

FREE MAGZ

DERMAGA

Leading in Port Information



Inno Reactivation
Ajang Adu Inovasi
Layanan Pelindo III



Sandar dan Labuh Kapal
Makin Cepat, Layanan
Operasi Kapal di Pelabuhan
Kian Mantap



Menguak Keindahan
Labuan Bajo

Edisi
254

“

**DUKUNG PEMERATAAN EKONOMI DAN PENGEMBANGAN
WISATA SUPER PRIORITAS, PELINDO III BANGUN PELABUHAN
MULTIPURPOSE DI LABUAN BAJO**

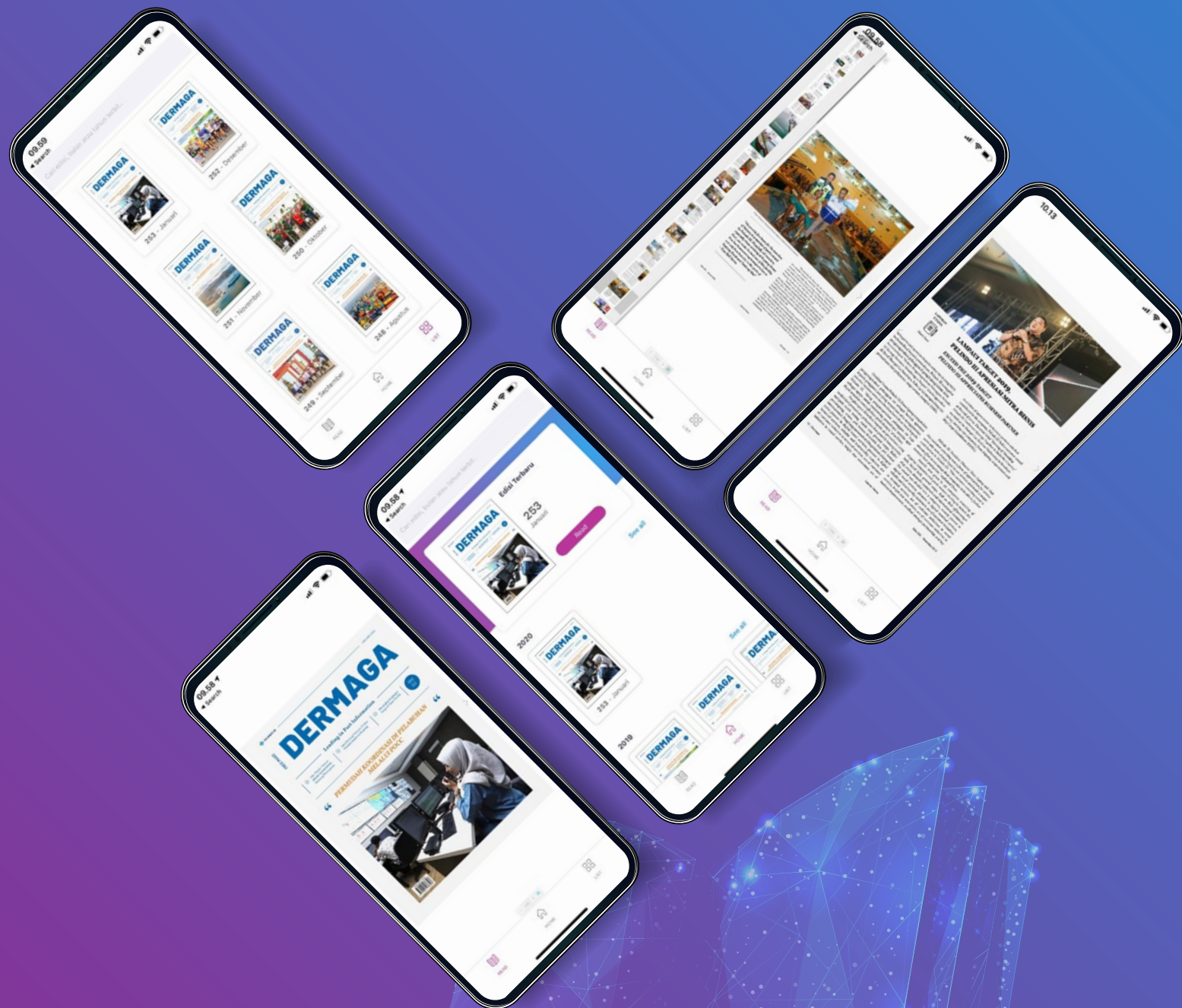
”



ISSN:2252-4762



9 772252 476698



31 Tahun

Merajut Transformasi Digital

Tepat tanggal 27 Februari 2020 Majalah Dermaga berusia 31 tahun. Di era serba cepat dan transparan seperti saat ini, serta menyongsong meluasnya tren industri 4.0, membuat Majalah Dermaga terus mengalami transformasi dan revolusi digital. Hal ini dibuktikan dengan kemudahan akses Majalah Dermaga dalam bentuk mobile digital baik versi Playstore maupun Appstore.

Beragam karakteristik pembaca dari berbagai generasi diharapkan bisa menikmati suguhan yang disajikan dalam Majalah Dermaga baik dari tampilan visual maupun konten. Penyegaran konten diaplikasikan dengan penambahan rubrik lain selain materi kepelabuhanan. Ini semua merupakan wujud nyata kerja keras Majalah Dermaga dalam menghadapi tantangan perkembangan zaman untuk menjadi lebih dekat dengan para pembaca.

Terima kasih kepada seluruh pembaca setia atas segala respon baik kritik maupun saran yang membangun, juga apresiasi yang tinggi diberikan kepada para kontributor yang bersedia meluangkan waktu menulis dan mengirimkan artikel untuk keberlangsungan Majalah Dermaga sehingga dapat terbit setiap bulan.

DAFTAR ISI

Edisi 254 - Februari 2020

 **Redaksi**
4 - 5 Catatan Editor

 **Foto Pilihan**
6 - 7 Otomasi Pelabuhan Berwawasan Lingkungan

 **Laporan Utama**
8 - 11 Dukung Pemerataan Ekonomi dan Pengembangan Wisata Super Prioritas, Pelindo III Bangun Pelabuhan *Multipurpose* Di Labuan Bajo
Pelindo III dengan Kementerian Perhubungan berencana akan membangun pelabuhan *multipurpose* pertama di Labuhan Bajo, Nusa Tenggara Timur.

12 - 13 **Inno Reactivation** Ajang Adu Inovasi Layanan Pelindo III

14 - 15 Sandar Dan Labuh Kapal Makin Cepat, Layanan Operasi Kapal Di Pelabuhan Kian Mantap

16 -19 Pelindo III Jalin Kerjasama Dengan 8 BUMN Kembangkan Bali Maritime Tourism Hub

 **Opini**
20 - 21 Yuk Berbenah

 **Dunia Maritim**
22 - 23 Shanghai dan Singapura Tetap Menjadi Pelabuhan Tersibuk di Dunia.

 **Kabar Pelindo III**
24 *Media Gathering* Terminal Teluk Lamong

Pelatihan Jurnalistik Pemuda Ring I Terminal Teluk Lamong

25 Ms. Seven Seas Voyager Jadi Pembuka Kunjungan Kapal di Bulan Februari

Pelindo III Serahkan Bantuan Bina Lingkungan Di Jawa Tengah



Event Inno Reactivation digelar dengan menampilkan berbagai inovasi menarik dan inovatif karya pegawai Pelindo III

halaman 12

 **Travel**
26 - 29 Menguak Keindahan Labuan Bajo

30 - 33 Berburu Makanan Enak dan Oleh-oleh Khas Labuan Bajo

 **Budaya**
34 - 37 Mengenal Budaya Flores Lewat Kampung Adat
Secara umum Flores dihuni oleh 8 suku besar, yaitu Suku Manggarai, Riung, Ngada, Nagekeo, Ende, Lio, Sikka, dan Larantuka. Sekilas mirip dengan nama-nama kota di pulau ular ini.

 **Esai Foto**
38 - 41 Kegiatan Bulan K3 di Pelindo III

 **Netizen**
42 Influencers: Karya Milennial Indonesia di Jagat Maya

43 Vlog: Pemimpin Masa Kini

 **Portizen**
44 I'M Portizen, Duta Informasi Pelindo III
45 Terapkan K3 Pelindo III Sabet 7 Penghargaan

 **Tips**
46 Empati Pada Anak

47 Sehat Dari Rumah: Penuhi Kebutuhan Gizi Keluarga

48 Tingkatkan Imun untuk Menghadapi Virus

 **Gear**
49 Aplikasi Keuangan Sehari hari

50 Gadget Terkini untuk Dapur Anda

51 Aplikasi Kebugaran di Genggaman Anda



Labuan Bajo tak sekedar Pulau Komodo. Kota kecil di tepi laut ini juga menyuguhkan keindahan alam tersembunyi dan kekayaan budaya Manggarai yang belum banyak digali.

halaman 26

 **Top List**
52 Komunitas Peduli Kanker Indonesia

53 Wastra Indonesia

54 Festival Kaum Milenial

 **Lifestyle**
55 Bawang Putih, antara Kekebalan Tubuh dan Bau Badan

56 *Slow Fashion* ala *Bisnis Preloved*

57 Zumba, Tak Sekedar Senam Aerobik

 **Musik**
58 - 59 Billie Eilish Sapu Bersih Penghargaan di Grammy 2020

 **Resensi Buku**
60 *5 Love Languages*

Stealing With The Eyes

61 Perempuan-Perempuan Perkasa di Jawa Abad XVIII-XIX

Generasi Eksplorasi

 **Film**
62 - 64 *Parasite* Menang Besar pada Malam Penghargaan Academy Awards ke 92



***Parasite* menjadi film pertama yang melanjutkan kemenangan dari festival Cannes ke Oscar, mengalahkan *Once Upon A Time In Hollywood*, *Jojo Rabbit*, dan *The Irishman*.**

halaman 62

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

Achmad Noor Riduansyah, Indria Wardani,

Siti Juairiah, Mahesa Nugraha

Fotografer

Moh. Rizal Andika Franda,

M. Ghulam Hikmatiar

Koordinator Distribusi

Devy Chrisdewanthi

Administrasi

Esmi Ratna Purwasih

KONTRIBUTOR

Diah Ayu Puspitasari, Kharis Fauzi, Magdalena

Dini, Mahesa Nugraha, Nur Wijayadi, Rizki

Wibisono, Ary Hana, Nisya Kunto.

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 #254 - Februari 2020

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 pada edisi kali ini membahas tentang rencana pembangunan pelabuhan multipurpose di Labuan Bajo, NTT. Baru-baru ini Presiden RI, Joko Widodo didampingi oleh Menteri Perhubungan, Menteri BUMN, Menteri Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat serta Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif telah melakukan peninjauan langsung kesana. Dalam hal ini, Pelindo III ditunjuk langsung oleh Kementerian Perhubungan untuk melakukan pembangunan sekaligus pengelolaan pelabuhan tersebut. Sehingga nantinya dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat di Labuan Bajo khususnya, baik dari sisi perbaikan infrastruktur maupun peningkatan ekonomi masyarakat.

Selain itu, ajang adu inovasipun digelar oleh Pelindo III dalam acara yang bertajuk “Inno

Reactivation”. Berbagai karya menarik dan inovatif dirancang untuk menunjang kebutuhan para stakeholder secara internal dan yang terpenting bagi eksternal, sehingga diharapkan dapat meningkatkan produksi dan memberikan kontribusi untuk pertumbuhan ekonomi Indonesia. Seperti halnya aplikasi pelayanan sandar dan labuh kapal bernama VASA yang mengakomodir pencatatan perencanaan, realisasi, dan administrasi pelayanan kapal secara tepat dan tepat sehingga berdampak langsung pada efisiensi waktu dan biaya proses sandar hingga bongkar muat kapal.

Pada Dermaga edisi kali ini juga diulas mengenai keindahan Labuan Bajo yang menarik untuk dikunjungi. Tak sekedar Pulau Komodo, wisata di tepi laut ini juga menyuguhkan keindahan alam tersembunyi dan berbagai ragam budayanya. Ditetapkan sebagai Bali baru, Ibu Kota Kabupaten

Manggarai Barat mulai bersolek, mempercantik diri sambil membangun beragam fasilitas pendukung pariwisata agar dilirik wisatawan mancanegara. Tak ketinggalan, berbagai artikel lainnya di edisi Februari ini sangat menarik untuk disimak.

Portizen, semoga sajian edisi kali ini dapat menambah wawasan. 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 tidak ketinggalan tiap edisinya.

OTOMASI PELABUHAN BERWAWASAN LINGKUNGAN

Inovasi PT Pelabuhan Indonesia III (Persero) dalam membangun Terminal Teluk Lamong, merupakan upaya mempersiapkan infrastruktur dan sistem operasional pelabuhan yang modern, terintegrasi dan berwawasan lingkungan. Mengusung konsep *green and smart port*, Terminal Teluk Lamong yang merupakan anak usaha Pelindo III ini, diharapkan dapat mendorong efisiensi logistik nasional.
(Foto oleh Nur Wijayadi)





Desain Pelabuhan Multipurpose Labuan Bajo.

DUKUNG PEMERATAAN EKONOMI DAN PENGEMBANGAN WISATA SUPER PRIORITAS, PELINDO III BANGUN PELABUHAN MULTIPURPOSE DI LABUAN BAJO

PELINDO III BUILDS MULTIPURPOSE PORT IN LABUAN BAJO FOR ECONOMIC EQUALITY AND SUPER PRIORITY TOURISM DEVELOPMENT

Guna mendukung program pemerintah dalam rangka pemerataan ekonomi dan kawasan wisata super prioritas di Indonesia timur, Pelindo III dengan Kementerian Perhubungan berencana akan membangun pelabuhan *multipurpose* pertama di Labuhan Bajo, Nusa Tenggara Timur.

To support government programs in the framework of economic equality and super priority tourism areas in Eastern Indonesia, Pelindo III with the Ministry of Transportation planned to build the first multipurpose port in Labuan Bajo, East Nusa Tenggara.

Direktur Utama Pelindo III Doso Agung mengungkapkan, perusahaan yang dipimpinnya ditunjuk langsung oleh Kementerian perhubungan untuk membangun serta mengelola pelabuhan tersebut.

Rencana pembangunan dikunjungi oleh Presiden Republik Indonesia Ir. Joko Widodo Senin, (20/1). Presiden didampingi oleh Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi, Menteri BUMN Erick Thohir, Menteri PUPR Basuki Hadimuljono serta Menparekraf Wishnutama Kusubandio.

Dalam kunjungan ke lokasi, Presiden Jokowi dan rombongan disambut langsung oleh Direktur Utama Pelindo III Doso Agung di lokasi rencana pembangunan pelabuhan, Desa Batu Cermin, Kecamatan Komodo, Labuan Bajo Nusa Tenggara Timur.

Dalam kunjungannya, Presiden Republik Indonesia Joko Widodo mengatakan agar pembangunan pelabuhan ini bisa berdampak langsung pada masyarakat di Labuan Bajo baik dari sisi perbaikan infrastruktur hingga peningkatan ekonomi masyarakatnya. Oleh karena itu Joko Widodo meminta agar pembangunan pelabuhan *multipurpose* ini bisa segera dilakukan dan paling lambat akhir tahun ini sudah mulai bisa beroperasi.

Sementara itu, Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi di sela kegiatan saat mendampingi kunjungan presiden mengungkapkan jika pembangunan pelabuhan ini memang dirancang untuk meningkatkan ekonomi di Labuan Bajo. Lokasi dipisahkan antara pelabuhan eksisting, pelabuhan penumpang dan cruise (pariwisata), dengan pelabuhan *multipurpose* yang akan dibangun ini.

“Kita membangun pusat pelabuhan untuk logistik karena di pelabuhan lama ada kegiatan yang tidak sinkron, menyatunya barang dengan penumpang, sementara Labuan Bajo itu wisatawan makin banyak. Ke depan, pelabuhan lama akan kita khususkan untuk penumpang dari Labuan Bajo ke Pulau Komodo, sementara pelabuhan ini nanti akan khusus untuk logistik aja. Tempat ini juga ideal, dari bandara hanya 20 menit,” papar Budi Karya Sumadi.

Di sela-sela mendampingi kunjungan Presiden Jokowi tersebut, Direktur Utama Pelindo III Doso Agung menjelaskan, Pelindo III telah menyiapkan dengan baik rencana pembangunan pelabuhan ini. Mulai dari segi kajian teknis hingga penyiapan akses atau infrastruktur jalan dari dan menuju pelabuhan.

“Pelindo III akan menginvestasikan insfratruktur untuk kebutuhan bongkar muat kapal di sini, baik curah cair maupun peti kemas. Sejauh ini secara persiapannya sudah matang. Tahun ini kami akan langsung melakukan pembangunan. Prediksinya, kapasitas pelabuhan ini bisa

“Tahun ini kami akan langsung melakukan pembangunan. Prediksinya, kapasitas pelabuhan ini bisa terus bertambah dari awalnya 4000 TEUs hingga mencapai 100.000 TEUs per tahun ke depannya,” – Doso Agung.

terus bertambah dari awalnya 4000 *TEUs* hingga mencapai 100.000 *TEUs* per tahun ke depannya,” papar Doso Agung.

Pelabuhan *multipurpose* Labuan Bajo sendiri merupakan pelabuhan khusus logistik pertama di wilayah



Direktur Utama Pelindo III Doso Agung Menjelaskan Rencana Pembangunan Pelabuhan Multipurpose kepada Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi.

Labuan Bajo, Nusa Tenggara Timur yang akan dilengkapi sejumlah fasilitas di antaranya dua dermaga utama yaitu dermaga multipurpose dan dermaga curah cair. Selain itu, pelabuhan ini juga akan dilengkapi lapangan penumpukan peti kemas/non petikemas hingga area perkantoran. Pelabuhan ini dipersiapkan untuk melayani kapal curah cair dan petikemas dengan bobot 5000-10.000 DWT dengan luas pelabuhan mencapai kurang lebih 6 hektare.

Pelindo III President Director Doso Agung said the company he led was directly appointed by the Ministry of Transportation to build and manage the port.

The development plan was visited by President Ir. Joko Widodo on Monday (20/1). The President was accompanied by Minister of Transportation Budi Karya Sumadi, Minister of SOEs Erick Thohir, Minister of Public Works and Public Housing Basuki Hadimuljono and Minister of Tourism and Creative Economy Wishnutama Kusubandio.

During a visit to the location, President Jokowi and his entourage were welcomed directly by Pelindo III President Director Doso Agung at the port development plan location, Batu Cermin Village, Komodo District, Labuan Bajo, East Nusa Tenggara.

During his visit, President of the Republic of Indonesia Joko Widodo said that the construction of this port could have a direct impact on the people of Labuan Bajo both in terms of infrastructure improvements and the economic improvement of their communities. Therefore Joko Widodo requested that the construction of this multipurpose port could be carried out immediately and by the end of this year, it would start operating.

Meanwhile, the Minister of Transportation, Budi Karya Sumadi, during his activities while accompanying the president's visit, revealed that the construction of the port was indeed designed to improve the economy in Labuan Bajo. The location was separated between the existing port, passenger port and cruise (tourism), with this multipurpose port to be built.

“We are building a port center for logistics because in the old port there were activities that were out of sync, unifying goods with passengers, while in Labuan Bajo there were more and more tourists. In the future, the old port will be dedicated for passengers from Labuan Bajo to Komodo Island, while this port will be specifically for logistics. This place is also ideal, only 20 minutes from the airport,” said Budi Karya Sumadi.

Accompanying President Jokowi, Pelindo III President Director Doso Agung explained, Pelindo III had prepared the port development plan well. Starting in terms of technical studies to the preparation of access or road infrastructure to and from the port.

“Pelindo III will invest in infrastructure for ship loading and unloading needs here, both liquid bulk and containers. So far the preparations are ripe. This year we will immediately carry out development. The prediction is that the capacity of this port can continue to increase from initially 4,000 TEUs to reach 100,000 TEUs per year in the future,” said Doso Agung.

The Labuan Bajo multipurpose port itself was the first logistics special port in the Labuan Bajo region, East

“This year we will immediately carry out development. The prediction is that the capacity of this port can continue to increase from initially 4,000 TEUs to reach 100,000 TEUs per year in the future,”
– Doso Agung.

Nusa Tenggara, which would be equipped with a number of facilities including two main docks, the multipurpose pier and the liquid bulk dock. In addition, this port would also be equipped with container / non container stacking fields to the office area. This port was prepared to serve liquid bulk and container ships weighing 5000-10,000 DWT with a port area of approximately 6 hectares.



Direktur Utama Pelindo III Doso Agung Menjelaskan Rencana Pembangunan Pelabuhan Multipurpose kepada Menteri PUPR Basuki Hadimuljono.



