

EDISI JUMAT / 22 Mei 2020

# LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

HARIAN UNTUK UMUM  
TERBIT SENIN - JUMAT  
12 Halaman

E-mail redaksi@lenteratoday.com  
Redaksi 031-87854491  
Iklan 031-87854491  
Kantor Redaksi  
Jl. Rungkut Asri Utara VI no 26  
Surabaya

LENTERA  
Ramadan

selengkapnya baca hal 5

Kita bisa memesan  
bir, namun tidak bisa  
memesan takdir

Dienar Maesa Ayu, Sastrawan

## TRAGIS! RI PUNCAKI PENAMBAHAN CORONA DI ASEAN

Mall, pasar tradisional hingga bazar dijubeli pembeli yang berburu kebutuhan Ramadan. Lalu lintas di jalanan, bandara hingga pelabuhan juga disesaki warga. Kekhawatiran akibat kurang tegasnya pemerintah dan tak patuhnya masyarakat terhadap aturan social dan physical distancing saat pandemi corona, kini pun terbukti nyata. Indonesia memuncaki daftar negara ASEAN dengan penambahan kasus positif baru Covid-19 sebanyak 973 kasus dalam sehari pada Kamis (21/5). Provinsi Jawa Timur (Jatim) pun menorehkan rekor tertinggi di RI dengan 502 kasus baru. Rencana pelonggaran PSBB pun makin jauh panggang dari api. Bila dipaksakan, diprediksi wabah corona di negeri ini makin 'ambyar'.

Baca Hal 11

Foto : pexels.com/jonathanborba

### WILAYAH INDONESIA DENGAN PENINGKATAN JUMLAH KASUS TERBANYAK

- |                           |                                |                                      |
|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Jawa Timur = 502 kasus | 5. Sulawesi Selatan = 34 kasus | 8. Jawa Tengah = 25 kasus            |
| 2. Jawa Barat = 86 kasus  | 6. Sumatera Selatan = 28 kasus | 9. Nusa Tenggara Barat = 17 kasus    |
| 3. DKI Jakarta = 65 kasus | 7. Sulawesi Utara = 28 kasus   | 10. Lampung dan Gorontalo = 16 kasus |
| 4. Banten = 54 kasus      |                                |                                      |

### UPDATE PERKEMBANGAN VIRUS CORONA

	KASUS POSITIF	SEMBUH	MENINGGAL DUNIA
<b>INDONESIA</b>	<b>20,162</b>	<b>4,838</b>	<b>1,278</b>
<b>Seluruh Dunia</b>	<b>5,011,467</b>	<b>1,908,581</b>	<b>328,368</b>

Update : 21 Mei 2020 Pukul 16.00 PM  
Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Johns Hopkins

### PENAMBAHAN KASUS POSITIF VIRUS CORONA DI ASEAN

- **Indonesia** bertambah 973 kasus menjadi 20.162
- **Singapura** bertambah 448 kasus menjadi 29.812
- **Filipina** bertambah 213 kasus menjadi 13.434
- **Malaysia** bertambah 50 kasus menjadi 7.059
- **Thailand** bertambah 3 kasus menjadi 3.037

(Data per Kamis, 21 Mei 2020)

### DIBERITAHUKAN

kepada pembaca setia Harian Lentera Today, pada Senin-Selasa ( 25-26 Mei 2020) kami tidak terbit memperingati Hari Raya Idul Fitri 1441 H/2020. Terbit kembali pada Rabu (27 Mei 2020). Update berita bisa terus dinikmati melalui [www.lenteratoday.com](http://www.lenteratoday.com).

**LMEDIA**  
GROUP

**SEGENAP  
PIMPINAN  
DAN REDAKSI  
L MEDIA**

MENGUCAPKAN  
SELAMAT  
HARI RAYA  
IDUL FITRI  
MOHON MAAF  
LAHIR BATIN

LENTERA  
TV

LENTERA  
TODAY

LENTERA  
MEDIAS.COM

## JATIM BERSIAP 'NEW NORMAL', IDI NILAI BELUM TEPAT

Surabaya-Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa mengatakan masyarakat Jatim harus siap menyambut new normal atau normal yang baru dalam menghadapi pandemi Virus Corona (Covid-19). Namun, Ketua Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Surabaya Brahmana Askandar menilai protokol new normal itu masih belum tepat diterapkan di Surabaya dan Jawa Timur. Alasannya, jumlah kasus Corona masih terus meningkat.

"Kalau di Surabaya belum tepat. Surabaya dan Jatim belum tepat waktunya untuk melakukan pelanggaran. Karena rumah sakit juga penuh," jelas Ketua IDI Surabaya Brahmana Askandar dikutip Kamis (21/5).

Jika melihat situasi saat ini, tambah dia, masih banyak masyarakat yang keluar dari rumah, belanja ke mal dan lainnya, penerapan new normal belum bisa. "Kalau sekarang kita masih di tengah-tengah perjuangan. Di Surabaya masih di tengah-tengah perjuangan. Jadi masih belum melandai," ujarnya.

Dia menyebut belum mengetahui kapan pandemi Corona berakhir. Namun, jika protokol new normal



Khofifah Indar Parawansa, Gubernur Jawa Timur

diterapkan, ada satu pekerjaan rumah (PR)."Harus ditaati oleh masyarakat. Ketika protokol new normal tidak ditaati masyarakat, hasilnya tidak optimal, korban-korban akan berjatuh," katanya.

Akan tetapi, jika new normal bisa diterapkan dengan baik, seperti menerapkan physical distancing, tidak berkerumun, hingga memakai masker, mungkin bisa saja dilakukan. Namun, fakta di lapangan, masih banyak masyarakat yang tidak patuh pada protokol Corona.

"Padahal, kalau masyarakat menerapkan betul imbauan aturan new normal, physical distancing, tidak

bergerombol, pakai masker saja masih ada yang tidak memakai dengan benar. Kita lihat masih banyak yang tidak mengindahkan," urainya."Jadi hati-hati dengan new normal. Protokol kesehatan new normal bagus ketika masyarakat bisa menaati dengan benar dan semua masyarakat menaati," tambahnya.

Brahmana menjelaskan sebaiknya new normal itu dilakukan saat kasus Corona di Indonesia mulai landai. "Transmisi lokal yang juga melandai," pungkasnya.

Sebelumnya, Gubernur Jatim, Khofifah mengatakan, "New normal life mensyaratkan penyesuaian hidup berdampingan dengan Covid-19 hingga vaksin ditemukan. Artinya, protokol kesehatan ketat harus terus diterapkan," ujarnya, melalui keterangan tertulisnya.

Maka itu, lanjut Khofifah, masyarakat harus lebih adaptif terhadap teknologi digital agar dapat terus produktif menjalani aktivitas, sambil tetap melakukan pencegahan penularan pandemi lebih luas."Intinya kita tetap produktif, tapi juga selalu waspada. Ini yang harus kita persiapkan betul, harus segera move on," tambah Khofifah.(ist)



Kabid Gakda Satpol PP Kota Batu, Faris Pasharella Sahputra menegur pemilik toko mainan di Jl WR. Soepratman Kota Batu

Malang- Sejak Minggu (17/5) peraturan PSBB Malang Raya yang meliputi daerah Kota Malang, Kabupaten Malang dan Kota Batu telah resmi diberlakukan. Hingga hari ke-5, Kamis (21/5) pelanggaran paling banyak ditemukan adalah warga tak bermasker serta masih banyaknya ojek online yang mengangkut penumpang.

Kasat Lantas Polresta Malang Kota, Kompok Priyanto mengatakan, cukup banyak ditemukan pengendara melanggar aturan PSBB Malang Raya. "Rata-rata pelanggaran adalah tidak memakai masker dan ojek online yang masih mengangkut orang," katanya.

Menurut catatan, selama 17 - 20 Mei hingga pukul 12.00 WIB, untuk kendaraan roda empat, sebanyak 11.089 unit yang diperiksa. Jumlah kendaraan roda empat yang diminta untuk putar balik sebanyak 530 unit. Untuk kendaraan roda dua yang diperiksa sebanyak 21.063 unit. Dan yang diminta untuk putar balik sebanyak 1.154 unit.

