

H A R I A N

LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

EDISI JUMAT / 07 Agustus 2020

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

I think if you live in a black-and-white world, you're gonna suffer a lot. I used to be like that. But I don't believe that anymore

Bradley Cooper, Aktor

MENANTI TAJI INPRES CORONA JOKOWI

Heran, sedih dan geregetan bercampur jadi satu. Bagaimana tidak?! Menurut Gugus Tugas Covid-19, meski 90% warga Indonesia sadar akan pentingnya penggunaan masker, tapi hanya 50% saja yang mempraktikkannya di lapangan. Artinya, separuhnya tahu tapi tak mau tahu. Bukan kejutan bila akhirnya tiap hari jumlah kasus positif corona terus melesat. Salah satu jurus pamungkas pun dikeluarkan. Presiden Jokowi menerbitkan Instruksi Presiden (Inpres) berisi aturan pengetatan protokol kesehatan dengan menerapkan sanksi/denda. Semoga bertaji.

Baca Hal 11

NEGARA-NEGARA TERAPKAN DENDA DAN SANKSI PIDANA TERKAIT CORONA

- Vietnam**
Penyebarkan berita palsu tentang Covid-19 didenda Rp 10-20 juta
- Saudi**
Denda Rp 1,9 M bagi siapa pun yang menyembunyikan penyakit
- Qatar**
Tak pakai masker penjara 3 tahun dan denda Rp 819 juta
- Malaysia**
Tak patuhi protokol kesehatan denda sebesar Rp 3,7 juta rupiah dan/atau hukuman penjara 6 bulan.
- Singapura**
Tak patuhi jaga jarak 1 meter dikenakan denda maksimal Rp 114 juta dan/atau hukuman penjara 6 bulan.
- Australia**
Denda hingga Rp 110 juta dan/atau 6 bulan penjara bagi yang meninggalkan rumah tanpa alasan
- Hong Kong**
Tak patuhi aturan social distancing pidana penjara 6 bulan atau denda Rp 52,5 juta
- Korea Selatan**
Warga yang menolak tes dan karantinadidenda Rp 40 juta-Rp 133,8 juta
- Jerman**
Denda Rp 8,8 juta bagi warga yang melanggar aturan menjaga jarak
- Italia**
Penjara selama 3 bulan atau denda sebesar Rp 3,6 juta bagi yang tak patuhi protokol kesehatan

Kata Mereka



GUBERNUR DIY SRI SULTAN HAMENKUBUWONO X

"Saya punya pendapat, kalau membuat kebijakan itu lebih baik yang mendorong masyarakat bisa punya kesadaran."



PAKAR KEBIJAKAN PUBLIK, ERWAN AGUS PURWANTO

"Ini momentum yang tepat untuk mulai menegakkan sanksi bagi masyarakat yang melanggar protokol kesehatan."



DAERAH YANG SUDAH MENERAPKAN SANKSI

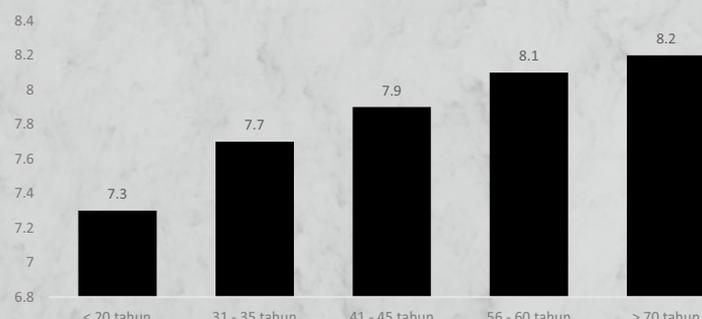
(Denda bagi yang tak bermasker di tempat umum)

- Bantul : Denda Rp 100.000
- Lebak : Denda Rp 150.000.
- DKI Jakarta : Denda Rp 250.000
- Jawa Barat : Denda Rp 100.000-Rp 150.000
- Gresik : Denda Rp 150.000.
- Banjarmasin Denda Rp 250.000

UPDATE PERKEMBANGAN VIRUS CORONA

	KASUS POSITIF	SEMBUH	MENINGGAL DUNIA
INDONESIA	118,753	75,645	5,521
Seluruh Dunia	18,814,788	11,363,028	707,761

INDEKS PERILAKU KETAATAN BERDASARKAN USIA



Sumber : Badan Pusat Statistik (BPS)

Update : 06 Agustus 2020 Pukul 15.48 PM
Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Johns Hopkins

BELAJAR KASUS DJOKTJAN, KINI STATUS DPO TEREKAM DI E-KTP



Senin, 8 Juni 2020, Djoko Tjandra (Djoktjan) dengan mudahnya bisa membuat e-KTP di Kelurahan Grogol Selatan. Dengan ditemani Lurah Grogol Selatan, Asep Subahan, prosesnya pembuatan e-KTP Djoko Tjandra hanya butuh waktu sekitar 1 jam. Padahal, Djoko Tjandra merupakan buronan Kejaksaan Agung dalam kasus cecis Bank Bali. Terlebih, ia disebut sudah memegang kewarganegaraan Papua Nugini.

Saat kasus ini terkuak, Dirjen Dukcapil Kemendagri, Zudan Arif Fakrulloh, mengatakan pihaknya tak mengetahui Djoko Tjandra merupakan buronan lantaran tidak menerima informasi status hukum seseorang dari penegak hukum. Belajar dari kasus itu, kini Dukcapil telah memasukkan data DPO dari Kejaksaan Agung (Kejagung) dalam database kependudukan. Hal itu termuat dalam perpanjangan MoU antara Kemendagri dengan Kejaksaan Agung di Sasana Pradana Kejagung pada Kamis (6/8).



MENTERI DALAM NEGERI (MENDAGRI) TITO KARNAVIAN

"Agar ditambah satu fitur lagi, misalnya terkait dengan daftar pencarian orang (DPO) atau buronan. Sebab Dukcapil itu semua dalam satu sistem, begitu ada masukan data DPO maka akan menjadi alert system sehingga para buron tersebut tak dibuatkan dokumen kependudukannya sebelum mereka memenuhi tuntutan hukum. Demikian juga dengan Kejagung khususnya untuk kasus-kasus Tipikor, dalam teknik interogasi pemeriksaan dan lainnya data dukcapil sangat bermanfaat mempercepat kerja kita."



