

HARIAN

LENTERAInspirasi Perubahan **TODAY**

EDISI SABTU / 05 Desember 2020

HARIAN UNTUK UMUM
12 HalamanE-mail redaksi@lenteratoday.com
Redaksi 031-87854491
Iklan 031-87854491
Kantor Redaksi
Jl. Rungkut Asri Utara VI no 26
Surabaya

Dari pengalamanku, tidaklah mudah jika tidak ada orang lain seperti kalian. Jadi pesanku, jika aku bisa melakukannya, kalian pun bisa.

Gitanjali Rao,
Ilmuwan 15 Tahun 'Kid of the Year' TIME

KPK RISAU, SEPARUH CAKADA PENGUSAHA



Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) mengungkapkan, calon kepala daerah (Cakada) dengan latar belakang pengusaha dan swasta pada Pilkada 2020 berjumlah 665 orang atau hampir separuh dari total peserta pesta demokrasi ini. Komisi anti-rasuah pun mengatakan kerisauannya. Kenapa? Salah satunya adalah kekhawatiran mereka akan menggunakan kekuasaan untuk memuluskan jalan bagi perusahaan pribadinya. Buntutnya bakal ada ledakan kasus korupsi dengan pelaku Kepala Daerah. Masih menurut data KPK, rata-rata kekayaan Cakada pengusaha/swasta sebesar Rp 13,3 miliar. Lebih besar dari yang berlatar belakang birokrat (Rp 8,7 miliar) dan anggota legislatif (Rp 8,1 miliar). Semoga keresahan KPK tidak menjadi nyata.

Baca Hal 11

SCAN ME

10 PESERTA PILKADA 2020 TERKAYA VERSI KPK

Muhidin, Cawagub Kalimantan Selatan: **Rp 674.227.888.866**
Aep Syaepuloh, Cawabup Karawang: Rp 391.744.609.664
Arbain M. Noor, Cawabup Paser: Rp 289.813.510.845
Mughtar Ali Yusuf, Cabup Bulukamba: Rp 287.551.712.165
Andrei Angouw, Cawali Manado: Rp 273.575.845.945
Hadianto Rasyid, Cawali Palu: Rp 263.582.578.396
Wenny Lumentut, Cawali Tomohon: Rp 222.007.796.662
M. Ramdhan Pomanto, Cawali Makassar: Rp 197.522.838.457
Olly Dondokambey, Cagub Sulawesi Utara: Rp 179.156.295.217
Fadli Ananda, Cawawali Makassar: Rp 149.259.675.073

10 PESERTA PILKADA 2020 TERMISKIN VERSI KPK

Cawabup Sijunjung Indra Gunalan: (- Rp 3.550.090.050)
Cawabup Bangka Barat Bong Ming Ming : (- Rp 990.711.186)
Cabup Padang Pariaman Tri Suryadi: (- Rp 988.000.000)
Cabup Pahuwato Saipul A Mbuinga: (- Rp 702.128.300)
Cabup Indramayu M Sholihin: (- Rp 667.024.043)
Cabup Wobosobo Arif Nurhidayat: (-Rp 666.000.000)
Cawabup Pesisir Selatan Hamdanus: (-Rp 295.890.837)
Cabup Fakfak Untung Tamsil: (- Rp 212.308.888)
Cawabup Tana Tidung Herman: (- Rp 194.000.000)
Cabup Lima Puluh Kota Ferizal Ridwan: (-Rp 121.719.928)

INDRA GUNALAN
CAWABUP SIJUNJUNG

MUHIDIN
CAWAGUB KALSEL

'AMAZING' JAMUR, MANFAAT YANG TAK BISA DILEWATKAN

Jamur? pasti sudah tak asing bagi kita. Di Indonesia, beragam jenis jamur telah umum dikonsumsi dan dibudidayakan. Beberapa diantaranya adalah jamur merang, jamur tiram, jamur kuping dan jamur kancing.

Jika kita amati, bentuk jamur ternyata tak berdaun, tak berbiji dan tak berakar. Pun cara perkembangbiakannya tanpa cahaya yang mustahil bagi tumbuhan, apakah pernah terlintas dalam benak anda, siapakah jamur ini? sayur, buah atau yang lain?

Waktunya sekarang untuk pupuskan kegalauan! Kementerian Kesehatan telah memasukkan jamur dalam kelompok sayuran Golongan A. Karena kandungan zat gizinya yang identik dengan sayuran berkalori sangat rendah.

Sedangkan, Departemen Pertanian Amerika dan Komisi Sains Eropa, mengelompokkan jamur dari sisi botani sebagai Fungi dan sisi nutrisinya sebagai sayuran.

Mengapa demikian? Yah, karena jamur unik, perbedaan dan persamaan ditemukan antara jamur, tumbuhan dan hewan.

Jika tumbuhan berklorofil untuk membuat makanannya sendiri melalui fotosintesis dan hewan mempunyai fungsi menelan makanan, sedangkan jamur, tidak melakukan hal itu, tanpa klorofil dan tumbuh di bahan yang membusuk atau pada substrat dengan berbagai komposisi saat dibudidayakan.