### PSBB MALANG RAYA

## 1.500 LEBIH KENDARAAN DIPUTAR BALIK, PELANGGARAN DIDOMINASI TAK BERMASKER

Meski begitu, Satpol PP Kota Malang terus melakukan patroli keliling kota. Sesuai dengan arahan Gubernur Jawa Timur Khofifah Indar Parawansa, bahwasanya pada hari keempat PSBB Malang Raya sifatnya ialah memberikan teguran dan penindakan. Untuk itu, Satpol PP Kota Malang akan memberikan penindakan langsung kepada para pelaku usaha tertentu yang nekat tetap buka pada saat penerapan PSBB.

Sementara itu untuk masyarakat yang mendapatkan teguran selama tiga hari berlakunya masa imbauan dan teguran, Priyanto mengatakan sampai dengan hari ini ada sebanyak 474 kasus pelanggaran yang dilakukan oleh masyarakat Kota Malang.

Pelanggaran tersebut di antaranya seperti masih ditemukan masyarakat yang tidak menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah dan adanya ojek online yang mengangkut penumpang. "Sampai Rabu ada 474 penindakan pelanggaran dengan blanko teguran," katanya.

Sementara itu, Kapolresta Malang Kota, Kombes Pol Leonardus Harapantua Simarmata terus mengimbau masyarakat untuk patuh aturan selama PSBB. "Kami ingin masyarakat patuh.

Karena pihak kepolisian sebenarnya ingin agar masyarakat tidak perlu menerapkan sanksi-sanksi selama penindakan PSBB ini," tutupnya.

Terhitung hari ini, Rabu 20 Mei 2020, PSBB Malang Raya telah memasuki tahapan teguran dan tindakan. Tahapan tersebut akan berlangsung sampai dengan masa PSBB Malang Raya berlaku yakni 14 hari.

Terpisah, Satpol PP Kota Batu siap menyegel toko yang masih buka pada hari keempat pelaksanaan PSBB Malang Raya yang mulai berlangsung pada 20 Mei 2020.

Sebelumnya, sejak 17 hingga 19 Mei 2020, petugas Satpol PP Kota Batu telah memberlakukan sosialisasi. Selama tiga hari tersebut, ada 80 toko yang mendapatkan peringatan dari Satpol PP Kota Batu.

"Sudah ada 80 pelanggar usaha yang diberi peringatan tertulis," kata Plt Kasatpol PP Kota Batu, M Nur Adhim.

Perdasarkan Perwali Batu No 48 Tahun 2020 tentang PSBB di Pasal 10 dijelaskan, toko-toko boleh buka hanya yang berhubungan dengan bahan dan barang pangan atau kebutuhan pokok serta barang penting yang mencakup makanan serta kebutuhan ternak.(ist)

## DPR SETUJUI PERUBAHAN ANGGARAN KEMENDIKBUD **RP 4,9 TRILIUN**

**J**AKARTA - Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) melalui Komisi X menyetujui perubahan pagu anggaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Tahun 2020 sebesar Rp 4,9 triliun. Hal tersebut disampaikan dalam rapat kerja Komisi XI dengan Mendikbud Nadiem Anwar Makarim.

"Saya harus jujur ini termasuk yang tersulit yang pernah kita lakukan di Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tapi, karena kondisi krisis memang harus dilakukan," ujar Nadiem, dalam keterangannya, Kamis (21/5).

Nadiem menjelaskan, beberapa macam kegiatan pendukung dan manajemen tidak relevan lagi di era darurat Covid-19 merupakan sumber pemotongan terbesar. "Yaitu perjalanan dinas, rapat-rapat dan acara-acara yang tidak dapat dilakukan di berbagai macam direktorat jenderal maupun badan-badan," ujarnya.

Perubahan anggaran Kemendikbud Tahun 2020 dari sebelumnya Rp 75,70 triliun menjadi Rp 70,72 triliun adalah sebagai dampak kebijakan Pemerintah dalam realokasi dan refocusing Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) Tahun 2020 untuk mendukung penanganan bencana non-alam Corona virus Disease (Covid-19).

"Kami ingin memastikan bahwa program-program prioritas bisa berjalan dengan efektif dan perubahan anggaran ini dilakukan tanpa mengurangi kualitas pendidikan di Indonesia," terangnya.

Adapun rinciannya, Sekretariat Jenderal Rp 707 miliar sehingga dalam PAGU revisi menjadi Rp22,788 triliun; Inspek-

torat Jenderal Rp36 miliar sehingga menjadi Rp221,823 miliar; Direktorat Jenderal (Ditjen) Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Rp980 miliar sehingga menjadi Rp6,050 triliun; Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Rp251 miliar sehingga menjadi Rp934,997 miliar; Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Rp100 miliar sehingga menjadi Rp516,162 miliar.

Kemudian Ditjen Kebudayaan Rp410 miliar sehingga menjadi Rp1,804 triliun; Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan berkurang sekitar Rp1,075 triliun sehingga menjadi Rp3,593 triliun, Ditjen Pendidikan Tinggi Rp385 miliar sehingga menjadi Rp32,002 triliun, Ditjen Pendidikan Vokasi Rp1,172 triliun sehingga menjadi Rp7,790 triliun, serta Ditjen PAUD Dikmas yang saat ini tidak terdapat lagi struktur organisasinya sesuai perubahan nomenklatur pada Perpres 82 Tahun 2019 tentang Kemendikbud sebesar Rp133 miliar.

Sementara, terkait keputusan pembukuan kembali sekolah akan ditetapkan berdasarkan pertimbangan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, bukan sepihak oleh Kemendikbud.

"Harus diketahui bahwa Kemendikbud sudah siap dengan semua skenario. Kami sudah ada berbagai macam. Tapi tentunya keputusan itu ada di dalam Gugus Tugas, bukan Kemendikbud sendiri. Jadi, kami yang akan mengeksekusi dan mengoordinasikan," disampaikan Mendikbud Nadiem saat merespons pertanyaan anggota DPR.

Lebih lanjut, keputusan mengenai waktu



Mendikbud Nadiem Makarim

dan metodenya akan juga berlandaskan pertimbangan Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19."Tapi keputusan kapan, dengan format apa, dan seperti apa, karena ini melibatkan faktor kesehatan, bukan hanya pendidikan, itu masih di Gugus Tugas," imbuh Mendikbud.

Usai rapat kerja Mendikbud menambahkan bahwa di banyak negara, awal tahun ajaran baru relatif tetap. Adapun demikian, penyesuaian metode belajar disesuaikan dengan kondisi dan status kesehatan masyarakat di masing-masing wilayah.

"Kemendikbud menilai saat ini tidak diperlukan adanya perubahan tahun ajaran maupun tahun akademik. Tetapi metode belajarnya apakah belajar dari rumah atau di sekolah akan berdasarkan pertimbangan gugus tugas," tutur Mendikbud.(ist)

## **PENDAPATAN ANJLOK, DPRD KOTA MADIUN DESAK PEMKOT KAWAL PERUSAHAAN DAERAH**

**M**adiun- Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (DPRD) Kota Madiun mendesak Pemerintah Kota (Pemkot) Madiun untuk melakukan pembinaan secara intens ke beberapa Perusahaan Daerah (PD). Salah satunya di sektor perbankan yang tercatat mengalami penurunan pendapatan cukup drastis.

Anggota Komisi I DPRD Kota Madiun Sutardi mencatat, saat ini laba bersih Perusahaan Daerah (PD) BPR Bank Daerah Kota Madiun turun sangat signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Berdasarkan data, saat ini PD BPR Bank Daerah menerima laba bersih tahun 2019 sebesar Rp 2.476.262.262 Sedangkan di tahun sebelumnya pemerintah mendapatkan Rp 4.243.472.734. Tingkat penurunan ini

mencapai 42% dan tingkat kemacetan kredit mencapai 8,5%.

"Hal ini dibutuhkan karena jika Kredit macet atau Non Performing Loan Loan (NPL) mencapai 9,13%, maka akan membahayakan kelangsungan hidup PD BPR Bank Daerah Kota Madiun itu sendiri," katanya, Kamis (21/5).