JAKSA AGUNG, ST BURHANUDDIN

"Agar ditambah satu fitur lagi, misalnya terkait dengan daftar pencarian orang (DPO) atau buronan. Sebab Dukcapil itu semua dalam satu sistem, begitu ada masukan data DPO maka akan menjadi alert system sehingga para buron tersebut tak dibuatkan dokumen kependudukannya sebelum mereka memenuhi tuntutan hukum. Demikian juga dengan Kejagung khususnya untuk kasus-kasus Tipikor, dalam teknik interogasi pemeriksaan dan lainnya data dukcapil sangat bermanfaat mempercepat kerja kita."

POIN MOU KEMENDAGRI DENGAN KEJAGUNG :

- Kejagung akan menyetero data DPO ke Kemendagri agar dimasukkan dalam sistem kependudukan. Sehingga kasus Djoko Tjandra yang bisa membuat e-KTP padahal berstatus buronan tidak terulang lagi.
- Kejagung bisa memanfaatkan data kependudukan dalam pemeriksaan saksi atau tersangka. Lembaga pengguna diberikan hak

akses melalui username password sembari dijaga kerahasiaan data pribadi yang terdapat di dalamnya

- Apabila ada saksi atau tersangka yang bungkam enggan menjelaskan identitasnya, data sidik jari yang bersangkutan juga bisa dengan mudah diverifikasi. Sidik jari juga bisa digunakan untuk mengungkap pelaku kejahatan atau pun korban

bencana.

- Data kependudukan bisa digunakan untuk memverifikasi identitas seseorang menggunakan teknologi face recognition atau pemindai wajah. Butuh waktu sekira 14-20 detik untuk mencocokkan wajah seseorang dengan sekitar 192 juta foto wajah penduduk Indonesia di database Dukcapil.

BERI SOLUSI BELAJAR DARING, SISWA MANFAATKAN WIFI PENDOPO TAMBAKSARI

Surabaya-Akses wifi di pendopo Kantor Kecamatan Tambaksari Surabaya dimanfaatkan oleh para pelajar Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk belajar daring. Pendopo ini memang sengaja disiapkan bagi para pelajar yang mengalami kendala, terutama akses internet saat mengikuti proses pembelajaran dari rumah.

Camat Tambaksari Surabaya, Ridwan Mubarun mengatakan, sejak Senin (03/08), pendopo Kantor Kecamatan Tambaksari Surabaya ini dimanfaatkan oleh para siswa untuk belajar daring. Pemanfaatan pendopo untuk akses belajar ini dengan menggandeng Karang Taruna Kecamatan.

"Jadi anak-anak muda ini (Karang Taruna), mereka mendata warga tidak mampu itu dan akhirnya dibukalah kelas di



Camat Tambaksari Surabaya, Ridwan Mubarun disela-sela memantau siswa yang belajar di pendopo kantor kecamatan

pendopo ini. Dimana kalau di pendopo ini kan internetnya pasti ada," kata Ridwan saat ditemui di kantornya, Kamis (06/08).

Menariknya, pihaknya juga menyediakan fasilitas antar jemput dari rumah bagi pelajar tersebut. Ini dilakukan untuk memastikan anak-anak itu datang ke lokasi dan pulang ke rumah dengan selamat. "Mereka belajar didampingi kakak-kakak mereka dari Karang

Taruna. Setelah belajar kita antar pulang lagi ke rumah mereka," ungkap dia.

Menurutnya, kegiatan seperti ini sangat membantu para orang tua, terutama bagi mereka yang kesulitan menyiapkan akses internet untuk anaknya saat mengikuti belajar daring dari rumah. Pihaknya berharap, tidak ada lagi orang tua siswa di wilayahnya yang mengalami kendala terkait akses internet untuk belajar. "Jadi kalau ada warga yang kesulitan data internet, monggo, silahkan manfaatkan pendopo Kecamatan Tambaksari ini," jelas Ridwan.

Dari pantauan di lokasi pada Kamis (06/08), setidaknya ada 20 pelajar yang memanfaatkan fasilitas wifi di pendopo Kantor Kecamatan Tambaksari Surabaya. Meski demikian, para pelajar juga diwajibkan

DPR WANTI-WANTI TERKAIT DATA KARYAWAN PENERIMA BANSOS

Pemerintah akan memberikan bantuan Rp 600 ribu bagi pekerja yang memiliki gaji di bawah Rp 5 juta. Namun, pemerintah diminta untuk benar-benar memastikan bantuan tersebut tepat sasaran. Skema bantuan langsung untuk para pekerja adalah hal wajar mengingat sudah dilakukan oleh negara-negara lain, tidak hanya Indonesia.



**WAKIL KETUA DPR,
SUFERMAN DASCO AHMAD**

"Kami ingatkan bahwa bantuan dalam bentuk apapun harus sampai ke tangan yang berhak. Artinya pendataan yang ada harus baik dan dari hasil pendataan itu bisa diterima oleh yang memang betul-betul memerlukan dan sesuai sasaran. Nilai Rp 600.000 menurut kita itu adalah nilai maksimal yang memang bisa diberikan pemerintah pada saat ini dan kita bersyukur masih ada program seperti itu, yang sedikit banyak bisa membantu bagi yang benar-benar memerlukan."



KETUA PELAKSANA PENANGANAN COVID-19 DAN PEMULIHAN EKONOMI NASIONAL (PEN), ERICK THOHIR

"Pemerintah telah memiliki program bantuan untuk rakyat miskin dan pekerja yang terdampak pemutusan hubungan kerja melalui Program Kartu Pra Kerja. Tujuan pemerintah menggelontorkan bantuan gaji tambahan ini adalah untuk mendorong konsumsi masyarakat. Hal ini penting untuk menggerakkan perekonomian dan mendorong pemulihan ekonomi dia."