Pembukaan Ajang Inno Reactivation

LAPORAN
UTAMA



Mahesa

INNO REACTIVATION AJANG ADU INOVASI LAYANAN PELINDO III

INNO REACTIVATION AS A PELINDO III
SERVICE INNOVATION COMPETITION

Fenomena revolusi industri 4.0 menjadikan perkembangan teknologi dan informasi berjalan lebih cepat dari yang dibayangkan, hal tersebut menuntut berbagai sektor usaha dan industri untuk bisa terus relevan dengan perkembangan teknologi tersebut tak terkecuali jasa kepelabuhanan. Menyikapi hal tersebut Pelindo III menginisiasi ajang adu Inovasi bernama *Inno Reactivation*.

Bertempat di Grha Barunawati, Inno Reactivation digelar selama dua hari (30-31/1) menampilkan berbagai inovasi menarik dan inovatif karya pegawai Pelindo III, berbagai inovasi ini sendiri di rancang untuk keperluan internal hingga eksternal Pelindo III, seperti layanan digitalisasi proses *meeting* perencanaan tambat dan bongkar muat secara online (*meeting online*), layanan informasi ketersediaan tambatan kapal di terminal Pelindo III (*magic berthing*), aplikasi pendaftaran online dan informasi waktu tunggu pelayanan dokter, farmasi dan estimasi biaya di PHC (*track & flow PHC*) hingga aplikasi mobile terminal yang membantu pengguna jasa untuk mendapatkan informasi dan bertransaksi secara online (Libas).

The phenomenon of the industrial revolution 4.0 makes the development of technology and information run faster than imagined. It requires various business sectors and industries to continue to be relevant to the development of these technologies including port services. In response to this, Pelindo III initiated an innovation contest called Inno Reactivation.

Located in Graha Barunawati, Inno Reactivation event was held for two days (30-31/1) by displaying various interesting innovations by Pelindo III employees. These innovations themselves were designed for internal up to external Pelindo III purposes, including services such as digitizing online mooring plan and loading and unloading plan meetings (online meetings), information on berthing availability at the Pelindo III terminal (magic berthing), online registration applications and information on waiting times for doctors, pharmacy services and cost estimates in PHC (track & flow PHC) to mobile terminal applications that help service users to obtain information and transact online (Libas).

Direktur Utama Pelindo III Doso Agung mengatakan jika semua inovasi yang dirancang dan dihadirkan ini tidak hanya bermanfaat untuk internal Pelindo III tapi yang terpenting adalah menghadirkan layanan yang bisa dirasakan langsung untuk para pengguna jasa. Dengan harapan bisa semakin meningkatkan produksi para pengguna jasa sehingga berkontribusi pada pertumbuhan ekonomi Indonesia.

“Kami perwakilan pengguna jasa mengapresiasi Pelindo III dalam memberikan layanan kepada kami terutama beberapa inovasinya yang berbasis teknologi dan informasi sehingga semua proses kepelabuhanan yang kami ajukan bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja hanya dengan *smartphone*,” – Hengky Pratoko.

Sementara itu ketua ALFI Jawa Timur Hengky Pratoko yang hadir dalam acara Inno Reactivation tersebut mengapresiasi berbagai inovasi pelayanan yang sudah dihadirkan Pelindo III bagi para pengguna jasanya, hal ini membuat proses kegiatan kepelabuhanan lebih efisien, cepat dan mudah. Dirinya pun berharap acara seperti ini terus digelar setiap tahunnya dan menggandeng perwakilan pengguna jasa sehingga bisa saling memberikan masukan dan ide bagi kemajuan pelabuhan di Indonesia.

“Kami perwakilan pengguna jasa mengapresiasi Pelindo III dalam memberikan layanan kepada kami terutama beberapa inovasinya yang berbasis teknologi dan informasi sehingga semua proses kepelabuhanan yang kami ajukan bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja hanya dengan *smartphone*, tapi kami berharap komunikasi seperti ini tetap rutin digelar agar ada tukar ide dan masukan antara penggunan jasa dan operator pelabuhan khususnya Pelindo III,” Tutup Hengky Pratoko ketua ALFI Jatim.

Dalam acara tersebut juga menghadirkan Head of Logistic product Gojek, Junaidi sebagai salah satu pembicara. Dalam kesempatannya, Junaidi mengatakan jika Pelindo III memiliki potensi cukup besar dalam meningkatkan pelayanan jika bisa memanfaatkan perkembangan teknologi dan informasi terlebih Pelindo III bergerak di bidang usaha jasa sehingga dituntut untuk menghadirkan layanan yang cepat mudah dan efisien.

Pelindo III President Director Doso Agung said that all the technology and information innovations that were designed and presented were not only beneficial for Pelindo III internally, but the most important thing was to deliver services that could be felt directly for the external companies he led, especially for service users. With the hope that it could further increase the production of service users, thereby contributing to Indonesia’s economic growth.

“We, service users’ representatives, appreciate Pelindo III in providing services to us, especially some of the innovations that are based on technology and information so that all port processes that we propose can be done anytime and anywhere with just a *smartphone*,” – Henky Pratoko.

Meanwhile East Java Indonesian Logistics and Forwarders Association (ILFA) chairman Hengky Pratoko, who was also present directly at the Inno Reactivation event, appreciated the various service innovations that Pelindo III had presented to its service users. This made the port activity process more efficient, faster and easier. He also hoped that events like this continue to be held every year and held service user representatives so that they could provide input and ideas for the advancement of ports in Indonesia.

“We, service users’ representatives, appreciate Pelindo III in providing services to us, especially some of the innovations that are based on technology and information so that all port processes that we propose can be done anytime and anywhere with just a *smartphone*. But we hope that this kind of communication is routinely held so that there are exchange ideas and input between service users and port operators, especially Pelindo III,” said Hengky Pratoko, chairman of East Java ILFA.

The Inno Reactivation event also had the opportunity to present Gojek Head of Logistics product, Junaidi, as one of the speakers at the event. In his opportunity, Junaidi said that Pelindo III had considerable potential in improving services if it could take advantage of technological and information developments, especially that Pelindo III was engaged in the service business sector so that it was demanded to provide services that were fast, easy and efficient.



Kegiatan Operasional Bongkar Muat Peti Kemas.

LAPORAN
UTAMA



Mahesa

SANDAR DAN LABUH KAPAL MAKIN CEPAT, LAYANAN OPERASI KAPAL DI PELABUHAN KIAN MANTAP

VESSEL OPERATION SERVICES AT THE PORT MAKES SHIP DOCKING FASTER

Pelindo III melakukan penyempurnaan pelayanan kepada pengguna jasanya terutama dalam dukungan teknologi. Salah satu terobosan yang dihadirkan Pelindo III adalah aplikasi pelayanan sandar dan labuh kapal bernama VASA. Aplikasi ini merupakan program pelayanan kapal yang mengakomodir pencatatatan perencanaan, realisasi, dan administrasi pelayanan kapal secara tepat dan tepat sesuai dengan standar prosedur operasi di wilayah kerja Pelindo III.

Direktur Utama Pelindo III Doso Agung mengatakan, aplikasi VASA ini diluncurkan untuk membuat standarisasi proses layanan kapal di seluruh pelabuhan di wilayah kerja Pelindo III, sehingga proses perencanaan sandar kapal yang akan disusun oleh pengguna jasa lebih mudah. Hal ini berdampak langsung pada efisiensi waktu dan biaya proses sandar hingga bongkar muat kapal.

Pelindo III made improvements in services, especially through technology support. One of the breakthroughs presented by Pelindo III was the service application of ship docking called VASA. This application was a ship service program that accommodated precise recording of planning, realization, and administration of ship services in accordance with the standard operating procedures in the work area of Pelindo III.

Pelindo III President Director Doso Agung said, the VASA application was launched to make the standardization of ship service processes in all ports under the services of Pelindo III, so that the process of ship docking plan to be prepared by service users became easier. This had a direct impact on time efficiency and the cost of the docking process to loading and unloading ships.

Tak hanya itu, aplikasi ini juga menyediakan berbagai layanan seperti *planner modul* yang berfungsi untuk menyimulasikan bagaimana *planner* (khususnya tambatan) dapat melakukan perencanaan plotting tambatan dan penjadwalan kapal yang akan digantikan serta *real time monitoring* untuk melakukan kontrol secara langsung kegiatan dengan *data real time* yang ada di dalam VASA.

“Aplikasi VASA kita sudah terintegrasi langsung dengan layanan TOS barang dan petikemas serta *portal customer* punya kita yang telah beroperasi sebelumnya sehingga memudahkan pengguna jasa kita bisa melakukan perencanaan atau *planner* panjang masa tambat kapal. Selain itu VASA juga telah diintegrasikan dengan SAP laporan bisa dibuat dengan cepat dan bisa tercapai *one day billing*,” jelas Doso Agung.

“Yang juga memberi manfaat, aplikasi ini terkoneksi dengan *Automatic Identification System* (AIS) sehingga kita bisa mendeteksi kapal yang ada di area pelabuhan,” tambah Doso Agung.

**“Aplikasi VASA kita sudah terintegrasi langsung dengan layanan TOS barang dan petikemas serta *portal customer* punya kita yang telah beroperasi sebelumnya sehingga memudahkan pengguna jasa kita bisa melakukan perencanaan atau *planner* panjang masa tambat kapal. Selain itu VASA juga telah diintegrasikan dengan SAP laporan bisa dibuat dengan cepat dan bisa tercapai *one day billing*,”
- Doso Agung.**

PT Anugerah Pasific Jaya, salah satu pengguna jasa Pelindo III yang menggunakan VASA dalam kegiatan pelayarannya mengatakan, aplikasi VASA memudahkan pihaknya dalam mengatur dan merencanakan proses tambatan dan sandar hingga bongkar muat. Apalagi dengan VASA hampir sebagian proses pengajuan sandar bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja hanya melalui ponsel.

“VASA lebih memudahkan kita sebagai pengguna jasa di Pelindo III di mana semua rencana dan monitoring kegiatan sandar dan bongkar muat bisa kita lakukan di mana saja dan cukup menggunakan *smartphone*. Ini membuat lebih efisien dari sisi waktu dan tenaga kami. Selain itu, koordinasi juga lebih mudah karena semua dilakukan menggunakan sistem,” kata Sulton, pegawai PT Anugerah Pasific Jaya.

Not only that, this application also provides various services such as module planner which functions to simulate how the planner (especially mooring) could plan mooring plotting and schedule of ships to be replaced as well as real time monitoring to directly control activities with existing real time data in VASA.

“Our VASA application has been integrated directly with the TOS services for goods and containers as well as our customer portals which have been in operation before, making it easier for our service users to plan the length of the mooring period. Besides that VASA has also been integrated with SAP reports so that it can be made quickly and one day billing can be achieved,” explained Doso Agung.

“What is also beneficial, this application is connected to the Automatic Identification System (AIS) so that we can detect ships in the port area,” added Doso Agung.

***“Our VASA application has been integrated directly with the TOS services for goods and containers as well as our customer portals which have been in operation before, making it easier for our service users to plan the length of the mooring period. Besides that VASA has also been integrated with SAP reports so that it can be made quickly and one day billing can be achieved,”
- Doso Agung.***

PT Anugerah Pasific Jaya, a Pelindo III service user which used VASA in its shipping activities, said the VASA application made it easier for its party to arrange and plan the mooring and docking process for both loading and unloading. Especially with VASA, almost all of the submission process could be done anytime and anywhere through mobile phones.

“VASA makes it easier for us as service users at Pelindo III where all plans and monitors of docking and loading and unloading activities can be done anywhere, simply through a smartphone. This makes it more efficient in terms of our time and energy. In addition, coordination is also easier because everything is done using a system,” said Sulton, an employee of PT Anugerah Pasific Jaya.



Sinergi Bersama Mengembangkan Pelabuhan Benoa menjadi Bali Maritime Tourism Hub.

LAPORAN
UTAMA



Mahesa

PELINDO III JALIN KERJASAMA DENGAN 8 BUMN
KEMBANGKAN BALI MARITIME TOURISM HUB

PELINDO III COLLABORATES WITH 8 SOES TO
DEVELOP BALI MARITIME TOURISM HUB

Kementerian BUMN melalui Pelindo III melakukan sejumlah langkah strategis dalam rencana percepatan pengembangan Bali Maritime Tourism Hub di Benoa, Bali. Salah satunya adalah dengan menjalin kesepakatan bersama dan perjanjian kerjasama pengembangan kawasan Pelabuhan Benoa dengan sejumlah BUMN. Hal ini guna mendorong pengembangan kawasan benoa menjadi salah satu poros wisata maritim di Indonesia.

The SOE Ministry through Pelindo III had taken a number of strategic steps in the accelerated development plan of Bali Maritime Tourism Hub in Benoa, Bali. One of them was establishing a joint agreement and memorandum of understanding to develop Benoa Port area with a number of SOEs. This was to encourage the development of the Benoa region as one of the maritime tourism hubs in Indonesia.

Simbolis penandatanganan kesepakatan bersama dan perjanjian kerjasama dengan sejumlah BUMN sendiri dilakukan dalam Rapat Koordinasi Pengembangan Bali Maritime Tourism Hub di hotel Inaya Putri Bali, Jumat (14/02). Dalam kesempatan tersebut ada delapan bumn yang sepakat melakukan kerjasama yang dibagi menjadi tiga kategori perjanjian kerjasama diantaranya kesepakatan bersama penataan kegiatan operasi dan pengembangan di Pelabuhan Benoa yang ditandatangani oleh 6 BUMN yaitu PT. Pertamina, PT Perikanan Nusantara (Perinus), Perum Damri, Permodalan Nasional Madani, Indonesia Power, dan WIKA. Selain itu ada juga sinergi BUMN untuk pengerukan bersama yang di sepakati oleh 4 BUMN yaitu PT Pertamina, Semen Indonesia, PT PLN dan Pupuk Indonesia serta perjanjian kerja sama pembangunan Hub pelabuhan ikan baru bersama Kementerian Kelautan dan Perikanan RI serta kerja sama operasi untuk pengelolaan TUKS Semen Gresik.

Menteri BUMN Erick Thohir menilai sinergi antar BUMN sangat dibutuhkan dalam rangka melakukan percepatan rencana pembangunan kawasan Pelabuhan Benoa oleh karena itu pihaknya selaku menteri BUMN meminta langsung agar seluruh BUMN yang terlibat dalam kegiatan pelabuhan di kawasan Pelabuhan khususnya Benoa agar turut aktif mensukseskan rencana kementerian BUMN menjadikan Pelabuhan Benoa sebagai pelabuhan khusus kapal pesiar dan penumpang serta destinasi wisata baru di Bali.

“Pengembangan Kawasan Pelabuhan Benoa tentunya tidak bisa kami lakukan tanpa dukungan dari berbagai pihak terutama BUMN terkait, sehingga dengan penandatanganan kesepakatan yang sudah kita lakukan tentunya akan berdampak pada percepatan pengembangan wilayah benoa kami berharap berbagai sinergi seperti ini bisa terus kami lakukan sebagai wujud kami BUMN hadir untuk negeri,”
- Doso Agung.

The symbolic signing of a joint agreement and memoranda with a number of SOEs themselves was carried out at the Bali Maritime Tourism Hub Development Coordination Meeting at the Inaya Putri Bali Hotel (2/14). On that occasion, there were eight SOEs who agreed to collaborate. They were divided into three categories of memorandum including the arrangement of operations and development activities at the Benoa Port; which was signed by 6 SOEs namely PT. Pertamina, PT Perikanan Nusantara (Perinus), Perum Damri, Madani National Capital, Indonesia Power, and WIKA. In addition, there were also SOE synergies for joint dredging agreed by 4 SOEs, namely PT Pertamina, Semen Indonesia, PT PLN and Pupuk Indonesia; as well as cooperation agreements for the construction of a new fish port hub with the Indonesian Ministry of Maritime Affairs and Fisheries, and joint operations for the management of Semen Gresik Private Interest Terminal (TUKS).

“Certainly, we cannot do the development of the Benoa Port Area without the support of various parties, especially related SOEs, so that the signing of the agreement that we have done will certainly have an impact on accelerating the development of the Benoa region. We hope various synergies like this can continue to be carried out as a realization of SOEs Present for the Country.”
- Doso Agung.

SOE Minister Erick Thohir assessed that synergy between SOEs was urgently needed in order to accelerate the development plan of the Benoa Port area. Therefore, he, as the SOE minister, asked directly that all SOEs involved in port activities in the port area, especially Benoa, be actively participating in the success of the SOE Ministry's plan to make the Benoa Port as a special port for cruises and passengers, and new tourist destinations in Bali.

“Pelindo III tidak akan mampu membangun sendiri, butuh sinergi BUMN dan swasta agar semua dapat terwujud, dan hari ini akan dilakukan MoU oleh beberapa BUMN diharapkan semua dapat merealisasikannya,” tegas Erick Thohir Menteri BUMN.

Sementara itu Direktur Utama Pelindo III Doso Agung menyampaikan apresiasi dan terima kasihnya kepada sejumlah BUMN yang turut mendukung rencana pengembangan kawasan Pelabuhan Benoa melalui perjanjian kerjasama yang telah disepakati. Menurutnya pengembangan kawasan tersebut tidak bisa dilakukan tanpa dukungan sejumlah pihak terutama BUMN terkait.

“Pengembangan Kawasan Pelabuhan Benoa tentunya tidak bisa kami lakukan tanpa dukungan dari berbagai pihak terutama BUMN terkait, sehingga dengan penandatanganan kesepakatan yang sudah kita lakukan tentunya akan berdampak pada percepatan pengembangan wilayah benoa kami berharap berbagai sinergi seperti ini bisa terus kami lakukan sebagai wujud kami BUMN hadir untuk negeri”.

“Pelindo III will not be able to build on its own, it needs synergy between SOEs and the private sector so that all can be realized, and today an MoU will be carried out by several SOEs expected to all be able to realize it,” said Erick Thohir.

Meanwhile Pelindo III President Director Doso Agung expressed his appreciation and gratitude to a number of SOEs who had supported the development plan of the Benoa Port area through an agreed cooperation agreement. According to him, the development of the area could not be done without the support of a number of parties, especially related SOEs.

“Certainly, we cannot do the development of the Benoa Port Area without the support of various parties, especially related SOEs, so that the signing of the agreement that we have done will certainly have an impact on accelerating the development of the Benoa region. We hope various synergies like this can continue to be carried out as a realization of SOEs Present for the Country.”



Menteri BUMN Erick Thohir Memberikan Arahan Kepada Dirut BUMN Agar Bersinergi Membantu Pengembangan Pelabuhan Benoa.



Para Menteri, Gubernur Bali dan Direktur Utama BUMN.

Pelabuhan Benoa sekarang ini merupakan salah satu pelabuhan multipurpose di bawah pengelolaan Pelindo III yang melayani kapal penumpang, hingga bongkar muat petikemas dan curah cair. Berbagai kegiatan tersebut berada di dalam satu kawasan, sehingga perlu dilakukan penataan ulang sekaligus revitalisasi, guna menghadirkan kawasan pelabuhan khusus wisata dan penumpang sehingga Bali Maritime Tourism Hub diharapkan bisa menjadi salah satu Program Strategis Nasional.

Benoa Port is now one of the multipurpose ports under the management of Pelindo III that serves passenger ships, until loading and unloading containers and liquid bulk. The various activities were located in one area, so it needed to be reorganized as well as revitalization, in order to present a special port area for tourism and passengers so that Benoa Maritime Tourism Hub was expected to become one of the National Strategic Programs.



OPINI



RIZKI WIBISONO
Staf HSSE

YUK BERBENAH

“Indonesia merupakan negara dengan jumlah pencemaran plastik terbesar kedua di dunia setelah Cina”. Itu berdasarkan studi yang dirilis oleh McKinsey and Co. dan Ocean Conservancy. Cukup terkejut bagi yang baru baca berita ini, biasa saja bagi orang yang sudah tahu, tapi yang luar biasa adalah bagi orang yang sudah tahu berita ini sekaligus ikut andil dalam pengurangan sampah plastik.

Baik, saya tambah lagi dengan informasi bahwa ada penelitian yang mengatakan sampah yang ada di kawasan pesisir Indonesia didominasi oleh plastik dengan prosentase antara 36 hingga 38 persen. Begitu banyak sampah plastiknya, berakhir di pesisir, berarti ada indikasi banyak orang buang sampah di laut, namun belum ada waktu yang valid yang mengatakan oknum-oknum tersebut membuangnya di waktu kapan. Masih pendapat-pendapat saja yang sering kita jumpai di lini berita.