Selain itu, ia juga menyoroti Usaha Percetakan sebagai salah satu unit usaha Perusahaan Daerah (PD). Ia menilai Aneka Usaha Kota Madiun sebaiknya dihapus atau dihilangkan, karena usaha Percetakan tersebut tidak ada kegiatan.

Sutardi beralasan, penghapusan Usaha Percetakan di PD Aneka Usaha dimaksudkan agar tidak mengganggu administrasi dan dapat mengurangi beban pemelihara-



Anggota Komisi I DPRD Kota Madiun Sutardi

an aset yaitu mesin cetak dan lain-lain. "Kalau membebani mending dihapus saja ya," pungkas Sutardi. (Sur)

## RSUD SOSODORO BOJONEGORO JADI RS RUJUKAN PENGUJIAN VIRUS CORONA

Bojonegoro-Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) dr R Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro, saat ini memiliki mesin tes cepat molekuler (TCM) untuk mendeteksi virus corona (Covid-19). Selain mampu mampu mendiagnosis virus corona, RSUD dr R Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro juga telah mendapatkan izin dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes), sebagai rumah sakit rujukan untuk pengujian Covid-19, bagi beberapa kabupaten di Jatim.

Bupati Bojonegoro, Anna Muawanah, pada Kamis (21/05) pagi menjelaskan, ijin diperoleh setelah Pemkab Bojonegoro melaksanakan rapid test skala besar terhadap para pedagang di beberapa pasar tradisional di Bojonegoro. Saat itu, sekitar 25 persen dari para pedagang tersebut hasil rapid test-nya didapati reaktif.

Dari kasus tersebut pemerintah pusat selanjutnya memberikan ijin RSUD dr R Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro, untuk dapat melakukan pengujian Covid-19 sendiri. "Atas kebijakan pemkab melakukan rapid test skala besar, sekarang RSUD Sosodoro sudah punya alat TCM sendiri, dan jadi tempat rujukan beberapa kabupaten," katanya.

Bupati Anna menjelaskan setiap daerah atau kabupaten, dapat saja membeli atau melakukan pengadaan peralatan TCM tersebut, namun, untuk dapat mengoperasikan peralatan tersebut sebagai tempat pengujian sampel COVID-19, sebuah rumah sakit atau laboratorium harus mendapatkan izin dari Kementerian Kesehatan



RSUD dr R Sosodoro Bojonegoro telah memiliki mesin TCM untuk mendeteksi Covid-19.

RI. "Alat tersebut bukan harganya, tapi harus mendapatkan izin dari Kementerian Kesehatan," kata Anna.

Sebelumnya, Direktur RSUD dr R Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro, dr Hastono Sp KK, menjelaskan bahwa RSUD Bojonegoro saat ini memiliki 1 unit mesin tes cepat molekuler (TCM), yang memiliki 4 modul yang bisa sekaligus memeriksa 4 spesimen virus Corona. Sementara, waktu yang dibutuhkan untuk setiap pemeriksaan sekitar 45 menit.

"Kurang lebih 45 menit sudah muncul hasil. Kemudian bisa diinterpretasikan apakah dia positif atau negatif," kata dr Hastono.

Dokter Hastono menjelaskan, RSUD dr Sosodoro Bojonegoro mendapat bantuan dari Kementerian kesehatan sebanyak 120 unit cartridge. Pihaknya berharap semoga nantinya RSUD dr Sosodoro Bojonegoro mendapatkan kiriman cartridge lagi dari kementerian, karena RSUD dr Sosodoro Bojonegoro juga melakukan pengujian untuk beberapa Kabupaten di wilayah barat Jawa Timur.

"Mudah-mudahan kita tetap mendapatkan bantuan terus, karena disini juga memeriksa wilayah barat, termasuk Tuban, Lamongan, Jombang dan Mojokerto," kata dr Hastono. (ist)

## BAYAR PREMI BPJS 58.704 GAKIN,

## PEMKAB BLITAR ANGGARKAN RP 36,3 M

Blitar - Pemerintah Kabupaten (Pemkab) Blitar menganggarkan Rp 36,3 miliar, untuk membayar premi BPJS warga miskin (gakin) yang menjadi tanggungan daerah.

Hal tersebut diungkapkan Kabid Pelayanan Kesehatan Dinkes Kabupaten Blitar, dr Christine Indrawati, "Alokasi anggaran Penerima Bantuan Iuran Daerah (PBID) BPJS, disesuaikan dengan jumlah gakin yang harus ditanggung daerah," tutur dr Christine, Kamis (21/5).

Dijelaskannya pemkab sudah mengalokasikan anggaran Rp 12 miliar dalam APBD 2020, untuk mengcover sebanyak 58.704 keluarga miskin dalam program PBID. "Namun anggaran itu hanya bisa digunakan selama 6 bulan, karena adanya kenaikan premi BPJS untuk kelas 3 dari semula Rp 25.500 menjadi Rp 40.500 perbulan pada Januari 2020," jelas

dr Christine.

Sehingga pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar, berupaya mendapatkan tambahan melalui mekanisme Perubahan Anggaran Keuangan (PAK) APBD 2020. Namun dengan adanya wabah Virus Corona (Covid-19), bersamaan dengan adanya refocusing dan realokasi anggaran pada APBD 2020 ini. "Kami mengajukan tambahan, sesuai dengan total kebutuhan kita untuk 58.704 jiwa," paparnya.

Lebih lanjut diterangkan dr Christine sumbu anggaran PBID bersumber dari Dana Alokasi Umum (DAU), Pajak Rokok dan Dana Bagi Hasil Cukai Hasil Tembakau (DBH CHT). "Hasil dari refocusing dan realokasi anggaran APBD 2020 ini, anggaran PBID Rp 33,495 miliar dari (DAU dan Pajak Rokok) ditambah dari DBHCHT Rp 2,9 miliar jadi total Rp 36,3



Kabid Pelayanan Kesehatan Dinkes Kabupaten Blitar, dr Christine Indrawati

miliar untuk setahun sampai Desember 2020," terangnya.

Ditambahkan dr Christine jumlah penerima PBID juga mengalami penambahan, jika pada 2019 sebanyak sekitar 52.000 pada tahun 2020 menjadi 58.704. "jadi ada penambahan sekitar 6.700," pungkasnya. (ais)

# TAQWA TANPA TANYA

Setiap hari dalam bulan suci, terutama di tepi sesi Ramadan seperti ini, saya selalu terkenang kepada Abi Bapak Guru MA. Muchtar. Beliau bapak saya, guru, mentor, sekaligus pengaya nutrisi ruhani keluarga kami. Saya ingat, setiap usai khataman al Quran, jelang sahur berbuka, kultum tarawih, dan selama aktifitas puasa, beliau selalu mendampingi kami dengan energi refleksi pelajaran

Satu diantara pertanyaan yang selalu beliau sampaikan kepada kami sekeluarga adalah "sudah dapat manfaat dan pelajaran apa saja selama sebulan berpuasa?"

Biasanya kami diam sambil menunggu beliau memberikan dawuh lanjutan. Sebab kami paham pertanyaan itu bukan untuk dijawab asal-asalan. Tetapi pertanyaan yang memberi kami kesempatan refleksi perenungan. Terutama jika dikaitkan dengan tujuan perintah puasa berkewajiban; supaya bisa taqwa.

Abi kemudian menjelaskan arti TAQWA yang bila diurai dari kata semiotika maknawinya menjadi empat huruf saja, yakni TA'-QOF-WAU-YA. Ta' berarti Tawadluk. Qof bermakna Qonaah. Wau itu wira'i dan Ya' adalah Yaqin.

Bila hakikat TAQWA sudah menjelma pada kita, maka pribadi ini akan memiliki sifat rendah hati (tawadluk), neriman ing paringan Gusti Allah Maha Rahman (qonaah), berhati-hati dalam ucapan, pikiran, tindakan (wirai), serta berserah tunduk taat percaya pada setiap perintah atau larangan Allah SWT (yaqin).