**ANGGOTA KOMISI XI DPR,
HERI GUNAWAN**

"Saya khawatir ide menggelontorkan dana bansos untuk pekerja yang gajinya di bawah Rp5 juta ini untuk menutupi ketidakmampuan tim ekonomi pemerintah dalam mengeksekusi apa yang diinginkan Presiden. Stimulus tersendat maka dibuatlah bansos untuk pekerja ini. "Siapa saja 13 juta pekerja yang akan menerima dana Rp32 triliun tersebut. Jangan sampai ini menimbulkan masalah lagi. Jangan sampai muncul kecemburuan sosial di tengah masyarakat yang sama-sama terdampak oleh pandemi karena akan memunculkan risiko social unrest

DATA BPJS KETENAGAKERJAAN PER 2019

TOTAL JUMLAH PESERTA :

- 55,2 juta pekerja (60,7% dari seluruh pekerja Indonesia).

TOTAL JUMLAH PERUSAHAAN :

- 681,4 ribu perusahaan



**MENKO PMK,
MUHADJIR EFFENDY**

"Bantuan yang diterima keluarga rentan tersebut diharapkan meningkatkan daya beli masyarakat dan menjadi daya ungkit pemberdayaan UMKM dalam memenuhi kebutuhan masyarakat."



BANSOS KARYAWAN

TOTAL ANGGARAN :

- Rp 31,2 triliun

PENERIMA :

- Karyawan yang gajinya di bawah Rp 5 juta/bulan
- Jumlah sekitar 13,8 juta pekerja non PNS dan BUMN
- Aktif terdaftar di BPJS Ketenagakerjaan dengan iuran di bawah Rp 150.000/bulan

NILAI BANSOS :

- Rp 600 ribu/ bulan

PERIODE BANSOS :

- 4 bulan mulai September 2020

SISTEM PENYALURAN :

- Per dua bulan ke rekening masing-masing pekerja



**KEMENKOP & UMKM
REPUBLIK INDONESIA**

DATA KEMENKOP & UMKM PER 2018

USAHA MIKRO (UMI) :

- 63.350.222 unit

USAHA KECIL (UK) :

- 783.132 unit

USAHA MENENGAH (UM) :

- 60.702 unit



BANSOS UMKM

TOTAL ANGGARAN :

- Rp 28,8 triliun

PENERIMA :

- 2 juta pelaku UMKM tertama usaha mikro dan ultra mikro, yang belum memiliki akses perbankan.

NILAI BANSOS :

- Rp 2,4 juta per pelaku UMKM



PERIODE BANSOS :

- Diluncurkan pertengahan Agustus.

MODEL BANSOS :

- Dana hibah Modal kerja

DATA TERAKHIR

BELANJA DALAM PEN

Total anggaran penanganan Covid-19 dan PEN :

- Rp 695,2 triliun

TEREALISASI :

- Rp 145 triliun

- Pos kesehatan (pagu Rp87,55 triliun; masuk DIPA Rp49,6 triliun; terealisasi Rp6,3 triliun)

- Belanja untuk perlindungan sosial (pagu Rp203,9 triliun; masuk DIPA Rp165,3 triliun; terealisasi Rp85,3 triliun).

- Belanja sektoral dan pemda (pagu Rp106,05 triliun; masuk DIPA Rp33,4 triliun dan terealisasi Rp7,4 triliun)

- Dukungan UMKM (Pagu Rp123,47 triliun; masuk DIPA Rp119,3 triliun dan terealisasi Rp30,21 triliun)

- Insentif usaha (pagu Rp120,61 triliun, masuk DIPA Rp70 triliun dan terealisasi Rp16,2 triliun)

PENAMBAHAN

BANSOS REGULER

- 10 juta keluarga penerima PKH : Agustus -Oktober 2020 mendapat tambahan bantuan berupa beras kualitas medium sebanyak 15 kg/bulan disalurkan Perum Bulog

- 9,2 juta KPM penerima Program Sembako yang tidak mendapat PKH : bantuan tambahan uang Rp 500 ribu dalam sekali salur di bulan Agustus 2020 disalurkan Himbara

PENERIMA BANSOS

REGULER PER

JUNI 2020

JUMLAH PENERIMA PROGRAM KELUARGA HARAPAN (PKH) :

- 10 juta KK

JUMLAH PENERIMA KELUARGA PENERIMA MANFAAT (KPM) :

- 20 juta KK

OPTIMISME DARI JATIM: PHK TERENDAH, INVESTASI BERGAIRAH

Seperti kondisi nasional, Jawa Timur pun mencatat pertumbuhan minus akibat pandemi Covid-19. Meski demikian, berbagai indikator perekonomian menunjukkan gairah yang masih terjaga. Mulai dari investasi hingga kegiatan industry besar maupun mikro yang terus bergerak.



GUBERNUR JATIM, KHOFIFAH INDARPARAWANSA
"Alhamdulillah. Terima kasih kepada para pengusaha yang menjadikan kebijakan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) sebagai langkah terakhir. Ini berkat jalinan komunikasi yang baik antara pengusaha dan pekerja. Di sisi lain Jatim masih menjadi salah satu primadona investasi bagi para investor dalam negeri maupun investor asing yang akan menanamkan modalnya di Indonesia."

PERTUMBUHAN EKONOMI JAWA TIMUR TRIWULAN II-2020

Berita resmi statistik No. 52/08/35 Tahun XVIII, 5 Agustus 2020

Y-on-Y	Q-to-Q	PDRB ADHB Triwulan II-2020
-5,90%	-5,45%	Rp 551,3 Triliun

Pertumbuhan Ekonomi Triwulan II-2019 s/d II-2020 (Y-on-Y) (Persent)

Pertumbuhan PDRB menurut pengeluaran Lapangan Usaha (Y-on-Y) (persent)		Pertumbuhan PDRB Menurut pengeluaran (Y-on-Y) (persent)	
-5,83	-12,25	-4,79	-3,35
-18,61	-14,13	-1,06	-0,27
10,39	8,95	-7,55	-18,70

Industri Pengolahan | Perdagangan | Akomodasi, Makanan & Minuman | Informasi & Komunikasi | Jasa Persewaan | Jasa Kesehatan & Kegiatan Sosial | Konsumsi Rumah Tangga | Konsumsi LMBPT | Konsumsi Pemerintah | PMTB | Ekspor | Impor

INDIKATOR POSITIF DI JATIM

PHK TERENDAH SE-JAWA :
(Survei Saiful Mujani Research Center (SMRC))

- DKI Jakarta : 31 Persen
- Banten : 31 Persen,
- Jawa Tengah : 18 persen
- DIY : 18 persen
- Jawa Barat : 12 persen
- Jawa Timur : 4 persen

Note: Survei dengan wawancara telepon pada 2.211 responden melalui metode random sampling pada 22-24 Juli 2020. Margin of error survei diperkirakan 2,1%.