Beberapa persamaannya, jamur mengandung zat kitin yang ditemukan di bagian luar hewan berbuku dan serangga. Terdapat selulosa yang tidak ditemukan pada tumbuhan dan ergosterol yaitu kolesterol yang tidak ditemukan dalam sel mamalia.

Sehingga, jamur merupakan padu padan antara tumbuhan dan hewan. Oleh karena keunikannya, para ilmuwan, mengelompokkannya sendiri dalam Fungi. Selanjutnya, mengapa ada jamur yang tak bisa dikonsumsi? Jawabannya adalah karena sifatnya pathogen atau merugikan, baik bagi tumbuhan, hewan maupun manusia.

Bagaimana dengan jamur liar yang biasa ditemukan dan dikonsumsi masyarakat? Berbahayakah?

Alice Henneman, seorang dietisien Amerika, merekomendasikan agar lebih waspada jika berniat mengonsumsi jamur tersebut. Sebab, sangat sulit membedakan jamur yang aman dan beracun. Jangan berharap memasak jamur beracun dapat membuatnya aman. Alih-alih merasakan kelezatannya, menghirup asap masakannya saja dapat menyebabkan keracunan!

Dengan berbagai keunikannya, keuntungan apa yang kita dapatkan? Banyak penelitian membuktikan kebermanfaatannya jamur ditengah kehidupan kita, baik sebagai makanan maupun obat-obatan. Nutrisi kelompok makanan inti seperti produk daging dan biji-bijian dapat



Silvy Kartika R., S.Gz

Mahasiswa Program Studi Profesi Dietisien Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang

ditemukan dalam jamur:

Jamur, sumber serat yang baik. Beta glukon dengan senyawa bioaktifnya sebagai prebiotik, memiliki sifat antikanker, immunomodulator, antipenuaan, antialergi makanan, antikolitis, antiinflamasi dan antioksidan. Studi ekstensif membuktikan, prebiotik dapat meningkatkan kesehatan saluran cerna serta menurunkan kadar kolesterol total.

Protein jamur mengandung semua jenis asam amino esensial dan non esensial. Aktivitas fisiologisnya di saluran pencernaan berfungsi meningkatkan penyerapan nutrisi dan sistem kekebalan untuk melawan pathogen.

Asam lemak tak jenuhnya lebih dominan daripada asam lemak jenuh. Efek antikarsinogenik, menghambat pertumbuhan sel tumor, fungsi antioksidan serta pembentuk rasa jamur dapat dibuktikannya.

Jamur, sumber vitamin yang baik. Vitamin B12 dalam jamur mirip dengan daging sapi, hati dan ikan, dapat menjadi pilihan bagi vegetarian. Lagi-lagi ditemukan keunikannya! Jamur, satu-satunya makanan non hewani yang mengandung vitamin D. Beberapa penelitian menunjukkan fungsi vitamin D yang mampu mengurangi risiko ataupun jumlah sindrom metabolisme, hipertensi, obesitas, diabetes dan penyakit jantung.

Jamur kaya akan potassium, kalsium, fosfor dan magnesium. Sodium relatif lebih sedikit, merupakan alternatif sayuran yang tepat bagi penderita hipertensi. Selenium dan ergothioneine merupakan antioksidan alami, pelindung sel manusia dari kerusakan.

Bagaimana menurut Anda? Amazing Jamur, Satu Kehidupan dengan Sejuta Keuntungan. Tuhan benar-benar Maha Baik, patutlah kita tak henti bersyukur atas segala penciptaan-Nya.

Mungkinkah diantara Anda masih penasaran dengan andil jamur dalam mencegah bahkan membantu mengobati

Covid-19?

Jika kembali melihat berbagai manfaat jamur dalam melindungi sel tubuh kita, hal tersebut menunjukkan begitu besar potensi jamur di masa pandemi ini.

Melansir berbagai informasi, corona virus menjadi sumber dari sindrom pernafasan akut berat (SARS). Para ahli menyatakan, belum tersedia pengobatan antivirus khusus untuk Covid-19. Perawatan yang dilakukan selama ini didasarkan pada munculnya tanda gejala yang dirasakan penderita. Perawatan dengan oksigen merupakan terapi paling umum digunakan pada keadaan yang ekstrim.

Baru-baru ini, sebuah penelitian menjelaskan jika penderita Covid-19 kekurangan nutrisi, selain berdampak pada imunitas juga mempengaruhi tingkat keganasan virus patogen itu sendiri.

Disebutkan bahwa kandungan nutrisi dan obat pada Jamur Kancing Putih (WBM) merupakan potensi dalam pengelolaan Covid-19.

Nutrisi WBM sebagai pelindung kekebalan tubuh melalui sifat penyembuhannya. Protein jamur meningkatkan imunologis, asam lemaknya sebagai anti-bakteri, anti-parasit dan anti-virus. Menariknya asam lemaknya bersifat antibiotik untuk melawan bakteri yang kebal obat.

Covid-19 berkembang menjadi pneumonia, yaitu infeksi saluran pernafasan akut yang parah. Belum adanya obat antivirus yang efektif, menobatkan peran vitamin C dalam mengurangi respons peradangan. Terapi vitamin B sangat efektif pada kerusakan paru akibat penggunaan ventilator serta peningkatan kekebalan akibat terinfeksi virus.