Sampai pada penjelasan itu, biasanya saya jadi baper malu. Sebab saya masih suka latah bertanya: "menu sahur apa", "berapa menit lagi waktu berbuka". Hal-hal pertanyaan soal yang normal. Manusiawi terjadi pada rutinitas terjadwal. Namun jika diterawang dari makna tawadluk dan qonaah, masih jauh dari ideal.

Jika dikaitkan dengan suasana kekinian, pasti banyak tanya lagi dalam hati berisikan curhatan kegelisahan. Pertanyaan paling sering biasanya "apakah bangsa kita sedang dijauhi Allah SWT kok sampai terjadi kondisi negeri anomali begini?"

Saya merasa berdosa karena sudah bertanya dengan prasangka kepada Allah

SWT dan kehilangan sikap ketawadlu-kan. Pun ketika ingin berontak teriak di puncak kekesalan merasakan gaya jenaka semrawutnya kelola negara, saya seolah diajak masuk kuliah kelas qonaah. Saya kemudian terinsyafkan muhasabah dan berusaha mengambil hikmah; Ya sudah terserah.

Saya niati tupoksi semula, yakni fokus mengelola keluarga. Pembelajaran qonaah saya ejawantah dalam pasrah ketawadlukan kepada Maha Kecerdasan dan Kuasa Allah Azza wa Jalla. Sambil itu saya tetap tawadluk bertirakat taat ikut protokol sehat sesuai anjuran pemerintah dan qonaah menjalankan ibadah; mengaktifkan Ramadan di lingkungan rumahan.

Lalu saya teringat kepada Abi tentang praktik sikap dan sifat wira'i. Beliau sering menangis karena memikirkan kekuatiran tuntutan saat di hari akhirat, terutama dari dosa yang tidak terkira sebelumnya ketika di dunia.

Saya kemudian baru sadar bila jempol ibu jari ini kerap luput kontrol informasi dengan like, ngember, click and share. Di layar virtual, lalu lintas media sosial kita anggap pokoknya asal viral. Tapi sering kita lupa, bahwa di hadapan Allah SWT perkara yang biasa bisa jadi terhitung pidana atau perdata tuntutan dosanya.

Diantara pertanyaan-pertanyaan retorika yang telah terunggah di lini massa akun medsos saya, sangat mungkin ada kelirunya. Juga dalam penyampain pengajaran terutama pertanyaan kritik dan akibat ada yang merasa terusik. Disitu saya merasa sikap wirai dalam menjalani bulan suci, masih perlu penyempurnaan mutu kelayakan. Saya harus belajar lagi cara tulus ikhtiar wirai supaya bisa mencapai taqwa di dunia maya. Setidaknya di sisa hari Ramadan ini.

Sembari menjalani iktikaf dan khataman tadarusan, saya berusaha yaqin saja bahwa ALLAH sebaik-baik perencana. Persoalan kejadian dinamika dunia, pastinya Allah Yang Maha Kuasa dengan perangkat kode semesta bekerja lewat mekanisme ilahiahNYA. Mau jadi apa bangsa kita, saya Bismillaahi tawakkaltu 'alallah saja. What will be, we'll see que sera-sera.

Pada akhirnya saya merasa masih belum sepenuhnya mendapatkan pencapaian



**Gus Adhim,**

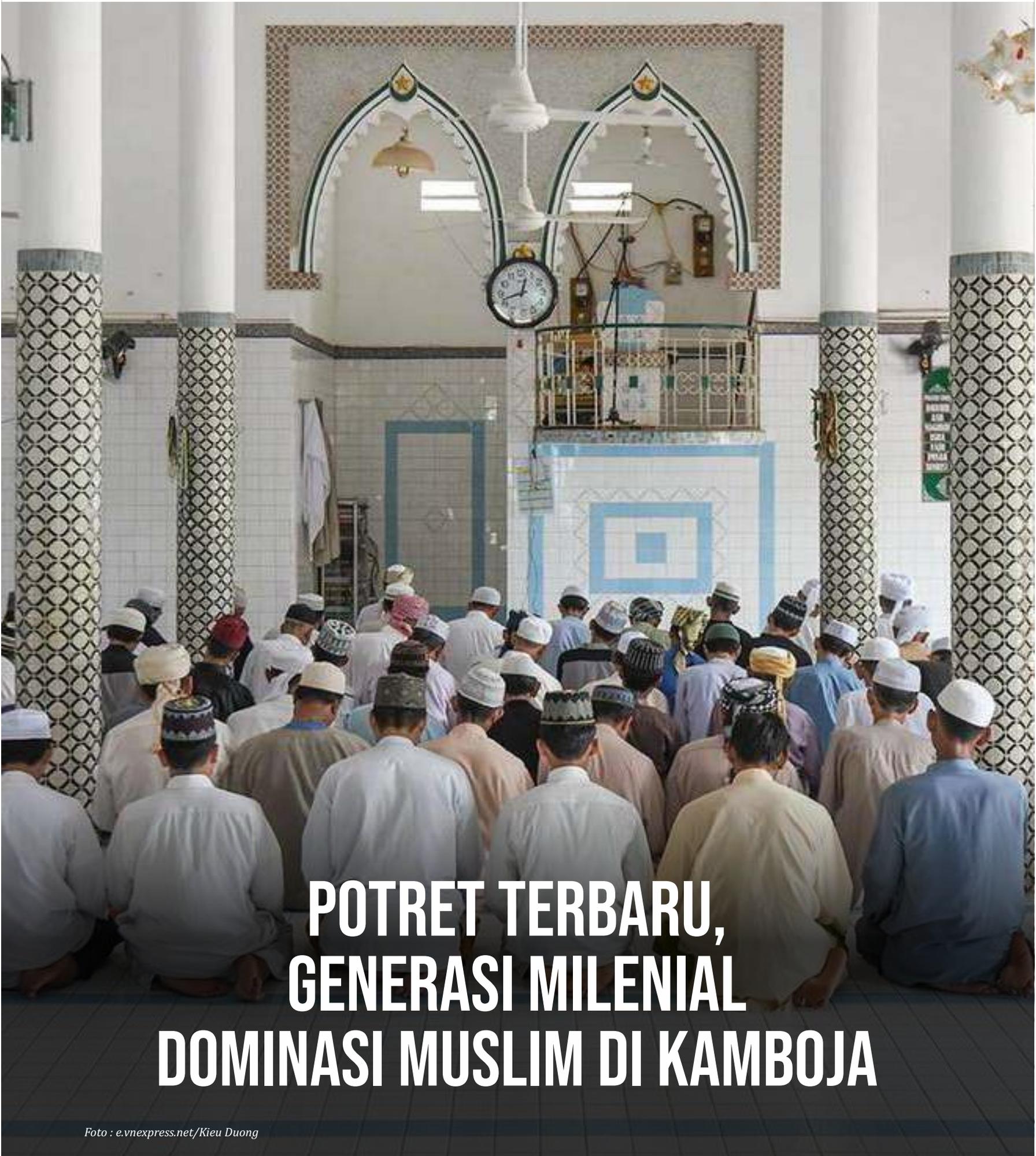
**Pimpinan Ponpes SPMAA**

**Sumatera Selatan**

Ramadan. Ternyata taqwa yang menjadi tujuan puasa, perlu extravaganza perjuangan raihannya. Taqwa yang terdiri dari empat huruf seolah mudah secara jumlah. Nyatanya singkat tapi berat. Sedikit namun sulit.

Maka demi menjaga prestasi taqwa di tepi Ramadan ini, saya tak berani bertanya-tanya lagi bagaimana prediksi negeri ini atau kepo sok-sokan menanyakan urusan kesalahan wong liyan. Cukuplah saya memikirkan jawaban dari pertanyaan Abi sebagai refleksi pribadi dan muhasabah dzurriyah. Selanjutnya setelah mendapatkan jawaban harus dibuktikan dalam peramalan yang diterima Allah SWT dan bersyafaat dunia akhirat.