INVESTASI TERJAGA

(Badan Koordinasi Penanaman Modal (BKPM) periode Januari-Juni 2020)

TOTAL INVESTASI :

- Rp 51 triliun (Naik 59,2% YoY)
- Penanaman Modal Asing (PMA) Rp 12,5 triliun
- Penanaman Modal Dalam Negeri (PMDN) : Rp 38,4 triliun

PEMETAAN PMA

SEKTOR UTAMA

- Sektor industri kimia dan farmasi : Rp 4,26 triliun
- Sektor industri makanan : Rp 2,4 triliun

NEGARA UTAMA

- Singapura : Rp 4,03 triliun
- Jepang : Rp 3 triliun.

Kabupaten/Kota Utama Realisasi

- Kota Surabaya : Rp 11,5 triliun
- Kabupaten Gresik : Rp 11,2 triliun
- Kabupaten Sidoarjo : Rp 4,2 triliun.
- Kabupaten Pasuruan : Rp 3,3 Triliun
- Kabupaten Probolinggo : Rp 3,3 triliun.

PEMETAAN PMDN

SEKTOR UTAMA

- Sektor transportasi, gudang dan telekomunikasi : Rp 18,72 triliun
- Sektor perumahan, kawasan industri dan perkantoran : Rp 3,69 triliun.

Kabupaten/Kota Utama Realisasi

- Kabupaten Pasuruan: Rp 2,6 triliun
- Kabupaten Mojokerto : Rp 1,6 triliun
- Kabupaten Jombang : Rp 1,6 triliun
- Kabupaten Gresik : Rp 1,5 triliun
- Kabupaten Tuban : Rp 1,3 triliun

PRESIDEN JOKOWI INGIN ADA LOMPATAN DI SEKTOR PARIWISATA

Foto : Unsplash / Harfian ananta Daffa

Presiden Joko Widodo menginginkan ada lompatan di sektor pariwisata Indonesia yang disebutnya memerlukan dukungan manajemen terintegrasi.

Presiden Joko Widodo (Jokowi) menyampaikan hal itu dalam rapat terbatas dengan topik "Penggabungan BUMN di Sektor Aviasi dan Pariwisata" yang juga dihadiri oleh para menteri Kabinet Indonesia Maju, di Istana Merdeka Jakarta, kemarin (Kamis, 6/8/2020).

Kepala Negara menekankan pentingnya dukungan dari dunia aviasi atau penerbangan yang betul-betul harus didesain dengan manajemen yang lebih terintegrasi. Menurut dia, penerbangan harus lebih terkonsolidasi dari hulu sampai hilir.

Ia menginginkan agar hal itu tersambung dengan manajemen destinasi, termasuk juga tersambung dengan manajemen hotel dan perjalanan.

Presiden Joko Widodo memerintahkan penataan sistem di sektor pariwisata dan penerbangan agar dapat lebih efektif.

Momentum penataan itu terjadi khususnya saat pandemi Covid-19 karena terjadi kontraksi yang mendalam di kedua sektor tersebut pada triwulan II 2020.

"Penurunan ini justru menjadi momentum kita untuk konsolidasi, untuk transformasi di bidang

pariwisata dan juga di bidang penerbangan melalui penataan yang lebih baik mengenai rute penerbangan, penentuan 'hub', penentuan 'super hub' kemudian juga kemungkinan untuk menyatukan BUMN penerbangan dan pariwisata sehingga arahnya semakin kelihatan," kata Presiden Joko Widodo.

BPS pada Selasa (5/8) mengumumkan kontraksi dalam perekonomian Indonesia yaitu tumbuh negatif 5,32 persen pada triwulan II-2020 karena Covid-19 yang telah membatasi aktivitas ekonomi.

"Angka yang saya peroleh di triwulan ke-2 2020, wisatawan mancanegara yang datang ke Indonesia mencapai 482 ribu dan ini turun 81 persen untuk 'quarter to quarter' dan turun 87 persen untuk 'year on year', ini memang turunnya, terkonsentrasi sangat dalam," tambah Presiden.

Karena itu transformasi di sektor pariwisata dan penerbangan mutlak dilakukan agar bila ada pandemi lagi di masa yang akan datang kedua sektor tersebut punya dasar yang kokoh.

"Sehingga 'next pandemic', fondasi ekonomi di sektor pariwisata dan penerbangan bisa semakin baik dan bisa berlari lebih cepat lagi," ungkap Presiden.

Presiden pun menekankan sejumlah hal untuk dikerjakan dalam transformasi tersebut.

"Saya melihat 'airline hub' yang kita miliki terlalu banyak dan tidak merata.

Jadi ini agar kita lihat lagi, saat ini terdapat 30 bandara internasional apakah diperlukan sebanyak ini? Negara-negara lain saya kira tidak melakukan ini, coba dilihat," ungkap Presiden.

"Airline hub" atau penghubung maskapai penerbangan adalah bandara di mana sebuah maskapai penerbangan menggunakannya sebagai titik transfer untuk mendapatkan penumpang ke tujuan yang mereka maksudkan. Wisatawan dapat bergerak antar bandara yang tidak dilayani oleh penerbangan langsung lalu mengganti pesawat dalam perjalanan menuju tujuan mereka.

"90 persen lalu lintas terpusat hanya di 4 bandara artinya kuncinya ada di 4 bandara ini di Soekarno Hatta di Jakarta, Ngurah Rai di Bali, Juanda di Jawa Timur, Kualanamu di Sumatera Utara," tambah Presiden.

Presiden pun meminta para menternya berani menentukan bandara yang berpotensi menjadi "international hub" dengan pembagian fungsi sesuai dengan letak geografis dan karakteristik wilayahnya.