Ayo simak lagi fakta berikut ini, Deputy Bidang Koordinasi SDM, IPTEK dan Budaya Maritim Kemenko Bidang Kemaritiman dan Investasi, Safri Burhanuddin mengklaim, per tahun 2019, pihaknya menemukan sekitar 80 persen dari ikan di laut Indonesia terkontaminasi sampah plastik. Angka ini, menurut Safri melonjak drastis dibanding lima hingga enam tahun lalu. Beliau menambahkan, dengan adanya informasi seperti ini, beliau tidak menakut-nakuti publik agar menghindari makan ikan, tapi yang benar adalah mengajak masyarakat agar tidak buang sampah plastik di laut. Jadi perlu diluruskan.

Nah kalau yang ini soal yang sudah viral, terkenal begitu, Ada sebuah foto kemasan plastik mie instan Indomie yang bertuliskan “Dirgahayu 55 Tahun Indonesiaku” menjadi viral di media sosial. Foto itu diunggah oleh Fianisa Tiara Pradani melalui akun Twitternya @selfeani, pada Sabtu (6/4/2019). “Agustus nanti Indonesia akan berumur 74 tahun. Namun, pagi ini

saya menemukan bungkus Indomie yang bertuliskan Dirgahayu Indonesia ke-55. Saya merenung sejenak karena perbedaannya 19 tahun jadi bungkus ini terombang-ambing di laut sampai hanyut ke bibir pantai selama 19 tahun,” demikian cuitnya. Luar biasa, di luar ekspektasi, plastik tersebut bertahan begitu lama, tidak hancur, malah berakhir di bibir pantai, menemui Fianisa Tiara Pradani untuk dijadikan status di twitter.

Rata-rata sampah plastik di Indonesia, mencapai 64 juta ton/tahun, di mana 3,2 ton di antaranya, dibuang ke laut. Ada yang berpendapat, asal sampah tersebut dari kapal domestik yang sering kesana kemari membawa penumpang, ke pulau satu ke pulau yang lain. Menurut wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada salah satu mantan awak kapal penumpang domestik. Biasanya mereka membuang sampah di malam hari, agar tidak ketahuan, apalagi kepergok oleh petugas patroli di laut. Tentu tidak bisa salahkan begitu saja, sebab tidak ada bukti, juga tidak bisa disalahkan oknum awak kapal itu saja, masih banyak potensi manusia lainnya yang kemungkinan melakukan.

Baiklah, itu masalah, sudah pelik, sudah menggunung, sudah memuncak, bahkan hal ini jika dibiarkan begitu saja, bakal jadi bencana yang besar. Salah satunya banjir, pencemaran air laut, ikan yang akan dikonsumsi terkontaminasi sampah plastik, lalu menimbulkan efek kesehatan masyarakat terganggu. Ya gara-gara makan ikan yang terkontaminasi itu. Masih banyak lagi yang lain.

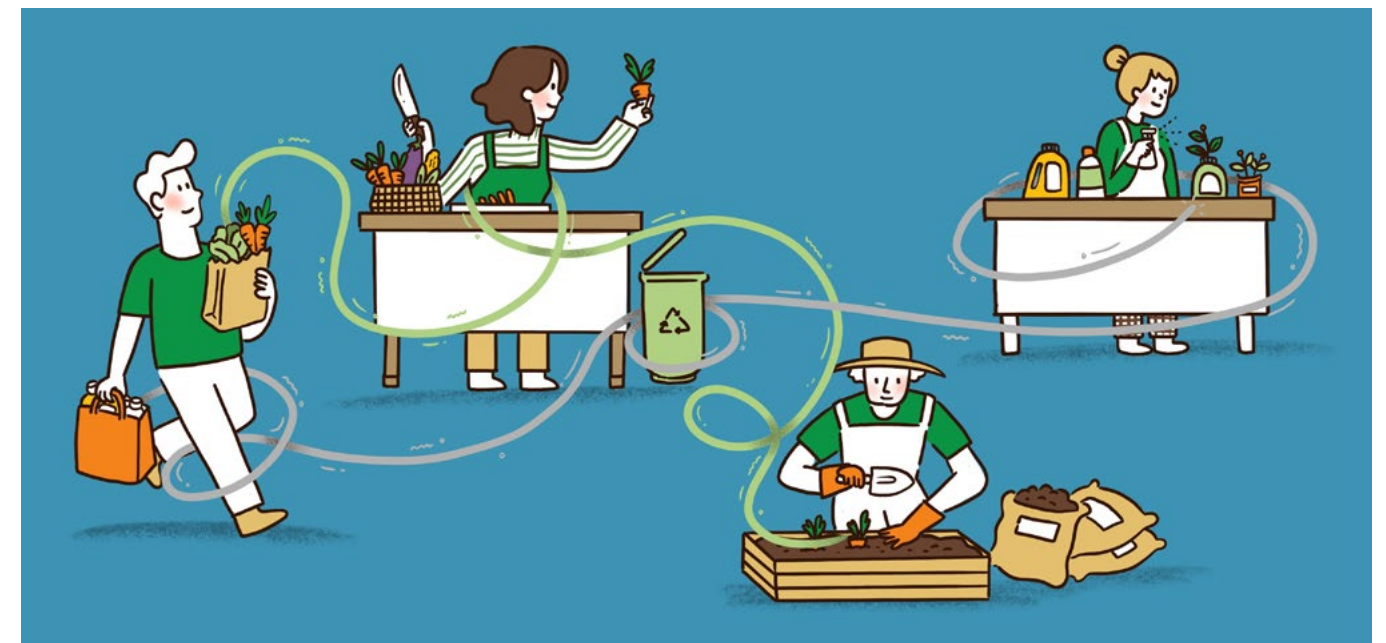
Ada beberapa langkah kecil yang perlu di rutinkan menjadi kebiasaan hidup. Tidak ada kata sulit untuk mencapai tujuan yang mulia. Toh untuk anak cucu kita juga, agar mereka sehat, jauh dari marahabaya bencana.

Pertama, membawa tumbler untuk minuman. Tumbler itu bagi yang tidak tahu adalah sebuah tempat minum yang bisa diisi ulang, jadi tidak usah dibuang, masih bisa dipakai kembali, asal dicuci. Nah penulis berpikir ke soal lain, terutama melihat bisnis kopi. Biasanya usaha-usaha UMKM kopi banyak sekali, mereka biasa pakai wadah yang berasal dari plastik. Justru itu salah satu perbuatan yang menyumbang sampah semakin banyak. Konsumen kan sering buang sampah plastik, padahal plastik inilah yang perlu dikurangi. Maka, solusinya begini, untuk kopi, ayo gunakan kebijakan pakai tempat

terus sedotan *stainless* itu, bukti bahwa peduli kurangi sampah plastik di bumi ini.

Keempat, tidak buang sampah sembarangan, jika di depan mata atau di sekitar tidak ada tempat sampah, tolong dibawa dulu sampahnya, sampai menemukan tempat sampah, barulah dimasukkan ke tempat yang semestinya. Tidak mengapa bawa sampah sementara, ketimbang buang sampah sembarangan yang mengakibatkan efek masalah yang panjang juga penyelesaiannya.

Kelima, sediakan kran air siap minum, nah di Indonesia belum banyak seperti ini, walaupun ada paling-paling sedikit, itupun di ruangan tertentu yang tidak terjamah oleh publik. Tapi tidak menutup kemungkinan ide ini akan direalisasikan, asal ada kemauan dari



minuman yang dapat didaur ulang. Lakukan promo jika yang membeli memakai tumbler. Sampaikan itu menjadi promosi yang besar. Pasang banner di depan usaha kopi, jadikan *tagline* kurangi sampah plastik menjadi isu utama selain bisnis. Mungkin ide itu bisa diterapkan, sangat mudah sebenarnya.

Kedua, bawalah selalu tas belanja dari rumah. Buatlah tas belanja tersebut menyerupai dompet kecil, sehingga ketika dibuka dapat diubah menjadi tas belanja, jadi tidak memakan tempat saat dibawa kemana-mana. Kalau soal ini adalah hal penting, sebab jika lupa membawa tas belanja dari rumah (bukan terbuat dari plastik), maka ujung-ujungnya bakal kerepotan membawa barang dari *minimarket* terdekat, atau malah paling mentok adalah beli plastik dari *minimarket* tersebut.

Ketiga, minumlah air minum langsung dari gelas, kurangi mulai dari sekarang sedotan plastik. Bisa menggunakan sedotan *stainless* sebagai solusinya, bawa

pemegang kebijakan tertinggi sebuah daerah, itu kuncinya.

Keenam, memasukkan kurikulum pelajaran buang sampah pada tempatnya ke anak Sekolah Dasar. Coba tiru Negara Jepang, anak kecil sudah dibiasakan buang sampah sembarangan, budaya malu juga tinggi di sana jika mencemari lingkungan. Budaya buang sampah pada tempatnya harus diajarkan sejak dini, sebab generasi yang bijak dan mulia adalah generasi yang mempersiapkan generasi juniornya lebih baik daripada generasi sebelumnya.

Ketujuh, siapkan kebijakan *reward and punishment*, penghargaan dan hukuman, sebab cara itu adalah cara yang cukup bagus dalam menegakkan peraturan tentang kebersihan lingkungan. Solusi dari ide seseorang takkan berarti apa-apa tanpa aksi nyata. Yuk berbenah.

(Sumber: tirto.id, ugm.ac.id.)



Shanghai dan Singapura Tetap Menjadi Pelabuhan Tersibuk di Dunia

Menangani sekitar 43,3 juta *TEUs* pada 2019, Shanghai telah mampu mempertahankan posisinya sebagai pelabuhan petikemas terbaik di dunia. Pada Agustus 2019, Shanghai juga dinobatkan sebagai pelabuhan terkoneksi terbaik di dunia oleh United Nations Conference on Trade and Development (UNCTAD) yang didasarkan pada sebagian besar *throughput*, efisiensi petikemas, dan inovasi teknologi.

Pelabuhan-pelabuhan di China saat ini berada pada daftar teratas. Shanghai adalah pelabuhan yang terhubung terbaik di dunia saat ini; telah menyalip Hong Kong, yang pernah menempati peringkat pertama pada tahun 2006. Ningbo menggandakan LSCI (*Liner Shipping Connectivity Index*) sejak tahun 2006. Selain China, skor LSCI tertinggi tercatat di Singapura.

Menurut Walikota Shanghai Ying Yong “Shanghai akan berfungsi sebagai pelabuhan penting untuk

transportasi petikemas internasional dan pusat penerbangan di kawasan Asia Pasifik. Hasilnya Shanghai menjadi pelabuhan petikemas tersibuk di dunia selama 10 tahun berturut-turut.

Di tempat kedua diikuti oleh pelabuhan Singapura. Meskipun lingkungan yang menantang dalam perdagangan global, Pelabuhan Singapura menikmati tahun terbaiknya pada tahun 2019 dengan capaian sebesar 37,2 juta TEUs. Trafik petikemasnya mengalami

peningkatan sebesar 1,6 persen dibanding tahun 2018. Hal itu menunjukkan semakin pentingnya Singapura bagi industri pelayaran global. Singapura telah tumbuh pesat sejak 2010 ketika menangani petikemas sebesar 28,4 juta TEUs.

“Shanghai akan berfungsi sebagai pelabuhan penting untuk transportasi petikemas internasional dan pusat penerbangan di kawasan Asia Pasifik. Hasilnya Shanghai menjadi pelabuhan petikemas tersibuk di dunia selama 10 tahun berturut-turut.”
- Walikota Shanghai Ying Yong

Sebagai pelabuhan tersibuk kedua di dunia, Singapura berencana akan mengambil alih posisi Shanghai jika Pelabuhan Tuas selesai pada tahun 2040. Dalam pernyataan Otoritas Pelabuhan Maritim Singapura (MPA) mengatakan Pelabuhan Singapura mencatat pertumbuhan yang sangat signifikan dalam dekade terakhir.

“*Throughput* petikemas pada tahun 2019 merupakan rekor tertinggi sepanjang masa yaitu 37,2 juta TEUs di tengah kondisi ekonomi global yang menantang,” jelasnya.

Singapura juga merupakan pusat pengisian bahan bakar (*bunker*) terbesar di dunia tetapi mengalami penurunan penjualan bahan bakar pada kinerja tahun 2018 dari 49,8 juta menjadi 47,5 juta ton. Statusnya sebagai pusat bunker utama telah membuatnya menjadi kritis sejak diperkenalkannya IMO 2020, peraturan yang melarang bahan bakar kapak yang mengandung sulfur lebih dari 0,5%.

CEO PSA Internasional

Port of Singapore Authority (PSA) Internasional telah mengekspos kinerja tahun 2019 dan CEO PSA group menyoroti investasi yang dilakukan dan langkah ke depan tahun 2020. CEO PSA Group Tan Chong Meng mengatakan “2019 merupakan tahun dimana PSA Group memperluas cakupan bisnis, dilatarbelakangi adanya perang dagang secara global, iklim perekonomian dan berbagai dampak teknologi terhadap bisnis dan masyarakat’.

Pada tahun 2019, PSA Internasional mampu menangani petikemas sebanyak 85,2 juta TEUs di seluruh dunia mencakup PSA Singapura dan terminal PSA di luar Singapura.

“Ke depan PSA akan terus membangun jaringan pelabuhan global serta pemanfaatan teknologi guna meningkatkan produktifitas dan melayani pelanggan secara optimal,”
- CEO PSA Group Tan Chong Meng

“Dengan adanya kerjasama beberapa terminal baru seperti DCT Gdansk, PSA Halifax dan Penn Terminal, kami dapat memperluas cakupan konektivitas yang lebih besar untuk menumbuhkan ekonomi baru di Baltik dan Amerika Utara,” imbuhnya.

“Diluar wilayah operasional tersebut, kami juga berupaya mengembangkan lebih banyak pilihan transportasi bagi pemilik dan penggerak kargo melalui PSA *Cargo Solutions*. Kami juga terus mengembangkan CALISTATM sebagai platform yang memiliki nilai tambah dan dapat dioperasikan oleh para pemangku kepentingan dalam rantai pasokan global dengan *Global e Trade Services* (GeTS). Ke depan PSA akan terus membangun jaringan pelabuhan global serta pemanfaatan teknologi guna meningkatkan produktifitas dan melayani pelanggan secara optimal,” pungkasnya. (Disarikan dari porttechnology.org)

MEDIA GATHERING TERMINAL TELUK LAMONG



Terminal Teluk Lamong menggelar *media gathering* yang ditujukan kepada insan pers di Surabaya khususnya. Sedikitnya 25 media dari cetak, elektronik dan online, hadir dalam agenda tersebut. Dalam sambutannya, Direktur Operasional dan Teknik Rumaji menyampaikan bahwa agenda ini merupakan bentuk apresiasi Terminal Teluk Lamong kepada insan pers. Sebelumnya, para peserta melakukan *medical check-up* (MCU) yang disediakan oleh Teluk Lamong bekerjasama dengan RS PHC. Pelaksanaan MCU ini sebagai bentuk kepedulian Teluk Lamong terhadap kesehatan para wartawan. (Magdalena Dini)

PELATIHAN JURNALISTIK PEMUDA RING I TERMINAL TELUK LAMONG

Terminal Teluk Lamong menggelar pelatihan jurnalistik bagi pemuda-pemudi wilayah ring 1 yang terdiri dari tujuh kelurahan Kamis (13/2). Plt Direktur Utama PT Terminal Teluk Lamong, Wahyu Widodo menyampaikan bahwa pelatihan jurnalistik bertujuan untuk menambah pengetahuan dan gali potensi masyarakat sekitar Teluk Lamong. Sebagai narasumber dihadirkan Janesti Priandini, selaku Redaktur Senior Media Jawa Pos. Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan tips dasar jurnalistik bagi pemuda sekitar untuk nantinya dapat bersinergi dengan Teluk Lamong. Sinergi dalam memberitakan informasi positif bagi masyarakat secara lebih luas. (Magdalena Dini)



MS. SEVEN SEAS VOYAGER JADI PEMBUKA KUNJUNGAN KAPAL DI BULAN FEBRUARI

Kapal pesiar MS. Seven Seas Voyager sandar di Dermaga Samudera Pelabuhan Tanjung Emas Semarang pada Jumat (14/2). Kapal yang membawa 595 wisatawan mancanegara dan 458 crew awak kapal ini menjadi kapal pesiar pertama dari lima rangkaian kapal pesiar yang akan berlabuh di Pelabuhan Tanjung Emas pada Bulan Februari tahun ini. Kapal berbendera Bahamas ini memiliki *Gross Tonnage*

42.363 Ton dan *Length Over All* 206,5 meter. Kapten Mercier De Lacombe Stanislas Gerard Jean mengaku senang bisa kembali ke Indonesia. “Kami senang bisa kembali ke Indonesia setelah berkeliling dunia. Kami sangat mengapresiasi sambutan hangat dari orang-orang Indonesia, dimulai dari Bali ke Pulau Jawa selalu disambut dengan baik dan ramah,” ungkapnya. Dalam wawancaranya, Kapten Mercier juga merasa spesial karena kedatangan mereka hari ini bertepatan dengan Hari Kasih Sayang atau yang biasa dikenal dengan *Valentine's Day*. (Diah Ayu Puspitasari)

PELINDO III SERAHKAN BANTUAN BINA LINGKUNGAN DI JAWA TENGAH

Pelindo III Regional Jawa Tengah menyalurkan bantuan bina lingkungan sebesar Rp570 juta pada Kamis (06/02). CEO Pelindo III Regional Jawa Tengah, Arief Prabowo, dalam sambutannya menyampaikan bahwa total bantuan sebesar Rp570 juta berupa satu unit ambulan senilai Rp220 juta yang diserahkan kepada organisasi Aksi Cepat Tanggap (ACT) Jawa Tengah. Selain itu, bantuan juga diberikan untuk pembangunan masjid dan sarana ibadah Masjid Al Manaar sebesar Rp 250 juta dan bantuan bedah rumah sebanyak 5 unit sebesar Rp. 100 juta.

Branch Manager ACT Jawa Tengah, Giyanto mengatakan, mobil ambulan yang diterima pihaknya akan sangat bermanfaat untuk bantuan kemanusiaan. “Sebagai organisasi yang fokus pada bidang kemanusiaan, kami merasa banyak kekurangan. Tapi kami berupaya untuk menjadikan program-program menjadi lebih optimal. Bagaimana mengentaskan kemiskinan dan membawa masyarakat yang lebih maju, dan lebih baik secara perekonomian,” ungkapnya. (Diah Ayu Puspitasari)





TRAVEL

Ary Hana

MENGUAK KEINDAHAN LABUAN BAJO

Labuan Bajo tak sekedar Pulau Komodo. Kota kecil di tepi laut ini juga menyuguhkan keindahan alam tersembunyi dan kekayaan budaya Manggarai yang belum banyak digali. Ketika ditetapkan sebagai salah satu Bali Baru, tujuan wisata utama selain Pulau Bali, ibu kota Kabupaten Manggarai Barat ini pun bersolek, mempercantik diri sambil membangun beragam fasilitas pendukung pariwisata, agar dilirik turis mancanegara.

Dulu, Labuan Bajo hanya sebuah desa nelayan yang kumuh, tempat ampiran nelayan-nelayan Suku Bajo atau Suku Laut, dalam perjalanan melaut dari Sulawesi ke Papua, sambil menunggu angin muson berubah arah. Memang banyak pulau kecil di sekitarnya untuk bersandar, namun pulau-pulau itu dihuni binatang ganas, komodo. Tak disangka desa kecil di pulau aman ini kemudian menjadi ramai, jujugan para pelancong dan pengembara menuju Pulau Komodo. Hewan ganas itu menjadi terkenal, mendunia, karena keunikannya. Labuan Bajo perlahan menjadi destinasi wisata dadakan karena komodo.

Namun Labuan Bajo tak sekedar komodo. Banyak keindahan tersembunyi di sekitar kota kecil ini. Lautnya yang jernih menyimpan keindahan dan kekayaan biota laut seperti aneka terumbu karang dan ikan, juga menjadi tempat menyelam favorit bagi para penyelam dunia. Pulau-pulau kecil di sekelilingnya dengan bukit kehijau kekuningan yang berubah warna sesuai musim, juga menjadi pesona tersendiri. Belum lagi kekayaan budaya masyarakat yang tinggal di pulau ini. Hal ini disadari oleh pemerintah. Beragam fasilitas pendukung pariwisata dibangun di kota ini, mulai bandara internasional, jalan



1

beraspal yang mulus lancar, jaringan telekomunikasi dan internet, hotel berbintang, money changer, hingga restoran bercita rasa dunia.