**"Dapat apa sampeyan setelah puasa Ramadan? Sudah bisa taqwa atau latah hanya cerita jurnal medsosan, jadwal maghriban, bekal sahur, modal pakaian, dan tanggal lebaran?"**



# POTRET TERBARU, GENERASI MILENIAL DOMINASI MUSLIM DI KAMBOJA

Foto : [e.vnexpress.net/](http://e.vnexpress.net/)Kieu Duong

**K**amboja yang pernah mengalami perang saudara pada 1970-an ini mayoritas penduduknya beragama Buddha. Meski begitu, Islam di negarra Asia Tenggara itu cukup berkembang.

Sempat berjaya berkat peran etnis Cham dari Kerajaan Champa pada abad ke-10 dan 11, Islam di Kamboja sempat terkikis karena rezim komunis Khmer Merah. Setelah itu umat muslim mulai menata kembali Islam di Kamboja pada akhir 1980.

Hal tersebut dikemukakan Betti Rosita Sari dalam acara Bincang Ramadhan bertajuk 'Kaum Minoritas Islam di Asia Tenggara' yang disampaikan secara virtual pada pertengahan Mei 2020.

Peneliti P2W-LIPI yang mengangkat tema Mengenal Minoritas Muslim Cham di Kamboja itu, mengatakan, masyarakat muslim di sana sekarang sudah lebih maju dan berkembang.

"Tak hanya sebagai nelayan, petani atau pedagang, tapi sudah ada yang bekerja sebagai pegawai pemerintahan dan berbisnis. Banyak juga yang sudah bergabung ke partai-partai politik, tapi memang perannya belum begitu menonjol," tutur Betti.

Ia menambahkan, sejak 1998

mereka punya seorang mufti atau ulama yang kemudian membuat Grand Mufti of Chambodia.

"Ini mungkin seperti MUI di Indonesia. Tugas mereka mengurus hal-hal yang berkaitan dengan urusan hidup umat Islam di Kamboja. Mereka juga mendorong untuk mendirikan masjid, untuk beribadah dan menyerukan para wanita memakai kerudung termasuk mereka yang masih sekolah," jelasnya lagi.

Meski begitu, umat muslim di sana tidak memiliki satu identitas karena terbagi dalam tiga bagian karena pemahaman yang masih berbeda terhadap Islam.

"Yang pertama, Cham Malay atau Melayu, mereka seperti umat Muslim pada umumnya seperti menjalankan salat lima waktu, puasa dan lainnya. Yang kedua, Cham Jahed atau Bani, mereka ini hanya salat di hari Jumat. Ketiga, ada Cham Jawi, mereka ini hanya menjalankan salat lima waktu," terang Betti.

Secara ekomomi, etnis Cham masih banyak yang kurang mampu, terutama mereka yang tinggal di sekitar Sungai Mekong. Hal ini di antaranya karena pembangunan yang kurang merata dan masih banyak korupsi di pemerintahan.

Selain itu, pendidikan Islam masih sangat kurang termasuk sekolah maupun tempat belajar informal karena masih kekurangan tenaga guru atau ustaz.

Hal itu membuat sejumlah keluarga mengirimkan anak-anak mereka untuk belajar memperdalam Islam di Malaysia atau Indonesia. Meski begitu selalu ada harapan untuk terus berkembang.

Jumlah etnis Cham saat ini sekitar 400-500 ribu orang dari 15 juta penduduk Kamboja atau sekitar lima persen.

Mayoritas dari mereka masih berusia muda atau termasuk generasi milenial yang tentunya diharapkan bisa membuat Islam berkembang lebih baik lagi di Kamboja.

"Banyak lembaga non-pemerintah yang memperhatikan kualitas SDM umat muslim Cham. Mereka menyediakan banyak beasiswa untuk masuk ke universitas dan perguruan tinggi lainnya di Phnom Penh (Ibu Kota Kamboja)," jelas Betti, dikutip laman Liputan6 Online.

Para generasi muda tersebut diharapkan bisa membuat umat muslim bisa lebih maju lagi dan mendapat kesempatan bekerja maupun berbisnis di berbagai bidang (Ist).



Foto : mvslim.com



## MANFAAT MERICA UNTUK KESEHATAN TUBUH

Selain sebagai salah satu rempah andalan untuk menyedapkan makanan, lada atau yang sering juga disebut sebagai merica rupanya juga bermanfaat bagi kesehatan. Manfaat lada ini didapatkan dari beberapa kandungan yang ada di dalamnya, terutama piperine..

Tahukah Anda jika lada hitam dan lada putih sebenarnya berasal dari tanaman yang sama? Keduanya pun sama-sama mengandung piperine yang dinilai berkhasiat.

Perbedaan lada hitam dan lada putih terletak pada pengolahannya. Lada hitam dibuat dengan memasak biji lada mentah yang sudah dikeringkan, sedangkan lada putih dibuat dengan memasak dan mengeringkan biji lada yang sudah matang di pohon.

### Manfaat lada untuk kesehatan

Selain piperine, baik lada hitam maupun lada putih juga mengandung berbagai mineral yang baik untuk tubuh seperti kalsium, zat besi, dan kalium. Tak ketinggalan, kandungan vitamin yang ada di dalam lada juga baik untuk kesehatan, seperti vitamin C pada lada putih dan Vitamin A pada lada hitam.

Berikut ini manfaat lada untuk kesehatan yang bisa didapatkan.

#### 1. Melegakan pernapasan

Lada atau merica adalah dekonjestan alami. Artinya, rempah ini bisa mengencerkan lendir penyebab hidung tersumbat sehingga lebih mudah dikeluarkan. Jadi,

saat Anda sedang flu, mengonsumsi sup ayam hangat yang dibubuhi sejumput lada sudah bisa membantu melegakan pernapasan yang tersumbat.

#### 2. Mencegah kanker

Kandungan piperine yang ada di dalam lada dinilai berpotensi dalam mencegah kanker, terutama kanker payudara. Manfaat lada yang satu ini pun dianggap akan meningkat saat dipasangkan dengan kunyit, rempah yang juga memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan.

#### 3. Menurunkan gula darah

Uji coba ini dilakukan dengan membandingkan kadar gula darah hewan diabetes yang diberi obat diabetes metformin dan yang diberi campuran metformin serta piperine.

Hasilnya, obat diabetes yang dikombinasikan dengan piperine menunjukkan efek lebih signifikan untuk gula darah.

#### 4. Meredakan radang sendi

Manfaat lada lainnya adalah meredakan radang sendi atau arthritis. Manfaat ini bisa didapatkan dari piperine dengan sifat antiradang atau antiinflamasi, yang telah dibuktikan melalui penelitian menggunakan hewan uji.

Melihat hasil yang menjanjikan tersebut, maka penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk memastikan efeknya langsung pada manusia.

#### 5. Baik untuk kesehatan otak

Ekstrak lada hitam dinilai mampu meredakan gejala penyakit gangguan

fungsi otak seperti penyakit Alzheimer dan Parkinson. Kesimpulan ini didapatkan dari penelitian yang dilakukan pada hewan uji dan masih butuh penelitian lanjutan yang lebih luas.

#### Adakah efek sampingnya?

Sejauh ini penggunaan lada atau merica dianggap aman, termasuk jika dikonsumsi oleh ibu hamil, menyusui, dan anak-anak. Namun pada beberapa orang, rempah ini bisa menyebabkan alergi, jantung berdebar, dan pusing. Jumlah lada yang dikonsumsi juga perlu diperhatikan, terutama pada anak-anak.

Apabila muncul tanda-tanda alergi setelah mengonsumsi lada, seperti gatal, sesak napas, dan bentol-bentol, segera periksa ke dokter untuk mendapatkan penanganan.

Lada juga sebaiknya tidak dikonsumsi berlebihan oleh orang yang memiliki gangguan pembekuan darah karena rempah yang satu ini dapat memperlambat waktu penggumpalan darah.

Itulah alasannya biasanya Anda akan disarankan oleh dokter untuk berhenti mengonsumsi terlalu banyak lada sejak dua minggu sebelum operasi.