Vitamin D (ergosterol), vitamin E beserta senyawa fenolik asam galat adalah antioksidan yang sangat penting sebagai antiradang, antibakteri, antihiperlipidemia, antikanker dan antidiabetik.

Berbagai mineralnya berdampak positif dengan menurunkan gejala diare dan infeksi saluran pernapasan bagian bawah terkait Covid-19. Yang perlu menjadi perhatian adalah kekurangan selenium makanan dapat mengubah susunan virus menyebabkan virus jinak atau agak pathogen menjadi sangat ganas.

Ternyata, penelitian lainpun telah menunjukkan bukti terbaik dan terkini tentang peran bahan makanan dan senyawa bioaktif untuk meningkatkan kekebalan manusia dalam pencegahan dan pengobatan Covid-19. Kembali disebutkan, vitamin D memiliki keterkaitan dengan penularan dan keparahan Covid-19. Polifenol dan terutama flavonoid, penghambat potensial infeksi SARS-CoV-2, serta potensi penggunaan β -glukan di masa depan untuk mengatasi Covid-19.(*)

PRO-KONTRA DPR RI SOAL PBB LEGALKAN GANJA UNTUK PENGOBATAN

JAKARTA – Ganja kini dihapus dari daftar obat terlarang dan berbahaya. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) merestui rekomendasi Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan meratifikasinya untuk keperluan medis. Menjalankan pemerintahan di Papua Barat.

Dilansir dari New York Times, ini sesuai hasil voting yang dilakukan oleh Komisi Obat Narkotika (CND) yang beranggotakan 53 negara. Di mana 27 negara Eropa dan Amerika setuju sementara 25 lain, termasuk China, Pakistan, dan Rusia, menentang.

Keputusan ini mengejutkan setelah 59 tahun ganja disandingkan dengan opium sebagai barang 'haram'. Diharapkan keputusan ini akan mendorong penelitian ilmiah tambahan. Menurut para analis, keputusan ini tak serta merta membuat ganja legal di banyak negara. Hal itu tergantung yuridiksi masing-masing.

"Hal seperti ini tidak berarti bahwa legalisasi akan terjadi di seluruh dunia," kata direktur pelaksana di perusahaan konsultan ganja Global C, Jessica Steinberg,

Atas hal itu, Koalisi Advokasi Narkotika untuk Kesehatan meminta agar pemerintah Indonesia mempertimbangkan potensi pemanfaatan ganja untuk keperluan medis di dalam negeri. Sebagai langkah konkret, pemerintah perlu menindaklanjutinya dengan menerbitkan regulasi yang memungkinkan ganja digunakan untuk kepentingan medis.

"Kesempatan ini harus dapat dijadikan momentum bagi pemerintah Indonesia untuk

merombak kebijakan narkotika yang berbasis bukti (evidence-based policy). Adanya hasil voting lembaga PBB ini sudah dapat dijadikan sebagai legitimasi medis dan konsensus politik yang harus diikuti negara-negara anggotanya termasuk Pemerintah Indonesia selama ini yang mengklaim selalu merujuk pada ketentuan Konvensi Tunggal Narkotika 1961," tulis keterangan tersebut.

Disampaikan pula bahwa, koalisi sebelumnya telah mendampingi tiga orang ibu dari anak-anak yang mengalami cerebral palsy pada 19 November 2020 untuk mengajukan permohonan uji materil terhadap UU Narkotika ke Mahkamah Konstitusi yang melarang penggunaan Narkotika Golongan I untuk kepentingan kesehatan.

Wakil rakyat di Senayan justru tidak setuju ganja dilegalkan untuk kepentingan medis. Namun, Komisi IX DPR yang membidangi kesehatan tetap menghormati keputusan Komisi PBB yang merestui rekomendasi WHO untuk menghapus ganja dari kategori obat paling berbahaya di dunia dan bisa digunakan untuk keperluan medis.

Menurutnya, restu PBB tersebut tidak serta merta dapat diimplementasikan di seluruh negara, apalagi Indonesia memiliki Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2009 tentang Narkotika. "Kita punya amanah rakyat yang harus di hormati oleh siapapun juga, termasuk WHO dan PBB sekalipun. Di mana ganja diatur tegas dan pelarangnya, masuk dalam golongan 1," ujar Anggota

Komisi IX DPR Rahmad Handoyo.

Hal berbeda diungkapkan Partai Amanat Nasional (PAN) yang mengatakan Indonesia akan merugi jika tidak mengikuti arus global. "Justru menurut saya kalau kita tidak mengikuti arus global itu malah bisa rugi sendiri karena, di Indonesia ini ganja dibiarkan aja tumbuh begitu," kata Anggota Komisi IX DPR RI Saleh, Jumat (4/12).

Menurutnya tidak masalah jika ganja digunakan untuk keperluan medis. Menurut Saleh, yang harus dilarang adalah penyalahgunaan ganja di luar bidang medis.

"Nah yang tidak boleh itu ya penyalah-penggunaannya, digunakan bukan untuk sarana medis. Kalau untuk medis kan nggak apa-apa. Kalau dalam keadaan darurat itu ya boleh untuk medis. Saya dengar itu bisa untuk medis yang ada kebutuhan," katanya.