"Saya mencatat 8 bandara internasional yang berpotensi menjadi 'hub' dan 'super hub', kembali lagi Ngurah Rai, Soekarno Hatta, Kualanamu, Yogyakarta, Balikpapan, Hasanuddin (Sulawesi Selatan), Samratulangi (Sulawesi Utara) dan Juanda di Surabaya," ungkap Presiden (Ant).



Foto : Unsplash / Rizkna

PENELITIAN SEBUT KACANG PISTACHIO

BANTU TURUNKAN BERAT BADAN



Foto : @evening_tao

Kacang pistachio asal Amerika Serikat (AS) disebut dapat membantu menurunkan berat badan dan tekanan darah jika dikonsumsi secara teratur.

Para peneliti di Universitas California, San Diego, AS melakukan penelitian terhadap 100 orang yang sehat, kelebihan berat badan dan obesitas. Hasilnya, saat dikonsumsi secara teratur kacang pistachio dapat meningkatkan penurunan berat badan.

Semua peserta penelitian mendapat saran diet dan melakukan perilaku penurunan berat badan secara umum serta diberi instruksi untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka sebagai bagian dari penelitian.

Lalu 50 peserta diberi 1,5 ons pistachio dalam menu makanan sehari-hari mereka dan 50 orang lainnya tidak.

Para peneliti mengukur informasi kesehatan peserta, diet dan tes laboratorium untuk risiko penyakit kardiovaskular pada awal dan akhir studi selama empat bulan.

Studi yang diterbitkan dalam edisi Juli 2020 dari *Nutrients*, menunjukkan menambahkan kacang pistachio ke dalam diet seseorang dapat membantu penurunan berat badan dengan membatasi jumlah konsumsi kalori, hal ini juga

berpengaruh pada penurunan tekanan darah.

"Penelitian ini menambah bukti bahwa pistachio dapat menjadi komponen diet penurunan berat badan, meningkatkan asupan nutrisi utama dan mempromosikan pola makan yang sehat," ujar peneliti utama, Cheryl Rock, PhD, RD di *lansir Indian Express*, Rabu.

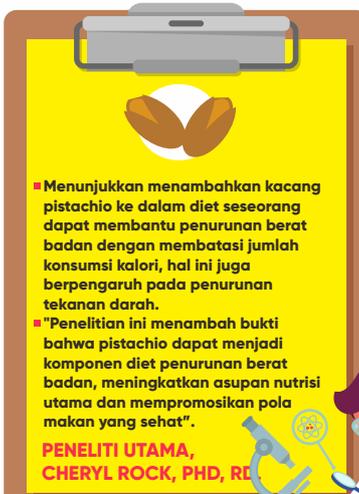
Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kedua kelompok sama-sama kehilangan lima persen dari berat badan mereka, mengecilkan lingkaran pinggang dan mengurangi indeks massa tubuh (BMI). Lingkaran pinggang dan BMI adalah indikator tidak hanya obesitas, tetapi apakah seseorang berisiko terhadap penyakit seperti diabetes dan penyakit jantung.

Selain pengukuran ini, ada manfaat tambahan untuk kelompok yang mengonsumsi kacang pistachio, yakni tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih rendah, peningkatan asupan serat dan lebih sedikit mengonsumsi manis daripada kelompok kontrol atau tanpa pistachio.

Kelompok pistachio juga memiliki kadar antioksidan karotenoid lutein, alfa dan beta-karoten dalam darah yang lebih tinggi dan rasio asam lemak tak jenuh poli dan mono yang tidak jenuh terhadap asam lemak jenuh.

Selain itu, mereka mengandung lutein dan zeaxanthin fitonutrien yang memiliki sifat pelindung untuk mata dari cahaya biru dan sinar ultraviolet, dan merupakan sumber serat dan vitamin B6 yang baik.

Penelitian juga menunjukkan bahwa kacang pistachio AS memiliki serangkaian nutrisi unik dan bermanfaat bagi kesehatan seperti protein lengkap yang mengandung sembilan asam amino esensial yang diperlukan untuk menjaga kesehatan selama lima tahun ke lebih. Hal ini ditemukan saat protein kacang pistachio dianalisis oleh Universitas Illinois (Ant).



HASIL PENELITIAN

- Menunjukkan menambahkan kacang pistachio ke dalam diet seseorang dapat membantu penurunan berat badan dengan membatasi jumlah konsumsi kalori, hal ini juga berpengaruh pada penurunan tekanan darah.
- "Penelitian ini menambah bukti bahwa pistachio dapat menjadi komponen diet penurunan berat badan, meningkatkan asupan nutrisi utama dan mempromosikan pola makan yang sehat".

**PENELITI UTAMA,
CHERYL ROCK, PHD, RD**



Galaxy Watch 3

**SAMSUNG
LUNCURKAN
SEKALIGUS TAB,
GALAXY WATCH
DAN BUDS LIVE**



Foto : www.sammobile.com

Samsung Electronics pada gelaran Galaxy Unpacked, selain meluncurkan seri Note 20, turut meluncurkan gawai lain dalam ekosistem mereka yakni seri Galaxy Tab S7, Galaxy Watch 3 dan Galaxy Buds Live.

Peluncuran dipandu langsung President and Head of Mobile Communication Business Samsung Electronics, TM Roh, dan disiarkan secara langsung, Rabu (5/8/2020) malam.

Galaxy Watch 3

Galaxy Watch 3, jika dibandingkan dengan versi awal Galaxy Watch berukuran 14 persen lebih tipis, 8 persen lebih kecil dan 15 persen lebih ringan.

Untuk versi stainless steel, Watch 3 berdiameter 45 milimeter dengan dimensi 45 x 46,2 x 11,1 milimeter, berbobot 53,8 gram. Sementara di versi titanium, jam tangan ini berdiameter lebih kecil 41 milimeter, dimensi 41 x 42,5 x 11,3 milimeter, bobot 48,2 gram.

Galaxy Watch 3 menawarkan fitur kesehatan baru berupa Blood Oxygen untuk

mengukur saturasi oksigen. Gawai ini juga akan mendapatkan Samsung Health Monitor, antara lain berisi pengukur tensi darah dan electrocardiogram (ECG).