Kini untuk menuju Labuan Bajo cukup mudah. Anda dapat terbang langsung menuju Bandara Komodo di Labuan Bajo dari kota besar di Jawa dan Bali setiap hari. Anda juga dapat menginap di hotel berbintang sekitar kota kecil ini yang menawarkan kenyamanan dan privasi tingkat tinggi, seperti Inaya Bay atau Bintang Flores. Untuk mengelilingi pulau-pulau sekitar Anda dapat menyewa kapal-kapal nelayan yang banyak terdapat di sekitar pelabuhan. Jika tak mau repot, Anda dapat mengikuti tur on board alias menginap di atas kapal, sambil berkeliling pulau, melakukan aktivitas trekking, atau menyelam di laut dan pantai sekitarnya. Berikut beberapa tempat wisata yang patut Anda kunjungi selain melihat komodo di Labuan Bajo:

Gili Laba. Berada di kawasan Taman Nasional Komodo, pulau kecil ini yang memiliki perbukitan dengan hutan dan pepohonan yang indah. Di musim penghujan, perbukitan di Gili Laba menghijau, sedang di musim



2

kemarau pepohonan dan dedaunan akan berwarna kuning kecoklatan. Di sini Anda dapat menikmati matahari tenggelam dalam latar langit dan laut yang indah. Untuk menuju Gili Laba, Anda dapat menyewa kapal kecil dengan menempuh 4 jam perjalanan dari Labuan Bajo atau satu jam dari Pulau Komodo. Setelah itu perjalanan dilanjutkan dengan berjalan kaki, mendaki perbukitan melewati jalan setapak yang cukup terjal. Di atas Gili Laba, Anda akan disuguhi pemandangan alam yang mempesona, hamparan pulau-pulau kecil di laut yang berwarna biru toska

dan pasir putih yang membentang mengelilingi pulau.

Pulau Kanawa. Pulau seluas 35 ha ini dikelilingi air laut yang sangat jernih, sepiintas mirip sebuah akuarium. Anda tidak perlu berenang atau menyelam ke dasar laut hanya untuk melihat keindahan lautnya. Ada aneka warna koral, ikan-ikan hias kecil, dan penyu. Anda dapat berenang, snorkeling, atau sekedar berjemur di sini. Banyak guest house yang cukup nyaman untuk menginap di pulau ini. Speed boat yang menghubungkan pulau ini dan Labuan Bajo pun tersedia setiap hari.

Pulau Padar. Pulau ini dihuni hewan liar seperti rusa, babi hutan, dan aneka burung, kecuali komodo. Untuk menuju pulau ini sebaiknya membawa pemandu berpengalaman. Hutan di sini cukup lebat dengan pohon-pohon menjulang dan rumput setinggi leher. Dari atas pulau Anda dapat menyaksikan keindahan laut dan pulau-pulau kecil di sekitarnya.

Pulau Seraya. Berada sekitar 10 km di utara Labuan bajo, pulau dengan garis pantai 1 km ini sangat indah dan hening, sehingga menjadi

Foto: www.shutterstock.com

jujukan turis yang hendak berbulan madu. Di pulau ini Anda dapat berjemur, memancing, berenang, atau snorkeling.

Pulau Kelor. Pulau kecil ini memiliki pantai berpasir putih dengan tetumbuhan menghijau di tengahnya, sehingga cocok bagi pencari ketenangan dan kedamaian.

Bukit Cinta. Berada di dataran tinggi dekat Labuan Bajo, Bukit Cinta menyajikan pemandangan dan panorama Pantai Pede, Pantai Waecicu, Pulau Seraya, Pulau Bajo, atau Pelabuhan Labuan Bajo. Bukit ini banyak dikunjungi pasangan muda-mudi yang sedang jatuh cinta, makanya disebut bukit cinta. Bukit ini dapat dicapai dengan menempuh waktu sekitar 10 menit berkendara ke utara Labuan Bajo, dilanjutkan dengan mendaki sekitar 10-15 menit. Anda sedang jatuh cinta? Kunjungi bukit ini, agar cinta anda abadi.

Atol Mangiatan. Pulau karang berbentuk lingkaran ini menjadi tempat favorit berswafoto. Namun untuk menuju tempat ini Anda harus menyewa perahu dan menunggu saat air laut surut.

Tana Makassa. Sama seperti Atol Mangiatan, pulau pasir ini hanya dapat dinikmati saat laut sedang surut. Ukuran pulau ini hanya sebesar lapangan sepak bola, namun indah luar biasa. Dari pulau pasir ini Anda dapat menyaksikan panorama laut di jernihnya air laut berwarna toska.

Air Terjun Cunca Wulang. Berada di ketinggian 2000 meter dalam kawasan Hutan Mbeliling, air terjun ini relatif sulit dijangkau. Anda harus berjalan kaki memasuki hutan, lalu mendaki. Namun pemandangan air terjun dengan latarnya cukup indah dan alami, suasananya juga sepi. Jangan lupa

Foto: www.shutterstock.com



3

membawa bekal saat mengunjungi tempat ini karena belum ada orang berjualan di sana, serta jangan membuang sampah sembarangan.

Gua Rangko. Gua ini cukup sulit dijangkau, sehingga butuh pemandu orang lokal untuk berjalan kaki menuju tempat ini. Masih alami, gua dipenuhi stalaktit dan stalakmit yang tidak tajam, juga dialiri air laut

tangga semen di mulut gua untuk memudahkan pengunjung masuk ke sana. Menurut Verhoeven, gua ini dulunya adalah lautan, karena ditemukan fosil sisa-sisa hewan laut dan beragam terumbu karang di dinding dan langit-langit gua.

Sawah Lingko di Desa Cangar. Di desa ini Anda akan menemukan area persawahan berbentuk serupa



4

yang berwarna biru jernih. Di gua ini Anda dapat bersantai atau berenang.

Gua Batu Cermin. Terbentuk dari batuan kapur setinggi 75 meter, gua ini pertama ditemukan oleh Theodor Verhoeven, seorang arkeolog dan misionaris dari Belanda pada 1951. Gua ini sudah dikembangkan, dengan adanya

jaring laba-laba raksasa yang berkaitan dengan pengelolaan lahan adat. Agar dapat memandang lokasi persawahan secara utuh, naiklah ke Puncak Weol.

(1) Pantai berpasir putih sekeliling Labuan Bajo.
(2) Pulau Padar. (3) Kapal layar mengelilingi pulau-pulau kecil sekitar Labuan Bajo.
(4) Sawah Lingko di Desa Cangar.

Berburu Makanan Enak dan Oleh-oleh Khas Labuan Bajo



TRAVEL

Ary Hana

Jangan takut kelaparan kalau ke Labuan Bajo. Banyak restoran dan rumah makan yang menyajikan makanan enak di kota kecil ini. Baik menu khas laut seperti ikan bakar, sup ikan, menu lokal seperti se'i sapi, coto makassar, jagung bose, hingga menu dunia di restoran bertaraf internasional. Beberapa kuliner khas Labuan Bajo -beberapa mirip dengan kuliner Flores dan Kupang- di antaranya adalah:

Se'i alias daging asap. Se'i adalah daging tipis yang diiris memanjang, lalu ditaburi garam, digantung dan dikeringkan selama beberapa jam. Daging lalu dimasak dengan cara diasap menggunakan kayu bakar dari pohon kesambi yang dipercaya dapat menghilangkan bau amis daging.

Jagung bose. Bentuk penganan ini berupa jagung yang diolah menjadi bubur dengan cara dilunakkan dulu dengan direndam, Setelah itu jagung

dicampur dengan kacang merah, kacang tanah, dan kacang lainnya, direbus dengan santan hingga lunak. Jagung bose menjadi alternatif pengganti nasi. Rasanya gurih dan mengenyangkan.

Jagung catemak. Penganan ini berupa jagung yang dicampur dengan labu lilin dan kacang hijau. Rasanya asin dan kerap disajikan dengan nasi hangat.

Aneka tumis alias rumpu rampe. Bahan utama tumis ini beragam, ada daun pepaya, bunga pepaya, buah pepaya muda, jantung pisang, dan daun ubi, yang dibumbui dengan udang rebon sangrai, tomat, cabe rawit, bawang merah dan putih, serta garam. Rasanya asin sedap.

Nasi bakar alias kolo. Tidak seperti nasi bakar pada umumnya, kolo dibuat dengan memasukkan nasi yang sudah dibumbui ke dalam bambu lalu dibakar dalam perapian

Foto: labuanbajotour.com



menggunakan bara. Setelah 30 menit dibakar, bambu diangkat, dan nasi dituangkan. Kolo paling asyik disantap hangat-hangat sambil menikmati keindahan sore di pantai.

Aneka makanan laut. Jika ingin menikmati beragam makanan laut, sebaiknya mengunjungi Kampung

dan terasi. Hampir semua warung makan dan restoran di Labuan Bajo menyajikan sambal teri sebagai pelengkap makan nasi.

Sup ikan kuah asam. Sup ikan ini terasa segar, pedas, dan gurih, cocok dengan udara Labuan Bajo yang menyengat. Sup paling nikmat

disantap di siang hari, saat tubuh sedang gerah-gerahnya. Sup yang berwarna kekuningan ini tidak amis, karena diolah dengan belimbing wuluh. Salah satu tempat yang menyajikan sup ikan enak adalah di Philemon yang berada di sebelah kantor Pelni Pelabuhan Labuan Bajo.



2

(1) Jagung catemak. (2) Daging Se'i.

Ujung. Wisata kuliner di sini buka sejak sore jam 17.00 hingga pukul 04.00 dini hari. Ada beragam menu disajikan, seperti ikan kerapu bakar, cumi masak manis, sup kakap merah, udang goreng, kepiting rebus asam manis dan lainnya. Ikan dan hewan laut yang dimasak ini masih segar, hasil tangkapan hari itu juga.

Sambal teri. Jangan lupa mencoba sambal ikan teri khas Labuan Bajo. Sambal disajikan dari ikan teri segar yang dicampur dengan cabe

“**Jagung catemak. Penganan ini berupa jagung yang dicampur dengan labu lilin dan kacang hijau. Rasanya asin dan kerap disajikan dengan nasi hangat.**”

Selain kuliner di atas, Anda dapat menemukan kuliner nusantara dan internasional. Jika ingin menikmati masakan Italia Anda dapat mengunjungi Restoran Mediterraneo yang menyajikan aneka pasta, steak, baracuda loan dan aneka dessert maupun es krim. Jika ingin menyantap ayam, Anda dapat datang ke Restoran Pesona Bali. Menu utama restoran ini adalah dada ayam yang berisi keju dibalut tepung panir dan disajikan dengan berbagai sayuran.

Jika Anda penggemar coto makassar maka singgahlah di warung Coto Makassar Gorontalo yang menyajikan hidangan coto daging dan jeroan bersama buras (lontong khas Makassar). Jika ingin menikmati lalapan, datanglah ke Restoran Artomoro. Kalau ingin menikmati aneka kopi asli Flores,



ngopilah di Café In Hit. Jika kangen dengan sop buntut, cobalah ke Blue Corner, warung makan di seberang Kantor Pos Labuan Bajo. Sop buntut di sini kuahnya sangat sedap sehingga menjadi favorit penduduk lokal maupun turis manca.

Sebelum meninggalkan Labuan Bajo, jangan lupa membawa buah tangan khas kota ini. Umumnya buah tangan dapat dibeli di toko-toko souvenir sepanjang jalanan kota ataupun di pasar tradisional. Beberapa buah tangan Labuan Bajo yang terkenal di antaranya adalah :

Kopi. Aneka jenis kopi dijual di minimarket atau toko souvenir di sekitar Labuan Bajo. Umumnya adalah kopi manggarai, kopi ruteng, kopi bajawa, bahkan kopi wae rebo.



“**Roti kompiang.**
Roti ini berbentuk oval, terbuat dari tepung terigu dan taburan wijen yang dipanggang di atas oven.”

Kopi asal Flores ini memiliki citarasa yang mantap dan mengandung aroma coklat. Sebungkus kopi dijual paling murah Rp.10000.

Rebok. Camilan khas Manggarai ini terbuat dari campuran beras dan kelapa parut, mirip penganan sagon di Jawa. Jika sagon terasa manis

karena dicampur gula, rebok rasanya gurih. Rebok biasa disajikan bersama alpukat atau roti susu. Camilan ini banyak dijual di toko oleh-oleh sekitar labuan bajo.

Roti kompiang. Roti ini berbentuk oval, terbuat dari tepung terigu dan taburan wijen yang dipanggang di atas oven. Jika ingin menikmati roti kompiang yang enak, datanglah ke Toko Roti dan Kue Theresa di pertigaan Pede-Labuan Bajo, dengan harga Rp.1000 per roti.

Roti pisang alias banana cake. Rasa dan aroma pisangnya sangat terasa, dijual sekitar Rp.20000 per kotak. Biasanya wisatawan membeli banana cake di La Bajo Flores Coffee, Bandara Komodo, sebagai oleh-oleh untuk kerabat di kampung.

Kue bugis. Biasa disebut nepalaya, penganan ini terbuat dari tepung

Foto: labuanbajotour.com

beras, ketan, gula merah dan ditaburi wijen. Sekilas mirip banket. Nepalaya dapat dijumpai di toko oleh-oleh, di pasar sayur Wae Kesambi, atau TPI. Harganya Rp.10000 per 8-10 biji. Murah meriah.

Kue kering jintan. Terbuat dari tepung terigu, telur, jintan, mentega, dan gula, kue kering ini mudah dijumpai di Pasar Wae Kesambi dengan harga Rp.10000 per bungkus.

Ikan cara. Sepintas mirip ikan asin, bentuknya pipih dan kecil, dibuat dengan cara dikeringkan. Ikan cara dijual perikat atau per kg di pasar, TPI, maupun toko oleh-oleh. Ikan ini paling enak digoreng lalu dimakan sambil dicocol sambal pedas.

Aneka kerajinan mutiara. Banyak budidaya kerang mutiara di sekitar Labuan Bajo. Ketika dipanen, mutiara ini dibentuk menjadi aneka perhiasan seperti gelang, kalung, anting, dipadukan dengan perak atau emas. Warnanya pun beragam dari putih susu, pink, biru, hingga hitam. Pernik mutiara dapat ditemui di lapak pedagang di pasar labuan bajo atau di toko cinderamata di sekitar labuan bajo dan pulau komodo.



3



4

Kaos chomabee. kalau di Bali ada joger dandi Jogja punya dagadu, maka di Labuan Bajo ada kaos chomabee. Kaos ini didesain menggunakan kata-kata khas manggarai. Harga satu kaos sekitar Rp.90000 dapat dibeli di Toko Chomabee Jalan Pantai Pede Labuan Bajo.

Kain songke. Songke Manggarai sangat terkenal, ditunen secara tradisional oleh mamak-mamak di

desa-desa Kabupaten Manggarai. Setiap desa memiliki motif tenun yang berbeda. Umumnya songke dibuat dari kain berwarna hitam dengan tenunan berbentuk bujur sangkar atau belah ketupat dengan benang warna-warni seperti hijau, kuning, oranye, dan merah. Harga sebuah songke antara ratusan ribu hingga jutaan rupiah karena dibuat selama berbulan-bulan.

(1) Nasi bakar atau Kolo. (2) Roti kompiang. (3) Kaos Chomabee. (4) Kain Songke Manggarai.



BUDAYA

Ary Hana

Secara umum Flores dihuni oleh 8 suku besar, yaitu Suku Manggarai, Riung, Ngada, Nagekeo, Ende, Lio, Sikka, dan Larantuka.

MENGENAL BUDAYA FLORES LEWAT KAMPUNG ADAT

Sekilas mirip dengan nama-nama kota di pulau ular ini. Ke-8 suku ini juga memiliki bahasa dan budaya yang mirip. Bahasa para suku berasal dari Bahasa Melaya yang kemudian berkembang menyesuaikan kondisi daerah yang dihuni oleh suku-suku tersebut.

(1) Kampung Bena di kaki Gunung Inerie.
(2) Meja persembahan peninggalan jaman megalitikum.



1

ujung timur, di sepanjang jalan akan menyaksikan desa dan perkampungan yang memiliki arsitektur khusus, menyembul di antara rumah-rumah dan perkampungan modern. Berikut kisah beberapa desa tradisional dan kampung adat yang masih mempertahankan tradisi leluhur seperti di atas.

Bena

Kampung Bena berada di kaki Gunung Inerie (2245m), berupa 45 rumah adat -biasa disebut sao- yang tersembunyi di antara hutan bambu dan beringin. Sao dibangun membentuk huruf U, dengan ketinggian yang berbeda, berundak-undak, mengikuti kontur tanah. Sao dibangun dari kayu dengan atap daun rumbia. Orang Bena berasal dari Suku Ngada. Ada 57 KK dari 9 klan yang menghuni kampung ini, yaitu klan Kopa, Tizi Azi, Ngada, Ago, Bena, Deru Lalulewa, Deru Solomai, wato, dan

Foto: www.shutterstock.com

Foto: www.shutterstock.com

“Budaya megalitikum kental terlihat di kampung yang sudah ada sekitar 1200 tahun lalu. Hal ini ditandai dengan adanya tempat pemujaan yang terbuat dari tumpukan batu dengan batu besar berbentuk lonjong sebagai altar persembahan.”

Tizi Kae. Karena dianggap klan tertua dan menjadi pendiri kampung, maka rumah Klan Bena berada di tengah, sedang yang lain di tepinya. Semakin tinggi sao be berada maka semakin tinggi posisinya di dalam kampung. Selain itu di tengah kampung, ada

9 rumah kecil -disebut gadu- yang melambangkan laki-laki, dan 9 rumah berbentuk payung -disebut бага- yang melambangkan perempuan.

Budaya megalitikum kental terlihat di kampung yang sudah ada sekitar 1200 tahun lalu. Hal ini ditandai dengan adanya tempat pemujaan yang terbuat dari tumpukan batu dengan batu besar berbentuk lonjong sebagai altar persembahan. Penduduk Bena masih kuat memegang tradisi, misalnya dengan mengadakan ritual kumpul tahun atau reba setiap Bulan Desember. Pada saat itu, semua klan di Bena akan berkumpul membicarakan masalah yang ada serta rencana untuk tahun berikutnya. Pada saat reba, akan digelar beragam tarian dan pesta yang merupakan bentuk syukur karena hasil panen sepanjang tahun sekaligus harapan agar di musim tanam mendatang, berkah alam terus menaungi Suku Bena. Biasanya reba tak hanya dihadiri masyarakat Bena yang tinggal di kampung, tapi juga yang sudah merantau ke tempat lain.

Perempuan Bena umumnya dapat menenun. Jika Anda berkunjung ke Desa Tiwu Riwu, Kecamatan Jerebu'u, Kabupaten Ngada ini, pemandangan kain tenun yang tersampir di atas



2

pagar, atau ibu-ibu yang menjemur hasil kebun seperti kemiri, biji coklat, maupun cengkeh, bukan hal aneh. Mereka juga membuat minyak kemiri sendiri, umumnya digunakan untuk memasak dan merawat rambut.

Wae Rebo

Seperti Bena, Wae Rebo juga berada di tempat tinggi, tepatnya berada 1200 meter di atas laut sehingga kerap disebut desa di atas awan. Jika Bena relatif mudah dijangkau karena dekat dengan jalan raya, Anda harus berjalan kaki sekitar 7 km naik turun bukit untuk mencapai Wae Rebo. Kampung adat di barat daya Kota Ruteng ini memang terpencil, bahkan tak ada sinyal telekomunikasi di sana. Listrik pun mengandalkan generator yang menyala di malam hari saja. Namun itu tak membuat Wae Rebo menghilang, justru semakin kondang karena tradisi dan budayanya yang terpelihara dengan baik, sehingga ditetapkan UNESCO sebagai situs warisan budaya dunia pada 2012.

Wae Rebo berada di sebuah bukit, dikepung hutan dan pegunungan hijau. Bentuknya berwujud 7 rumah adat berbentuk kerucut -biasa disebut Mbaru Gendang atau Mbaru Niang- yang sudah bertahan selama 19 generasi. Rumah adat ini terbuat dari kayu beratap anyaman daun ilalang. Setiap rumah memiliki 5 lantai, yang dihuni oleh beberapa keluarga. Satu dari 7 rumah adat ini khusus dipersiapkan untuk tamu yang menginap, dan sudah disediakan fasilitas yang memadai seperti kamar tidur dan kamar mandi.

Orang Wae Rebo merupakan Suku Manggarai yang sudah bercampur dengan Suku Minangkabau. Umumnya penduduk Wae Rebo bekerja sebagai petani dan pekebun dengan kopi sebagai tanaman utama. Seperti di Bena, perempuan Wae Rebo terampil menenun selain menyangrai kopi. Jika Anda berkunjung ke Wae Rebo, sambutan pertama adalah segelas kopi



1

“**Rumah adat Todo dulu berbentuk mirip rumah gadang. Namun di awal abad ke-20 berbentuk kerucut mirip sekarang.**”



2

panas. Kopi Wae Rebo merupakan perpaduan biji kopi arabika dan robusta dengan aroma yang sangat kuat. Pada Bulan November, Orang Wae Rebo akan mengadakan ritual -semacam hari raya- sebagai perwujudan rasa syukur atas panen dan berkah keselamatan yang diperoleh penduduk. Pada saat itu mereka akan mengenakan pakaian adat lengkap.