Dihubungi secara terpisah, Anggota Komisi IX DPR RI dari Fraksi PAN Intan Fauzi mengatakan penggunaan ganja di Tanah Air juga dimungkinkan apabila sesuai kebutuhan. Namun, ia memberikan sejumlah catatan kritis mengenai hal itu. "Nah kalau pun akan dipakai sebagai obat di dunia medis. Ya kalau menurut saya, dimungkinkan tapi dengan tiga ketentuan," ujarnya.

Menurut Intan, ganja harus mendapat izin edar dari Badan POM (BPOM) dan diawasi secara ketat. Selain itu, perlu ada rekomendasi dokter atau pun ahli mengenai penggunaan ganja. (ist)

KATA MEREKA



ANGGOTA KOMISI IX DPR RAHMAD HANDOYO

"Kita punya amanah rakyat yang harus di hormati oleh siapapun juga, termasuk WHO dan PBB sekalipun. Di mana ganja diatur tegas dan pelarangnya, masuk dalam golongan 1."



ANGGOTA KOMISI IX DPR RI DARI FRAKSI PAN INTAN FAUZI

"Nah kalau pun akan dipakai sebagai obat di dunia medis. Ya kalau menurut saya, dimungkinkan tapi dengan tiga ketentuan yaitu ganja harus mendapat izin edar dari BPO dan diawasi secara ketat. Selain itu, perlu ada rekomendasi dokter atau pun ahli mengenai penggunaan ganja."

PUTUSAN PBB TERKAIT GANJA

RABU 2 DESEMBER 2020

- Komisi PBB untuk Narkotika (CND) mengeluarkan ganja dari Golongan IV Konvensi 1961

- Merupakan obat yang memiliki potensi besar untuk disalahgunakan dan disebut tidak memiliki manfaat untuk terapi kesehatan.

- Komisi PBB untuk Narkotika (CND) mempertahankannya di Golongan I

- Narkotika golongan I adalah obat-obatan yang bisa menimbulkan efek ketergantungan serta kecanduan.

- Narkotika golongan I hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi

- Hasil voting PBB: 27 setuju dan 25 menolak (27/25)

ATURAN DI INDONESIA

- Ganja masuk dalam Golongan I Undang-undang Narkotika, yakni zat yang memiliki potensi penyalahgunaan tinggi dan juga tidak bermanfaat untuk terapi kesehatan.

LIKA-LIKU LEGALITAS GANJA



ADA KLASTER BALAIKOTA MALANG, RS LAPANG BERKAPASITAS 306 PASIEN DIKEBUT

MALANG- Kota Malang menjadi salah satu wilayah yang mendapat perhatian akibat lonjakan jumlah pasien positif Covid-19. Terbaru, sejumlah Aparatur Sipil Negara (ASN) yang bekerja di lingkungan sekretariat Balai Kota Malang dikabarkan terinfeksi. Tak hanya itu, kabar overload-nya Rumah Sakit (RS) rujukan corona disikapi dengan segera mengebut persiapan RS Lapang berkapasitas 306 pasien.

Kepala Bagian Humas Pemerintah Kota Malang Nur Widiyanto membenarkan jika ada tambahan 6 kasus yang terjadi di lingkungan balai kota. "Hari ini dari 15 ASN reaktif, ada 6 yang dinyatakan positif Covid-19. Sisanya meski tidak positif tetap direkomendasikan isolasi mandiri di rumah. Karena dua kali rapid test reaktif," kata Nur, Jumat, (4/12).

Saat ini ke enam ASN tersebut menjalani isolasi mandiri di RSUD Kedungkandang, Kota Malang. Namun, sembilan orang lainnya isolasi mandiri di rumah. Disinggung perihal adanya kapala dinas yang turut terpapar, Nur Widiyanto belum bisa memberikan jawaban pasti tentang informasi tersebut. "Kita belum konfirmasi dengan kepala dinas yang terkonfirmasi positif itu," tuturnya.

Sebelumnya, Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Doni Monardo meninjau proses persiapan Politeknik Kesehatan Malang (Polkesma) Kota Malang sebagai rumah sakit lapangan untuk pasien Covid-19 pada Kamis (3/12). Doni berharap, rumah sakit lapangan itu selesai dalam waktu dua minggu.

"Mudah-mudahan saja dalam dua minggu ke depan bisa mempercepat untuk penyelesaian fasilitas di setiap ruangan," kata Doni di lokasi. Rencananya, rumah sakit lapangan yang ada di Jalan Ijen Kota Malang itu memiliki kapasitas 306 tempat tidur. "Sesuai harapan akan ada 306 tempat tidur untuk pasien Covid-19," katanya.

Ia berharap, keberadaan rumah sakit lapangan bisa mengurangi beban rumah sakit rujukan Covid-19 di Malang Raya. Sebab, rumah sakit sedikit kewalahan menampung pasien karena peningkatan kasus Covid-19 beberapa waktu terakhir. "Karena kita ikuti perkembangan, sejumlah kabupaten kota di sekitar Malang Raya mengalami peningkatan (kasus Covid-19)," jelasnya.

