



HARIAN
LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**
EDISI SELASA / 29 September 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

WARGA PATUH BERMASKER, COVID TETAP 'NGEGAS' APA YANG SALAH?



SCAN ME

Badan Pusat Statistik (BPS) melakukan survei terkait perilaku masyarakat di masa pandemi Covid-19. Hasilnya sebanyak 92% responden telah menggunakan masker. Namun fakta di lapangan jumlah kasus positif corona terus 'ngegas'. Per 28 Agustus 2020 kasus bertambah 3.509 orang, sehingga totalnya menjadi 278.722. Ada yang salah di sini. Masih menurut survei, ternyata kesadaran mencuci tangan dan menjaga jarak masih rendah. Minimnya teladan dari para bos (atasan/pejabat) hingga sanksi tak tegas menjadi pemicunya. Hal ini pula yang terjadi di seluruh dunia. Para peneliti pun mengatakan prediksi berakhirnya

wabah terus mundur. Bahkan meskipun vaksin ditemukan, hidup normal seperti sediakala akan menjadi ilusi belaka. Patuh yuk!

Baca Hal 11

ALASAN TIDAK MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN



UPDATE PERKEMBANGAN VIRUS CORONA

	KASUS POSITIF	SEMBUH	MENINGGAL DUNIA
INDONESIA	278,722	206,870	10,473
Seluruh Dunia	33,119,791	22,930,309	997,966

Update : 28 September 2020 Pukul 15.30 PM
Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Johns Hopkins

ADU KUAT



Bambang Trihatmodjo

Menteri Ani

Sejak pekan lalu, gugatan putra sulung Presiden ke-2 RI Soeharto, Bambang Trihatmodjo kepada Menteri Keuangan, Sri Mulyani membuat publik bertanya-tanya. Ada kasus apa hingga pengusaha trah Cendana ini dicekal atau dicegal ke luar negeri?

Usat punya usut, permasalahan disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya mengenai piutang negara yang harus dikembalikan oleh Bambang Trihatmodjo. Kewajiban itu terjadi pada saat suami penyanyi Mayangsari ini menjabat sebagai Ketua Konsorsium Mitra Penyelenggara Sea Games XIX Tahun 1997. Kementerian Keuangan 'keukeuh' bahwa kebijakan pencekalannya bisa dicabut jika pihak Bambang Trihatmodjo sudah menyelesaikan atau melunasi piutang tersebut.

FAKTA VERSI PEMERINTAH

2 KALI GUGAT SRI MULYANI

Bambang Trihatmodjo tercatat sudah dua kali melayangkan gugatan kepada Menkeu. Putra sulung Presiden ke-2 RI Soeharto ini melayangkan gugatan ke Pengadilan Tata Usaha Negara (PTUN) Jakarta.

Gugatan pertama tercatat dilayangkan pada 28 Agustus 2020. Adapun gugatan itu bernomor 165/G/2020/PTUN JKT. Pada 3 September 2020, PTUN Jakarta mengabulkan permohonan pencabutan itu.

Dua pekan setelahnya atau tepatnya 15

September 2020, Bambang Trihatmodjo kembali melayangkan gugatan ke PTUN Jakarta. Materi gugatan masih sama dengan gugatan pertama. Petitum Bambang Trihatmodjo meminta pencabutan pencekalannya.

USULAN PANITIA URUSAN PIUTANG NEGARA (PUPN) DKI JAKARTA

Kepala Biro Komunikasi dan Layanan Informasi, Rahayu Puspasari mengatakan pencekalannya terhadap Bambang merupakan usulan dari pembinaan Panitia

Urusan Piutang Negara (PUPN) DKI Jakarta. Sebelum ada upaya pencekalannya, PUPN DKI Jakarta sudah memanggil dan memperingati Bambang terkait hal tersebut. Namun, tak diindahkan oleh yang bersangkutan.

Tim panitia piutang negara menjalankan tugasnya sesuai dengan UU Nomor 49 Tahun 1960. Salah satu tugasnya adalah menyelesaikan piutang negara yang sampai saat ini belum selesai. Dia bilang, pihak tim panitia piutang negara pun sudah meminta Direktorat Jenderal Imigrasi untuk melakukan pencegahan terhadap Bambang Trihatmodjo.

FAKTA VERSI BAMBANG

UTANG AWAL RP 35 M

Pengacara Bambang Trihatmodjo, Prisma Wardhana Sasmita menyatakan, sebenarnya nilai utang awal yang membelit adalah Rp 35 miliar. Menurut Prisma, kasus yang membelit kliennya kala Bambang Trihatmodjo menjadi Ketua Konsorsium Mitra Penyelenggara (KMP) Sea Games 1997. Untuk teknis pelaksanaannya, dilakukan oleh PT Tata Insani Mukti. Ayah Bambang Trihatmodjo yang kala itu menjadi Presiden RI menggelontorkan uang Rp 35 miliar untuk

konsorsium tersebut lewat jalur Bantuan Presiden (Banpres).