Kini, berkunjung ke Wae Rebo tidaklah sulit walau tempatnya terisolasi. Pengelolaan Wae Rebo sudah di bawah naungan dinas pariwisata setempat. Sejak dari Labuan Bajo sudah banyak agen wisata yang menyediakan tour ke Wae Rebo, baik berupa alat transportasi maupun pemandu wisata

Foto: www.shutterstock.com

yang bakal menemani trekking selama 4-5 jam.

Todo

Alkisah datanglah Manshur, lelaki asal Minangkabau ke sebuah kampung di Flores dan menikah dengan perempuan asli Manggarai di sana. Manshur amat sakti dan ditakuti. Kelak bersama anak turunnya, Manshur mendirikan kerajaan kecil bernama Todo dan menjadi penguasa Manggarai di sana. Sejak itu, raja-raja Manggarai selalu berasal dari Desa Todo, Kecaatan Satarmete Utara, sekitar 2 jam perjalanan dari Ruteng ini.

Di Todo, budaya Orang Manggarai kuat terpelihara. Misalnya jika bertamu, maka tamu wajib meminum kopi yang dihidangkan di atas bantal. Jika tamunya lelaki tak jarang disuguhi arak dan wajib diminum. Jika Anda menginap di salah satu rumah di Todo, tuan rumah akan menyerahkan ayam putih untuk disembelih. Adat manuk kapuk ini menandakan bahwa tuan rumah menyambut tamunya dengan tulus hati,

Orang Todo juga memiliki rumah adat yang dibangun di puncak bukit. Rumah ini dihuni 7 keluarga yang dipisahkan lewat sekat di antara hamparan tikar di dalam rumah.



3



3

Orang baru boleh menetap di rumah adat ini setelah melakukan upacara potong kerbau yang disebut kabawa'e. Ketika ada ritual adat seperti penti atau menyambut tahun baru, maka 400-500 Orang Todo dan turis akan memenuhi rumah adat.

Rumah adat Todo dulu berbentuk mirip rumah gadang. Namun di awal abad ke-20 berbentuk kerucut mirip sekarang. Ada kepala kerbau di bagian depan, sedang bagian dalamnya gelap dan tak berjendela. Hanya ada satu pintu dan undak-undakan di rumah ini. Di dalam rumah beratap rumbia yang disebut Mbaru

Niang ini digantung kendang kuno. Konon kendang ini terbuat dari kulit manusia, dan mengandung kisah cinta antara putri dari Kerajaan Bima dengan lelaki asal Manggarai. Kalau kendang ini ditabuh, saudara kembarnya yang tersimpan di Bima akan ikut berbunyi. Sayangnya kisah cinta mereka tak kesampaian dan hanya dapat dikenang lewat kendang.

Perempuan Manggarai penenun yang handal. Mereka menenun sarung untuk dikenakan sehari-hari. Beberapa di antaranya mahir menenun songke, sarung hitam dengan sulaman geometris aneka warna bunga rumput. Memelihara babi hitam juga menjadi tradisi. Nyaris tak ada rumah yang tak dilengkapi kandang ela atau babi. Namun jangan harap dapat menyantap daging babi setiap hari. Binatang yang beratnya bisa mencapai 500 kilogram ini hanya dipotong untuk keperluan upacara adat. Bersama kerbau dan kuda, babi dijadikan mahar atau helis ketika lelaki melamar perempuan.

(1) Kampung Wae Rebo di atas bukit, dikelilingi pegunungan. (2) Hanya ada tujuh rumah adat berbentuk kerucut. (3) Songke Manggarai khas Todo. (4) Rumah adat di Kampung Todo.



ESAI
FOTO

KEGIATAN BULAN K3 DI PELINDO III

Beragam kegiatan dalam peringatan bulan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) telah dilaksanakan di lingkungan Pelindo III Group. Tidak hanya melibatkan pihak internal namun juga *eksternal/stakeholder*. Mulai dari cek kesehatan, kegiatan pembersihan lingkungan, pelatihan tanggap bencana hingga penyuluhan kesehatan dan ditutup dengan pelaksanaan upacara K3.





INFLUENCERS



NETIZEN

Nisya Kunto

Karya Millennial Indonesia di Jagat Maya

Dengan kemampuan mereka menyerap dan mengolah informasi, anak muda Indonesia terus berevolusi menjadi pribadi-pribadi penuh karya yang tak mengenal batas. Pada edisi ini, Dermaga mengajak anda berkenalan dengan beberapa sosok millennial inspiratif yang memahami bagaimana cara berkarya seiring dengan pesatnya perkembangan zaman.



Adamas Belva Syah Devara

Belva adalah *founder* dan *CEO* dari Ruangguru — *platform* edukasi yang menyediakan layanan berbasis pendidikan. Didirikan pada tahun 2014 bersama rekannya, Iman Usman, Ruangguru telah mencapai angkat lebih dari 6 juta pengguna, dengan 150.000 guru dengan keahlian di lebih dari 100 bidang studi. Karena pencapaiannya, ia diikutsertakan dalam list ‘*Forbes 30 Under 30*’ di bidang teknologi di Asia.

Belva merupakan lulusan Massachusetts Institute of Technology, dan memiliki *double degree* dari Stanford University dan Harvard University di bidang Business Administration dan Public Policy. Selain pencapaiannya bersama Ruangguru, Belva termasuk salah satu anak muda yang dilantik untuk bergabung sebagai staf khusus Presiden Joko Widodo pada November 2019 yang lalu.



Kevin Mintaraga

Siapa yang tidak tahu Bridestory? *Platform online* yang menghubungkan antara berbagai *vendor wedding* dan pasangan yang sedang merencanakan pernikahan. Sebagai *online wedding marketplace* terbesar di Indonesia, Bridestory menawarkan layanan dari 20.000 *vendor* terverifikasi. *Platform* yang sekarang berada dibawah naungan Tokopedia berawal dari sosok Kevin Mintaraga, lulusan jurusan *Computer Science* dari Deakin University di Australia.

Bersama Nastassya Saputra, sang istri yang telah lebih dahulu menggeluti dunia *wedding planning* Kevin meluncurkan Bridestory pada April 2014. Sebelumnya, ia telah berkecimpung di dunia periklanan di agensi Magnivate (sekarang Mirum Indonesia).

Selain Bridestory, Kevin juga telah mengembangkan *platform marketplace* untuk mewadahi berbagai aktivitas anak dengan nama Parentstory. Bersama Tokopedia, Bridestory dan Parentstory baru saja mengambil bagian dalam Tokopedia Fair yang digelar pada awal Februari di ICE BSD, Tangerang.



Inijie

Jiewa Vieri atau yang lebih dikenal di internet sebagai Inijie adalah food photographer dan blogger asal Surabaya. Dengan hampir seratus ribu pengikut setia di Instagram, Jie berkomitmen dalam membawakan konten menarik dan terkini tentang makanan.

Berkarya di dunia maya sejak tahun 2010, *food photography* dilihatnya sebagai peluang. Kesempatan itu pun dipergunakan untuk merintis karier sebagai food photographer dari nol, hingga sekarang di mana ia telah memiliki studio rintisan sendiri, yaitu Inijie Studio yang berbasis di Surabaya dan Jakarta. Klien Inijie Studio beragam, mulai dari hotel berbintang, hingga *brand food & beverage* terkemuka di Surabaya.

Selain itu, Jie juga kerap mengadakan Inijie Academy yang bertujuan untuk menyediakan platform edukasi bagi semua yang berkenaan dengan *food photography*. Materinya beragam, dari cara memotret foto yang menarik, hingga tata cahaya dan pengeditan foto tersebut.

Foto: www.instagram.com/belvadevara, twitter.com/kvmin, www.inijie.com

VLOG

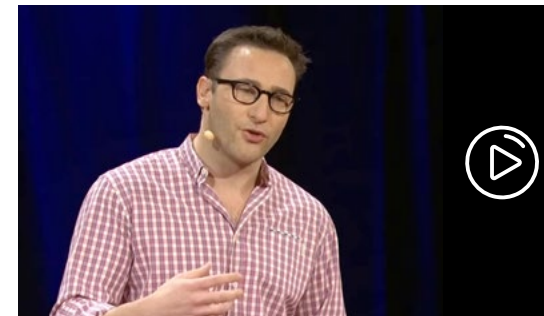
Pemimpin Masa Kini

Nisya Kunto

Topik tentang kepemimpinan tetap hangat dibicarakan bak tidak ada habisnya. Dewasa ini, pemahaman masyarakat luas telah banyak berkembang dari pola kepemimpinan yang kaku menjadi sesuatu yang lebih fleksibel dan tidak otoriter. Berikut ini beberapa tontonan yang bisa menyegarkan dan memperluas pandangan anda terhadap kepemimpinan modern:

Why Good Leaders Make You Feel Safe — Simon Sinek

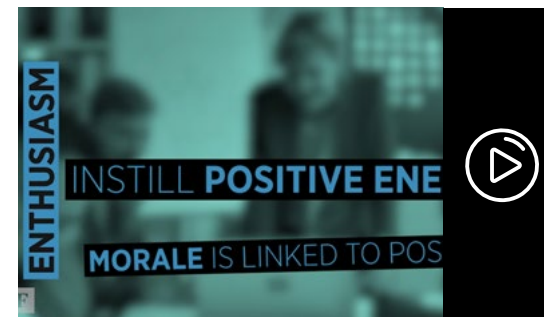
@TED



Ahli manajemen Simon Sinek melontarkan percaya bahwa berada di lingkungan yang tepat, mendorong anggotanya untuk melakukan hal yang tepat pula. Namun, bagaimanakah anggota dari suatu ekosistem kerja dapat merasa aman di lingkungan tersebut? Dalam video berdurasi kurang lebih 12 menit, ia menjelaskan korelasi antara kepercayaan dan kerjasama dalam menimbulkan rasa aman, serta bagaimana pemimpin yang baik akan bertindak selayaknya orangtua — memberikan kesempatan, pendidikan, disiplin, serta membangun rasa percaya diri anggota kelompok kerjanya supaya mereka dapat mengembangkan dirinya lebih jauh.

How to Be A Leader, Tips and Tricks

@Forbes



Singkat, padat, dan jelas. Video dari Forbes ini menegaskan kembali nilai dan perilaku yang mudah dalam teori, namun sulit dipraktikkan. Meliputi empat tips esensial dalam kepemimpinan, berikut adalah poin-poin yang dikemukakan oleh Forbes: jangan lupa pentingnya delegasi, senantiasa jaga alur komunikasi, tunjukkan antusiasme dan pembawaan yang positif, serta posisikan diri anda sebagai seseorang yang memiliki akuntabilitas.

How I Work

@Wall Street Journal



Serial yang terdiri dari berbagai video pendek berdurasi di bawah tiga menit ini menampilkan wawancara dengan berbagai CEO dari perusahaan terkemuka dunia, seperti Adidas, Danone, Nissan, Youtube, dan lainnya. Menilik sedikit kepada kehidupan mereka, anda dapat menyimpulkan sendiri kebiasaan kecil nan efektif yang membawa mereka kepada kesuksesan.

I'M Portizen, Duta Informasi Pelindo III



Inagurasi Anggota I'm Portizen.



Anggota I'm Portizen Berkunjung ke PT Terminal Peti Kemas Surabaya.

Pelindo III Senin (10/2) bertempat di Kafe KUIKOPIKU menyelenggarakan kegiatan inagurasi atau pengukuhan 15 anggota komunitas I'M Portizen terpilih yang dihadiri langsung oleh Direktur Sumber Daya Manusia Toto Heli Yanto dan VP Corporate Communication Wilis Aji Wiranata. I'M Portizen sendiri adalah komunitas pecinta dunia maritim dibawah naungan Pelindo III yang akan menyalurkan ide-ide kreatif dan informasi positif tentang dunia maritim.

Dalam sambutannya Direktur Sumber Daya Alam Toto Heli Yanto mengatakan bahwa ke-15 anak muda yang terpilih sebagai anggota I'M Portizen diharapkan dapat memberikan ide-ide kreatifnya dalam berbagai kegiatan sosial yang mereka rancang.

"Anak muda yang terpilih dalam komunitas I'M Portizen kami harapkan

bisa bersinergi bersama group Pelindo III, serta mencari informasi-informasi, mendistribusikan dan menyebarluaskan kepada masyarakat, selain itu mereka juga akan kami bimbing terus agar bisa menghasilkan berbagai ide-ide segar agar bisa memberikan dampak langsung pada lingkungan sekitar," tutur Toto Heli Yanto.

Senada dengan pernyataan Direktur SDM Pelindo III, VP Corporate Communication Pelindo III Wilis Aji Wiranata dalam sambutannya secara lebih rinci menjelaskan tujuan dari pengukuhan komunitas I'M Portizen bisa menjadi jembatan komunikasi antar perusahaan khususnya Pelindo III dengan masyarakat luar.

"Seluruh anggota I'M Portizen kami harapkan terlibat aktif dengan berbagai kegiatan internal dan sosial Pelindo III selain itu dari merekalah

kami berharap berharap masukan informasi dari luar tentang apa yang berkembang sehingga kami bisa terus relevan dengan kondisi yang ada," jelas Wilis

Usai melaksanakan seremonial inagurasi komunitas I'M Portizen, juga melakukan kunjungan ke sejumlah anak perusahaan Pelindo III guna mengenal Pelindo III lebih dekat dalam melakukan proses bisnisnya di antaranya Terminal Penumpang Gapura Surya Nusantara (GSN), Pelabuhan Tanjung Perak, Rumah Sakit PHC Surabaya, Terminal Petikemas Surabaya (TPS), Terminal Teluk Lamong (TTL), dan Java Integrated Industrial and Port Estate (JIPE).

Kegiatan tersebut juga diakhiri oleh pemilihan pengurus I'M Portizen, telah terpilih Hutrimas Wimapiguna Sumarjan sebagai Ketua Umum, Lisa Aulia Fauzi sebagai Sekretaris dan Indrawan Perdana Kusuma sebagai Bendahara. Rencananya, dalam waktu dekat akan melakukan rapat kerja sehingga diharapkan komunitas I'M Portizen ini dapat berjalan secara optimal dan memberikan manfaat bagi masyarakat luas. (Mahesa)



Pemberian Penghargaan Penerapan SMK3 oleh Gubernur Jawa Timur kepada Pelindo III Group.

Terapkan K3 Pelindo III Sabet 7 Penghargaan

Dalam rangka mengawali peringatan Bulan K3 Nasional Tahun 2020, Pelindo III turut berpartisipasi dalam Apel Pembukaan Bulan K3 Nasional Dinas Ketenagakerjaan Provinsi Jawa Timur yang digelar di Lapangan Kawasan SIER, Surabaya (13/1). Apel yang mengusung tema "Optimalisasi Kemandirian Masyarakat Berbudaya K3 Pada Era Revolusi Industri 4.0 Berbasis Teknologi Informasi" ini dipimpin langsung oleh Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa, serta diikuti oleh berbagai instansi dan perusahaan di Jawa Timur.

Peringatan Bulan K3 tahun ini merupakan peringatan ke-50 sejak diterbitkannya Undang-Undang Nomor 1 tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja. Kegiatan diselenggarakan mengacu pada Kepmenaker RI Nomor 328 tahun 2019 tentang Petunjuk Pelaksanaan Bulan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Nasional Tahun 2020. Dalam sambutannya Khofifah Indar Parawansa menjelaskan bahwa pentingnya pemahaman serta

penerapan K3 secara berkelanjutan untuk meningkatkan SDM yang berkualitas dan berdaya saing. "Dalam agenda peningkatan kualitas SDM perlu pemahaman K3 yang komperhensif terutama bagi SDM di perusahaan, mungkin bagi perusahaan-perusahaan yang masuk dalam kategori *world class company* seperti Pelindo III, Angkasa Pura, barangkali K3 sudah relatif lebih establish, tapi kita harus terus berbenah karena berbagai adaptasi dan adjustment terhadap perubahan dan inovasi teknologi tetap harus kita ikuti *updating*-nya". Ujar Khofifah.

Dalam rangkaian apel tersebut juga diberikan penghargaan kepada 40 perusahaan yang telah menerapkan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) dengan baik, adapun Pelindo III Group mendapat 7 penghargaan sekaligus yakni penghargaan *Zero Accident* pada Unit Kantor Pusat Pelindo III, Pelabuhan Tanjung Perak Regional Jawa Timur, PT Terminal Petikemas Surabaya (TPS), PT

Berlian Jasa Terminal Indonesia (BJTI), PT Terminal Teluk Lamong (TTL), PT Pelindo Daya Sejahtera (PDS), serta penghargaan Program Pencegahan dan Penanggulangan HIV/AIDS untuk PT Pelindo Husada Citra (PHC).

Pada kesempatan berbeda Direktur SDM Pelindo III, Toto Heli Yanto menjelaskan bahwa penghargaan ini adalah bukti bahwa sebagai Badan Usaha Milik Negara, Pelindo III telah mampu menerapkan K3 dengan baik. "Kami sangat bersyukur atas penghargaan yang kami terima hari ini, penerapan K3 di Pelindo III saat ini sudah berjalan dengan baik dan semoga penghargaan ini mampu melecut semangat kami untuk terus secara konsisten meningkatkan SMK3 di berbagai wilayah kerja kami," pungkas Toto.

Saat ini sebagai penyedia layanan operasional terminal bongkar muat di pelabuhan, Pelindo III terus berkomitmen untuk meningkatkan penerapan SMK3 di lingkungan kerjanya. Seluruh potensi bahaya yang ada berhasil dikendalikan sampai batas standar aman, sehingga akan tercipta kondisi kerja yang nyaman, aman dan sehat agar proses bisnis dapat berjalan lancar. (M. Rizal Andika Franda)



TIPS

Nisya Kunto

Kemampuan berempati adalah sesuatu yang dapat dipupuk sejak dini dan dipacu selama anak anda masih bertumbuh. Semakin muda anda mengasahnya, semakin besar kemungkinan anak anda memiliki kemampuan tersebut di masa depan. Kebutuhan akan kemampuan berempati ini akan membantunya ketika dewasa, di mana mereka dapat dengan mudah memperlakukan orang lain dengan baik, penuh hormat, peduli, dan perhatian.

Namun, menumbuhkannya bukanlah hal yang mudah. Maka dari itu, orang tua maupun orang terdekat di rumah dan sekolah bertanggung jawab untuk membantu empati itu tumbuh. Berikut adalah tips-tips yang mudah dimulai dari rumah:

Empati Pada Anak

1



1. Akui dan hargai perasaannya.

Pertama-tama, tunjukkan rasa hangat dan empati kepada anak anda di setiap kesempatan. Anak-anak anda selalu memperhatikan tingkah laku anda dan orang dewasa di sekitarnya, untuk kemudian dijadikan contoh dan ditiru di dalam lingkungan mereka sendiri.

Ketika anak anda menunjukkan emosi negatif, jangan abaikan emosi tersebut dan akuiilah perasaannya. Berikan anak rasa aman dan nyaman sampai mereka memberikan tanda-tanda bahwa mereka telah merasa lebih baik. Anak kecil seringkali membutuhkan bantuan dalam mengerti perasaannya sendiri, maka bantulah mereka dalam memahami perasaan tersebut. Misalnya, ketika mereka menangis, anda bisa bertanya: "Kamu terlihat sedih, apakah Ayah/Ibu bisa membantu?".

2



2. Hubungkan pikiran, perasaan dan tindakan. Kedua, ketika membicarakan perasaan, hubungkan tindakan dengan perasaan yang sedang mereka tunjukkan supaya mereka dapat sedikit-sedikit mengerti akan adanya hubungan sebab dan akibat. Misalnya, "A sedang merasa sedih karena B tidak ingin bergiliran bermain. Tindakan apakah yang dapat membantu A merasa lebih baik?"

Mengajarkan anak anda tentang hubungan sebab-akibat dapat dilakukan melalui cerita, bermain peran, atau membaca buku. Bicaralah dengan anak anda mengenai pikiran, perasaan, dan tindakan dari karakter-karakter yang terdapat di dalamnya. Ajukan pertanyaan seperti "Apa yang kira-kira akan dilakukan karakter A berikutnya?"

