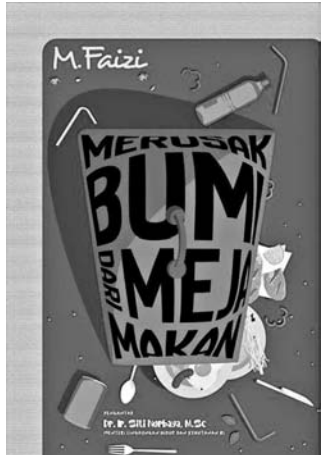


## Normal Baru di Meja Makan

Judul : Merusak Bumi dari Meja Makan  
Penulis : M. Faizi  
Penerbit : Cantrik Pustaka  
Cetakan : I, 2020  
Tebal : 140 halaman  
ISBN : 978-602-0708-58-4



**PANDEMIK** Covid-19 menghendaki tatanan normal baru (new normal). Menjaga jarak, tidak berkerumun, rajin cuci tangan, memakai masker. Namun, lebih dari itu, bagaimana sikap kita terhadap alam dan lingkungan.

Virus terjadi karena ada kerusakan habitat hewan. Seperti manusia, hewan pun bisa stres karena ekosistemnya terusuk.

Untuk peduli terhadap alam, cukup sederhana. Peduli lingkungan bisa dilakukan dari meja makan. Makan merupakan kebutuhan setiap manusia sehari-hari. Sebagaimana dipaparkan buku ini, mengurangi penggunaan plastik dan tidak membuang-buang makanan. Tentu menyedihkan, soal sampah makanan, Indonesia dalam taraf memprihatinkan.

Data tahun 2017, Indonesia adalah pembuang makanan terbesar ke-2 dari 34 negara. Satu orang Indonesia bisa membuang sampai 300 kg makanan setiap tahunnya. Sadar atau tidak, sampah makanan yang terbuang di tem-

pat pemungutan sampah (TPA) menyumbang 34% emisi gas yang menyebabkan pemanasan global. Di sisi lain, limbah plastik mengakibatkan ekosistem ikan terganggu. Setiap tahun, sekitar satu juta burung laut dan ratusan ribu hewan laut lainnya mati karena terpapar limbah plastik.

Lambat-laun, limbah plastik mengakibatkan berbagai binatang laut punah. Bahkan, pada tahun 2050, diperkirakan lebih banyak plastik dibanding ikan di laut. Bisa kita hitung seberapa banyak plastik digunakan untuk belanja dan untuk kemasan makanan-minuman. Jika pun sampah plastik dipendam di tanah, sulit terurai. Butuh 1000 tahun, bahkan ratusan-ribuan tahun terurai. Itu pun plastik menjadi serpihan-serpihan nanoplastik. Artinya, tetap plastik (hlm. 22)

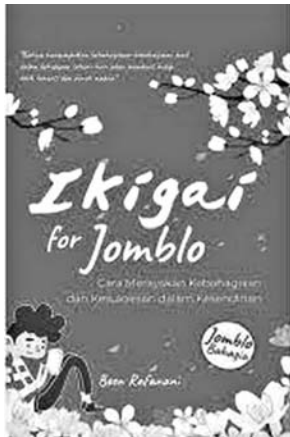
Banyaknya sampah plastik dan makanan menyebabkan perubahan iklim. Perubahan iklim menyebabkan terganggunya hewan dalam melangsungkan kehidupannya. Dr Ir Siti Nurbaya, M.Sc., Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan, dalam pengantar buku ini, mengatakan perlu intervensi budaya dan agama mengubah perilaku individu dan masyarakat di meja makan. Kesadaran mental diperlukan agar manusia Indonesia lebih bertanggung jawab terhadap alam dan lingkungan hidup (hlm. 8).