Galaxy Buds Live

Earbuds berbentuk seperti kacang ini dapat disambungkan ke perangkat seluler di ekosistem Galaxy secara nirkabel lewat Bluetooth versi 5.0.

Buds Live dibekali dengan tiga mikrofon dan satu voice pickup unit untuk suara yang jernih ketika menelepon. Samsung mengklaim Galaxy Buds Live bisa digunakan selama 6 jam, sementara casing pengisi daya selama 15 jam.

Galaxy Tab S7 dan S7+

Tablet ini masing-masing berukuran 11 inci dan 12,4 inci, dilengkapi dengan S Pen yang sama dengan yang terdapat di seri Galaxy Note 20. Kedua tablet ini memiliki spesifikasi yang mirip, yang membedakan adalah ukuran dan ukuran baterai, Galaxy Tab S7 memiliki daya 8.000mAh sementara S7+ 10.090mAh, semuanya mendukung Super Fast Charging 45W.

Sementara untuk mesin, seri tablet Galaxy S7 menggunakan prosesor 7nm 64-bit octa-core, 3.0GHz. Samsung memberi pilihan RAM dan ROM sebesar 6GB+128GB dan 8GB+256GB. Spesifikasi mesin bergantung pada pasar tempat tablet ini beredar. Tablet Samsung Galaxy S7 dan S7+ dibekali kamera belakang 13MP dan 5MP ultra wide, serta kamera depan 8MP (Ant).



Kunyit Bantu Atasi Jerawat

INTIP CARANYA

Kunyit tak hanya digunakan sebagai bumbu masakan, tapi juga bermanfaat untuk perawatan kulit secara alami. Memiliki sifat antibakteri dan anti-inflamasi dan memiliki efek terapeutik pada kulit, kunyit pun bisa membantu mengobati jerawat.



Kunyit dan Lidah Buaya

Lidah buaya adalah tanaman obat yang efektif melawan jerawat dan memiliki kandungan antiseptik dan anti peradangan yang mampu mengobati luka pada kulit secara cepat. Kamu hanya membutuhkan setengah sendok teh bubuk kunyit dan dua sendok makan gel lidah buaya. Lalu campur kedua bahan tersebut dalam wadah bersih hingga rata, kemudian oleskan ke bagian kulit yang membutuhkan. Diamkan selama kurang lebih 10 menit, lalu bilas dengan air bersih.



Kunyit dan Lemon

Lemon memiliki sifat antibakteri yang dapat menjaga kulit bersih dari bakteri berbahaya. Selain itu, lemon juga memiliki sifat antiseptik yang berpotensi mengeringkan jerawat yang paling keras kepala. Kamu cukup mencampur setengah sendok teh kunyit bubuk dengan satu sendok makan jus lemon segar. Gunakan campuran itu sebagai masker wajah atau oleskan pada kulit yang bermasalah. Biarkan selama kurang lebih 10 menit, kemudian bilas hingga bersih dengan air bersih.



Kunyit dan Madu

Madu memiliki kandungan mineral dan vitamin yang mampu membuat kulit menjadi lebab dan lembut. Jadi ketika kunyit bekerja melawan jerawat di kulit, kandungan antibakterial pada madu akan menekan pertumbuhan bakteri pada kulit sekaligus melembutkan kulit. Bahan yang dibutuhkan adalah satu sendok teh kunyit bubuk, dan setengah sendok teh madu murni.

Campur kedua bahan di dalam wadah bersih, kemudian oleskan pada seluruh wajah dan bagian kulit yang berjerawat. Biarkan selama sepuluh hingga 15 menit, kemudian bilas dengan air bersih.



Kunyit dan Yoghurt

Asam laktat yang terkandung dalam yogurt dapat membantu pengelupasan kulit secara ringan, supaya wajah tetap bersih dan bebas jerawat untuk waktu yang lama. Cukup mencampur dua sendok makan yoghurt dengan setengah sendok teh kunyit bubuk dalam wadah bersih, hingga tercampur rata. Oleskan campuran itu pada kulit yang berjerawat dan diamkan selama kurang lebih 15 menit. Bilas hingga bersih menggunakan air bersih.



Kunyit dan Susu

Susu bila dicampur dengan kunyit, dapat mencegah timbulnya jerawat. Campur dua sendok makan susu cair dengan setengah sendok teh bubuk kunyit di dalam wadah bersih. Masukkan kapas bersih ke dalam campuran tersebut, hingga cairan kunyit susu menyerap ke kapas. Gunakan kapas yang sudah dibasahi campuran itu sebagai kompres di wajah. Biarkan selama 10 menit hingga kapas agak mengering, kemudian bilas wajah menggunakan air bersih. (ist)



Menanti Taji (dari hal 1)

Presiden Jokowi telah menerbitkan Inpres Nomor 6 Tahun 2020 tentang Peningkatan Disiplin dan Pencegahan Hukum Protokol Kesehatan dalam Pencegahan dan Pengendalian COVID-19. Inpres ini mengatur soal sanksi serta jenis-jenis protokol kesehatan corona yang harus dipatuhi masyarakat.

Dalam Inpres tersebut, Jokowi meminta kepala daerah menerapkan sanksi untuk para pelanggar protokol corona. Termasuk untuk pengguna dan pengelola fasilitas umum. Fasilitas umum yang dimaksud meliputi kantor, rumah makan, kafe, tempat ibadah, stasiun, toko, lapak PKL, hingga transportasi umum.

Pengelola harus menyediakan fasilitas cuci tangan, mengimbuai pemakaian masker, mengatur jaga jarak, hingga disinfeksi rutin. Orang-orang yang terlibat di dalamnya harus menaati protokol. Setidaknya ada tiga sanksi yang diatur dalam Inpres tersebut, yakni teguran lisan atau teguran tertulis, kerja sosial, dan denda administratif. Tak disebutkan secara rinci soal denda administratif atau penutupan sementara. Sanksi berlaku untuk perorangan, pelaku usaha, penyelenggara, hingga penanggung jawab fasilitas umum.