Anda tidak disarankan untuk menggunakan lada sebagai bahan pengobatan utama, karena penelitian klinis masih perlu terus dilakukan untuk memastikan manfaat lada di atas. Apabila ingin menggunakan lada sebagai pengobatan alternatif, konsultasikan terlebih dahulu ke dokter (Ist).



**TWITTER INGIN  
KENDALIKAN  
DISINFORMASI  
TERKAIT COVID-19**

**T**witter Inc, memiliki cara baru untuk membatasi dan memfilter informasi yang menyesatkan terkait dengan Covid-19.

Seperti dikutip dari Bloomberg, Twitter akan memberikan label terkait dengan beberapa informasi yang salah mengenai Covid-19.

Cuitan yang dianggap membingungkan atau menyesatkan, berpeluang dikenai label khusus oleh Twitter dan bahkan dihapus.

Di sisi lain, label tersebut akan memudahkan pengguna untuk memverifikasi kebenaran informasi di lini masanya. Pengguna nantinya juga akan diarahkan ke sumber terpercaya dan

resmi mengenai Covid-19.

"Label baru akan berlaku untuk tweet [cuitan] yang berpeluang membuat orang merasa bingung atau disesatkan," kata Twitter, seperti dikutip dari Bloomberg, (Selasa, 12/5/2020).

Twitter melanjutkan, sebuah cuitan dapat diberi label yang mengatakan, "beberapa atau semua konten yang dibagikan dalam tweet ini bertentangan dengan panduan dari pakar kesehatan masyarakat mengenai Covid-19."

Nantinya pengguna akan memiliki opsi untuk mengklik untuk mengakses informasi lebih lanjut dan mendapatkan rujukan terhadap informasi yang lebih akurat dan terverifikasi.

Seperti diketahui, selain Twitter, platform media sosial lain seperti Facebook juga mencoba untuk mengendalikan penyebaran data dan informasi yang salah tentang virus corona.

Kedua perusahaan mengandalkan otoritas kesehatan masyarakat untuk menentukan apakah sebuah konten yang diunggah pengguna dinilai menyesatkan.

**Fitur peringatan**

Baru-baru ini Twitter juga sedang menyiapkan fitur baru yang bisa mencegah lalu lintas tweet kata-kata kasar.

Fungsi baru yang sedang diuji ini bakal membuat pengguna berpikir dua kali sebelum posting cuitannya.

Hal ini tentu saja menjadi persoalan tersendiri bagi orang yang gemar bully dan menyebar hate speech atau ujaran kebencian.

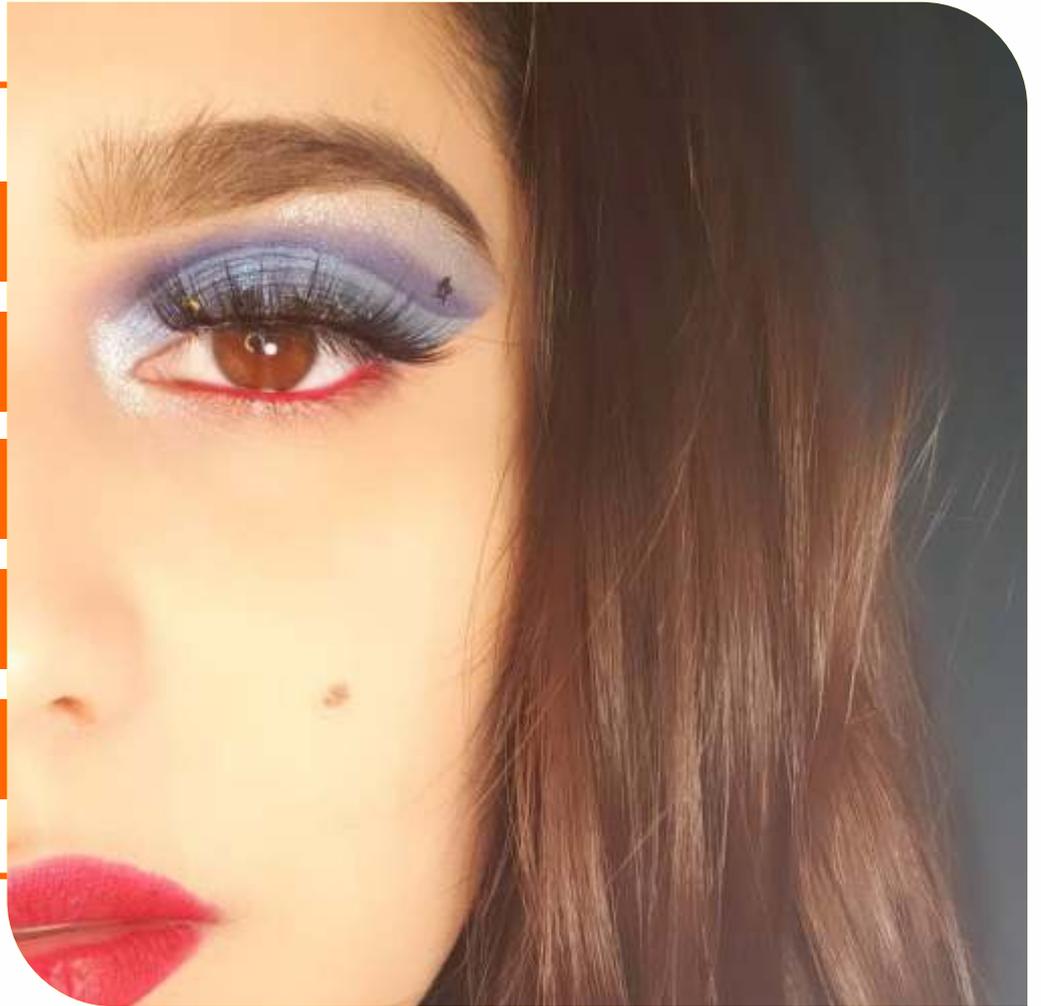
Twitter akan memberikan peringatan kepada pengguna sebelum mengirimkan atau membalas cuitan, apabila kata atau kalimat yang digunakan dinilai 'berbahaya'. Uji coba ini bisa dirasakan bagi para pengguna Twitter di aplikasi iOS.

Nantinya, fitur ini bakal memberikan pilihan kata atau merevisi cuitan sebelum dipublikasi, jika tweet-nya terdeteksi mengandung kata yang tidak layak (Baca: Twitter Keluarkan Fitur Baru untuk Cegah 'Bully' dan 'Hate Speech' -Lentera Today (Selasa, 19/5/2020).

Belum diketahui secara pasti bagaimana Twitter akan melabeli bahasa yang tidak layak itu.

Twitter sejak awal memiliki kebijakan terkait ujaran kebencian. Dokumen itu meliputi ancaman kekerasan, konten terkait terorisme, hingga pelecehan (Ist).

**MILIKI ALIS  
 TEBAL NAN  
 CANTIK DENGAN  
 PERAWATAN  
 MINYAK ALAMI**



Setiap perempuan pasti ingin tampil cantik. Salah satu caranya dengan melakukan sulam alis agar alisnya tampak tebal dan cantik. Tapi bagi yang ingin cara natural, bisa memakai perawatan alami. Intip yuk caranya!



**O**akland University di Michigan, Amerika Serikat, dalam studi baru yang dipublikasikan dalam jurnal *Frontiers in Psychology* mengungkapkan para pria mencari perempuan beralis tebal untuk merajut hubungan jangka panjang atau menikah

Penelitian ini melibatkan hampir 1.000 laki-laki dan perempuan. Peserta diminta menilai serangkaian foto dan memberi peringkat berdasarkan daya tarik. Alasan mereka, alis tebal membuat orang kelihatan lebih muda.

Itulah mengapa banyak perempuan me-

manipulasi tampilannya dengan riasan. Namun bagi kalian yang ingin menebalkan alis dengan cara alami, coba memakai bahan alami saja. Seperti dilansir dari *Times Of India*, terdapat 3 minyak alami yang bisa membuat alismu jadi tebal.

#### **MINYAK KELAPA**

Minyak kelapa dapat membantu melembapkan dan mengondisikan kulit di sekitar alis. Hal ini meningkatkan pertumbuhan rambut. Cukup dengan mengoleskan minyak ini sebelum Anda tidur malam, diamkan semalaman, lalu bersihkan esok paginya. Jika rutin dilakukan alis akan menebal.