DANA TALANGAN PELAKSANAAN SEA GAMES 1997

Menurut Prisma, dana tersebut sebenarnya merupakan dana talangan untuk kepentingan Sea Games 1997. Karena komitmen Konsorsium Mitra Penyelenggara (KMP) pada dasarnya hanya kesanggupan dalam penyelenggaraan Sea Games-dana

kesanggupan konsorsium maksimal Rp 70 miliar namun sebagaimana Audit ternyata lebih dari Rp 156 miliar- tidak meliputi dana pembinaan atlet.

UTANG BENGKAK JADI RP 50 M

Prisma melanjutkan, baru pada 2017 ada penagihan yang hingga saat ini sudah di angka Rp 50-an miliar. Angka Rp 50 miliar tersebut, lanjut dia, merupakan nilai pokok utang ditambah dengan akumulasi bunga sebesar 5 persen per tahun.

SEBERAPA PENTING SNI DI MASKER? INI KATA DPR

Badan Standarisasi Nasional (BSN) mengeluarkan persyaratan soal masker kain Standar SNI. Langkah ini dilakukan agar dalam pemakaian masker sehari-hari masyarakat bisa menghindari infeksi virus Covid-19. Masker kain standar SNI ini harus terdiri dari dua lapis dan

menggunakan bahan khusus. Apa kata para wakil rakyat alias DPR RI mengenai langkah tersebut.

Untuk diketahui, SNI adalah satu-satunya standar yang berlaku secara nasional di Indonesia. SNI dirumuskan oleh Komite Teknis dan ditetapkan oleh BSN Indonesia.

Pada sebuah produk, SNI diterapkan dalam bentuk stempel pada setiap barang yang sudah sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan oleh pemerintah. Tanda tersebut menjamin kalayakan atau kualitas produk yang telah sesuai dengan standar yang diberlakukan oleh pemerintah.

Naskah / Desain Grafis : Istimewa / Paulus Ivan

Kata Mereka



ANGGOTA KOMISI VI DPR RI
ACHMAD BAJDOWI

"Harus ada pertanggungjawaban dari Kemenperin dan tidak berubah-ubah, sehingga nantinya masker yang dibuat bisa terus bisa dipergunakan. Kemenperin juga harus memberikan panduan yang memudahkan produsen, khususnya industri kecil menengah agar bisa memproduksinya dengan mudah. Standarisasi masker memang penting untuk memastikan standar kesehatan yang diperjualbelikan di pasaran. Namun di sisi lain pemerintah harus menjamin kemudahan produsen, mengingat produksi masker kain ini banyak dilakukan industri mikro dan kecil bahkan perorangan."



ANGGOTA KOMISI IX DPR RI
KURNIASIH MUFIDAYATI

"Niat yang baik untuk standarisasi kualitas masker ini baik, tapi sayangnya sangat terlambat. Kasihan masyarakat yang sudah terlanjur memproduksi dan memiliki stok masker untuk jualan. Bagaimana nasib stok masker mereka yang belum terjual? Pastinya terancam menimbulkan kerugian. Pemerintah harus bertanggung jawab dalam hal ini. Nah, ketika ada masker baru yang wajib dibeli lagi oleh masyarakat, bagaimana jika masyarakat merasa berat untuk membelinya? Pemerintah juga harus bertanggung jawab dalam hal ini."

CARA MENCUCI MASKER



- Cuci tangan terlebih dahulu sebelum mencuci, gunakanlah sabun dan air mengalir
- Rendam masker kedalam larutan air dan detrgen, setelah itu diamkan selama 10 menit
- Setelah 10 menit, tekan masker dengan lembut & perlahan. Jangan diperas
- Bilas sampai bersih dengan air mengalir
- Akhiri dengan mencuci tangan menggunakan air mengalir
- Jemur masker yang terpapar sinar cahaya matahari padan dan memiliki ventilasi yang baik

- Masker kain standart SNI tidak bisa dipakai sepanjang hari
- Pengguna maksimal 4 jam dan harus berganti
- Masker kain yang dijual harus dibuat dari kain tenun atau kain rajut atau kain rajut dari berbagai jenis serat
- Minimal terdiri dari dua lapis kain & dapat di cuci beberapa kali



- Efisiensi filtrasi masker kain tergantung pada kerapatan kain jenis serat dan anyaman. Filtrasi pada masker dari kain berdasarkan penelitian adalah antara 0,7 % sampai dengan 60 %
- Ada tiga tipe yaitu Tipe A masker kain untuk penggunaan umum. Tipe B untuk penggunaan filtrasi bakteri. Tipe C penggunaan filtrasi partikel

KOTA PROBOLINGGO BANGUN RS RUJUKAN WILAYAH TAPAL KUDA

Probolinggo - Kota Probolinggo akhirnya bakal memiliki rumah sakit (RS) berstandar nasional. Rumah sakit pelat merah ini berdiri di lahan seluas 3,7 hektar di Kelurahan Kareng Lor, Kecamatan Kedupok, Kota Probolinggo. Rumah sakit ini juga digadang-gadang menjadi rumah sakit rujukan wilayah timur wilayah Tapal Kuda.