Buku ini ringan dibaca, ditulis dengan dengan gaya bahasa lugas. Bisa menjadi renungan bagi kita semua. Diulas dengan narasi reflektif tanpa menggurui demi tumbuhnya kesadaran baru untuk tidak merusak bumi dari meja makan. Kita perlu menerapkan normal baru di meja makan dengan tidak membuang-buang makanan dan tidak memperbanyak sampah plastik. Demi kelestarian lingkungan, kehidupan hewan dan akhirnya untuk kepentingan manusia juga. □-o

(Hendra Sugiantoro,Pembaca buku di Yogyakarta)

## Mengenal Konsep Ikigai untuk Jomblo

Judul Buku : Ikigai for Jomblo  
Penulis : Been Rafanani  
Penerbit : Araska  
Cetakan pertama, Maret 2020  
Tebal : 232 halaman; 14 x 20.5 cm  
ISBN : 978-623-7537-55-7



kita agar menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Bukan kebahagiaan yang dibangun oleh bayang-bayang lamunan, tetapi kebahagiaan nyata yang bisa kita sentuh dan kita nikmati.

Secara umum, ikigai adalah cara sangat sederhana orang Jepang untuk menemukan kebahagiaan atau terbebas dari stress.

Bahkan saking sederhananya teori ini sehingga kedengarannya sangat klise. Namun, sesungguhnya ikigai dapat menjadi mata air segar penyejuk dahaga bagi orang-orang yang hidup di kota-kota besar. (hlm 27)

Orang-orang di kota besar setiap harinya mereka stres dikejar-kejar deadline pekerjaan, dikejar-kejar aktivitas tanpa selesai, menghadapi macet berjam-jam di jalan, menghirup dunia pergaulan penuh dengan iri dan dengki.

Dari kesemua persoalan itu, ikigai mencoba memberi solusi agar orang-orang di kota besar dapat menikmati hidup, dapat berbahagia.

Sepengetahuan penulis buku ini, ikigai adalah alasan seseorang untuk ada atau untuk hidup. Ikigai adalah rahasia untuk kita agar bisa hidup panjang umur dan tetap memiliki semangat hidup lebih lama. (hlm 28)

Nah, dari penjelasan di atas, tentu saja kita bisa melihat dengan jelas keterkaitan status jomblo yang terkadang menyakitkan itu. jadi buku ini memang mencoba membongkar diri kita untuk memiliki semangat hidup yang lebih giat dalam meraih kebahagiaan-kebahagiaan kecil untuk kita kumpulkan menjadi kebahagiaan besar. □-o

(Khairul Anam, Mahasiswa IAIN Surakarta).



### PERUMAHAN

Rumah Type 29 Harga Mulai 212Juta Dekat Wates Kulonprogo Kawasan 2Hektar SHGB&IMB Hub:081329391565 3 / 00049/0720

### RUANG USAHA

Dikontrakkan Ruko 3 Lantai Jalan Laksda Adisucipto No.1 Yogyakarta Hub:081318311001 / 081328749427 3 / 01583/0620

Disewakan/Dijual Tempat Usaha di Pinggir Jl.Kaliurang Km 13 Luas 780m Ld 18m hub:0811292338 3 / 00031/0720

Dijual cepat Ruko 2Lt LT322 SHM IMB di Jl Nusanindah Concat Zmuka hg nego Hub 081326507000 Lgs Pmlk 3 / 00219/0720

Disewakn Space utk Kantor & Food Court H:Wisma Hartono ex BDNI (PT.Delta Merlin Dunia Properti) Jl.Jend Sudirman 59 Yogyakarta (0274 552001/0888602924) 5 / 00251/0720

Dijual/take over usaha apotek lok jl katamso 306 Jokteng timur Yogyakarta Hub 0811279672 Agus 3 / 00315/0720

Dijual Ruko 3Lt Luas-- 100m2 Toko Roti Hoshi Jl.Wolter Mongonsidi No.43A Yk Hub Sgr Vera:0811250654 3 / 00327/0720