#### **MINYAK ALMOND**

Minyak almond dipenuhi dengan antioksidan dan Vitamin E. Minyak ini juga efektif untuk pertumbuhan rambut. Minyak membantu melembutkan kulit, dengan menjaga folikel sehat. Anda hanya perlu aplikasikan minyak ke alis dan pijat ini selama beberapa jam, lalu bersihkan dengan air.



#### **MINYAK ZAITUN**

Minyak ajaib ini mengandung vitamin A dan E, yang meningkatkan pertumbuhan rambut alis. Hal yang perlu Anda lakukan adalah mengambil beberapa tetes ramuan ajaib ini dan memijatnya di alis Anda selama beberapa jam. Dicoba yuk!(ist)



## Tragis! RI (dari hal 1)

Indonesia pada hari Kamis (21/5) mencatatkan penambahan 973 kasus baru sehingga jumlah kasus positif virus Corona menjadi 20.162 orang. Dari data tersebut 1.278 orang meninggal, dan 4.838 dinyatakan sembuh.

"Kasus konfirmasi COVID-19 saat ini meningkat 973 orang. Peningkatan ini luar biasa dan peningkatan inilah yang tertinggi," kata juru bicara pemerintah untuk penanganan virus Corona COVID-19, Achmad Yurianto, dalam siaran BNPB.

Penambahan ini menjadi rekor tertinggi setelah sebelumnya melaporkan penambahan kasus tertinggi sebanyak 689 kasus pada Rabu (20/5). Data ini juga menjadikan penambahan kasus positif tertinggi se-ASEAN pada hari Kamis (21/5).

"Peningkatan hari ini adalah peningkatan tertinggi. Oleh karena itu, mari kita kembali ke hal mendasar bahwa kasus baru ini muncul akibat adanya kelompok rentan yang tertular orang lain yang membawa kasus ini. Sementara kita lihat, siapa yang bawa penyakit susah kita dapatkan," jelas Yuri.

Dikutip dari Worldometers pada 16:25 WIB, di bawah Indonesia ada Singapura yang bertambah 448 kasus baru. Tapi secara total, jumlah kasus positif virus Covid-19 terbanyak masih dimiliki Singapura dengan 29.812 kasus, lalu disusul Indonesia sebanyak 20.162 kasus.

Yurianto mengatakan, tambahan kasus tertinggi pada hari ini paling banyak berasal dari Jawa Timur. Berdasarkan data Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, ada tambahan 502 orang yang terinfeksi corona di provinsi tersebut. "Peningkatan yang tertinggi terjadi di Jawa Timur khususnya," katanya. Dengan demikian, total kasus positif corona di Jawa Timur hingga hari ini mencapai 2.998 orang.

Secara akumulatif, jumlah kasus positif corona di Jawa Timur menempati posisi terbanyak kedua di Indonesia setelah Jakarta. Untuk diketahui, jumlah kasus positif corona di Jakarta hingga kinimencapai 6.301 orang. Adapun pada hari ini, DKI Jakarta mencatat tambahan 65 orang positif terinfeksi Covid-19. Tak hanya itu, penambahan pasien meninggal akibat Covid-19 tercatat di delapan provinsi. Penambahan terbesar terjadi di Jawa Timur dengan 13 pasien. Berikutnya diikuti DKI Jakarta dengan sembilan pasien.

Kemudian Banten, Sulawesi Utara, dan Sulawesi Selatan masing-masing mencatatkan 3 kasus meninggal dunia. Lalu Kalimantan Selatan dan Sumatera Selatan masing-masing dua pasien meninggal. Terakhir, Sumatera Utara mencatat satu kasus meninggal dunia.

Pemerintah pun mengajak masyarakat untuk melakukan kebiasaan hidup baru atau new normal agar terhindar dari virus corona. Kebiasaan baru yang dimaksud yakni dengan selalu menjaga pola hidup sehat, dari mencuci tangan hingga menggunakan masker saat beraktivitas.

"Mari kita budayakan cara-cara hidup yang baru dengan melakukan pola hidup bersih sehat kemudian rajin mencuci tangan, menggunakan masker menghindari kerumunan dengan selalu menjaga jarak. Ini lah cara hidup baru, cara hidup normal yang baru yang mulai kita laksanakan saat ini," kata juru bicara pemerintah untuk penanganan COVID-19, Achmad Yurianto, melalui siaran langsung di YouTube BNPB.

Yuri menuturkan, dengan menerapkan kebiasaan hidup bersih yang baru bisa menjadi modal utama agar tak terinfeksi virus Corona. Dia mengatakan tidak ada alasan untuk tidak melakukan kebiasaan hidup baru, mengingat hal tersebut merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan saat ini.

"Kebiasaan-kebiasaan baru inilah yang menjadi modal utama kita agar tidak terinfeksi COVID-19. Inilah yang harus menjadi kebiasaan baru di hidup kita. Inilah yang kemudian bisa menjadi sesuatu yang harus kita laksanakan, kita tidak punya alasan lagi untuk kemudian tidak melakukan ini. Karena ini cara agar kita aman dari Covid-19," tuturnya.

Dikatakan Yuri, kebiasaan baru atau kehidupan new normal ini sangat penting untuk dilakukan sekarang, mengingat belum ada vaksin untuk menangkal virus Corona. "Ini menjadi penting karena kita sadari bahwa Covid-19 sampai dengan saat ini masih belum diketemukan vaksinnya. Para ahli sedang bekerja keras untuk menemukan ini," ucapnya.

Yuri juga menyampaikan bahwa pemerintah tidak bisa memberikan kekebalan buatan. Untuk itu, dia menegaskan, salah satu cara dengan mengubah pola hidup untuk menghindari virus Corona. "Oleh karena itu, tidak mungkin kita bisa memberikan kekebalan secara buatan manakala suatu penyakit belum kita temukan vaksinnya. Oleh karena itu, kita hindari

jangkan sampai terinfeksi," tuturnya.

### Menular Sampai 6 Meter

Aturan jaga jarak sejauh 2 meter bisa jadi sudah tidak sesuai kondisi lagi. Studi terbaru menemukan bahwa virus corona bisa bertransmisi hingga 3 kali jarak tersebut atau sejauh 6 meter dalam hitungan detik. Melansir South China Morning Post (SCMP), temuan ini dipublikasikan di jurnal publik yang diterbitkan Selasa lalu dengan judul *Physics of Fluids*.

Jurnal yang ditulis oleh peneliti Talib Dbouk dan Dimitris Drikakis dari Universitas Nicosia Cyprus ini menjelaskan bahwa jarak 2 meter bisa dikatakan aman dalam kondisi yang tenang, dimana tetesan atau droplets akan sampai ke obyek tubuh berikutnya dalam 15 detik dan menempel di bagian pinggang ke bawah manusia.

Jarak 2 meter ini menjadi tak aman jika ada di kondisi terbuka dengan angin bertiup, "Saat orang batuk lalu angin berhembus, kecepatan dan jangkauan jarak virus semakin luas. Ini sangat berpengaruh dalam penularan di udara," tulis peneliti tersebut.

Temuan ini berdasar hitungan model komputasi dinamika cairan berjarak dari tetesan saliva manusia di berbagai kondisi udara dan cuaca. Peneliti menemukan tetesan ini bisa menjangkau sampai 6 meter dalam 5 detik di kondisi kecepatan angin sekitar 4 kilometer per jam.

Tapi, dengan angin yang lebih kencang sekitar 16 kilometer per jam, virus bisa menular ke manusia dengan jarak 6 meter dalam waktu 1,6 detik.

"Temuan kami ini menyimpulkan bahwa jarak 2 meter sudah tak cukup karena tergantung kondisi lingkungan," ujar mereka, dengan catatan masih perlu adanya penelitian tambahan untuk mengukur risiko penularan, dan juga tingkat kelembapan.