Hal ini ditandai dengan peletakan batu pertama Gubernur Khofifah Indar Parawansa, Senin (28/9). Hadir dalam acara tersebut Danrem 085 Baladhika Jaya Malang Kolonel (Inf) Irwan Subekti, Karo Rema Polda Jatim Kombes Pol Revindo, Deputy BPJS Ketenagakerjaan Jawa Timur, dan Muspida Kota Probolinggo.

Wali Kota Probolinggo, Habib Hadi Zainal Abidin mengatakan, RSUD baru ini dibangun di lahan milik

pemerintah seluas 3,7 hektar. Proyek pembangunan RSUD baru ini, masuk dalam Perpres No 80/ 2019, tentang Percepatan Pembangunan Ekonomi di kawasan Gresik, Bangkalan, Mojokerto, Surabaya, Sidoarjo, Lamongan, Kawasan Bromo Tengger Semeru dan Kawasan Selingkar Wilis dan Lintas Selatan.

"Total anggaran, sekitar Rp 195 Miliar dengan sumber kerjasama pemerintah dengan Badan Usaha (KPB), ujar Wali Kota Probolinggo, Habib Hadi Zainal Abidin

"Semoga peletakan batu pertama ini oleh ibu Gubernur Jawa Timur, menjadikan pembangunan RSUD baru selesai dengan cepat, dan bisa dimanfaatkan oleh warga setempat, juga masyarakat di wilayah timur Jatim, rumah sakit rujukan di wilayah timur Jatim," tambahnya. Untuk fasilitas RSUD dikatakannya, akan bersinergi dengan Pemprov Jatim dan Pemerintah Pusat, untuk menjadikan taraf rumah sakit baru nasional hingga internasional. (ist,ufi)



PEMERINTAH KABUPATEN PASURUAN

Selamat & Sukses
3 tahun L-MEDIA Group
Bergerak.. Berbagi.. Bersama

semoga tetap menjadi media yang independen dan kredibel dalam memperjuangkan kepentingan masyarakat dan selalu mendapat berkah dari Allah SWT



H.M. Irsyad Yusuf, SE. MMA
Bupati Pasuruan

KH. A Mujib Imron, SH. MH
Wakil Bupati Pasuruan

BELASAN DESA DI 4 KECAMATAN KAB. BLITAR RAWAN TSUNAMI

Blitar - Riset Institut Teknologi Bandung (ITB) mengenai potensi tsunami di sepanjang pantai selatan Jawa Timur membuat semua pihak bersiaga. BPBD menyebutkan ada 9 kabupaten/kota berpotensi terkena dampaknya, termasuk Blitar Raya.

Sesuai data dari BPBD Kabupaten Blitar ada 4 yang termasuk rawan atau berpotensi terkena dampak bencana tsunami yaitu Kecamatan Wonotirto, Panggungrejo, Wates dan Bakung. "Keempat kecamatan tersebut berada di pesisir selatan Kabupaten Blitar," ujar Kepala BPBD Kabupaten Blitar, Achmad Cholik, Senin (28/9).

Lebih lanjut Cholik menjelaskan dari 4 kecamatan tersebut, ada 5 pantai yang berpenghuni atau terdapat perkampungan warga, yakni di Pantai Jolosutro, Pantai Serang, Pantai Tambakrejo, Pantai Pasur dan Pantai Pangi. "Jumlah desanya mencapai belasan, sejak adanya info potensi bencana tsunami langsung kita imbau meningkatkan kesiapsiagaan jika terjadi bencana," jelasnya.

Keempat kecamatan tersebut berada di zona subduksi Lempeng Indo-Australia yang menajam ke bawah Lempeng Eurasia. Posisi ini merupakan penggerak gempa kuat, sehingga wilayah di selatan Jawa disebut kawasan rawan gempa dan tsunami.

Diungkapkan Cholik saat ini BPBD selain



melakukan himbauan kepada warga desa, yang termasuk potensi terdampak bencana tsunami. Juga melakukan pemeriksaan alat Early Warning Sistem (EWS) yang terpasang di 2 lokasi, Pantai Jolosutro Kecamatan Wates dan Pantai Tambakrejo di Kecamatan Wono-tirto. "Yang merupakan perbatasan timur pesisir selatan Kabupaten Blitar, serta batas sisi barat pesisir selatan dengan wilayah Kabupaten Tulungagung.

Guna memastikan alat dalam kondisi baik, serta berfungsi dengan normal ketika potensi bencana tsunami terjadi," ungkap-

WILAYAH DI KABUPATEN BLITAR RAWAN TSUNAMI

Kecamatan Wates

- Desa Ringinrejo
- Desa Tugurejo
- Desa Tulungrejo
- Desa Jolosutro

Kecamatan Wonotirto

- Desa Gunung
- Desa Gede
- Desa Ngadipuro
- Desa Pasiraman

Kecamatan Panggungrejo

- Desa Sumbersih
- Desa Serang

Kecamatan Bakung

- Desa Plandirejo
- Desa Tumpak Oyot
- Desa Bululawang
- Desa Sidomulyo

nya.