Dikontrakan bangunan semi terbuka utk Resto,luas tanah 1300m2,bangu nan 360m2,parkiran luas,ada kebun dibelakang di Jln.Timoho Raya 38A (tengah kota). Hub:087839410497 5 / 00333/0720

### RUMAH DIJUAL

Sunit Jl Bantul ke brt 1Km mewah strtg LT106 LB55 2KT 1KM mbl papasan 450jt 081327782779 3 / 00408/0620

Lok Jl Solo Km.9(Kembang Maguwo harjo) LT:183m LB:78m Fas.2KT,KM, RTamu,Hrg:250jt Nego Hub:Tlp 0274-488185 Hp/WA:081392554422 4 / 01488/0620

Jual Rumah Baru Ls 80m Tipe 45 Lokasi Jogotirto Berbah Sleman Harga 350jt NegolPmlk WA 082134010546 3 / 01553/0620

Dijual Rumah Baru Sertifikate Berbah Tegaltirto Lbr.9m,Pj.20m LT.177m dekat Kuliner,Pasar,Rmh Sakit,SP-BU,DII Dkt Jalan Utama Lbr Jln 5m Hub:081288847303 5 / 00022/0720

Dijual Rmh SHM diNgewotan Ngesti harjo LT343m2 3Ktdr 2Kmd Garasi Sira tegis 2,2M Nego Hb:081392531034 3 / 00160/0720

Rumah di Berbah,pinggir jln utama 8m,Lt 120m2,Ld 13m,2kt,1km 335jt,08132800505 3 / 00258/0720

Rmh LB215m BgnJatKuno LT347m2 di Pgr Jl Besar Loksi Kasihan Bantul Yogya Hb:0877 3830 7664 TP No SMS 3 / 00263/0720

Djl Rmh Mewah 2Lt L3300m masih asa Halaman Buat 4Mobil,Utr Bandara Maguwo Hg:1,2M T:081329516224 TP 3 / 00273/0720

### RUMAH DIJUAL

Rmh Lux 2Lantai Plus Perabotan Tinggal masuk Net450Jt diselekarusi Jl.WnSari Km.Hub:081227435558 TP 3 / 00276/0720

Rumah milik sendiri LT:185 LB200m2 Lantai1 1/4 Bawah Kmrtdr4 Kmd Dalam Luar1 Atas Kmrtdr1 Gudang Jemuran Listrik 2200 Mushola Hrg850jt Hub:08122943523 5 / 00280/0720

Dijual Rumah 2Lantai 3Kt Pagar tinggal masuk Jl.Wonosari,Blkgng Kidl Fun 575Jt Nego,Hub:081326899522 3 / 00339/0720

Jual cepat rumah di banguntapan jogja LT.100m2 SHM harga 155Jt khsus inves 0856 4377 4108 3 / 00344/0720

Dalam Beteng Kec.Keraton Jogja Ju al rumah besar tingkat Lt.500m2 SHM hanya 3M pas 0821 4567 8000 3 / 00344/0720

Ruko tingkat jual cepat di jalan raya Wonosari km 10 Jogja.Lt. 200m2 SHM rame banget 0878 3892 0098 hg 1,2 m pas 4 / 00344/0720

Jual cepat rumah di Sendangadi Jogja.Lt.160m2 SHM Lb.140m2 4 Kam ar tidur,garasi,410jt 0878 2880 7046 Cocok Invest. 4 / 00344/0720

Jl Rmh siap Huni 50m dr Jl Ry Pan dowoharjo dkt Fasil umum&Swalayan dktJl Mgl 3Kt 500JtNg0817267089WA 3 / 00350/0720

### RUMAH DIJUAL

Jual cepat murah strategis rumah didekat kampus STIE YKPN Seturan Jogjakarta.LT.444m2 10kamar tidur ruang tamu,ruang usaha,garasi, SHM hanya 3milayar 0853 2680 9799 5 / 00344/0720