Menurut Doni, penanganan kasus Covid-19 di Jawa Timur sudah berjalan baik. Namun, libur panjang yang berlangsung beberapa waktu lalu menyebabkan peningkatan kasus. "Setelah adanya libur panjang lalu, tren (tambahan kasus) sedikit mengalami peningkatan. Mudah-mudahan ini bisa dikendalikan," ungkapnya.

Tidak hanya itu, Doni juga meminta supaya angka kematian kasus Covid-19 di Jawa Timur bisa ditekan. "Angka kematian untuk Jawa Timur ini relatif juga cukup tinggi. Ini yang kita bahas supaya hasil dari gejala ringan ke sedang tidak boleh lagi masuk ke fase yang lebih tinggi sehingga harus sedini



Pekerja mempersiapkan Politeknik Kesehatan Malang (Polkesma) Kota Malang sebagai rumah sakit lapangan Covid-19

mungkin ditangani dengan optimal," jelasnya.

Senada dengan itu, Gubernur Jatim Khofifah Indar Parawansa mengakui upaya kuratif seperti pendirian RS Darurat juga akan dioptimalkan khususnya pada daerah dengan BOR yang tinggi, salah satunya Malang Raya. Melalui kajian ilmiah dan analisa situasi yang riil di Lapangan, Malang raya saat ini membutuhkan perhatian khusus. Apalagi, terjadi kenaikan kasus yang

cukup signifikan di Malang Raya, sehingga Bed Occupancy Rate (BOR) rumah sakit mencapai 70 persen.

Bed Occupancy Rate sendiri merupakan salah satu dari empat parameter yang dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat hunian rawat inap di sebuah rumah sakit.

"Saat ini kami akan fokus untuk membantu relaksasi rumah sakit di Malang Raya dengan mendirikan RS Darurat Lapangan (RSDL). Format RSDL nantinya akan seperti yang telah ada di Surabaya. RSDL Indrapura terbukti sangat efektif untuk meringankan beban rumah sakit dengan kematian 0%. Konsep ini akan kami replikasi ke Malang Raya," urai Mantan Mensos RI ini, Kamis (3/12).

Meskipun Jatim sudah mempersiapkan RS Darurat untuk mengatasi lonjakan kasus, Khofifah terus mewanti-wanti warga Jawa Timur agar meningkatkan lagi penerapan protokol kesehatan maupun dalam pelaksanaan 3T, yaitu Testing, Tracing dan Treatment. Terlebih, Jawa Timur sebelumnya telah menunjukkan hasil yang pesat dalam penanganan Covid-19 ketika protokol kesehatan dapat diterapkan secara ketat dan massif. (sur,ist)

SELAMAT & SUKSES
Hari Ulang Tahun
KE - 19

BANK BPR JATIM
BANK UMKM JAWA TIMUR

PAMSIMAS
Penyediaan Air Minum dan Sanitasi Berbasis Masyarakat

AQUA

water.org

PESAN PENTING SATGAS COVID-19 JELANG PILKADA 2020

Jakarta - Pemilihan kepala daerah (pilkada) serentak 2020 tinggal 4 hari lagi. Juru Bicara Satgas Penanganan Covid-19 Prof Wiku Adisasmito mewanti-wanti agar peserta demokrasi ini tidak menjadi ajang klaster baru corona. Ia menyampaikan empat pesan penting untuk dilakukan dalam pelaksanaan Pilkada dia masa pandemi.

Pertama, masyarakat sebagai pemilih harus menyadari pentingnya peran kepala daerah untuk membawa masing-masing daerah bangkit dari Covid-19. Pilihlah pemimpin yang menaati aturan-aturan terkait protokol kesehatan saat berkampanye, karena dapat menjadi cerminan tanggung jawab pemimpin kedepannya.

"Saya berharap masyarakat dapat menggunakan hak pilihnya memiliki pemimpin yang bertanggung jawab dan memiliki kapasitas serta komitmen untuk memimpin daerah di tengah masa pandemi," ujarnya dalam keterangan tertulis, Jumat (4/12).

Kedua, masyarakat diminta selalu mematuhi protokol kesehatan selama gelaran pilkada 2020 berlangsung. Jangan sampai pilkada ini berkontribusi terhadap peningkatan kasus atau menjadi klaster baru penularan.

Ketiga, para calon pemimpin di daerah diminta memanfaatkan sisa dua hari masa kampanye ini dengan baik dan terus mengkampanyekan pentingnya pilkada yang aman dan bebas COVID-19. "Bersikaplah dengan penuh tanggung jawab dan jangan melakukan kegiatan kampanye yang memicu kerumunan," tegas Wiku.

Keempat, Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu) di daerah diminta segera ambil tindakan tegas apabila ditemukan calon kepala daerah yang tidak mematuhi protokol kesehatan. Bawaslu diminta berkoordinasi dengan Satgas Covid-19 daerah untuk segera membubarkan kegiatan kampanye yang menimbulkan



kerumunan.