Ditambahkan Cholik alat EWS yang terpasang, juga dilengkapi sirine. Sehingga jika sirine berbunyi, maka warga yang tinggal di sepanjang pesisir selatan Blitar akan langsung melakukan koordinasi. Dimana tiap desa telah ditentukan skema dan jalur evakuasinya. "Desa - desa yang di dekat pantai sudah membentuk Desa Tangguh Bencana dan punya Forum Pengurangan Resiko Bencana (FPRB), mereka yang kita himbau dan ajak untuk selalu meningkatkan kesiapsiagaan bencana," imbuhnya. (ais)

HARI KE-2 KAMPANYE

10 PASLON SUMBAR HINGGA JATIM LANGGAR PROTOKOL CORONA



Jakarta – Pelanggaran protokol kesehatan masih mewarnai kampanye pasangan calon kepala daerah dalam Pilkada 2020. Pada hari ke-2, Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu) RI mengata-kan ada 10 kampanye pasangan calon Pilkada 2020 yang tidak menerapkan protokol kesehatan.

"Ditemukan 10 kegiatan kampanye yang tidak menerapkan protokol kesehatan se- cara ketat yaitu pembatasan jumlah pe-serta kampanye, penggunaan masker, men- jaga jarak dan fasilitas cuci tangan," kata Komisioner Bawaslu RI, Mochammad Afifuddin dalam keterangan tertulis, Senin (28/9).

Afifuddin mengungkapkan, 10 kampanye yang melanggar protokol kesehatan itu tersebar di berbagai daerah. Di antaranya di Sumatera Barat (Sumbar), Jawa Timur (Jatim) hingga Jawa Tengah (Jateng).

"Daerah tersebut adalah Solok Selatan (Sumbar), Pasaman Barat (Sumbar), Mukomuko (Bengkulu), Pelalawan (Riau), Sungai Penuh (Jambi), Lamongan (Jatim), Purbalingga (Jateng), Bantul (DIY) dan Tojo Una-Una (Sulawesi Tengah), Bungo (Jambi)," ujarnya.

Selain itu, kata Afifuddin, pada hari kampanye kedua pada Minggu (27/9) itu ditemukan 29 kabupaten/kota yang kampanyenya tidak memiliki Surat Tanda Terima Pemberitahuan (STTP). Menurutnya, hal itu lantaran perizinan yang membutuhkan waktu.

"Ditemukan 29 Kabupaten/Kota dimana terdapat kampanye yang tidak terdapat STTP. Hal ini disebabkan oleh perizinan yang membutuhkan waktu, tim kampanye hanya memberitahukan informasi ke penye- lenggara pemilihan, pasangan calon sifatnya hanya menghadiri undangan," tutur Afifuddin.

Afifuddin juga mengungkapkan, pada hari kedua kampanye kemarin juga di- temukan 6.905 alat peraga yang melanggar. Pelanggaran itu ada di 26 kabupaten/ kota.

Sebelumnya, hari pertama kampanye, Bawaslu temukan 8 kegiatan kampanye paslon Pilkada melanggar penerapan protokol ke- sehatan, mulai pertemuan tatap muka lebih 50 orang, tidak jaga jarak hingga paslon hadir acara relawan. Pelanggaran itu terjadi di Bandung, Mojokerto hingga Medan.(ist)

DASAR PELAKSANAAN

Peraturan komisi pemilihan umum nomer 13 tahun 2020

PASLON PELANGGAR PROTOKOL CORONA HARI KE-2 KAMPANYE



- Solok Selatan (Sumbar)
- Pasaman Barat (Sumbar)
- Mukomuko (Bengkulu)
- Pelalawan (Riau)
- Sungai Penuh (Jambi)
- Lamongan (Jatim)
- Purbalingga (Jateng)
- Bantul (DIY)
- Tojo Una-Una (Sulawesi Tengah)
- Bungo (Jambi)



ATURAN KAMPANYE SAAT PANDEMI

RAPAT PENGUNDIAN NOMER URUT PASANGAN CALON

- Hanya dihadiri oleh :
 - Pasangan calon
 - 2 orang perwakilan bawaslu daerah
 - 1 orang penghubung pasangan calon
 - 5 atau 7 anggota KPU daerah

DEBAT PUBLIK ANTAR PASANGAN CALON

- Hanya dihadiri oleh
 - Pasangan calon
 - 2 orang perwakilan bawaslu daerah
 - 1 orang penghubung pasangan calon
 - 5 atau 7 anggota KPU daerah
- Diselenggarakan di studio penyiaran
- Wajib mematuhi ketentuan status penanganan Covid - 19 daerah

PERTEMUAN TERBATAS ,TATAP MUKA DAN DIALOG

- Diutamakan melalui media sosial dan media daring
- Jika tidak bisa melalui sistem daring :
 - Dilaksanakan dalam ruangan
 - Peserta maksimal 50 orang
 - Menjaga jarak minimal 1 meter
 - Menggunakan lat pelindungan diri , minimal masker
 - Menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun
 - Wajib mematuhi ketentuan status penanganan Covid - 19 daerah

LARANGAN

- Partai politik, paslon, dan tim kampanye dilarang melaksanakan kegiatan berikut :
 - Rapat Umum
 - Acara Pentas seni, pesta rakyat, konser musik
 - Kegiatan sosial
 - Peringatan HUT partai politik
 - Melakukan iring-iringan atau menghadirkan massa pendukung saat pengundian nomer urut
 - Mengikutsertakan balita, ibu hamil atau menyusui dan waga lansia dalam kegiatan tatap muka langsung





Alysa Syahrani

Luncurkan Lagu 'Still You'

Penyanyi pendatang baru Alya Syahrani meluncurkan lagu 'Still You' yang juga sekaligus menjadi debutnya dalam industri musik Indonesia.