Inpres ini juga mengatur pelibatan TNI dan Polri dalam penerapan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran wabah corona. Pada bagian kedua poin 4, diatur bahwa Panglima TNI harus ikut membantu kepala daerah untuk menerapkan protokol kesehatan. Selain itu, TNI bersama Polri juga diminta menggiatkan patroli penerapan protokol kesehatan.

Jokowi sebelumnya berpendapat bahwa pelanggar protokol kesehatan memang harus diberi sanksi. Sebab, masih banyak masyarakat yang tidak mematuhi imbauan pemerintah untuk menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker dan menjaga jarak saat berada di tempat umum.

"Kita serahkan kepada gubernur sesuai dengan kearifan lokal masing-masing. Mengenai sanksi ini, memang harus ada," kata Presiden Jokowi saat rapat dengan para gubernur di Istana Bogor, Rabu (15/7/2020) dikutip dari setkab.go.id. Kepala Negara saat itu menyebut, ia juga akan segera mengeluarkan Instruksi Presiden yang bisa dijadikan payung hukum bagi tiap daerah untuk membuat peraturan.

Terpisah, Kepala Gugus Tugas Covid-19 Doni Monardo membenarkan jika 90 persen masyarakat sudah menyadari

pentingnya protokol kesehatan khususnya penggunaan masker. Akan tetapi, dia menilai angka kepatuhan atau praktik di lapangan hanya 50 persen saja. Hal tersebut didasarkan atas survei yang dilakukan oleh sejumlah lembaga. "Angka kepatuhan masih berada di bawah 50 persen berdasarkan survei dari sejumlah lembaga," kata dia di Gedung Pakuan Bandung, Kamis (6/8).

Doni Monardo meminta masyarakat untuk membantu secara aktif memutus penularan virus corona. Menurutnya, hal ini bertujuan agar beban rumah sakit, dokter, dan tenaga kesehatan menjadi ringan. Mengingat banyak tenaga kesehatan yang kewalahan dan akhirnya ikut tertular virus corona hingga meninggal.

Dalam laporan terbarunya per 5 Agustus, WHO menyebut lebih dari 70 dokter dan 50 perawat di Indonesia meninggal akibat Covid-19. Sementara ratusan lainnya terpapar. "IDI memperkirakan 200-300 dari 160.000 dokter telah terinfeksi corona," tulis WHO dalam laporannya yang dikutip, Kamis (6/8).

Dalam laporan itu tertulis, selama minggu kedua bulan Juli saja, 14 dokter meninggal dunia. Itu artinya dalam sehari, satu dokter meninggal dunia karena Covid-19. WHO juga menyitir data Persatuan Perawat Nasional Indonesia yang mencatat sekitar 1.300.000 perawat berhadapan langsung dengan pasien corona. Untuk itu PPNI meminta perlindungan ketat untuk sejawat yang lebih sering menghadapi pasien corona itu.

Pro-Kontra

Raja Keraton yang juga Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) Sri Sultan Hamengku Buwono atau Sultan HB X tak sepakat dengan langkah Presiden Joko Widodo atau Jokowi terkait pemberian sanksi bagi pelanggar protokol kesehatan Covid-19. "Saya punya pendapat, kalau membuat kebijakan itu lebih baik yang mendorong masyarakat bisa punya kesadaran," ujar Sultan di Yogyakarta Kamis (6/8).

Sultan menilai sepanjang penegakan protokol pencegahan masih bisa ditempuh dengan cara dialog maka sanksi tak perlu diterapkan. Ia menilai, di masa pandemi yang masih berlangsung seperti ini, seharusnya masyarakat tetap ditempatkan sebagai subyek dalam kebijakan yang dibuat pemerintah. Sehingga kebijakan bisa berjalan efektif.

"Jangan malah gubernur atau kepala daerah membuat kebijakan yang isinya hanya memerintah rakyatnya. Masyarakat

jangan jadi obyek kebijakan itu," ujar Sultan.

Sultan melihat saat ini mayoritas masyarakat di DIY sebenarnya juga sudah patuh protokol kesehatan pencegahan Covid-19. Hanya satu dua saja yang belum bisa tertib. Meski demikian, Sultan sendiri tak akan melarang pemerintah kabupaten/kota di DIY yang akan membuat regulasi soal sanksi itu.

Pakar kebijakan publik, Erwan Agus Purwanto mengungkapkan hal berbeda. "Ini momentum yang tepat untuk mulai menegakkan sanksi bagi masyarakat yang melanggar protokol kesehatan," katanya.

Profesor dari Universitas Gadjah Mada (UGM) ini menilai kebaikan bagi seluruh masyarakat (common good) perlu dijunjung tinggi. Common good itu berupa kesehatan masyarakat, bebas dari Covid-19. Bila ada yang mencoba melanggar common good, perlu ada sanksi supaya pelanggaran tidak diulangi.

Sanksi denda berupa uang sudah terbukti efektif. Buktinya, pengguna lalu lintas relatif tertib mengenakan helm. "Dimulai dari imbauan, sosialisasi, fasilitasi penyediaan masker gratis di tempat-tempat strategis, kemudian sanksi dengan denda," kata Erwan. (ist,ins)

Beri Solusi (dari hal 2)

memakai masker ketika mengikuti proses pembelajaran.

Salah satu pelajar yang memanfaatkan fasilitas internet di Pendopo Kecamatan Tambaksari Surabaya adalah Ferlita. Pelajar kelas VI SDN Ploso 1 Surabaya itu mengaku senang. Sebab, selain didampingi kakak-kakak Karang Taruna, akses internet juga tersedia. "Baru pertama hari ini belajar daring di pendopo Kecamatan Tambaksari Surabaya. Di sini senang ada temannya," kata Ferlita.

Meski begitu, Ferlita berharap, pandemi Covid-19 ini bisa segera berakhir. Supaya aktivitas kehidupan terutama belajar mengajar di sekolah dapat kembali berjalan normal seperti sedia kala. "Inginnya bisa belajar di sekolah sama teman-teman, bisa belajar tatap muka langsung dengan ibu guru," katanya.