### RUMAH DIKONTRAKKAN

Rumah baru dikontrakkan seputar Masjid Jogokaryan Mantrijeron Yogya karta Hub:081902578999 3 / 00088/0720

Dikontrakkan Rumah Jl.Kusumane gara 107 Yk harga nego Hub 08510151 0229 3 / 00164/0720

Rumah mewah ditengah kota di Baci ro Baru, 5KT,3KM,Ruang tamu,Ruang keluarga,taman,garasi,full AC,Hea ter,Wifi,fasilitas,lkp,full furniture,Rp175jt/H. H:087839410497 5 / 00333/0720

### TANAH DIJUAL

Tanah SHMP 200m2 2Jl/m2,Jl Godean Lampu Merah Bantulan ke selatan Mejing Lor Hub 08122424658 3 / 00236/0720

Jual Tanah Pekarangan Lt 110m2 hrg 100jt akses 100m dr aspal Jl.Mage lang,087821300110/081310951110 3 / 01287/0620

• PERUMAHAN • RUANG USAHA  
• RUMAH DICARI • RUMAH DIJUAL • RUMAH DIKONTRAKKAN  
• TANAH DIJUAL • TANAH DIKONTRAKKAN



### TANAH DIJUAL

Djl Tnh Kapling Luas 127m2 di Jln Wates Km.7 Dekat Kota Hub Pmlk WA:082134010546 Tinggal Bangun 3 / 01544/0620

Tanah Dlm RRD,Skr UMY,SHMP, L:70m, 80m,100m,HRG:1,75jt/m,Lok:Ngrame,G odekan,Jl.Godean,H:087738301020 3 / 01569/0620

Sebidang tanah LT.101m lokasi Rejoainung Jl.Adisucipto Km8 dpn Htl Kejainung T.489206 WA 08170416810 3 / 00089/0720

Dijual tanah L.262m2 LD.13m SHM H:2j/m lokasi Teguhan Kalitirto Berbah Sleman Hub 085228424658 3 / 00157/0720

SHM Depan Sekolah Tinggi Angkatan Udara Pinggir Jl LT462m LD9m H:3.775.000/m Hub:08122729545 3 / 00205/0720

Jual Tanah Pekrngan SHM 100m Piyungan Ke Utara 2,5Km,Ke Timur 1,5Km Rp.85 Juta Pas H:0812262 2726 Maaf Jangan SMS/WA Yg Serius Saja 4 / 00236/0720

Djl Tnh Pinggir jln raya,Tmr Stadion Sultan Agung Pacar Btl.LT:500LD:13 Hg:4,5Jt/m Hub:089653134988 3 / 00236/0720

Dijual murah separo harga pasar (Hak Pakai)Tnh 224m2 di Jl.Mayang Baciro Baru,strategis,elit,nyaman di tengah kota.WA 087839410497 4 / 00333/0720

### TANAH DIJUAL

Jual Tanah Pekarangan SHM 1200M Pemandangan sangat indah,dua arahsatu arah ke Bantul,satu arah keJogja,G Merapi Piyungan ke Sltn 3,5Km Rp600rb/m.Hub:085854543888 Maaf jangan SMS/WA yg serius saja 6 / 00236/0720

SHM Pek 130m2,Ld 10m,lokasi Prambanan,Sleman 125jt,Hubungi: 08132800505 3 / 00258/0720

SHM pek view sungai dan sawah, lok Berbah LT 216m,Ld 18m,Jln Aspal, 1,5jt/m,H 08132800505 3 / 00258/0720

Tnh Kav Siap Bgn Ls105m,Lok brt R .Road50m,Sel JlGodean 300m,Kali abu,Bnyurden,Gmpg,slm.0811293751 3 / 00258/0720

Jual SHM Pkrg Lt105m2 H105jt Jl Go dean utara Sale Magelang Hub:08773 1127485/087821300110/082223668558 3 / 00264/0720