Diambil dari curahan hati sang sahabat, 'Still You' bercerita tentang pengungkapan perasaan seorang perempuan yang menyadari bahwa dirinya masih terjebak dengan seseorang di masa lalunya walau saat ini dirinya telah memiliki seseorang yang baru di sisinya.

"Harapanku semoga pendengar yang lagi merasakan kejadian serupa bisa sadar dengan perasaannya dan lebih mengikuti kata hatinya," kata Alya Syahrani dalam siaran pers yang diterima di Jakarta.

Lagu ini dibuat saat Alya sedang

ingin mencari kegiatan baru untuk tetap produktif di masa pandemi seperti sekarang ini.

Alya juga dibantu oleh teman baiknya Rafi Sudirman untuk menulis dan merampungkan lagu 'Still You' ini. Selain itu, Rafi juga dipercaya sebagai produser sekaligus orang yang mengaransemen lagu ini.

Nuansa pop R&B sangat kental dengan lirik berbahasa Inggris yang sederhana sehingga pendengar lagu ini akan merasa lebih mudah untuk merasa terkait dengan lagunya.

Alya rencananya juga tengah menyiapkan single kedua yang akan semakin memantapkan karirnya di dunia musik.

Tak hanya itu, dia juga memberikan bocoran bahwa dirinya sedang dalam produksi Musikal Petualangan Sherina

yang akan ditampilkan pada waktu mendatang.

Sejak kecil, Alya jatuh cinta dengan dunia musik. Saat berusia 10 tahun, dia tampil dalam pementasan "Musikal Laskar Pelangi goes to Jogja" sebagai tokoh Sahara. Dia kemudian masuk dengan grup Duta Cinta.

Alya bergabung dalam grup di bawah arahan musisi Titiok Puspa itu selama 2015-2019. Grup sempat merilis satu album serta mendapatkan nominasi di AMI Awards 2016 sebagai Duo/Group Anak-Anak Terbaik.

Saat ini, Alya tengah menyiapkan single kedua dan terus berproses menciptakan lagu. Aktivitas lain yang dia bocorkan adalah terlibat dalam produksi musikal Petualangan Sherina yang akan segera ditampilkan (Ant).



MANCODE.ID



Mancode

BERAPA LAMA OLAHRAGA YANG CUKUP EFEKTIF?



Foto: Fezbot2000

Melakukan olahraga atau aktivitas fisik merupakan salah satu pilar gizi seimbang. Ya, dengan melakukan olahraga setiap hari, Anda membantu tubuh Anda untuk menciptakan keseimbangan antara energi yang didapat dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh Anda.

Tidak perlu yang susah, olahraga bisa Anda lakukan dengan berjalan, senam, jogging, bersepeda, maupun bermain sepak bola. Di Indonesia, Anda direkomendasikan untuk melakukan olahraga selama 150 menit dalam seminggu atau 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

U.S. Department of Health and Human Services juga merekomendasikan untuk melakukan olahraga selama setidaknya 150 menit per minggu. Bentuknya bisa olahraga intensitas sedang (seperti jalan cepat dan berenang) atau selama 75 menit per minggu dalam bentuk olahraga intensitas tinggi (seperti berlari).



Melakukan olahraga setiap hari dapat membuat tubuh bugar dan juga dapat mengurangi risiko Anda terkena penyakit kronis di usia dewasa. Olahraga setiap hari berguna untuk menyeimbangkan energi yang masuk dan keluar dari tubuh Anda, sehingga olahraga juga berguna untuk menjaga berat badan Anda.

Olahraga yang dilakukan terlalu lama justru dapat memberi Anda dampak negatif. Olahraga terlalu lama dapat memberi stres pada tubuh Anda dan bahkan dapat menyebabkan overtraining.

Untuk mencegah risiko overtraining, sebaiknya Anda tambahkan sesi olahraga kardio daripada olahraga untuk memperkuat bagian otot tertentu guna mencapai durasi olahraga 60-90 menit.

Bagi Anda yang baru mulai olahraga atau tidak terbiasa olahraga, mungkin sulit bagi Anda untuk melakukan olahraga selama 90 menit. Melakukan olahraga selama 90 menit dirasa lama sekali dibandingkan jika Anda menghabiskan selama 90 menit di depan televisi. Untuk mempermudah Anda, berikut ini adalah tips bagi Anda untuk melakukan olahraga.

Jika Anda pemula, sebaiknya Anda memulai olahraga dengan durasi yang tidak terlalu lama Anda bisa mulai olahraga dengan durasi 25 menit setiap hari selama 6 hari dan satu harinya bisa Anda gunakan untuk istirahat.

Jika tubuh Anda dirasa sudah mulai terbiasa dengan durasi olahraga selama 25



menit, maka seterusnya bisa Anda tingkatkan lagi.