Wiku juga merujuk pada data dari Our World in Data dan penelitian oleh Council of Foreign Relation pada September 2020. Hasil penelitian, beberapa negara yang menyelenggarakan pemilu tidak menunjukkan dampak yang signifikan terhadap kenaikan kasus positif Covid-19. Diantaranya Kroasia, Republik Dominika, Malawi, Maladonia Utara, Korea Selatan serta Trinidad dan Tobago di wilayah kepulauan Karibia. (ist)

1

ERI CAHYADI ARMUDJI

CALON WALI KOTA DAN WAKIL WALI KOTA SURABAYA

BPJS Kesehatan Gratis Warga Bergaji Maksimal 10 Juta/Bulan

Gratis SMA/SMK Warga Kurang Mampu

Gratis Kuliah 3.000 Anak Muda Per Tahun

Tingkatkan Insentif RT/RW, LPMK, Kader Posyandu, dan Bumantik

Memperbesar Anggaran dan Fasilitas Pendidikan Gratis SD-SMP Negeri

Perbesar Subsidi Sekolah SD-SMP Swasta

CCTV Masuk Kampung Beri Keamanan

Bangun Rumah Sakit di Surabaya Timur dan Selatan

50% Tenaga Kerja Lokal Setiap Investasi Baru

MENERUSKAN KEBAIKAN

CERDAS PEDULI BERPENGALAMAN

PILIHANE! AREK SUROBOYO!

2

MAJU KOTANE MAKMUR WARGANE

PROGRAM UNGGULAN:
Sembako Murah
Dana BLT Rp 1 Juta/KK
Dana RT Rp 150 Juta/RT

CALON WALIKOTA **Machfud Arifin** CALON WAKIL WALIKOTA **Mujiaman**

MACHFUD ARIFIN - MUJIAMAN

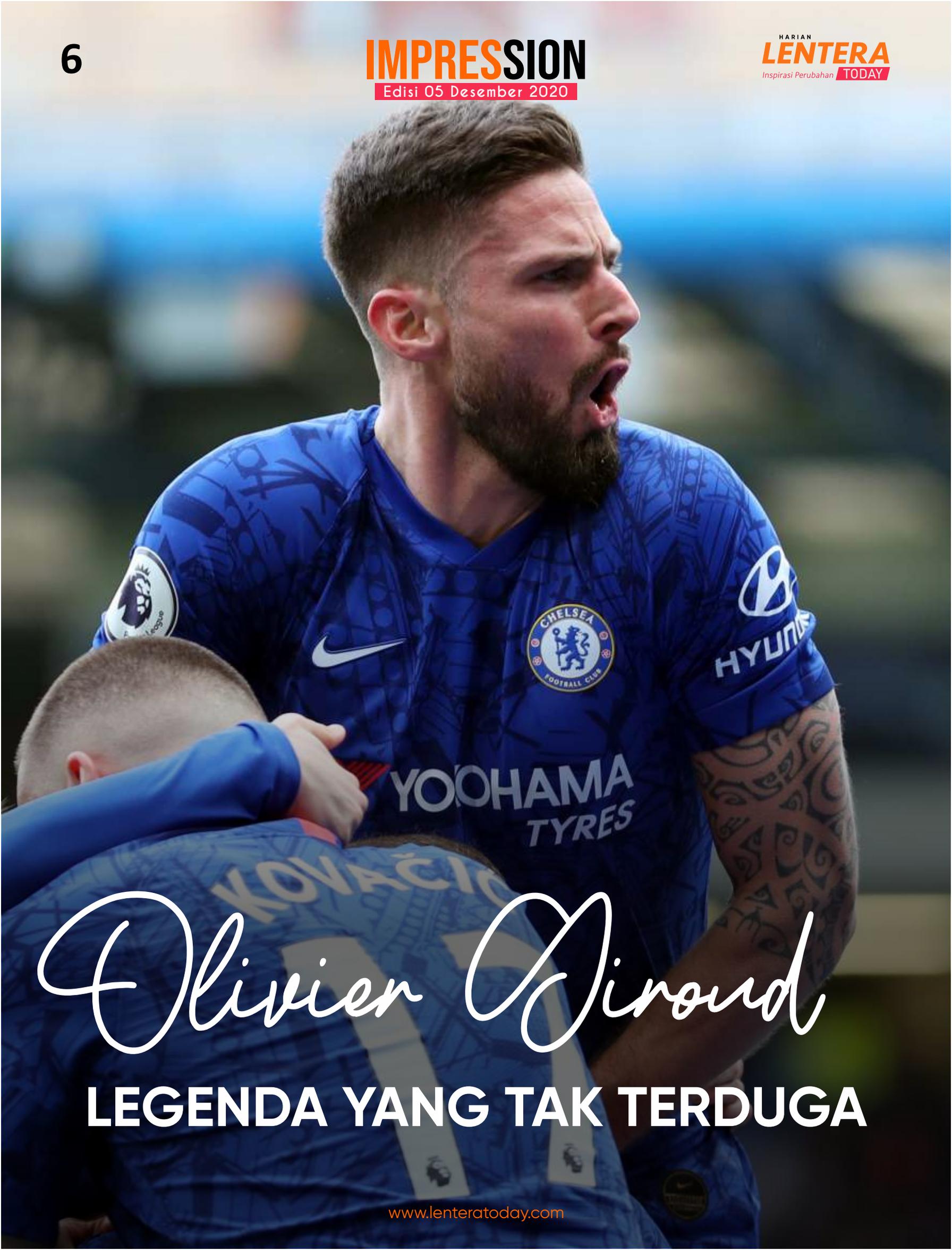
Calon Walikota & Calon Wakil Walikota Surabaya 2020
SAIKI MA WAE, OJO LIYANE

"Surabaya butuh figur luar biasa seperti Machfud Arifin."

