BADAN PEMERIKSA KEUANGAN REPUBLIK INDONESIA

Horas Medan

PERWAKILAN PROVINSI SUMATERA UTARA

Edisi April 2017

Artikel Parenting

"Mengungkapkan Emosi Negatif"

Untuk budaya kita, mengungkapkan emosi terutama dari anak terhadap orang tua masih dianggap tabu. Padahal emosi negatif yang kita redam tanpa melepaskannya dengan tepat akan menjadi bom waktu yang suatu saat akan meledak. Beberapa menjadi sumber gangguan kejiwaan. Jadi, emosi negatif perlu dikeluarkan dengan cara yang tepat. Yang jelas tidak dengan melampiaskannya dengan merusak diri sendiri, barang, ataupun orang lain, contoh : dengan berteriak2, memaki2, memukul, mencubit, merusak barang, menendang, dll.

Untuk dewasa , ungkapkan kepada orang yang tepat yang bisa mendengarkan dan memberikan solusi yang baik, ungkapkan kepada Allah, dan pasrahkan kepadanya. Insya Allah, Allah akan memberikan ketenangan dalam hati. Setelah tenang, kita akan bisa menemukan jawaban yang tepat untuk masalah kita...

Untuk anak-anak dilatih untuk belajar mengungkapkan kepada orang tua. Dan supaya bisa mengungkapkan dengan baik, kita harus belajar mendengarkan kemudian memberikan respon yang tepat

Contoh cara mendorong anak mengeluarkan emosi negatifnya :
Seorang anak dia kelupaan mematikan komputer. Kemudian bunda memarahi anak tersebut sampai anak itu merasa sedih dan menangis.
Di budaya kita, sebagian belum biasa ketika seorang anak berusaha mengungkapkan emosi negatifnya seperti :
"Bunda, ade sedih bunda marah sama ade. Ade lupa. Ade kesel bunda marah sama ade"

dan kita sebagai orang tua mendengarkan perasaan mereka....

Saya membayangkan bagaimana mereka belajar peduli terhadap perasaan orang lain dan perasaan orang tua juga, jika melihat orang tuanya tidak peduli terhadap perasaan mereka.
sumber : http://rumahparenting.com

Tips Sehat Kita

Tips Menurunkan Kolesterol Tinggi

Beberapa tips untuk **menurunkan kadar kolesterol** yang tinggi dalam darah adalah :

1. Berolahraga secara teratur agar dan memperbanyak aktivitas fisik minimal jalan kaki tiap hari 30-40 menit agar terjadi pembakaran lemak dan kalori

Turunkan berat badan

2. agar tetap seimbang dan proporsional (pertahankan berat badan ideal)
3. Menghindari minuman bersoda, beralkohol dan merokok
4. Mengurangi karbohidrat dan asupan makanan dengan kadar lemak jenuh
5. Memperbanyak mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan mengandung fitosterol karena fitosterol seperti kacang tanah, kedelai, apel, pisang, anggur, melon, buncis, brokoli, kembang kol, gandum dan beras merah karena bahan makanan ini berserat tinggi dan dapat menghambat penyerapan kolesterol pada usus.
6. Hanya menkonsumsi susu skim, keju, krim asam dan yogurt yang rendah lemak (sesekali)
7. Mengurangi konsumsi daging yang berlemak
8. Menghindari makanan yang banyak mengandung lemak dan kaya akan kolesterol misalnya kentang goreng dan makanan cepat saji lainnya seperti tortilla, hotdog, burger, kue kering dan hidangan pencuci mulut lainnya
9. Hindari makanan yang diolah dengan cara menggoreng tap konsumsilah makanan yang direbus, dipanggang ataupun dibakar.

Medan, Kamis (6 April 2017) – Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia (BPK) bekerja sama dengan *United States Agency for International Development* (USAID)-CEGAH menggelar *roadshow* Festival Film Kawal Harta Negara 2017, bertempat di Kantor BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara, Medan, pada hari ini (6/4). *Roadshow* ini merupakan kegiatan ke-4 Festival Film Kawal Harta Negara setelah sebelumnya dilakukan di Jakarta, Magelang, dan Ternate.

Roadshow di Medan dibuka oleh Kepala Perwakilan BPK Provinsi Sumatera Utara, **Vincentia Moli Ambar Wahyuni**, dan dihadiri oleh Kepala Bagian Pengelolaan Informasi BPK, **Adelina Silalahi**, Kepala Bidang Perencanaan Evaluasi & Pelaporan Pusdiklat BPK, **M. Yusuf John**, serta peserta festival dari kalangan mahasiswa/pelajar dan umum. Acara *roadshow* diisi dengan berbagai kegiatan seperti *Talkshow* dengan BPK, *workshop* film dengan sineas **Danial Rifky** (sutradara *Haji Backpacker*), serta *workshop* mengenai pembuatan video *Citizen Journalism* bersama narasumber dari NET TV, **Dewi Leila Sari.**

Festival film ini berupaya mendorong partisipasi publik, khususnya pelajar/mahasiswa, pembuat film, dan komunitas kreatif di Indonesia untuk membuat film yang menggambarkan tentang tugas dan kewajiban dalam mengawal harta negara. "Hal ini merupakan salah satu strategi *public awareness campaign* yang dikembangkan BPK melalui media publikasi film sebagai salah satu sarana penyebaran informasi, pendidikan, dan hiburan. Dengan demikian peningkatan kapasitas komunikasi BPK dalam menyebarluaskan fungsi dan peran BPK dapat terwujud," papar Kepala Perwakilan BPK Provinsi Sumatera Utara dalam sambutannya.