Jual SHM Pkrg Lt124m2 H.105jt blkg SMPN1 Jl Magelang Hub 0878213 00110/082223668558/087731127485 3 / 00264/0720

Tanah Ls2800m SHMP ada IPT Lok Barat Pasar Cebongan Deket Perum Jl Aspal H:1,2jt/m T.082262361119 3 / 00273/0720

Pekarang LS 420 m lok pondok 2 timur kecamatan Ngemplak Sleman Hub 087802990555 TP 3 / 00281/0720

### TANAH DIJUAL

Dijual tanah pekarangan Luas 250m2 Lbr Dpn 22m di Ringroad Manding Btl mangku jalan lingk.perkantoran barat Gapura SMK Manding harga 4jtl/m Hub 081250009954 5 / 00305/0720

Pek Ls:270m2 LD:10m di Brosot KI Progo H:800rb/m2 Nego Jliu Bndra Baru dan JLLS H:08216752010 3 / 00309/0720

Dijual tanah pekarangan SHM, luas 6.913m di pajangan. Harga 700rb/m serius hub: 0819 1552 3599 3 / 00331/0720

Jual Tnh Pek 169m Lok Brt RS Nurroh mah Gading Playen,Daerah Brkmbag, Mbl msk 42Jt Hub:085329214340 3 / 00336/0720

Jual Tnh Pek Lt1200m SHM Lok Sel RS UII Pandak jln 4m Hg:75Jt NG Hub:085330138764 3 / 00336/0720

Hanya dengan 400Jt sudah dapat Tanah Sawah di Sewon Jogja.Lt. 1060m2 SHM Ld.7m 087737374000 3 / 00345/0720

1)Djl Tnh dUsun Krugilan (Daerah Wr Soto Bu Srij) Jl.Abiyasa 1.987m2 LD:28,5m 2) Dijual Tanah di Kaliu rang Jl Boyong (Watu Tumpeng)Sltn dari Griya Persada LT.4.169m2 LD: 35m dan 3) Dijual 2 kapling tanah di sebelah Timur Pasar Jambon LT: 130-180m2 Hub: ESAE Property Telp : 0818 0425 4999 - 081 129 3266 9 / 00350/0720