DAHLAN ISKAN

TOKOH MASYARAKAT SURABAYA & JATIM

Machfud Arifin cak.machfudarifin Ir. Mujiaman



Olivier Giroud

LEGENDA YANG TAK TERDUGA

Olivier Giroud memborong empat gol saat Chelsea mencukur Sevilla 4-0 dalam laga kelima Grup E Liga Champions di Stadion Ramon Sanchez Pizjuan, Spanyol, Kamis (3/12/2020) dini hari WIB.

Keempat gol itu sekaligus memastikan Chelsea menjuarai Grup E tak peduli hasil pertandingan pemungkas mereka di kandang Krasnodar, Selasa pekan depan.

Giroud yang jarang-jarang mendapatkan kesempatan turun sebagai starting eleven membayar lunas kepercayaan manajer Chelsea, Frank Lampard, dengan menjebol gawang tuan rumah hanya delapan menit setelah kick off.

Pada menit ke-74, Giroud mencetak gol ketiganya ketika dia membelokkan umpan silang N'Golo Kante dengan gerakan sederhana untuk menaklukkan Pastor lagi.

Chelsea kemudian memperoleh hadiah tendangan penalti pada menit ke-82 setelah Giroud dijatuhkan oleh Sergi Gomez di area terlarang dan penyerang gaek Prancis itu melengkapi penampilan gemilangnya dengan mengkonversi tendangan 12 pas untuk membukukan empat gol ke gawang Sevilla.

Kemenangan itu membuat Chelsea sementara meraih 13 poin di puncak klasemen, unggul tiga poin atas Sevilla, demikian catatan laman resmi UEFA.

Akhir November 2020 lalu gol Olivier Giroud menentukan kemenangan 2-1 atas Rennes dalam lanjutan Liga Champions di Roazhon Park.

Giroud mencetak golnya pada menit pertama injury time untuk memastikan kemenangan Chelsea sekaligus menerbitkan tiket ke babak 16 besar sebagai pemuncak klasemen sementara Grup E.

"Ia selalu melakukan apa yang dilakukannya malam ini, pemain hebat," kata Manajer Chelsea Frank Lampard selepas laga.

Olivier Giroud atau yang lebih dikenal dengan nama Giroud adalah pemain sepak bola kelahiran 30 September 1986 yang berasal dari Chambéry, Perancis. Sejak tahun 1994, Giroud telah bergabung dengan klub sepak bola lokal, Olympique Club de Froges. Ia menghabiskan enam tahun pelatihan di klub tersebut sebelum bergabung dengan klub profesional Grenoble ketika ia berusia 13 tahun.

Karena bakatnya dinilai menarik, Giroud mendapat tawaran dari Montpellier. Tepat

pada Juli 2010, Giroud menandatangani kontrak dengan tim yang bermarkas di Stade de la Mosson. Pada laga pertama yang dijalaninya, Giroud berhasil bermain baik dan sukses mencetak gol. Pada turnamen Coupe de La Ligue, Giroud sukses membawa timnya melaju hingga partai final.

Penampilan apiknya di Montpellier ternyata diamati oleh klub Premier League, Arsenal. Dan tepat pada 26 juni 2012, Giroud resmi menjadi bagian dari skuat meriam London. Ia didatangkan dengan biaya 12,4 juta euro atau sekitar Rp 200 Miliar.

Tahun 2018 Giroud resmi berhenti menjadi pemain Arsenal. Tepat pada 31 januari 2018, ia menandatangani kontrak 18 bulan dengan klub asal london lainnya, Chelsea. ia melakukan debutnya lima hari kemudian dalam pertandingan tandang Liga Primer melawan Watford, di mana ia masuk pada menit ke-64 menggantikan Pedro.

Kini ia sering menjadi andalan The Blues untuk menggedor jalan lawan, pada musim 2018/19 saja ia berhasil membukukan 13 gol dalam 45 laga di semua ajang. Di musim tersebut ia membawa chelsea juara europa league, dirinya juga dinobatkan sebagai topskor dengan 13 gol (1st).



https://www.instagram.com/oliviergiroud

Foto : Kelly Sikkema/unsplash



HAND SANITIZER NON-ALKOHOL JUGA BISA MEMBUNUH VIRUS CORONA

Sebuah studi baru dari para peneliti di Brigham Young University menemukan bahwa pembersih tangan (hand sanitizer) bebas alkohol sama efektifnya dengan yang mengandung alkohol dalam membunuh virus Covid-19.

Dilansir dari News Medical Net (Rabu 92/12) para ilmuwan itu menduga bahwa preferensi Center for Disease Control and Prevention (CDC) untuk pembersih alkohol berasal dari penelitian yang masih terbatas, tentang apa yang benar-benar berfungsi untuk mendisinfeksi SARS-CoV-2.

Untuk mengeksplorasi opsi lain peneliti merawat sampel virus corona baru dengan benzalkonium klorida yang biasa digunakan dalam pembersih tangan bebas alkohol, dan beberapa senyawa amonium kuaterner lainnya yang biasa ditemukan dalam disinfektan.

