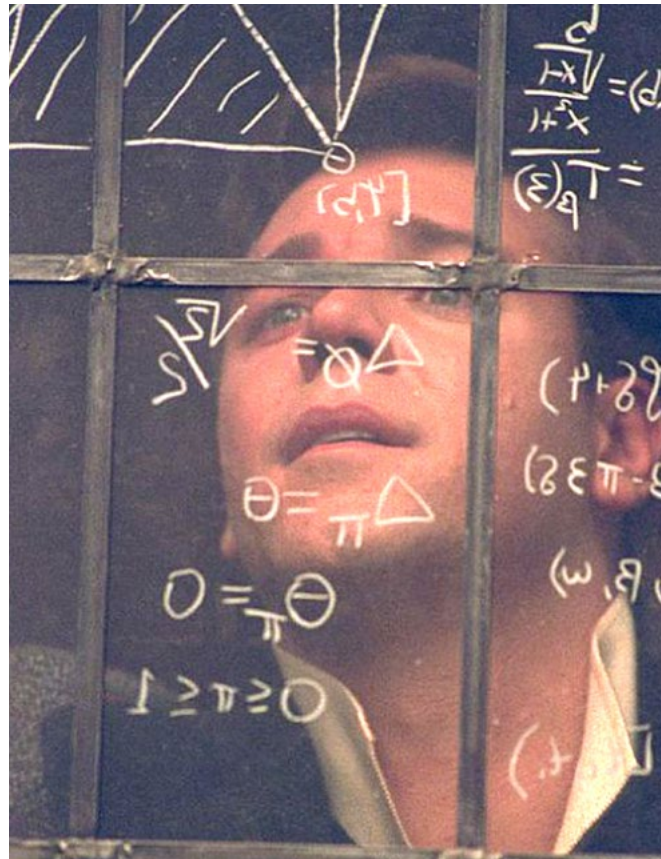


A STAR IS BORN

Sutradara	: Bradley Cooper
Pemain	: Bradley Cooper, Lady Gaga Andrew Dice Clay
Produser	: Bradley Cooper, Todd Phillips
Produksi	: Metro-Goldwyn Mayer
Genre	: Drama
Tahun Rilis	: 2018

A Star Is Born adalah film drama romantis musikal Amerika tahun 2018 yang bercerita tentang seorang musisi alkoholik yang bertemu dan jatuh cinta dengan penyanyi muda. Film ini adalah remake ketiga dari film aslinya yang pertama tayang di tahun 1937, yang diadaptasi setelah musikal tahun 1954 dan musikal tahun 1976 diluncurkan.

Jackson "Jack" Maine adalah seorang penyanyi rock country terkenal. Walaupun begitu, dibalik bakat dan ketenarannya, ia berjuang melawan kecanduan alkohol dan narkoba. Jack bertemu Ally, seorang pelayan di sebuah bar pada sebuah penampilan yang membuatnya terpuakau. Pertemuan dua orang ini merupakan sebuah cerita tentang bagaimana kondisi mental berpengaruh pada dinamika hubungan dan juga pentingnya dukungan untuk satu sama lain.



A BEAUTIFUL MIND

Sutradara : Ron Howard
 Pemain : Russell Crowe, Jennifer Connelly, Ed Harris
 Produser : Brian Grazer, Ron Howard
 Produksi : Imagine Entertainment
 Genre : Drama
 Tahun Rilis : 2001

A Beautiful Mind adalah film drama biografi Amerika tahun 2001 yang didasarkan pada kehidupan John Nash, Peraih Nobel Ekonomi. Film ini disutradarai oleh Ron Howard, dari naskah yang ditulis oleh Akiva Goldsman. Film ini terinspirasi oleh buku 1998 yang dinominasikan oleh Pulitzer Prize dengan nama yang sama oleh Sylvia Nasar. Cerita dimulai pada masa Nash masih menjadi mahasiswa pascasarjana di Universitas Princeton.

Di awal film, Nash diceritakan sebagai seorang jenius yang dapat menerbitkan ide-ide besar hanya karena ia terinspirasi dari kejadian-kejadian kecil, misalnya ketika Nash mengembangkan konsep baru dinamika pemerintahan. Walaupun begitu, sejak mulai dewasa Nash sudah berbagai episode delusi dan yang disebut dokter sebagai skizofrenia paranoid, cerita berkembang hingga Nash mendapatkan tugas dari Departemen Ketahanan Negara untuk memecahkan kode pesan untuk mendeteksi bom yang disembunyikan Soviet. Dari situlah, mental Nash mulai benar-benar terganggu, Nash mencoba melarikan diri dari orang-orang yang menurutnya adalah agen Soviet asing.

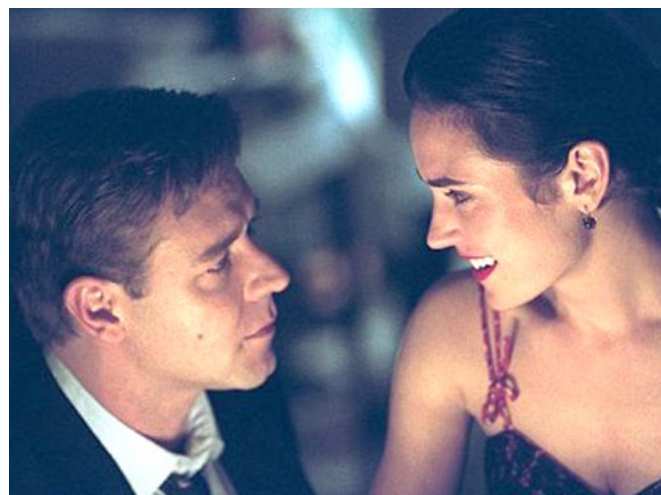


Foto: www.imdb.com

**COOMINGSOON
 MSC T128 SLICE**

Alat diagnostik generasi terbaru yang akan memberikan hasil pemeriksaan pada Jantung, Otak, Rongga Dada, Rongga Perut, hingga Tulang dan Sendi secara lebih **akurat, efektif dan efisien**

INFORMASI
 WhatsApp : 0811.3561.849 | DM Instagram : @rsphcsurabaya

ON SITE
 Customer Care RS PHC Surabaya, Gedung PMC Lantai 1
 Jl. Prapat Kurung Selatan No. 1, Surabaya

scan this QR Code to make a WA Chat

Selamat Hari Perhubungan Nasional 2019

17 September 2019

Merajut Nusantara Membangun Bangsa,
Bakti Nyata Insan Perhubungan
untuk Indonesia Unggul Indonesia Maju



HARHUBNAS 2019
BAKTI NYATA INSAN PERHUBUNGAN

BUMN
Hadir untuk negeri



PELINDO III
Beyond Port of Indonesia



Pelindo III



@pelindo3



@pelindo3



Pelindo III

www.pelindo.co.id