Jangan lupa untuk melakukan pemanasan dan pendinginan saat berolahraga, kira-kira selama 5-10 menit untuk masing-masing.

Jenis olahraga dan seberapa berat olahraga yang Anda lakukan (intensitas olahraga) dapat mempengaruhi hasil olahraga Anda. Tidak selamanya tentang berapa lama (durasi) Anda melakukan olahraga.

Fokus saat berolahraga. Jika Anda menghabiskan waktu olahraga Anda dengan berjalan di treadmill sambil menonton televisi, tentu hasilnya tidak maksimal.

Ingat, yang terpenting adalah Anda melakukannya dengan konsisten sehingga Anda mendapatkan manfaat maksimal dari olahraga Anda. Anda juga bisa memilih jenis olahraga yang Anda sukai dan cocok dengan Anda, sehingga Anda nyaman saat melakukan olahraga (1st).



HONDA PAMERKAN KONSEP MOBIL LISTRIK MASA DEPAN

Produsen kendaraan Jepang, Honda, memamerkan secara perdana Honda SUV e:concept hingga CR-V PHEV di Pameran Otomotif Internasional Beijing 2020 (Auto China 2020).

Menurut keterangannya, Minggu, Honda SUV e:concept adalah model konsep yang menunjukkan arah model produksi massal masa depan dari kendaraan listrik (EV) pertama Honda yang akan diperkenalkan di China.

Model EV baru akan dilengkapi dengan omnidirectional ADAS, sistem pengaman dan bantuan pengemudi Honda SENSING generasi berikutnya dengan peningkatan pengenalan, prediksi dan kinerja pengambilan keputusan.



Ada pula generasi berikutnya dari Honda CONNECT, yang menampilkan fitur antarmuka asisten AI, tautan ponsel cerdas, dan pembaruan nirkabel yang memungkinkan oleh konektivitas tingkat lanjut.

Kendaraan listrik lainnya, CR-V PHEV, dikatakan akan menjadi kendaraan Honda pertama yang diperkenalkan di China yang dilengkapi dengan system hybrid system plug-in. Model ini dijadwalkan mulai dijual pada Januari 2021.

Sistem hibrida plug-in untuk model ini dikembangkan berdasarkan 2-motor hybrid system Honda, SPORT HYBRID i-MMD, dengan efisiensi lebih lanjut dari sistem baterai dan konverter.

Sistem ini mewujudkan "rasa paling mirip EV" di hampir semua area untuk berkendara sehari-hari, termasuk kinerja mengemudi, daya tanggap, dan ketenangan.

Sementara, Omnidirectional ADAS adalah generasi berikutnya dan bentuk lanjutan dari Honda SENSING, dengan performa pengenalan, prediksi, dan pengambilan keputusan yang



ditingkatkan.

Peningkatan ini dimungkinkan dengan melebarkan sudut kamera depan dan mengadopsi radar 360 derajat, yang memungkinkan sistem untuk mendeteksi lingkungan sekeliling kendaraan secara lebih akurat.

Sistem ini akan dapat membantu berkendara yang aman dalam kondisi berkendara yang lebih kompleks dan beragam di jalan raya dan jalan permukaan.

Auto China 2020 dimulai hari ini di Beijing, China untuk media dan bisnis, dan dibuka untuk umum dari tanggal 30 September hingga 5 Oktober (Ant).

TERNYATA ADA HAIR SPRAY ALAMI, MAU MENCOBANYA?

Rambut tidak sehat seperti kulit kepala berminyak, kering, kusam dan susah diatur menjadi masalah yang mengganggu penampilan. Penggunaan bahan kimia untuk mengatur rambut seringkali malah membuat rambut kusam. Cobalah menggunakan hair spray alami agar rambut tetap cantik dan sehat. Yuk simak lima jenis hair spray alami yang bisa menyehatkan rambut Kamu.



JAHE

Salah satu bahan terbaik untuk mengatasi kerontokan dan kerusakan rambut. Hal ini meningkatkan sirkulasi darah di kulit kepala dan mengarah pada pertumbuhan dan kilau rambut. Untuk membuat semprotan, Kamu membutuhkan 2 sendok makan jus jahe segar dan secangkir air. Tuang keduanya dalam kaleng semprot dan kocok dengan baik. Semprotkan larutan tersebut dua jam sebelum Kamu berencana untuk mencuci rambut. Gunakan sekali setiap minggu.



LIDAH BUAYA

Sebagai kondisioner alami, lidah buaya bisa mengurangi jumlah ketombe dan membuat rambut Kamu bebas kusut. Untuk menyiapkan semprotan rambut, Kamu membutuhkan secangkir air hangat, satu sendok makan gel lidah buaya atau jus dan 5 tetes minyak lavender esensial. Campur semuanya dan tuangkan ke dalam botol semprot. Kocok sebelum digunakan. Semprotkan pada rambut basah atau sedikit pada rambut kering.