Sebelumnya, Kajian ilmiah tersebut dikeluarkan oleh tim ahli epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKM UI) menyebutkan semakin banyak orang berada di rumah, maka semakin kecil jumlah transmisi atau penularan virus corona SARS-CoV-2 di Jakarta.

Sejak diberlakukannya PSBB di Jakarta, angka proporsi warga berada di rumah meningkat sampai hampir 60 persen. Bersamaan dengan itu, dua minggu kemudian, perlahan laporan kasus Covid-19 di Jakarta mulai menurun. (ist,ins)

# KONI JATIM UBAH POLA PUSLATDA

Surabaya-Merebaknya wabah penyakit akibat Corona Virus Disease (Covid-19), Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Jatim melakukan terobosan untuk menyiapkan atletnya yang tergabung dalam Puslatda Jatim 100-IV menjelang digelarnya Pekan Olahraga Nasional (PON) XX/2020 yang rencananya digelar di Papua, Oktober-November mendatang.

KONI Jatim mengambil langkah-langkah mengubah pola Puslatda Jatim 100-IV yang selama ini dilakukan menjadi pola Puslatda Mandiri (training from home/TFH) dan pola Puslatda Tertutup (steril). "Dua pola Puslatda ini mulai berlaku 23 Maret-23 April, kami harus melindungi atlet dari berlatih bersama yang berpotensi terjangkit COVID-19. TFH dan Puslatda Tertutup (steril) semoga membuat atlet aman dan nyaman," jelas Ketua Umum KONI Jatim, Erlangga Satriagung, Rabu (25/3).

Menurut Erlangga, Puslatda Tertutup (Steril). Yaitu pola pelatihan yang dilakukan dengan cara Pemusatan Latihan di satu tempat dengan fasilitas penginapan di dekat tempat Latihan selama pelaksanaan Puslatda Tertutup (Steril), dengan ketentuan:

Seluruh personil puslatda (pelatih, Atlet, Mekanik, dan sparing) masing-masing Cabor ditempatkan di satu tempat untuk berlatih dan tinggal (menginap). Setiap personil dilarang melakukan interaksi fisik dengan setiap orang kecuali dengan Tim Puslatda Cabor dan Tim yang ditugaskan KONI Jatim.



Ketua Umum KONI Jatim, Erlangga Satriagung

Setiap personil Puslatda dilarang keluar dari camp kecuali untuk keperluan berobat, atau keperluan lain yang mendesak. Setiap Atlet wajib melaksanakan social distancing minimal 1 (satu) meter dengan personil Tim Puslatda yang lain.

Setiap Atlet Puslatda melaksanakan latihan fisik, teknik, dan taktik camp masing-masing dengan program Latihan yang disusun oleh pelatih. Setiap Pelatih Puslatda wajib menyusun program latihan bagi Atletnya sesuai dengan target capaian yang telah ditetapkan untuk pencapaian prestasi puncak di PON XX Papua.

"Setiap Atlet wajib menjaga asupan gizi yang dibutuhkan (makanan, vitamin, dan suplemen) sebagaimana yang telah ditetapkan oleh Tim Gizi BSS KONI Jatim dan istirahat cukup (minimal 8 Jam). Setiap Atlet wajib mendapatkan persetujuan tertulis dari orangtua/wali masing-masing untuk mengikuti Puslatda Tertutup (Steril),"

terangnya..

Selain itu, setiap personil yang terlibat dalam Puslatda Tertutup (Steril) wajib melakukan tes kesehatan terkait COVID-19 terlebih dahulu sebelum masuk Puslatda Tertutup (Steril). Atlet dilarang keluar camp kecuali untuk keperluan berobat, atau keperluan lain yang mendesak.

Sedangkan Puslatda Mandiri (TFH: Training From Home) yaitu pola pelatihan mandiri dengan cara berlatih di rumah masing-masing. Setiap Atlet Puslatda melaksanakan latihan fisik, teknik, dan taktik di rumah masing-masing dengan program Latihan yang disusun oleh pelatih.

Setiap Pelatih wajib melakukan pemantauan setiap hari pada jam-jam Latihan yang telah ditetapkan melalui video conference/video call. Atlet dilarang keluar rumah kecuali untuk keperluan berobat, atau keperluan lain yang mendesak.

"Selain itu penerapan social distancing juga wajib dilakukan atlet dan tentang asupan gizi juga sama dengan pola Puslatda Tertutup (steril)," tambah Erlangga. Sementara atlet yang saat ini menjalani rehabilitasi atau pemulihan tetap wajib menjalani camp di KONI Jatim.

"Apa yang kami lakukan ini adalah langkah darurat karena COVID-19, tapi kami berharap tetap bisa menjaga kondisi atlet agar tetap mencapai peak performance saat PON mendatang," pungkas Erlangga. (adv)

## DUH! POSITIF CORONA DI SELURUH DUNIA CAPAI 5 JUTA ORANG

Jakarta- Lebih dari 5 juta orang di seluruh dunia sudah terinfeksi virus corona, dengan korban meninggal mencapai lebih dari 328.000. Jumlah kasus harian tertinggi di kawasan Amerika Latin melewati Amerika Serikat (AS) dan Eropa dalam satu pekan terakhir.

Dilansir Sky News Kamis (21/5), saat ini AS mencatatkan hampir 92.000 kematian dengan korban yang terinfeksi lebih dari 1,5 juta orang. Kabar itu terjadi setelah Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencatatkan 106.000 infeksi baru virus corona pada Rabu (20/5), angka harian tertinggi.

"Perjalanan kami masih sangatlah panjang untuk melewati wabah ini," kata Direktur Jenderal WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus, dalam konferensi pers. Tedros menjelaskan, pihaknya saat ini begitu menyoroti naiknya kasus penularan Covid-19 di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Wabah yang menimpa Brasil begitu mengkhawatirkan, dengan negara Amerika Latin itu bisa saja menjadi negara kedua dengan tingkat penyebaran tertinggi dunia. Saat ini berdasarkan laporan dari Johns Hopkins, saat ini terdapat 291.000 kasus Covid-19 di Negeri "Samba", di mana mereka

sewaktu-waktu bisa melewati Rusia. Brasilia langsung mengeluarkan panduan penggunaan obat anti-malaria hidrosiklorokuin untuk kasus bergejala ringan, sesuai rekomendasi Presiden Jair Bolsonaro.

Sebelumnya, Presiden AS Donald Trump sudah mempromosikan pengobatan menggunakan hidrosiklorokuin karena dianggap lebih efektif dari klorokuin. Pada Senin (18/5), dia mengumumkan meminum obat anti-malaria itu sebagai pencegahan.

Padahal, belum ada studi yang menemukan obat itu ampuh mengobati Covid-19. Bolsonaro, yang dikenal sebagai nasionalis dan populis konservatif, sudah lama mengidolakan Trump. Karena itu, dia antusias menyambut hidrosiklorokuin. Sementara itu di sejumlah negara Eropa, pemerintah setempat melaporkan penurunan korban infeksi setelah lockdown mereka akhiri. Menteri Kesehatan Olivier Veran menyatakan, jumlah pasien yang datang tiap hari berkurang, begitu juga mereka yang dirawat secara intensif.

Di sisi lain, Dokter di China melihat adanya virus Corona COVID-19 yang berbeda di kelompok pasien kasus baru di wilayah timur laut, dengan wabah asli yang terjadi di

Wuhan. Ini menunjukkan adanya kemungkinan patogen berubah dengan cara yang tidak diketahui, bahkan semakin sulit untuk dimusnahkan.

Salah satu dokter bagian perawatan klinis, Qiu Haibo, mengatakan pasien yang ditemukan di provinsi utara Jilin dan Heilongjiang mungkin terinfeksi virus yang berbeda. Para pasien di sana membutuhkan waktu yang lebih lama sampai gejalanya muncul daripada yang bersumber di Wuhan. Virus ini membutuhkan waktu 1-2 minggu untuk proses pengembangan gejalanya setelah terinfeksi.

"Periode yang lebih lama, di mana pasien yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala menciptakan kelompok infeksi di keluarga," kata Qiu yang dikutip dari Bloomberg, Kamis (21/5). (ist)