Pada Festival Film Kawal Harta Negara 2017, sejumlah kategori yang dikompetisikan antara lain film pendek fiksi, film pendek dokumenter, video *citizen journalism*, dan iklan layanan masyarakat (*public service announcement*/ PSA). Seluruh kategori terbuka untuk pelajar dan umum. Pengiriman karya peserta dimulai sejak 14 Maret 2017 dan ditutup pada 7 Juli 2017.

Selain kompetisi film, Festival Film Kawal Harta Negara 2017 juga menggelar kompetisi ide cerita film dari kategori yang ada. Peserta yang terpilih akan mendapatkan apresiasi dalam bentuk dukungan dana produksi dan pendampingan proses produksi oleh praktisi perfilman, sekaligus diikutsertakan sebagai peserta Festival Film Kawal Harta Negara 2017. Dari kegiatan di Jakarta, Magelang, dan Ternate, telah terpilih dua orang dengan ide cerita terbaik kategori fiksi dan dokumenter untuk masing-masing kota.

Roadshow selanjutnya dari Festival Film Kawal Harta Negara ini akan digelar di Malang. Untuk informasi lebih lanjut dan pendaftaran, dapat diakses di: http://www.bpk.go.id/news/kompetisi-film-kawal-harta-negara

Roadshow Festival Film BPK

Dari Redaksi

Di Edisi Bulan April ini, Buletin Horas Medan menyajikan berita mengenai kegiatan Roadshow Festival Film BPK, Kegiatan Media Workshop Triwulan I Tahun 2017, Galeri Dokumentasi kegiatan penyerahan LKPD dan berita-berita menarik lainnya.

Dewan Redaksi

Pengarah : Ambar Wahyuni
Penanggungjawab : Yudi Prawiratman
Ketua : Iskandar Setiawan
Pelaksana :
Petrus Sihaloho, Venny, M. Amin, Ahmad Nur, Lyz Anita Butar-butar, Nursalam Harianja, Desi Sidauruk, Ronal Polatua, Heryando Pasaribu, Tetap Purba, Ratna Tri Darmayanti

BPK Paparkan Hasil Pemeriksaan Triwulan II Kepada Media

BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara mengadakan Media Workshop bertema "Pengelolaan dan Tanggung Jawab Keuangan Negara/Daerah", di Ruang Rapat Lantai 4 BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara. Acara ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih lanjut terkait Laporan Hasil Pemeriksaan, khususnya kegiatan BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara pada Triwulan I Tahun 2017. Pembicara dalam workshop ini adalah Kepala Perwakilan, Ambar Wahyuni, didampingi Kepala Subauditorat Sumut I, Andanu, Kepala Subauditorat Sumut II, Andri Yogama, Kepala Subauditorat Sumut III, Nyra Yuliantina, Kepala Sub Bagian Humas dan TU, Iskandar Setiawan, serta Kepala Sekretariat Perwakilan, Yudi Prawiratman, yang sekaligus bertindak sebagai moderator.

Kepala Perwakilan BPK Provinsi Sumatera Utara, Ambar Wahyuni, memaparkan kegiatan BPK Perwakilan Sumatera Utara yang sudah dilakukan pada Triwulan I Tahun 2017 meliputi Pemeriksaan atas Pertanggungjawaban Penerimaan dan Pengeluaran Dana Bantuan Keuangan Partai Politik yang Bersumber Dari APBD Tahun Anggaran 2016, Laporan Hasil Pemantauan atas Penyelesaian Kerugian Daerah Semester I Tahun Anggaran 2017, dan Hasil Pemantauan Tindak Lanjut Rekomendasi Hasil Pemeriksaan BPK per 13 Maret 2017.

Acara ini dihadiri oleh perwakilan dari media-media yang bertugas di wilayah Provinsi Sumatera Utara baik cetak, elektorik maupun media online, serta para pejabat struktural dan staff Subbagian Hubungan Masyarakat dan Tata Usaha BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara.

Diharapkan melalui kegiatan media workshop ini nantinya dapat tercipta hubungan kesepahaman dan kerjasama yang saling mendukung antara BPK Perwakilan Provinsi Sumatera Utara dan media di Provinsi Sumatera Utara dalam menyebarluaskan informasi mengenai pengelolaan keuangan negara/daerah secara jelas dan akurat kepada publik serta menjadi alat komunikasi kepada media dan masyarakat, sehingga masyarakat luas dapat mengetahui sampai sejauh mana transparansi dan akuntabilitas pengelolaan keuangan negara yang dilakukan oleh Pemerintah Daerah di Sumatera Utara ini.

Galeri April

Penyerahan LKPD
Kabupaten Tapanuli Tengah
10 April 2017

Penyerahan LKPD
Kabupaten Labuhanbatu Selatan
6 April 2017

Penyerahan LKPD
Kabupaten Batubara
6 April 2017

Penyerahan LKPD
Kabupaten Labuhanbatu
6 April 2017

Penyerahan LKPD
Kabupaten Deli Serdang
6 April 2017

Penyerahan LKPD
Kabupaten Simalungun
25 April 2017

Penyerahan LKPD
Kabupaten Nias
25 April 2017

Penyerahan LKPD
Kabupaten Padang Lawas Utara
28 April 2017

Penyerahan LKPD
Kota Gunungsitoli
28 April 2017