| JADWAL KEBERANGKATAN KERETA API<br>PER 1 DESEMBER 2019 |       |       |      |
|--------------------------------------------------------|-------|-------|------|
| JARAK JAUH DARI STASIUN<br>TUGU YOGYAKARTA             |       |       |      |
| Tujuan Jakarta                                         |       |       |      |
| Brkt                                                   | Tiba  | Brkt  | Tiba |
| Mutiara Selatan                                        | 00.37 | 13.15 |      |
| Anjasmoro                                              | 01.50 | 10.47 |      |
| Fajar Utama Yk                                         | 07.00 | 15.12 |      |
| Taksaka                                                | 09.00 | 16.42 |      |
| Argolawu                                               | 09.26 | 16.57 |      |
| Mataram                                                | 09.45 | 17.58 |      |
| Bogowonto                                              | 09.54 | 18.24 |      |
| Argo Willis                                            | 11.35 | 23.14 |      |
| Gajahwong                                              | 18.17 | 02.29 |      |
| Senja Utama Solo                                       | 18.53 | 02.49 |      |
| Senja Utama Yk                                         | 19.05 | 03.01 |      |
| Jayakarta                                              | 19.47 | 03.58 |      |
| Gajayana                                               | 20.22 | 04.04 |      |
| Argo Dwipangga                                         | 20.42 | 04.20 |      |
| Taksaka                                                | 21.00 | 04.20 |      |
| Turangga                                               | 21.18 | 09.20 |      |
| Bima                                                   | 22.00 | 05.43 |      |
| Malabar                                                | 23.25 | 05.43 |      |
| Tujuan Malang                                          |       |       |      |
| Brkt                                                   | Tiba  | Brkt  | Tiba |
| Bima                                                   | 01.09 | 08.25 |      |
| Gajayana                                               | 02.07 | 09.12 |      |
| Malabar                                                | 04.11 | 11.30 |      |
| Mutiara Selatan                                        | 05.46 | 13.34 |      |
| Maliboro Ekspres                                       | 07.40 | 15.41 |      |
| Maliboro Ekspres                                       | 20.35 | 03.38 |      |
| Tujuan Surabaya                                        |       |       |      |
| Brkt                                                   | Tiba  | Brkt  | Tiba |
| Turangga                                               | 02.22 | 07.07 |      |
| Sancaka Pagi                                           | 06.30 | 11.27 |      |
| Argo Willis                                            | 16.30 | 20.54 |      |
| Sancaka Sore                                           | 17.05 | 21.47 |      |
| Sancaka Utara                                          | 18.20 | 00.35 |      |
| Jayakarta                                              | 20.56 | 02.23 |      |
| Tujuan Bandung                                         |       |       |      |
| Brkt                                                   | Tiba  | Brkt  | Tiba |
| Mutiara Selatan                                        | 00.37 | 09.36 |      |
| Lodaya Pagi                                            | 08.18 | 16.14 |      |
| Argo Willis                                            | 11.35 | 19.32 |      |
| Lodaya Malam                                           | 19.58 | 04.00 |      |
| Turangga                                               | 21.18 | 05.20 |      |
| Malabar                                                | 23.25 | 08.16 |      |
| Sumber: PT KAI Daop 6 Yogyakarta. (KR-DHIJOS)          |       |       |      |
| Perjalanan KA tertentu off                             |       |       |      |