3



3. Bangun keadaan lingkungan yang berempati. Jika anak anda memiliki kesulitan dengan empati, cobalah hadirkan kesempatan untuk mereka mengasah empatinya, dan garis bawahi bagaimana memberi perhatian kepada lingkungannya dapat menjadi hal yang baik bagi semua orang yang terlibat. Misalnya, ketika anak anda telah membantu orang lain yang membutuhkan, pujilah inisiatifnya dan teruslah dorong perilaku tersebut:

"Terima kasih ya nak, sudah membantu adikmu ketika mainannya hilang. Pasti adik akan mengingatnya dan mau membantu kamu juga ketika kamu perlu bantuan."

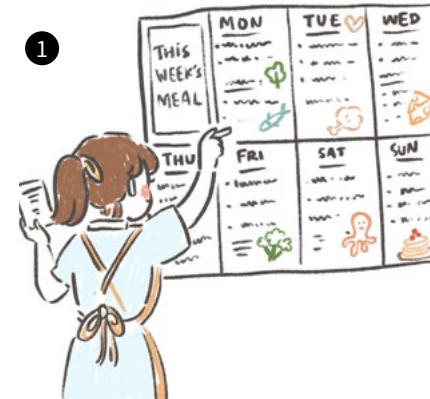
Ilustrasi : Nita Darsono

Sehat Dari Rumah: Penuhi Kebutuhan Gizi Keluarga

Memenuhi kebutuhan gizi adalah salah satu cara paling mendasar untuk memastikan kesehatan anggota keluarga, baik fisik maupun psikis. Selain untuk menjaga kesehatan, memenuhi kebutuhan nutrisi dapat membantu jalannya metabolisme, meningkatkan kualitas imun, dan menjaga keseimbangan *mood*. Berikut adalah beberapa tips sederhana untuk memastikan kebutuhan gizi tersebut dapat terpenuhi:

Nisya Kunto

Ilustrasi : Nita Darsono



1. Luangkan waktu untuk membuat menu mingguan. Untuk menghindari mencari waktu di antara kesibukan sepanjang minggu, luangkan waktu di akhir pekan untuk menjadwalkan menu makanan untuk minggu mendatang. Pastikan pilihan makanan keluarga memenuhi standar empat sehat lima sempurna, dan seimbangkan asupan protein, karbohidrat, dan lemak.



3. Makan bersama. Luangkan waktu rutin untuk makan bersama dengan keluarga, baik makan pagi atau makan malam. Dengan menghabiskan waktu makan bersama, anda dapat semakin memahami preferensi satu sama lain selagi menumbuhkan hubungan keluarga yang menghargai makanan.



2. Ajak anak ke dapur. Ajak anak anda untuk terlibat langsung dalam mempersiapkan makanan untuk keluarga. Dengan mengajaknya mengalami prosesnya secara langsung, anak akan mengembangkan rasa penasarannya sendiri. Kegiatan ini juga akan membentuk hubungan yang sehat dengan bahan makanan. Pandu dan akomodasi anak dalam memahami dan memenuhi kebutuhan gizi sesuai preferensinya.



4. Pilih gula dan lemak yang tepat. Gula dan lemak dapat menjadi tantangan tersendiri dalam memenuhi gizi untuk keluarga. Hindari lemak jenuh dan pilihlah lemak alami seperti yang terdapat pada minyak zaitun, alpukat, kacang-kacangan dan biji-bijian. Anda juga bisa menampilkan menu ikan seperti sarden atau salmon untuk memenuhi kebutuhan omega tiga. Hindari makanan olahan yang mengandung gula tinggi, dan penuhilah kebutuhan gula dari buah-buahan yang menarik dan mudah dicerna oleh anak anda. Misalnya mangga, semangka, atau anggur.

Tingkatkan Imun Untuk Menghadapi Virus

Nisya Kunto

Dengan penyebaran virus Corona dan cuaca yang tidak menentu selama musim hujan, melakukan tindakan pencegahan seperti memakai masker di tempat umum, rutin mencuci tangan dan menjaga kebersihan adalah hal yang bijak untuk. Tentunya, diiringi dengan memenuhi kebutuhan gizi harian.

Namun, selain menerapkan tindakan pencegahan untuk mencegah penularan virus, alangkah baiknya jika usaha-usaha lainnya juga ditempuh untuk meningkatkan sistem imun tubuh. Berikut adalah beberapa tips sederhana yang bisa diikuti:

1



1. Penuhi kebutuhan cairan tubuh.

Salah satu aspek krusial dalam menjaga daya tahan tubuh adalah menjaga tingkat hidrasi. Cairan tubuh bertugas untuk menjaga suhu tubuh tetap stabil, menjaga performa organ tubuh khususnya pencernaan, serta menjadi pengantara yang membawa nutrisi dari asupan gizi kepada sel-sel tubuh. Tanpa adanya hidrasi yang cukup, tubuh manusia tidak bisa berfungsi dengan normal dan akan dengan mudah terjangkit virus maupun penyakit lainnya.

2



2. Cukupi kebutuhan tidur.

Asupan gizi dan cairan yang cukup saja tidak akan berfungsi dengan optimal jika tidak disertai dengan jam tidur yang cukup. Waktu istirahat adalah waktu krusial di mana tubuh berkesempatan untuk melakukan memproduksi dan memperbaharui sel-sel penting di dalam organ tubuh manusia. Jam tidur yang ideal adalah antara enam sampai delapan jam setiap hari untuk manusia dewasa. Kondisi lingkungan ruangan tidur juga mendukung kualitas tidur yang anda dapatkan setiap malam.

3



3. Berolahragalah secara teratur.

Berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kekuatan paru-paru dan jantung, serta meningkatkan kapasitas tubuh dalam memproduksi sel darah putih yang berperan penting dalam memerangi virus. Olahraga juga mereduksi efek dari stress, yang dapat melemahkan sistem imun tubuh. Naiknya suhu tubuh saat berolahraga juga dapat mencegah terjadinya infeksi karena tumbuhnya bakteri dan jamur jahat di dalam tubuh.

Ilustrasi: Nita Darsono



GEAR

Nisya Kunto

Aplikasi Keuangan Sehari-hari

Aplikasi keuangan pribadi adalah cara praktis, mudah, dan efektif untuk meningkatkan keterampilan budgeting anda dengan cepat. Anda dapat melacak pengeluaran harian secara real-time, menabung dengan lebih teratur, ataupun membuat rencana finansial lainnya. Dengan banyaknya aplikasi keuangan saat ini, inilah beberapa pilihan Dermaga untuk membantu anda melakukan budgeting dan manajemen keuangan dengan lebih baik.

1



mint

2



3



MoneyLover

4



Wallet

1. Mint. Aplikasi ini adalah versi terbaru dari Mint Bill yang sudah tidak dilanjutkan pengembangannya. Aplikasi besutan Intuit ini menyediakan berbagai fitur manajemen keuangan — pengelolaan, pembayaran, hingga pengaturan atas pengeluaran dan pemasukan. Mint juga tidak menganggap remeh anggaran bulanan anda dan akan memberikan notifikasi ketika anda mulai menghabiskan terlalu banyak dana atau *overbudget*.

2. Monefy. Monefy adalah aplikasi yang sangat mudah digunakan. Anda hanya perlu menginput data pengeluaran anda secara terus menerus dan Monefy akan menyajikan data tersebut selagi anda tetap menginputnya. Anda dapat memasukkan informasi pengeluaran anda dalam berbagai mata uang, dan melihat penyebaran pengeluaran anda dalam bentuk grafik. Dilengkapi dengan passcode untuk keamanan, Monefy juga menyediakan opsi untuk daftar jenis transaksi yang mendetail, jika daftar transaksi yang tersedia tidak cukup untuk anda.

3. Money Lover. Aplikasi berukuran 18 MB ini mudah digunakan dan cocok

untuk mengelola keuangan harian. Dengan Money Lover, anda dapat menginput data pengeluaran dan mengelompokkannya menjadi beberapa kategori, misalnya pengeluaran makan harian, pengeluaran tak terduga, transportasi, dan sebagainya.

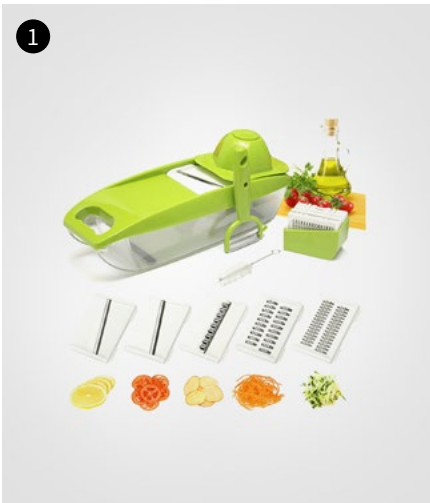
4. Wallet. Aplikasi yang memiliki ukuran sebesar 27 MB ini dikembangkan oleh BudgetBakers.com. Aplikasi ini menyediakan fitur pengatur keuangan seperti pencatatan transaksi secara manual, perencanaan pembayaran di masa depan yang didukung dengan fitur pengingat, hingga sinkronisasi dengan akun *online banking*.

Wallet adalah salah satu aplikasi yang dapat disinkronisasi dengan fitur online banking, memungkinkan anda untuk melacak pengeluaran anda secara real time dari berbagai rekening. Seperti aplikasi keuangan lainnya, dengan Wallet anda dapat mencatat transaksi secara manual, merencanakan berbagai pembayaran rutin, dan lainnya. Data yang anda input ke aplikasi Wallet juga dapat diimpor dalam bentuk *file CSV* atau Excel.

Gadget Terkini Untuk Dapur Anda

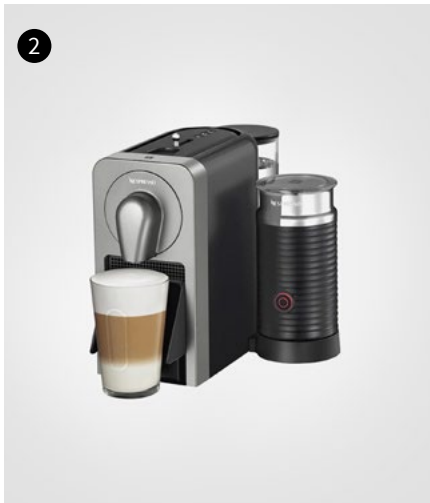
Nisya Kunto

Menghabiskan waktu bersama di dapur adalah cara yang baik untuk mempererat hubungan anggota keluarga. Dari membuat kue atau cookies, maupun membuat kreasi kopi kekinian untuk dinikmati bersama — pengalaman di dapur akan lebih mudah dan menyenangkan dengan gadget yang mumpuni. Berikut adalah pilihan gadget terkini untuk dapur anda.



1. Mandolin. Sering merasa kesulitan memotong bahan masakan dalam jumlah banyak secara seragam? Dengan mandolin, potongan berbagai ukuran tidak lagi menjadi masalah. Anda bisa memotong kentang, tomat, dan berbagai bahan lainnya dengan berbagai pola — lurus ataupun bergelombang, mandolin dapat disesuaikan dengan keperluan dan selera anda. Jangan lupa berhati-hati dan jauhkan dari gapaian anak kecil, karena bilah pisau yang terdapat di mandolin cukup tajam.

2. Milk Frother. Ingin segelas kopi lengkap dengan susu yang berbuih tebal seperti di kafe? Dengan milk frother, anda dapat membuatnya sendiri di rumah. Milk frother menggerakkan



udara masuk ke dalam cairan. Kumpulan gelembung kecil yang terbentuk selama proses ini, membuat tekstur susu lebih ringan dan menambah volumenya. Ada tiga jenis utama milk frother yang dapat anda temukan di pasaran — manual, elektronik, dan elektronik handheld. Milk frother dari Nespresso adalah salah satu yang mudah dioperasikan serta mudah anda temukan di pasaran.

3. Artisan Stand Mixer. Untuk anda yang gemar membuat macam-macam kreasi kue, artisan stand mixer adalah gadget yang tidak boleh anda lewatkan. Cocok untuk semua orang baik profesional dan amatir, artisan stand mixer dapat mengocok telur sampai ringan dan bertekstur tepat,



mengaduk adonan sampai kalis, maupun memberikan kreasi krim anda tekstur padat yang bagus untuk topping kue. Kecepatan mixer dapat disesuaikan sampai dengan 10 tingkat kecepatan, bodinya yang kokoh juga membuatnya tahan lama dan tahan banting. Salah satu brand Artisan Stand Mixer dengan reputasi terbaik adalah Kitchen Aid.

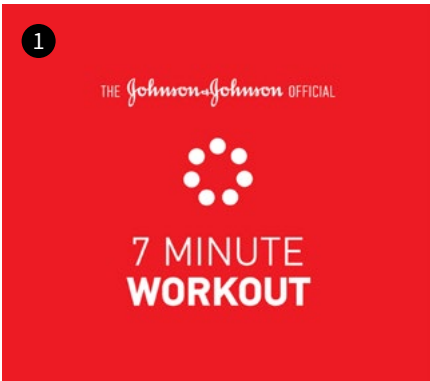
4. Chef's Knife. Pilihan pisau yang tepat adalah awal yang penting dari proses memasak. Untuk mencari chef's knife yang bagus, perhatikan bahan dasarnya, serta ukuran bilah dan panjang dari gagang pisau tersebut. Salah satu chef's knife berkualitas bagus yang mudah ditemukan adalah Victorinox. Dengan panjang delapan inci lengkap dengan pegangan anti selip dan berbahan dasar high-carbon stainless steel, ketajamannya tidak perlu diragukan lagi. Anda dapat mengharapkan hasil potongan yang bersih dan presisi.

Foto: kosheworkingmom.com, www.wholelattelove.com, hidipart.com, www.cutleryandmore.com

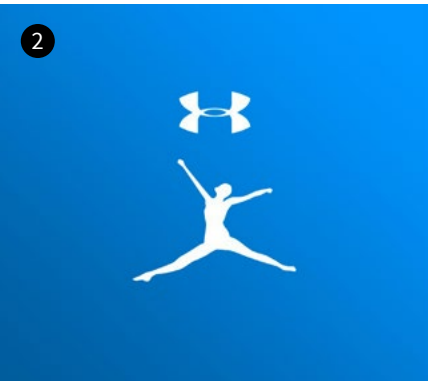
Aplikasi Kebugaran di Genggaman Anda

Nisya Kunto

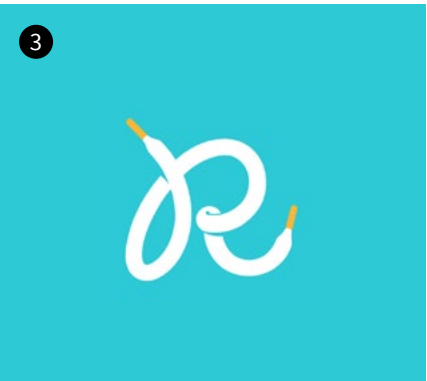
Awal tahun selalu dipenuhi dengan berbagai resolusi, khususnya mengenai kesehatan dan kebugaran. Memasuki bulan kedua di tahun 2020, sudahkan resolusi anda berjalan dan berprogres, Dermaga akan membantu anda memaksimalkan pemenuhan resolusi anda dengan pilihan aplikasi *fitness tracker* terbaik.



1. J&J (Johnson & Johnson) Official 7 Minute Workout. Jika anda tidak memiliki banyak waktu luang tapi tetap ingin berolahraga ringan, aplikasi ini menawarkan workout berdurasi tujuh menit yang bisa anda lakukan di manapun. Aplikasi ini menunjukkan gerakan yang harus anda lakukan sambil menghitung mundur selama 30 detik. Di samping *workout* biasa, aplikasi ini juga memberikan pilihan *workout* yang berdurasi lebih lama, lebih intens atau lebih santai, dan sebagainya. Aplikasi Johnson & Johnson Official 7 Minutes Workout ini cocok digunakan oleh pemula, dan tersedia di Google Play dan Apple App Store.



2. MyFitnessPal. Kebugaran tidak hanya tentang berolahraga, namun juga memantau asupan harian anda. Aplikasi nutrisi seringkali berfokus pada program penurunan berat badan, tapi mereka juga dapat membantu anda jika anda sedang mencoba beralih ke pola diet baru. Aplikasi MyFitnessPal menjadi pilihan tepat karena lengkapnya data yang tersedia. Dengan aplikasi ini, anda dapat menemukan jumlah kalori yang tepat dari berbagai jenis makanan — baik makanan dalam kemasan, makanan siap saji, maupun sajian makanan rumahan. Aplikasi ini tersedia untuk diunduh secara gratis di Google Play Store dan Apple App Store.



3. Runkeeper. Runkeeper adalah aplikasi pelacak kebugaran untuk pelari, ia melacak aspek seperti jarak, kecepatan, dan frekuensi lari Anda. Aplikasi yang praktis dan mudah digunakan, anda hanya perlu menekan tombol *start* dan Runkeeper akan mulai merekam aktivitas anda. Runkeeper juga memiliki mode stopwatch yang bisa anda gunakan jika anda melakukan aktivitas olahraga ringan *indoor*. Anda juga dapat menyambungkannya dengan Spotify, supaya anda bisa mendengarkan lagu favorit anda sambil berlari. Runkeeper tersedia untuk diunduh secara gratis di Google Play Store dan Apple App Store.



TOP LIST

Nisya Kunto

Memperingati Hari Kanker Sedunia yang jatuh setiap 4 Februari, berikut ini adalah beberapa komunitas yang berkomitmen dalam meningkatkan kesadaran terhadap kanker, serta mendorong pencegahan, deteksi dini, dan pengobatannya.



1. Yayasan Kanker Indonesia
Yayasan Kanker Indonesia adalah organisasi nirlaba yang bergerak

Komunitas Peduli Kanker Indonesia

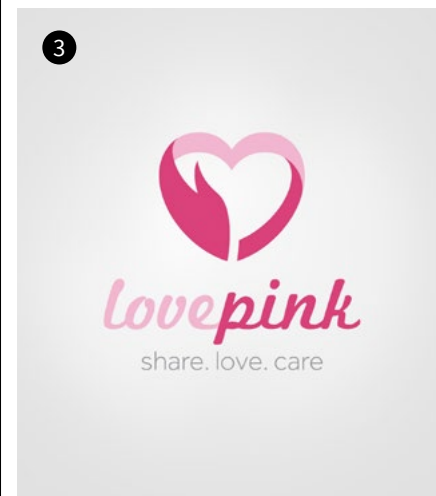
di bidang kesehatan, khususnya dalam penanganan kanker. Pertama didirikan pada tahun 1977, YKI mendukung berbagai kegiatan di bidang promotif, preventif, dan suportif, Yayasan Kanker Indonesia menjembatani kerjasama antar-pihak. Dengan cabang di seluruh Indonesia, YKI percaya bahwa mengatasi dan menanggulangi kanker adalah pekerjaan kolektif dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, pihak swasta, dan lain-lain.



2. Yayasan Kanker Anak Indonesia.
Didirikan pada tahun 2004, Yayasan Kanker Anak Indonesia berfokus dalam memaksimalkan bantuan yang diberikan kepada anak-anak dengan kanker di Indonesia. YKAI bertujuan untuk meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap pasien kanker anak, serta memberikan dukungan dalam proses pengobatan, sampai dengan observasi penyembuhan.

YKAI rutin mengadakan kegiatan penggalangan dana, dan berbagai acara lain untuk meningkatkan kepedulian terhadap kanker di RSAB Harapan Kita dan RS Dharmais.

3. Lovepink Indonesia.
Lovepink Indonesia adalah organisasi nirlaba yang berfokus pada kegiatan sosialisasi deteksi dini kanker payudara. Lovepink bertujuan untuk

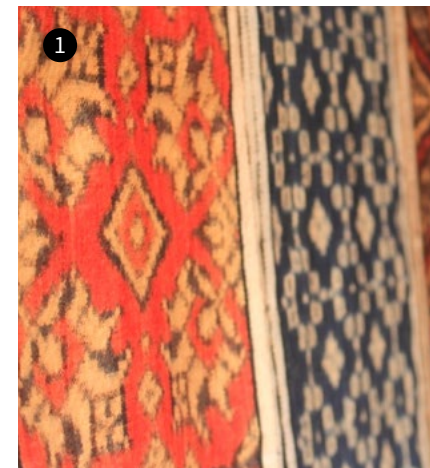


meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan SADARI (Periksa Payudara Sendiri), SADANIS (Periksa Payudara Secara Klinis), dan pendampingan bagi perempuan penyintas kanker payudara. Komunitas ini menjadi wadah bagi perempuan dengan kanker payudara untuk berkumpul, beraktivitas bersama, dan mewujudkan visi mengenai dunia yang bebas dari kanker payudara stadium lanjut.

Wastra Indonesia

Nisya Kunto

Kain tradisional dari berbagai daerah di Indonesia telah lama ditetapkan sebagai warisan budaya tak benda oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, namun masih banyak yang belum mengenal macam-macam wastra nusantara selain batik yang memang lazim digunakan. Yuk berkenalan dengan beberapa kain warisan budaya Indonesia!