Pelajar lain yang memanfaatkan fasilitas wifi tersebut adalah Narendra Rama Pramuditha. Siswa kelas VI SDN Tambaksari 1 Surabaya ini mengaku lebih nyaman belajar di pendopo Kecamatan Tambaksari Surabaya. Sebab, ketika di rumah ia mengaku kesulitan dengan akses jaringan internet. "Karena kalau di sini (pendopo) sinyalnya bagus, kalau di rumahnya sinyalnya jelek, terus tidak punya paketan. Dan di sini lebih enak, nyaman," kata Narendra. (ard)

FILIPINA 'BERDARAH-DARAH' TERHANTAM RESESI & LONJAKAN INFEKSI

Filipina secara resmi terperosok ke jurang resesi ekonomi Kamis (6/8/2020). Kondisi ini menjadi penderitaan pertama kalinya dalam 3 dekade. Sejauh ini, negara Asia yang sudah mengumumkan resesi adalah Jepang, Singapura, dan Korea Selatan. Ekonomi mereka minus 16,5 persen pada kuartal II 2020. Ibarat laskar perang, Negara Lumbung Padi ini sedang

'berdarah-darah'. Resesi yang dialami Filipina terjadi di tengah lonjakan kasus infeksi baru dan penerapan kembali penguncian atau lockdown. Bahkan sebelumnya sang presiden Rodrigo Duterte mengeluarkan ancaman 'membunuh semua orang yang terinfeksi', buntut dari asosiasi kedokteran yang mengaku angkat tangan menangani wabah.

PRESIDEN FILIPINA, RODRIGO DUTERTE

"Kalian (para dokter) benar-benar tidak mengenalkan saya. Kalian ingin revolusi? Kalau itu mau kalian. Silakan, coba saja. Kami akan menghancurkan segalanya. Kami akan membunuh semua orang yang terinfeksi Covid-19. Itukah yang kalian inginkan? Kalau iya, kita bisa mengakhiri wabah dengan cara itu. Saya telah mendengar Anda. Jangan kehilangan harapan. Kami sadar Anda lelah."

Ketua Asosiasi Dokter Filipina Jose Santiago

"Petugas kesehatan kami kelelahan dengan jumlah pasien yang tampaknya tak berujung dan terus berdatangan ke rumah sakit kami. Kami kalah dalam pertarungan melawan Covid-19 dan kami perlu menyusun rencana aksi yang terkonsolidasi dan pasti."

Senior Economist ING Nicholas Antonio Mapa.

"Ekonomi Filipina jatuh ke dalam resesi dengan kehancuran PDB kuartal II yang menunjukkan dampak destruktif dari penguncian pada ekonomi yang bergantung pada konsumsi. Dengan rekor pengangguran tertinggi yang diperkirakan akan naik dalam beberapa bulan mendatang, kami tidak mengharapkan perputaran cepat dalam perilaku konsumsi, terlebih lagi dengan kasus Covid-19 yang masih meningkat."

RESESI

Melansir Forbes, (15/7), resesi adalah penurunan signifikan dalam kegiatan ekonomi yang berlangsung selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun

Selama resesi, ekonomi berjuang, orang kehilangan pekerjaan, perusahaan membuat lebih sedikit penjualan dan output ekonomi negara secara keseluruhan menurun

6 INDIKATOR APAKAH RESESI SUDAH TERJADI

1. Penurunan produk nasional bruto (PDB) selama 2 kuartal berturut-turut
2. Penurunan PDB sebanyak 1,5 persen
3. Penurunan kegiatan manufaktur selama periode 6 bulan
4. Penurunan pekerjaan non-pertanian sebesar 1,5 persen
5. Menurunnya jumlah lapangan kerja di lebih dari 75 persen industri selama 6 bulan atau lebih
6. Peningkatan angka pengangguran sebanyak 2 poin, minimal di angka 6 persen

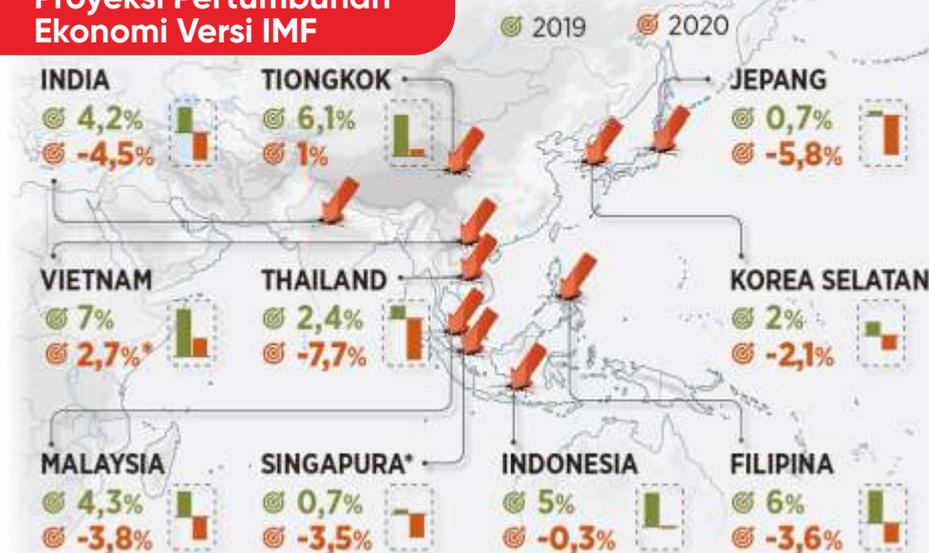


DAMPAK RESESI

Dampak ekonomi saat terjadi resesi sangat terasa dan efeknya bersifat domino pada kegiatan ekonomi

Semisal ketika investasi anjlok saat resesi, maka secara otomatis akan menghilangkan sejumlah lapangan pekerjaan yang membuat angka pemutusan hubungan kerja (PHK) naik signifikan

Proyeksi Pertumbuhan Ekonomi Versi IMF



LMEDIA
GROUP

info beriklan

Arso Yudianto ☎ 0852-3664-5322
Joko Prasetyo ☎ 0856-4976-0557

☎ (031) 8785-4491

🌐 www.lentera.tv

🌐 www.lenteratoday.com

📱 @lenteratoday

📍 Jl. Rungkut Asri Utara VI No 26
Surabaya

#bacadiLenteraToday #KerendiRumah #MediaLawanCovid19