| ACARA TV HARI INI<br>Selasa, 7 Juli 2020                             |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TVRI                                                                 |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 19:45 Cinta Yang Hilang<br>21:30 Dunia Terbalik<br>23:30: Dagelan Ok | 14:45-15:00 Insert<br>15:00-15:30 Bisa Gini Bisa Gitu<br>17:00-18:00 Adit Sopo Janwo | 08:00 : Trending<br>08:30 : Warga #62<br>09:00 : Kisah Nabi Musa a.k.a Kalem Allah<br>09:30 : Kisah Para Nabi (God's Prophets)<br>10:00 : Treasure Trekkers<br>10:30 : Petualangan Si Umyil<br>11:00 : Selebrita Siang<br>11:30 : Redaksi CNN Indonesia Siang<br>12:00 : Si Umyil<br>12:30 : Bocah Petualang<br>13:00 : Si Otan<br>13:30 : Tau Gak Sih<br>14:15 : Jejak Petualang<br>15:00 : Redaksi Sore<br>16:00 : Jejak Si Gundul<br>16:45 : Makan Rencih<br>17:15 : Selebrita Expose<br>18:00 : Ayo Bos<br>19:00 : On The Spot<br>20:00 : Opera Van Java<br>21:30 : K-Movievaganza- THE BATTLE : ROM TO VICTORY<br>23:30 : The Police<br>00:30 : Redaksi Malam<br>01:00 : Theater – TEROR<br>PENAGA MANTRA A.K.A HOMPMINT<br>Rekonstruksi<br>Jejak-Jejak Misterius | 06:00 Indonesia Pagi<br>07:00 Semangat Pagi<br>08:00 Kuis<br>09:00 Halo Dokter<br>09:30 Wakil Rakyat Bermalam<br>10:00 Bukak TakeSHOW Biasa<br>10:00 Negeri Indonesia<br>11:30 Kuliner Indonesia<br>12:00 Indonesia Siang<br>13:00 Program Kerjasama KPUN<br>14:30 Indonesia Membangun<br>15:00 Indonesia Hijau<br>17:30 English News Service<br>18:00 Kuis<br>19:00 Indonesia Malam<br>20:00 Obrolan Budaya<br>01:30 Liptan 6 Malam<br>02:00 Buser<br>03:00 Cinta Semanis Gula Jawa<br>04:00 Kata Ustadz Solmed<br>04:30 Liptan 6 Pagi<br>06:00 Halo Selebriti<br>08:30 Bakmi Cinta Anak Jalanan<br>10:00 Cinta Monyet Never Forget<br>12:00 Liptan 6 Pagi<br>12:30 Andai Ku Tahu<br>13:30 Pesantren Rock N Roll Reborn<br>15:30 Restu Hingga Akhir<br>16:45 Anak Lariang<br>18:15 Cinta Buba<br>20:00 Cinta Suci<br>21:30 Orang Kelga<br>06:00-06:30 Doc McShufflin<br>06:30-07:00 Shofia The First<br>07:00-07:30 Upin Ipin<br>07:30-08:30 Pada Zaman Dahulu<br>08:30-10:00 Film TV<br>10:30-11:00 Selelo On Selelo<br>11:00-11:30 Tuntas<br>11:30-12:00 Lintia Siang<br>12:00-13:00 Upin Ipin<br>13:00-14:30 Film Boboboy<br>15:00-15:30 Tuntas<br>16:30-17:30 Upin Ipin<br>17:30-18:00 Rangkaian Berbunga<br>19:00-20:30 Malu Malu Kucing<br>20:30-23:00 KDI<br>23:30-00:30 Cinta Pilihan<br>00:30-01:00 Lintia Malam<br>06:00-08:00 Sincang Pagi<br>08:00-09:00 Metro Kini<br>09:00-10:30 Show<br>10:30-11:30 On the Spot<br>12:30 Andai Ku Tahu<br>13:30 Pesantren Rock N Roll Reborn<br>15:30 Restu Hingga Akhir<br>16:45 Anak Lariang<br>18:15 Cinta Buba<br>20:00 Cinta Suci<br>21:30 Orang Kelga<br>04:45 Ngaji Pagi<br>05:58 Lagu Indonesia Raya<br>06:00 Saptar Inews Pagi<br>06:45 Go Spot<br>07:15 Adu Dahsyat<br>08:45 Silet<br>10:30 Sengap<br>11:15 Saptar Inews Siang<br>12:15 Hafidz Indonesia<br>13:00 Cinta Seberang Embun<br>16:15 Cahaya Terindah<br>17:30 Kuliner<br>17:40 Doa Harian<br>18:00 Tukang Ojek Pengkolan<br>03:00 : Kabar Hari Ini<br>04:00 : Kabar Pagi<br>06:30 : Apa Kabar Indonesia Pagi<br>08:00 : Kabar Arena Pagi<br>09:30 : Coffee Break<br>10:30 : Kabar Pasar<br>10:30 : Indonesia Plus<br>10:30 : Ragam Perkar<br>16:30 : Kabar Siang<br>13:00 : Ayo Hidup Sehat<br>14:00 : Kabar Pagar Sore<br>14:30 : Kabar Pilihan<br>15:30 : Sorotan<br>16:30 : Kabar Petang<br>18:30 : Apa Kabar Indonesia Malam<br>20:00 : Indonesia Business Forum<br>21:00 : Kabar Utama<br>22:30 : Kabar Hari Ini<br>23:30 : Kabar Arena<br>01:30 : One Pride Tonight<br>05:30 : Shiva<br>07:30 : Krishna<br>08:30 : Ekta Raja Ekti Rani<br>09:30 : Chota Bheem<br>10:30 : Oh Mama Oh Papa<br>13:15 : Roy Kiyoshi, Anak Indigo<br>14:15 : Talak<br>15:15 : Oh Mama Oh Papa<br>16:30 : Pesbukers<br>17:30 : Shani<br>18:30 : Nasyid Mamah Dedeh<br>20:30 : Dangdut<br>00:00 : Just For Laugh Gags<br>05:30 : Rabbids Inovasi<br>06:00 : Spongebob Squarepants<br>08:00 : Big Movies<br>10:00 : Obesal<br>10:30 : Fokus Selebriti<br>11:00 : Buletin Indonesia Siang<br>12:00 : Hot Spot<br>14:30 : Ada Ada Aja<br>18:30 : Family 100<br>19:30 : Bedah Rumah<br>Acara TV dapat berubah |