1. Kain Gringsing dari Tenganan.

Desa Tenganan adalah desa kecil di daerah Bali Timur, dengan kebudayaan lokal yang jauh lebih dahulu ada dibandingkan dengan kebudayaan yang dibawa oleh migrasi Hindu-Jawa dari kerajaan kain Majapahit. Dengan corak bergaya Austronesia yang kental, kain Gringsing disulam mengikuti lebih dari 28 pola yang menandakan usia, jenis kelamin, dan status sosial seseorang.

Warna-warna yang digunakan pada kain Gringsing adalah tiga warna suci yang membangun kebudayaan spiritual masyarakat Bali, warna tridatu yang meliputi warna merah bata, hitam kebiruan, dan putih kekuningan. Menggunakan teknik dobel ikat dan memakan waktu antara dua sampai lima tahun untuk membuatnya, kain ini dipercaya memiliki kekuatan magis untuk menolak bala maupun sakit bagi orang yang memakainya, maupun desa dimana

kain itu dibuat dan digunakan. Gringsing sendiri berasal dari kata gring yang berarti sakit, dan sing yang berarti tidak.

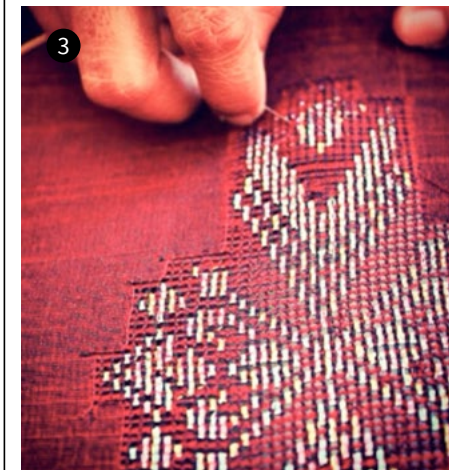


2. Kain Songket dari Palembang.

Sejarah kain songket Palembang dapat ditelusik kembali hingga masa Kerajaan Sriwijaya, dimana kebudayaan Melayu dipercaya berkembang pertama kali. Teknik yang digunakan untuk menenun songket diperkenalkan oleh pedagang dari India dan Arab, sedangkan kata songket sendiri berasal dari kata sungkit yang berarti mengaitkan. Sungkit mengacu pada tahap kedua pada pembuatan kain di mana penenun mengaitkan benang emas atau perak ke dalam kain karya mereka.

Digunakan di berbagai acara resmi, kain songket menandakan berbagai fase dalam hidup seseorang — mulai dari kelahiran hingga kematian.

Motif-motif yang terdapat di kain songket tergantung dari daerah di mana kainnya dibuat, di antara 22 motif songket Palembang yang terdaftar sebagai warisan budaya, di antaranya adalah motif Bungo Intan, Nampan Perak, Limar Beranti, dan Berante Berakam yang telah resmi dijadikan seragam klub sepakbola Sriwijaya.



3. Kain Karawo dari Gorontalo. Kain Karawo adalah kerajinan tangan khas Gorontalo, yang dalam Bahasa Gorontalo berarti kerajinan tangan. Masyarakat di luar Gorontalo mengenalnya sebagai Kerawang. Sepenggal sejarah dan kearifan lokal Gorontalo ini diselamatkan kaum perempuan dari berbagai usaha penghapusan tradisi lokal oleh Belanda pada tahun 1600an. Pada masa modern, Karawo sempat mati suri karena tingkat kerumitan yang tinggi serta lama pengerjaan yang memakan waktu.

Karawo terdiri atas dua jenis, yaitu karawo manila dimana kain diisi dengan benang sulam secara berulang sesuai motif yang ada, dan karawo ikat yang dilakukan dengan mengikat bagian yang telah diiris dan dicabut seratnya mengikuti motif yang dibuat. Pengerjaannya terdiri atas tiga tahap; iris-cabut, menyulam, dan finishing.

Salah satu langkah konservasi yang ditempuh adalah dengan menggelar Festival Karawo untuk yang pertama kalinya pada tahun 2011. Sampai sekarang, festival ini terus digelar untuk menjaga minat masyarakat serta meningkatkan ekonomi daerah.

Festival Kaum Milenial

Nisya Kunto



1. IdeaFest.

Festival kreatif yang telah digelar sejak tahun 2011 ini selalu hadir dengan konsep yang lebih besar dan lebih menarik dari tahun sebelumnya. IdeaFest 2019 digelar di Jakarta Convention Center pada tanggal 1-7 Oktober 2019, dengan mengusung tema *Age of Pride* — sebuah tema yang terinspirasi dari perkembangan industri kreatif di Indonesia. Dari tahun ke tahun, narasumber dan pengisi IdeaFest selalu berasal dari berbagai latar belakang praktis, mulai dari praktisi pemerintahan, pelaku seni dan sastra, maupun *entrepreneur*, dan lainnya. Bertujuan untuk mendorong tumbuhnya suatu ekosistem ekonomi kreatif, IdeaFest menghubungkan 300 ahli dari enam belas bidang untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman melalui 250 sesi yang tersedia.

Salah satu tajuk utama dari IdeaFest adalah program konferensi, di mana berbagai trendsetter terkemuka Indonesia bertemu untuk berdiskusi mengenai masa depan ekonomi kreatif. Beberapa mata acara konferensi adalah panel Pemimpin Muda di Pemerintahan oleh Ganjar Pranowo, Memecahkan Kode Joko Anwar: dari Janji Joni ke Perempuan Tanah Jahanam, dan *Digital Magician* oleh Zach King.

Sebagai generasi yang akan mengampu masa depan bangsa di masa dua puluh tahun yang akan datang, milenial memiliki tanggung jawab kolektif untuk membangun komunitas dan industri yang sehat sejak dini. Mewujudkan target tersebut adalah pekerjaan berat, namun dengan adanya festival-festival berikut, di para millennial bisa berbagi pengalaman dan belajar dari mereka yang telah berkecimpung di berbagai industri di Indonesia.



2. Indonesia Millennial Summit.

Dari politik sampai seni, festival besutan IDN Times ini mengakomodir minat semua orang. Berlangsung pada 17-18 Januari 2020 di auditorium The Tribrata, Jakarta, pertemuan ini dibagi menjadi empat topik besar, yaitu: *Visionary Leaders*, *Future Is Female*, *Talent Trifecta*, dan *Hijrah*.

Panel *Visionary Leaders* menghadirkan pemimpin dari ranah publik maupun privat untuk membahas pembangunan SDM di Indonesia, energi berkelanjutan, industri pariwisata, dan sebagainya. Panel *Future Is Female* menghadirkan tokoh perempuan berpengaruh dari berbagai bidang; panel ini mendorong pemberdayaan perempuan supaya perempuan dapat memiliki pendirian yang tegas dan keberanian menyuarakan aspirasinya dalam perjalanan mencapai tujuannya masing-masing. Panel *Talent Trifecta* merayakan anak muda yang terus berkarya di macam-macam bidang (jurnalisme, seni, olahraga), dan panel *Hijrah* mengundang narasumber dari berbagai latar belakang (pemuka agama, publik figur, anggota pemerintahan, dsb) mengupas tuntas fenomena sosial tidak hanya dari aspek religiusnya, namun juga ekonomi dan gaya hidup.



3. Indonesia Fintech Summit & Expo.

Indonesia telah terbukti menjadi lahan subur bagi startup *fintech*. *Fintech* terus menjadi salah satu sektor ekonomi digital yang paling menjanjikan, untuk mengedukasi masyarakat dan pelaku industri IFSE digelar pada tahun 2019 untuk mempertemukan para ahli terkemuka di sektor *fintech* dan keuangan (perbankan, *multifinance*, pasar modal, asuransi, dll.)

Melalui konferensi dan sesi industri yang mendalam, IFSE hadir sebagai platform untuk mendapatkan tinjauan menyeluruh tentang bisnis *fintech* dan perkembangan teknologi di salah satu pasar negara berkembang terbesar di dunia. IFSE bertujuan untuk menyediakan jalan bagi para pemangku kepentingan utama dalam ekosistem untuk terhubung dan mengeksplorasi kolaborasi potensial. Didukung oleh Bank Indonesia dan OJK acara ini akan mendorong peserta untuk berbagi pengetahuan dan keahlian, serta untuk mengeksplorasi ide dan solusi untuk industri *fintech* di Indonesia. Selain itu, literasi keuangan dan kesadaran publik tentang *fintech* juga ada dalam agenda IFSE.

Foto: wikipedia.org, sourced by Luigi Chiesa, Bill Ebesen, Simon A. Eugster, Difference engine



LIFESTYLE

Ary Hana

Ketika seseorang terkena flu, selesma, atau chikungunya, biasanya disarankan untuk menyantap sup ayam atau soto panas-panas. Selain kaya protein dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, sup dan soto juga mengandung bawang putih yang dipercaya dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Mengapa demikian?

Dalam satu siung bawang putih terkandung berbagai nutrisi mulai karbohidrat, protein, serat, mangan, vitamin C, kalsium, dan selenium. Bawang putih juga mengandung antioksidan seperti *flavonoid*, *oligosakarida*, serta asam amino. Bawang putih juga diperkaya senyawa sulfur aktif seperti *alliin*, *allyl propyll disulfide*, *dialil disulfida*, dan *dialil trisulfida*.

Semua kandungan ini tak hanya membuat tubuh sehat, tapi juga mampu melawan berbagai penyakit. Bawang putih bersifat antibakteri, kerap dijadikan antibiotik alami untuk memerangi penyakit yang disebabkan bakteri, seperti kasus batuk rejan, jerawat, diare. Pada kasus penyakit yang disebabkan virus, bawang putih hanya bersifat meningkatkan kekebalan tubuh, sehingga tubuh mampu melawan virus yang mencoba memperbanyak diri di sel-sel tertentu dalam tubuh. Itu sebabnya ada cerita,

Foto: Tjiana on Unsplash

Bawang Putih, antara Kekebalan Tubuh dan Bau Badan



banyak warga Wuhan yang tak alpa mengunyah bawang putih ke mana pun pergi di kota mereka agar tubuhnya tetap sehat melawan wabah virus corona.

Mengonsumsi bawang putih secara teratur akan membantu menurunkan kolesterol, mengendalikan tekanan darah, menyehatkan jantung, menjaga kesehatan otak, mencegah kanker, mengatasi jerawat, memperkuat tulang, melawan radang tenggorokan, batuk, dan pilek karena bersifat anti bakteri.

Bawang putih sebaiknya dikonsumsi dalam kondisi mentah, karena jika sudah dalam makanan olahan akan kehilangan sebagian nutrisinya. Namun jangan berlebihan jika mengonsumsi bawang putih, cukup 1-4 siung sehari. Jika berlebihan akan membuat mulut terasa panas, diare, mual, bahkan muntah. Penderita gangguan pencernaan, tekanan

darah rendah, alergi, bisul, atau asma disarankan untuk membatasi konsumsi bawang putih.

Bawang putih juga menyumbang bau badan dan bau mulut. Ketika dikunyah di dalam mulut, zat-zat sulfur yang dikandung dalam bawang putih (*alliin*, *allyl propyll disulfide*, *dialil disulfida*, dan *dialil trisulfida*) akan bereaksi membentuk *allicin*, yang menyebarkan bau mulut tak sedap. Namun dengan menggosok gigi, makan yoghurt, atau memakan bawang putih dengan seledri dan kemangi, bau mulut akan berkurang, bahkan hilang.

Bau badan muncul ketika *allicin* yang dikandung bawang putih berinteraksi dengan zat-zat lain dalam tubuh, lalu bercampur bakteri saat keringat keluar. Cara menghilangkan bau badan di antaranya dengan menjaga kebersihan badan, menghindari stress, dan memakai deodoran.

Belakangan ini bisnis *preloved* atau *thrift store* menjadi tren di media sosial seperti instagram. *Thrift store* dengan mudah kita temukan di lapak online seperti Prelo, Jualo, Bukalapak, Tokopedia, Shopee hingga Tinkerlust, Carousell, dan Reebonz. Mereka tak sekedar menjual produk fesyen bekas seperti pakaian dan aksesorisnya. Barang bekas yang dijual ini memiliki brand ternama mulai uniqlo, zara, levis, hingga hermes, guess, dan lainnya, bahkan beberapa di antaranya barang bekas milik artis.

Ary Hana

Preloved biasa diartikan sebagai barang yang pernah dimiliki alias *secondhand*. Namun barang bekas pakai ini bukan barang rusak, buruk kondisinya, atau tak layak pakai. Biasanya yang dikategorikan *preloved* dalam bisnis fesyen adalah barang yang pernah dibeli dan dipakai beberapa kali, dapat juga barang pernah dibeli namun belum pernah dipakai, atau barang pemberian orang lain yang belum pernah dipakai. Itu sebabnya barang *preloved* umumnya dalam kondisi bagus, premium.

Sedang *thrift store* dapat diartikan sebagai tempat menjual barang-barang bekas yang masih bagus dan bermutu. Kegiatan *thrifting* berarti kegiatan berbelanja di toko barang bekas, *garage sale*, atau toko loak demi menemukan barang-barang menarik dengan harga murah. Kini *thrifting* dapat dilakukan di media sosial seperti instagram, cukup



Slow Fashion ala Bisnis Preloved

mengetik di pencarian dengan kata kunci seperti '*preloved, secondhand, secondstuff, thrift*' maka akan muncul beragam alamat penjual *preloved* ini, misalnya *byra.stuff, decafestuff, prelovedlove* dan masih banyak lagi. Setiap toko *preloved* memiliki kekhasan sendiri. Ada yang khusus menjual mantel dan jaket, gaun, busana formal, celana jeans, sweater, sepatu atau tas, dan lainnya.

Bisnis *preloved* ini muncul ketika ada orang dengan modal terbatas ingin memiliki barang bagus bermerk, di pihak lain ada orang yang dituntut selalu berganti fesyen karena tuntutan pekerjaan -misalnya artis, *public figure*- sehingga mereka harus mengosongkan almari guna mendapat fesyen yang sedang ngetren. Mula-mula tak banyak yang melirik bisnis ini, namun ketika banyak artis terkenal mulai berbelanja di *preloved store* -seperti

Julia Roberts, Nia Ramadhani, Andien, Dewi Rezer, dan lainnya- maka orang awam mulai mengikuti tingkah *public figure* ini. Apalagi barang-barang yang ditawarkan adalah barang bermerk -jika harus beli baru harganya cukup mahal, bisa ratusan hingga jutaan rupiah- yang harganya hanya 1/10 bahkan 1/20 harga aslinya.

Dari sisi *slow fashion* alias fesyen berwawasan lingkungan, fesyen yang berkelanjutan, bisnis *preloved* dapat mengurangi sampah pakaian yang menjadi penyumbang sampah terbesar kedua di dunia. Kecenderungan orang tidak malu memakai barang bekas berkualitas, akan memperlambat produksi pakaian baru yang membebani lingkungan. Jadi, kenapa tak memulai berbelanja di toko fesyen *preloved*?

Foto: Artem Beliaikin on Pexel

Zumba, Tak Sekedar Senam Aerobik

Zumba ditemukan secara tidak sengaja oleh Alberto 'Beto' Perez, pelatih senam aerobik di Kolombia, tahun 1998-an. Ketika mengajar, Perez lupa membawa kaset musiknya. Akhirnya dia menggunakan kaset berisi musik dansa latin, dan mulai mengajar. Zumba menjadi istimewa karena gerakan dansa yang menggabungkan hip hop, soca, samba, salsa, meringue, mambo, dan seni bela diri.

Ary Hana

Jadi selama senam, menari, ada gerakan seperti menangkis, menendang, meninju yang sangat ritmis tanpa memaksa kemampuan pribadi. Ini membuat pengikutnya tidak bosan, terus bergerak, tak peduli dengan kemampuan fisik mereka. Memang gerakannya lebih melelahkan dibanding senam, tapi juga menantang dan membuat gembira. Kini, sedikitnya ada 14 juta orang pengikut zumba, yang diajarkan sebagai pilihan di kelas-kelas kebugaran dan senam aerobik.

Zumba sangat cocok diikuti mereka yang memiliki fisik kuat atau yang memiliki kelebihan berat badan. Berikut manfaat zumba:

1. Membakar lebih banyak kalori dan lemak. Dalam satu jam zumba dapat membakar antara 450-900 kalori tergantung tingkat

Foto: youtube@OneHowto



- kesulitannya. Ini setara dengan makan 1,5 mangkok mie instan (450 kalori) atau tiga porsi nasi ayam (900 kalori). Makanya zumba menjadi pilihan efektif membakar lemak tubuh Anda.
2. Membuat seluruh otot tubuh bekerja. Karena gerakan dan koreografinya yang unik, zumba mampu membuat seluruh otot di tubuh bekerja dengan sempurna.
 3. Mengencangkan otot. Bagi pemilik tubuh kendor, zumba menjadi pilihan baik. Gerakan dalam zumba mampu menguatkan lengan, pinggang, kaki, dan mengencangkan perut. Siapa yang tak ingin tampak seksi?
 4. Menguatkan nafas. Dengan otot tubuh yang terlatih dan kencang, maka alat pernafasan pun bekerja lebih baik.
 5. Membuat pikiran lebih tajam. Rangkaian gerakan zumba membuat orang perlu mengingat tahap demi tahap gerakan tersebut untuk dipraktikkan.
 6. Meningkatkan koordinasi antar-anggota tubuh.
 7. Meningkatkan stamina tubuh.
 8. Meningkatkan massa otot dan

- kepadatan tulang. Gerakan dalam zumba akan membentuk bagian-bagian penting tubuh guna membentuk ketahanan tulang belakang, misalnya otot punggung, pantat, perut, dan paha.
9. Menurunkan tekanan darah.
 10. Tak kenal usia. Zumba dapat dilakukan oleh siapa saja, anak-anak, remaja, dewasa, dan manula. Ada kelas-kelas zumba disesuaikan dengan umur pengikutnya.
 11. Membuat lebih pede dan memperluas pergaulan sosial. Kalau bentuk tubuh semakin bagus, ramping, dan seksi, kepercayaan diri pun akan meningkat. Zumba juga membuat Anda bergaul dengan semua kalangan.
 12. Membuat gembira, awet muda, meningkatkan semangat hidup, dan menyegarkan pikiran. Latihan zumba membuat Anda tertawa atau tersenyum. Gerakannya yang unik, dilakukan bersama-sama teman membuat Anda tak merasa lelah, dan lepas dari stress atau depresi.



Billie Eilish menyapu bersih empat kategori utama Grammy Awards 2020.

Billie Eilish Sapu Bersih Penghargaan di Grammy 2020

Pada usia 18 tahun, Billie Eilish menjadi penyanyi termuda yang menyapu bersih lima penghargaan paling bergengsi di ajang Grammy 2020. Ia dinominasikan dalam enam kategori, termasuk *Album of The Year*, *Best Pop Vocal Album* (untuk album *When We Fall Asleep, Where Do We Go*), *Record of The Year*, *Song of The Year* (untuk lagu *Bad Guy*), serta penghargaan *Best New Artist*.



MUSIK

Nisya Kunto

Billie Eilish berkarya bersama kakak laki-laknya, Finneas O'Connell, yang juga memenangkan penghargaan *Producer of The Year*. Pencapaian sekaliber ini baru terjadi sekali di tahun 1981, ketika Christopher Cross juga menyapu bersih empat nominasi terbesar.

Nominasi album terbaik tahun 2020 jatuh pada Bon Iver untuk album *I, I*, Lana Del Rey untuk Album *Norman F****g Rockwell*, Billie Eilish untuk album *When We fall Asleep Where Do We Go*, Ariana Grande untuk album *Thank U, Next*, H.E.R untuk album *I Used to Know Her*, Lil Nas untuk album *7*, Lizzo untuk Album *Cuz I Love You*, dan Vampire Weekend untuk album *Father of the*

Foto: FREDERIC J. BROWN / AFP

Bride. Lil Nas juga memperoleh enam nominasi dengan satu penghargaan *Video of the Year* untuk video *Old Town Road*, sementara Lizzo menjadi musisi dengan nominasi terbanyak tahun ini — delapan nominasi dengan tiga kemenangan.

Ketika naik ke podium untuk menerima penghargaannya, Billie mengaku terkejut dengan pencapaiannya, “Aku sama sekali tidak memprediksi bahwa kami akan memenangkan begitu

Ariana Grande menanggapinya dengan elegan, memberikan gestur kepada Billie bahwa ia harus mengambil momen bahagia tersebut dan bahwa ia tidak mengambil hati pada kekalahannya di nominasi tersebut. Penggemar yang menyaksikan interaksi tersebut memuji Billie untuk kerendahan hatinya dan Ariana untuk dukungannya.