AIR MAWAR

Menghilangkan ketombe dan mengurangi tingkat minyak dari kulit kepala kita. Untuk menyiapkan ekstraknya, Kamu perlu meletakkan beberapa kelopak mawar ke dalam panci dan biarkan mendidih dengan api sedang selama sekitar 20 menit. Setelah kelopak kehilangan warnanya, Kamu bisa membuangnya dan membiarkan air menjadi dingin. Kemudian Kamu bisa menuangkannya ke dalam botol semprot dan oleskan ke rambut Kamu.



WITCH HAZEL

Bahan ini dapat membersihkan kulit kepala kita dari minyak berlebih dan mengembalikan kehalusan dan kilau rambut kita. Yang Kamu butuhkan hanyalah ½ cangkir witch hazel, air, dan 40 tetes minyak esensial. Campur semua bahan ini dan tuangkan ke dalam botol semprot. Kocok dengan baik dan aplikasikan secara menyeluruh ke akar. Kamu bisa menggunakannya setiap hari atau 3 kali seminggu untuk hasil terbaik.



BIJI FENUGREEK

Biji-bijian ini kaya akan vitamin A, K dan C, yang meremajakan dan merevitalisasi rambut. Kamu bisa merendam bijinya dalam air dan membiarkannya semalaman. Keesokan harinya, tuangkan larutan air ke dalam kaleng penyemprot dan oleskan di atas kepala. Biarkan istirahat selama sekitar 20 menit dan kemudian bilas hingga bersih. Ulangi proses ini setiap minggu dan rasakan kualitas rambut Kamu yang sangat berbeda. (Ist)



Warga Patuh (dari hal 1)

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat ada 19 persen dari 90.967 responden BPS tidak patuh protokol kesehatan karena mengikuti atasan. Hal ini diungkapkan Kepala BPS Kecuk Suhariyanto dalam rilis survei yang dilakukan BPS.

"19 persen tidak menerapkan protokol karena aparat atau pimpinan tidak berikan contoh," kata Kecuk dalam konferensi pers rilis survei 'Perilaku Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19' secara daring dari Gedung BNPB, Jakarta, Senin (28/9).

Dalam data yang dirilis BPS, angka tertinggi berasal dari tidak adanya sanksi dalam penerapan protokol kesehatan (59 persen). "Tampaknya ke depan perlu sentuhan seluruh pimpinan dan aparat perlu berikan contoh di depan supaya masyarakat ikut."

Terkait penggunaan masker memang ada kenaikan. "Jika dibandingkan dengan April lalu, persentase masyarakat yang menggunakan masker naik 8%," katanya.

Sayangnya, meski banyak yang sudah menggunakan masker, namun untuk kesadaran mencuci tangan tercatat hanya 75%, sedangkan untuk menjaga jarak sebesar 73,5%. Hal ini menurutnya masih harus menjadi perhatian agar persentasenya lebih tinggi lagi. "Perlu memperhatikan penerapan cuci tangan dan menjaga jarak. Karena 3 M idealnya harus paralel," imbuhnya.

Masih berdasarkan survei, perempuan tercatat jauh lebih patuh dibanding laki-laki dalam hal penerapan protokol kesehatan seperti menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan. Selanjutnya, dari sisi pendidikan, semakin tinggi pendidikannya, kepatuhannya semakin meningkat.

"Kalau berdasarkan usia, yang lebih tua lebih patuh, dan kaum muda kurang patuh, perlu sentuhan khusus kepada kaum muda," katanya. Survei ini melibatkan 90.967 responden yang dilakukan 7-14 September 2020. Sebanyak 55% responden adalah wanita, dan 45% laki-laki.

Menanggapi temuan tersebut, Ketua Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Doni Monardo menilai masyarakat harus saling mengingatkan, termasuk kepada warga dengan status masyarakat tinggi. Ia justru mengajak masyarakat berani karena tindakan tersebut menyelamatkan banyak orang. "Saya berani mengatakan bahwa semakin banyak orang yang berani menyampaikan pesan seperti ini, maka akan semakin banyak yang terselamatkan dan mereka yang bersedia berperilaku seperti ini. Dia berani menyampaikan pesan untuk patuh pada protokol kesehatan, sebenarnya pahlawan-pahlawan kemanusiaan sama seperti yang berjuang melayani pasien Covid-19 di rumah sakit," kata Doni usai mendengar paparan BPS di kantor BNPB.

Doni pun mengatakan, pemerintah sudah mengambil langkah mencegah penularan di pemerintahan dengan penerbitan surat

edaran ketentuan ASN dalam bekerja. Kemudian, pemerintah juga terus mengingatkan kepada para ASN untuk setiap detik beraktivitas dengan menerapkan protokol kesehatan dan melepas masker di momen tertentu. "Apabila ada salah satu saja di antara pegawai yang terpapar Covid-19 itu bisa menulari yang lain," kata Doni.

Pasar Paling Tak Patuh

Pasar tradisional dan tempat ibadah menjadi dua lokasi yang tercatat tidak ada penerapan protokol kesehatan. "Catatan khusus pasar dan pedagang kaki lima 17,3% menyatakan sama sekali tak ada prokol kesehatan. Kemudian tempat ibadah 5,78% mengaku tak ada protokol kesehatan," kata Kepala BPS, Kecuk Suhariyanto.