# Jadwal Penerbangan

## Dari Bandara Adisutjipto (Terminal B)

| Tujuan   | Waktu | Maskapai   |
|----------|-------|------------|
| Bandung  | 07.55 | TRANS NUSA |
| Bandung  | 12.20 | WINGS AIR  |
| Bandung  | 13.50 | WINGS AIR  |
| Bandung  | 17.00 | WINGS AIR  |
| Halim    | 05.05 | CITILINK   |
| Halim    | 08.30 | CITILINK   |
| Surabaya | 06.00 | WINGS AIR  |
| Surabaya | 07.30 | WINGS AIR  |
| Surabaya | 09.00 | WINGS AIR  |
| Surabaya | 10.40 | WINGS AIR  |
| Surabaya | 13.50 | WINGS AIR  |

| Tujuan   | Waktu | Maskapai  |
|----------|-------|-----------|
| Surabaya | 15:25 | WINGS AIR |
| Surabaya | 16:40 | CITILINK  |

### EXTRA FLIGHT

| Tujuan   | Waktu | Maskapai |
|----------|-------|----------|
| Bandung  | 07:30 | CITILINK |
| Bandung  | 13:25 | CITILINK |
| Halim    | 10:30 | CITILINK |
| Halim    | 14:20 | CITILINK |
| Halim    | 18:10 | CITILINK |
| Surabaya | 09:10 | CITILINK |

## Dari Bandara Internasional Yogyakarta

| Maskapai | Kebayang katan | Tujuan        |
|----------|----------------|---------------|
| LION AIR | 06:45          | Pekan Baru    |
| LION AIR | 07:30          | Denpasar      |
| BATIK    | 07:50          | Halim         |
| CITILINK | 08:15          | Balik Papan   |
| LION AIR | 09:00          | Cengkareng    |
| LION AIR | 09:25          | Medan         |
| LION AIR | 09:50          | Ujung Pandang |
| CITILINK | 10:35          | Pekan Baru    |
| SRWIJAYA | 11:00          | Cengkareng    |
| LION AIR | 11:30          | Benjarmasin   |
| GARUDA   | 12:10          | Cengkareng    |
| LION AIR | 12:20          | Batam         |
| LION AIR | 12:50          | Pontianak     |
| LION AIR | 13:15          | Samarinda     |
| CITILINK | 13:10          | Halim         |

| Maskapai | Kebayang katan | Tujuan        |
|----------|----------------|---------------|
| LION AIR | 13:40          | Ujung Pandang |
| CITILINK | 14:40          | Cengkareng    |
| BATIK    | 15:00          | Halim         |
| CITILINK | 15:50          | Medan         |
| CITILINK | 16:10          | Ujung Pandang |
| SRWIJAYA | 17:30          | Lampung       |
| CITILINK | 17:20          | Palembang     |
| LION AIR | 17:50          | Lombok        |
| LION AIR | 18:40          | Tarakan       |
| GARUDA   | 18:20          | Cengkareng    |
| LION AIR | 18:35          | Padang        |
| BATIK    | 19:00          | Cengkareng    |
| LION AIR | 21:35          | Palembang     |
| SRWIJAYA | 22:00          | Ujung Pandang |
| CITILINK | 25:00          | Cengkareng    |

NB: Jadwal sewaktu-waktu bisa berubah.  
Sumber: PT Angkasa Pura

Grafi: Arko

Penerbangan tertentu off