Dua Lipa yang memenangkan *Best New Artist* di tahun sebelumnya hadir untuk memberikan penghargaannya kepada



Billie Eilish dan sang kakak Finneas O'Connell.

banyak nominasi. Aku dan Finneas akan merasa sangat senang jika bisa memenangkan satu nominasi saja, ini lebih dari apapun yang pernah kami bayangkan. Kami sangat terkejut,” ungkapnya. Jika digabungkan, keduanya dinominasikan dalam 11 nominasi, dan membawa pulang enam piala. Dalam pidato penerimaan penghargaan *Album of the Year*, Billie menggunakan kesempatan itu untuk berterimakasih kepada penggemarnya, juga kepada rekan musisinya. “Menurutku, Ariana (Grande) berhak mendapatkan penghargaan ini,” ujar Billie membuka pidatonya “*Thank U, Next* membantuku melalui beberapa hal yang sulit, aku merasa ia berhak mendapatkan penghargaan ini lebih dari apapun,” lanjutnya mengenai album karya Ariana Grande yang juga dinominasikan di kategori yang sama.

Billie, ia menggunakan kesempatan pidatonya untuk mengangkat kepedulian pada kesetaraan gender di industri musik “Ada begitu banyak produser, musisi, penulis lagu perempuan. Jika anda bergelut di industri ini dan sedang mencari kolaborator, tujukan pandangan anda kepada perempuan berbakat yang ada di luar sana. Karena mereka semua berhak mendapatkan porsi di industri ini,” dukungunya.

Lahir dan besar di Los Angeles, bakat bermusik Billie dan Finneas sudah disadari oleh orang tua mereka sejak kecil. Ketika menginjak masa remaja, mereka mulai berkarya bersama ketika Billie menyadari bahwa Finneas adalah salah satu penulis lagu dan produser terbaik yang ia kenal, dan Finneas juga melihat potensi pada

adiknya. Lagu *Ocean Eyes* dirilis pada tahun 2016, ketika Billie baru berusia 14 tahun. Lebih dari tiga tahun kemudian, *Ocean Eyes* masih menjadi penanda kepiawaian keduanya dalam bermusik dan memproduksi hits-hits yang disukai pendengar berusia muda. Gaya bermusiknya telah mendefinisikan ulang bagaimana musik pop diproduksi dan dinikmati dalam waktu yang sangat singkat.

Billie menulis tentang kegundahan masa remaja dalam struktur yang tidak lazim, menyanyikan lagu dengan mood yang tidak konvensional, dan menciptakan personanya sendiri sebagai musisi muda. Eilish adalah musisi yang penuh dengan kontradiksi. Beberapa lagunya mengajak para pendengarnya merenung dan berkhayal, sementara lagu lainnya hadir dengan sedikit gigitan dan sindiran. Ia memadukan banyak gaya yang musik yang berbeda: pop, EDM, trap, dan bahkan jazz. Palet eklektiknya mengejutkan namun kohesif, disatukan oleh vokalnya yang lembut dan penyampaian yang meletup-letup. Billie Eilish juga menjadi musisi termuda yang membawakan soundtrack di *franchise* film James Bond. *No Time to Die* lagu juga diproduksi dengan Finneas, di mana ia membuktikan bahwa ia adalah musisi yang fleksibel dan tidak terfokus hanya pada nada-nada elektronik dan suara bisikannya yang telah menjadi ciri khasnya. Ia bahkan mengejutkan pendengar ketika ia menutup lagu tersebut dengan nada tinggi yang jarang dihadirkan dalam lagu lain miliknya.

Dengan begitu banyak pencapaian gemilang di usia yang sangat muda, Billie Eilish terus menjadi salah satu musisi yang patut diperhitungkan dan diantisipasi di tahun-tahun yang akan datang. Selamat dan terus semangat berkarya untuk Billie!

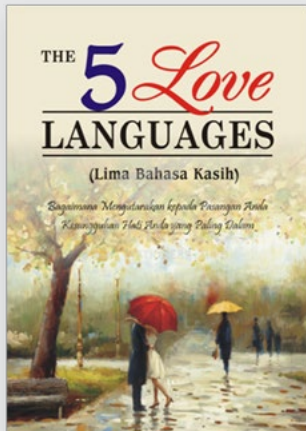


RESENSI BUKU

Pilihan bacaan untuk perluas perspektif

Antisipasi datangnya hari kasih sayang dengan meningkatkan pemahaman anda mengenai berbagai bahasa kasih, melihat ke sepenggalan masa lalu Indonesia untuk mengisi waktu luang , dan menilik sedikit bekal milenial untuk masa depan — Dermaga menghadirkan empat pilihan buku untuk segala jenis pembaca.

Nisya Kunto



5 LOVE LANGUAGES

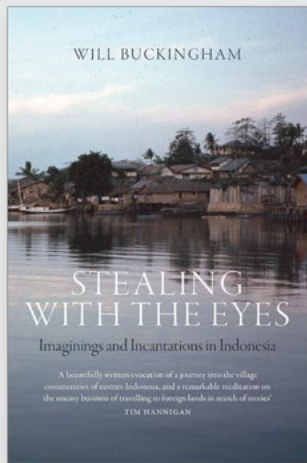
Pengarang : Gary Chapman
Penerbit : Northfield Publishing
Cetakan : 1992
Tebal : 208 halaman

Seringkali kita mengalami kesulitan dalam memahami perasaan orang terdekat, atau bahkan merasa bahwa orang tersayang tidak mengerti bagaimana cara menyampaikan kasih sayangnya secara tepat. Dalam buku *5 Love Languages*, Gary Chapman mengupas tuntas lima bahasa manusia dalam memberikan dan menerima kasih sayang: *receiving gifts, quality time, words of affirmation, acts of service, and physical touch* (menerima hadiah, menghabiskan waktu bersama, kata-kata apresiasi & afirmasi, pelayanan, dan sentuhan fisik)

Melalui pengalamannya di bidang psikologi, ia menjelaskan bahwa memahami bahasa kasih sayang orang lain dapat diketahui melalui proses menganalisa perilakunya. Bagaimana seseorang bereaksi terhadap suatu peristiwa, perasaan yang seringkali

mereka tunjukkan, atau hal-hal khusus yang seringkali diminta kepada pasangannya. Ia mengemukakan bahwa manusia umumnya menunjukkan rasa kasih sayang dengan gaya yang sama dengan apa yang mereka harapkan untuk menerima kembali.

Misalnya, seseorang dengan bahasa kasih sayang ‘*words of affirmation*’ yang dominan akan memberikan banyak afirmasi dan validasi baik verbal maupun nonverbal, dan akan mengharapkan orang lain untuk mengemukakan perasaannya dengan cara yang sama pula. Jika ia menerima gaya kasih sayang dalam bentuk hadiah atau sentuhan fisik, ada kemungkinan bahwa orang dengan bahasa kasih sayang ‘*words of affirmation*’ tidak mengerti bahwa orang lain tengah berusaha untuk menunjukkan rasa sayangnya.



STEALING WITH THE EYES

Pengarang : Will Buckingham
Penerbit : Haus Publishing
Cetakan : 2018
Tebal : 262 halaman

Seorang antropolog muda dari Inggris menceritakan pengalamannya menjelajahi budaya dan kehidupan di pulau Tanimbar, di tahun 1994. Perlahan-lahan, Will Buckingham membawa pembacanya dalam petualangan memahami masyarakat, adat, budaya, sejarah dan kepercayaan asli dari Tanimbar. Ia menceritakan kembali pengalamannya berkutut langsung dengan mitologi dan kepercayaan leluhur, penyakit-penyakit yang disembuhkan tanpa pengobatan medis, dan pertemuannya dengan pematung lokal.

Terbagi dalam lima babak, *Stealing With The Eyes* memulai perjalanannya dari benua Eropa ke Indonesia dalam bab Barang Aneh, di mana ia mulai terpapar kepada tradisi lokal masyarakat pulau Tanimbar dan kepercayaan leluhur yang kental meskipun agama Katolik dan Kristen sudah tersebar secara luas.

Diterbitkan lebih dari 20 tahun setelah penelitiannya berakhir, *Stealing With the Eyes* adalah sebuah memoir yang menyoru sebagai travel book. Buku ini juga menjawab berbagai pertanyaan yang tercetus selama penelitiannya di Tanimbar. Will Buckingham mengajak para pembaca untuk ikut serta menemukan jawaban tak kasat mata, dari pertanyaan-pertanyaan yang membuatnya mempertanyakan praktik akademisnya sendiri.

PEREMPUAN-PEREMPUAN PERKASA DI JAWA ABAD XVIII-XIX

Pengarang : Peter Carey & Vincent Houben
Penerbit : Kepustakaan Populer Gramedia
Cetakan : 2017
Tebal : 110 halaman

Perempuan-perempuan Perkasa di Jawa Abad XVIII-XIX ditulis oleh dua sejarawan Asia Tenggara kenamaan, Peter Carey dan Vincent Houben. merupakan salah satu buku karya Peter Carey dan Vincent Houben. Menggambarkan peran perempuan yang diampu di dalam



maupun di luar kerajaan pada abad ke-18 hingga ke-19.

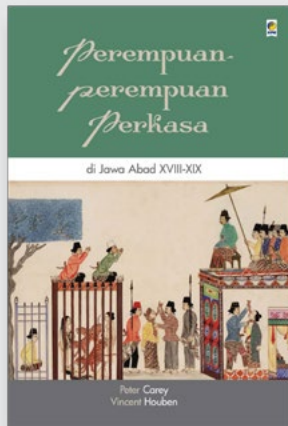
Digambarkan sebagai sosok yang progresif dan berperan besar, perempuan Jawa pada masa ini dengan piawai mengisi berbagai posisi dalam masyarakat — baik sebagai permaisuri maupun selir, prajurit militer, politisi, maupun pedagang. Buku ini perlahan memecahkan stigma bahwa perempuan Jawa hanya berkutut di urusan sumur, dapur, dan kasur.

Tidak hanya berfokus pada masa tersebut, Peter Carey dan Vincent Houben juga menjelajahi mitologi Jawa yang menampilkan sosok perempuan berkuasa seperti Nyi Roro Kidul, dan tokoh-tokoh pewayangan yang mendobrak norma konvensional. Seperti Drupadi yang diceritakan bersumpah setia untuk tidak mengikat rambut dan memakai perhiasan sebelum bermandikan darah Dursasana — seorang pangeran yang melecehkannya di lingkungan istana Hastinapura. Juga Srikandi yang merupakan pemanah ulung, dan Subadra yang digambarkan sebagai sosok sakti yang meneruskan tradisi leluhurnya.

GENERASI EKSPLORASI

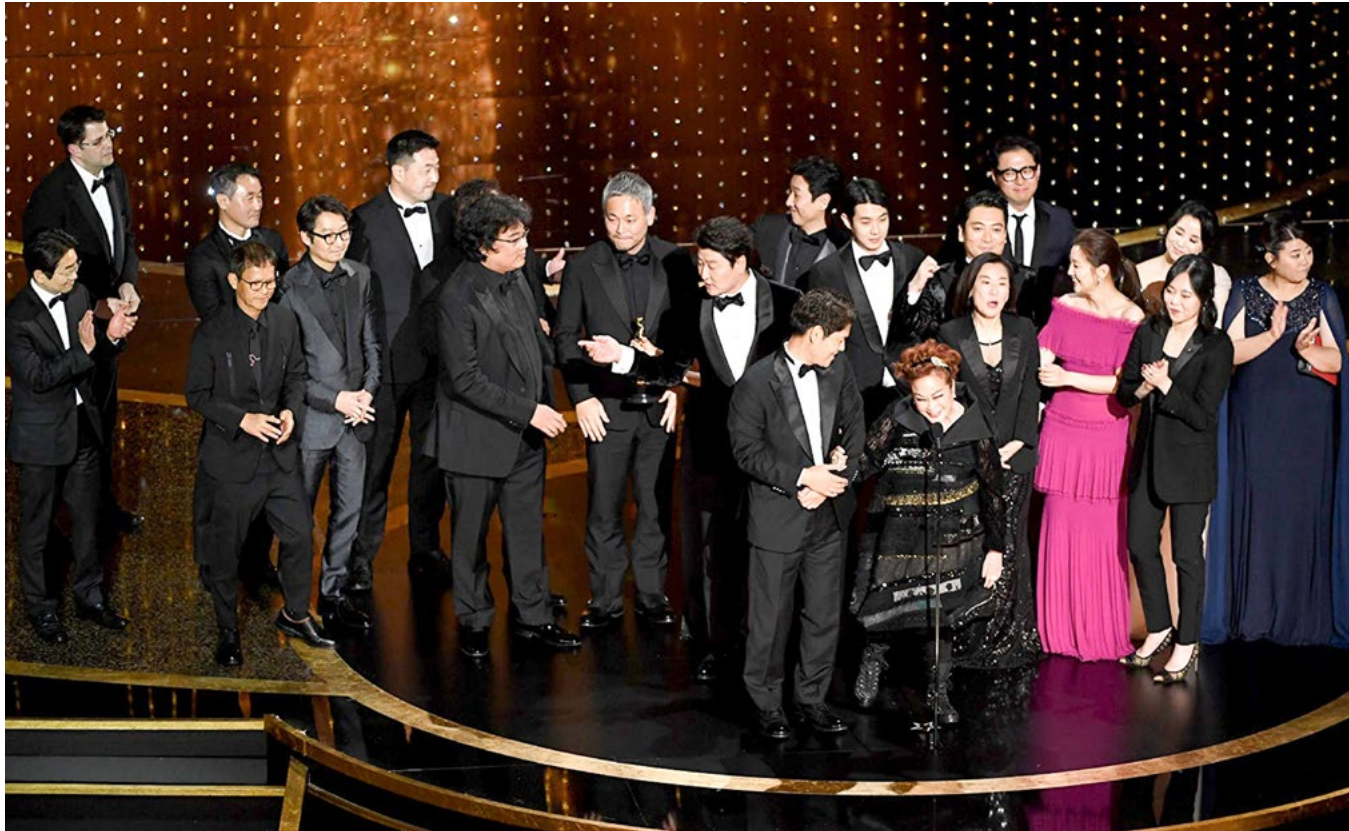
Pengarang : IDN Times
Penerbit : Kepustakaan Populer Gramedia
Cetakan : 2019
Tebal : 140 halaman

Playful dan penuh warna, Generasi Eksplorasi menggambarkan pola pikir generasi Milenial dengan ringan dan jenaka. Berdasarkan dari survei oleh IDN Times dan dipimpin secara kreatif oleh pengarang buku Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini, Marchella F.P, Generasi Eksplorasi menyajikan data mengenai



hal-hal yang menjadi topik perbincangan hangat mereka yang mencari jati diri di kedai kopi.

Berdasarkan hasil survei IDN Times dan Alvares research Center di 12 kota besar di Indonesia, meliputi 1.400 responden, buku ini menyajikan data tentang preferensi pola kerja, pilihan untuk berpartisipasi dalam bidang politik, hingga sikap mereka yang terbuka untuk berbagi, Generasi Eksplorasi menganalisa perilaku milenial dan menyajikannya secara lugas dan mudah dicerna.



Aktor, aktris, sutradara dan produser film Parasite.

PARASITE Menang Besar pada Malam Penghargaan Academy Awards ke 92



FILM

Nisya Kunto

Penghargaan tahunan Academy Awards 2020 telah selesai, dengan Parasite besutan sutradara asal Korea Selatan, Bong Joon-Ho membawa pulang empat penghargaan — menjadikannya film dalam bahasa asing pertama yang memenangkan *Best Picture*. Penghargaan lain yang diraih meliputi *Best Director*, *Best International Film*, dan *Best Screenplay*. *Parasite* menjadi film pertama yang melanjutkan kemenangan dari festival Cannes ke Oscar, mengalahkan *Once Upon A Time In Hollywood*, *Jojo Rabbit*, dan *The Irishman*.

Foto: Kevin Winter/Getty Images



Sutradara Bong-Joon Ho



Sutradara Bong-Joon Ho



Aktor Choi Woo-shik dan Kang-Ho Song bersama Sutradara Bong Joon-Ho

Foto: FREDERIC J. BROWN/AFP via Getty Images, MARK RALSTON/AFP via Getty Images, Vivien Killilea/Getty Images

Disebut-sebut sebagai pemrakarsa kebangkitan era baru internasionalisme di pasar film dunia, *Parasite* adalah satir sosial atas kapitalisme dan kesenjangan kelas di Korea Selatan. Penuh dengan makna simbolik, Bong mengawali *Parasite* dengan perasaan ringan, namun dengan segera memutar perasaan itu menjadi sesuatu yang lebih rumit.

Dalam pidato penerimaan penghargaan *Best Director*, Bong memberikan penghormatan kepada Martin Scorsese dalam pidato sutradara terbaiknya, mengatakan bahwa, ketika dia masih muda, dia telah mengukir impresi yang membekas jauh ke dalam hatinya. Ia juga mengutip Scorsese dengan mengatakan: “*The most personal is the most creative.*”

Ia juga berterima kasih kepada Quentin Tarantino karena telah senantiasa mendukungnya dalam berkarya.

Ketika *Parasite* memenangkan penghargaan *Best Picture*, Bong memberikan kesempatan kepada produser film Kwak Sin-ae dan Miky Lee. Kwak mengutarakan perasaannya tentang industri film pada momen tersebut, di mana ia merasa bahwa sebuah momen dalam sejarah sedang terjadi pada momen tersebut. Lee juga memuji keunikan dari pribadi Bong, terutama dalam gaya penyutradaraannya. Lebih dari apapun, Lee mengutarakan rasa terima kasihnya untuk penonton lokal dan internasional yang selalu memberikan masukan yang jujur tentang karya mereka.



Produser Kwak Sin Ae dan Sutradara Bong-Joon Ho



Park So-dam dan Choi Woo-sik di film Parasite



Keluarga Kim mencari pemasukan dengan melipat boks kemasan pizza.



Keadaan mulai berubah saat salah satu anak keluarga Kim bekerja sebagai guru privat di rumah keluarga berada.

Film berdurasi dua jam sembilan belas menit ini dimulai ketika anggota keluarga Seoul yang tinggal di apartemen kumuh di *basement*, mencari koneksi sinyal wifi. Sepertinya salah satu pemilik bisnis lokal merasa muak karena jaringan mereka diperlambat oleh banyaknya penumpang gelap jaringan mereka, hingga akhirnya berhasil memasang kata sandi. Film ini mengikuti keluarga Kim yang berjuang untuk memenuhi kebutuhan hidup sampai putra Ki-woo menemukan peluang yang tidak terduga. Tanpa pengalaman mengajar bahasa Inggris, ia memutuskan untuk menerima pekerjaan sebagai guru privat Da-hye, seorang putri dari keluarga Park yang kaya. Dengan demikian, keluarga Kim membuat misi untuk menyusup ke rumah tangga mewah.

“**Film ini mengikuti keluarga Kim yang berjuang untuk memenuhi kebutuhan hidup sampai putra Ki-woo menemukan peluang yang tidak terduga.**”

Satu demi satu, setiap anggota keluarga mendapatkan pekerjaan dengan kedok bahwa mereka secara samar terhubung melalui kontak bersama. Dan meskipun kedua keluarga akhirnya menetap dalam hubungan memberi dan menerima perbudakan dan kekayaan, ada parasit tak terduga yang mengancam untuk menghancurkan semuanya dengan mengungkap kebenaran.

Penonton Parasite di seluruh dunia terus menerus menyuarakan dukungan mereka untuk film yang telah menyabet penghargaan di berbagai festival selain Oscar dan Cannes, termasuk BAFTA Award, Critics' Choice Movie Awards, Screen Actors Guild Award, dan sederet penghargaan lainnya,

Foto: www.imdb.com

Ready to Travel!

Ibadah Umroh atau Liburan ke seluruh penjuru Dunia, makin **aman & nyaman** dengan perlindungan vaksin perjalanan internasional di RS PHC Surabaya

VAKSI CALON JAMAAH UMROH

VAKSI MENINGITIS

Rp **325** rb

VAKSI MENINGITIS & INFLUENZA

Rp **450** rb

VAKSI PERJALANAN INTERNASIONAL

VAKSI MMR

Rp **425** rb

VAKSI YELLOW FEVER

Rp **550** rb

VAKSI YELLOW FEVER & TYPHOID

Rp **750** rb



INFORMASI

WhatsApp : 0811.3118.1170 | DM Instagram : @rsphcsurabaya

ON SITE

Medical Check Up Health & Wellness Center
Jl. Prapat Kurung Selatan No. 1, Surabaya

OPERASIONAL LAYANAN

Senin - Jumat (07.00 - 19.00 WIB), Sabtu (07.00 - 14.00 WIB)





” Hari Pers Nasional

— 9 Februari 2020