Pasar tradisional menurutnya sangat rendah menerapkan protokol kesehatan. Mulai dari menjaga jarak, mencuci tangan hingga deteksi suhu tubuh menggunakan thermogun. "Di kaki lima dan pasar tradisional sangat lemah. Selain sosialisasi perlu support bantuan langsung supaya protokol kesehatan lebih tertib," ujarnya.

Adapun lokasi-lokasi berdasarkan survei yang menerapkan protokol kesehatan ketat adalah Tempat kerja, mall/plaza/tempat perbelanjaan dan juga pelayanan publik.

Berdasarkan data Ikatan Pedagang Pasar

Indonesia (IKAPPI), pedagang pasar yang terpapar virus Corona dalam beberapa bulan terakhir terus menunjukkan kenaikan dan tingkat kematian yang tinggi.

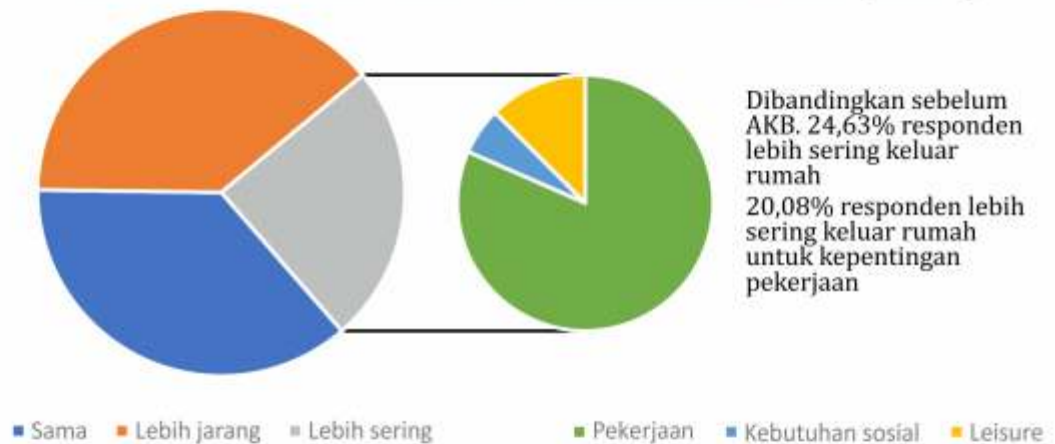
Ketua Bidang Infokom DPP IKAPPI, Reynaldi mengatakan total ada sekitar 1.392 pedagang pasar yang terpapar virus Corona dengan total kasus meninggal dunia sebesar 55 orang. Kasus tersebut terdapat di 27 provinsi, 97 kab/kota, dan terjadi di 244 pasar per September.

"Jumlah tersebut bertambah 8 orang jika dibandingkan data pekan lalu yaitu 47 pedagang yang meninggal karena Covid-19," kata Reynaldi dalam keterangan resmi.

Adanya pedagang yang terpapar membuat pasar harus ditutup sementara. Berdasarkan datanya, sudah terdapat 173 pasar yang tersebar di 27 provinsi dan 97 kab/kota pernah di tutup karena Covid-19. Penutupan pasar terakhir terjadi di Pasar Kayen, Pati, Jawa Tengah.

Untuk itu, Reynaldi mendorong agar pemerintah daerah lebih fokus pada protokol kesehatan dan memperkuat tes swap atau rapid test di pasar-pasar seluruh Indonesia. Sementara ini provinsi yang sudah melaksanakan tahap swab test atau rapid test disebut baru DKI Jakarta, Sumatera Barat (Sumbar), Yogyakarta. (ist,ins)

PERBANDINGAN FREKUENSI KELUAR RUMAH SAAT INI DENGAN SEBELUM ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB*)



TINGKAT KEPATUHAN MELAKSANAKAN PROTOKOL KESEHATAN



BERGERAK BERBAGI BERSAMA LMEDIAGROUP

Dalam rangka tahun ke-3 berkarya, Lentera Media Group (LMediaGroup) – LenteraToday.com, Harian Lentera Today dan Lentera.TV-- berbagi kebahagiaan dengan masyarakat sekitarnya. Pembagian 100 paket sembako di tengah pandemi Covid-19 menjadi salah satu rangkaian acaranya. Pembagian sembako bagi masyarakat yang membutuhkan ini dilaksanakan pada Jumat (25/9/2020).

Tak seperti tahun-tahun sebelumnya, acara silaturahmi tepat di hari ulang tahun yaitu 28 September pun digelar untuk internal LMediaGroup saja. Mematuhi protokol kesehatan, redaksi dan jajaran manajemen mengucapkan syukur dengan berdoa bersama. Tak lupa terselip permohonan agar kita segera lepas dari wabah corona.

Semoga LMediaGroup menjadi 'Inspirasi Perubahan'--sesuai taglinenya-- bagi semua pihak. Terimakasih dukungan semua pihak selama 3 tahun kami berkarya. Dan dengan tema ulang tahun 2020 'Bergerak, Berbagi, Bersama', LMediaGroup mengajak semua pihak untuk gandeng renteng berjuang melawan corona. Dimulai dari aku dan kamu menjadi kita semua. (red)