Dalam sebagian besar kasus uji coba, senyawa tersebut ternyata dapat memusnahkan hingga 99,9 persen virus dalam waktu 15 detik. Efektivitas ini sama dengan cairan pembersih tangan yang menggunakan alkohol sebagai kandungannya.

Benjamin Ogilvie, penulis utama studi

mengatakan bahwa hasil penelitian mereka menunjukkan pembersih tangan bebas alkohol bekerja sama baiknya, jadi bisa digunakan. Pembersih tangan itu juga efektif melawan virus flu, dan memiliki sejumlah keunggulan dibandingkan dengan yang mengandung alkohol.

Dia mengatakan benzalkonium klorida dapat digunakan dalam konsentrasi yang jauh lebih rendah dan tidak menyebabkan perasaan terbakar, seperti yang mungkin terjadi ketika menggunakan hand sanitizer beralkohol.

Antonio Solis Leal, yang juga terlibat dalam penelitian mengatakan bahwa memiliki lebih banyak pilihan untuk mendisinfeksi rumah sakit dan tempat umum sangat penting. Berilah ke pembersih tangan bebas alkohol juga lebih mudah dilakukan.

Brad Berges, profesor di Brigham Young University mengatakan selama pandemi, pembersih tangan non-alkohol telah ditinggalkan karena pemerintah mengatakan hal tersebut tidak efektif lantaran kebaruan virus dan keunikannya.

Dalam menguji hipotesis mereka, para

peneliti menempatkan sampel Covid dalam tabung reaksi dan mencampurnya dengan senyawa berbeda, termasuk yaitu larutan benzalkonium klorida 0,2 persen dan tiga disinfektan yang tersedia secara komersial dengan senyawa amonium kuaterner serta air sadah.

Dengan simulasi kondisi dunia nyata, para peneliti menetralkan senyawa disinfektan, mengekstraksi virus dari tabung, dan menempatkan virus pada sel hidup. Hasilnya virus gagal menyerang dan membunuh sel, yang menunjukkan bahwa ia telah dinonaktifkan oleh senyawanya.

“Beberapa orang telah melihat penggunaan senyawa ini untuk melawan Covid-19. Akan tetapi kami yang pertama secara benar, melihatnya dalam kerangka waktu praktis, menggunakan 4 opsi berbeda, dengan keadaan realitas yang memiliki kotoran di tangan,” kata Berges.

“Hand sanitizer bisa memainkan peran yang sangat penting dalam pengendalian Covid-19. Ini adalah informasi yang dapat memengaruhi jutaan orang,” pungkasnya. Studi ini dipublikasikan secara daring di Journal of Hospital Infection (Ist).

Foto : Claudio Schwarz/Unsplash



SOAL RAS DAN ETNIS MASUK ATURAN BARU UJARAN KEBENCIAN TWITTER

Twitter Inc memperluas kebijakannya yang melarang ujaran kebencian dengan memasukkan "bahasa yang merendahkan manusia atas dasar ras, etnis dan asal negara", kata perusahaan jejaring sosial itu dalam sebuah pernyataan (Rabu, 2/12/2020).

Pada tahun lalu, Twitter melarang ujaran yang merendahkan martabat orang lain berdasarkan agama atau kasta dan memperbarui aturan tersebut pada Maret untuk menambahkan soal usia, kecacatan, dan penyakit ke dalam daftar kategori yang dilindungi dari ujaran kebencian.

Kelompok hak sipil, Color of Change, menyebut perubahan dengan membuat aturan tersebut sebagai "konsesi penting" setelah bertahun-tahun mengalami tekanan dari luar.

Color of Change merupakan bagian dari koalisi organisasi advokasi yang telah

mendorong perusahaan teknologi untuk mengurangi ujaran kebencian secara daring.

Seorang juru bicara Twitter mengatakan perusahaan itu telah merencanakan sejak awal untuk menambahkan kategori baru ke dalam kebijakannya dari waktu ke waktu setelah pengujian untuk memastikannya dapat secara konsisten menegakkan aturan yang diperbarui.

Dalam sebuah pernyataan, Wakil Presiden Color of Change Arisha Hatch mengkritik Twitter karena gagal mempetbarui kebijakan sebelum pemilihan presiden Amerika Serikat pada November, meskipun telah berulang kali diperingatkan oleh kelompok-kelompok advokasi tentang ujaran berbau kekerasan dan tidak manusiawi.

Hatch juga mengatakan Twitter telah menolak untuk memberikan transparansi tentang cara moderator kontennya dilatih dan kemandirian kecerdasan bukannya

dalam mengidentifikasi konten yang melanggar kebijakan.

"Opini publik sejauh ini masih belum diketahui untuk sebuah perusahaan dengan rekam jejak buruk dalam penerapan kebijakan dan menegakkan aturannya bagi para pengguna ekstremis sayap kanan," katanya.

"Tanpa bukti kuat bahwa perusahaan akan menindak-lanjutnya, pengumuman peraturan ini akan jatuh ke dalam kategori yang berkembang dari penawaran aksi humas yang sedikit agak terlambat," ujar Hatch (Ant).

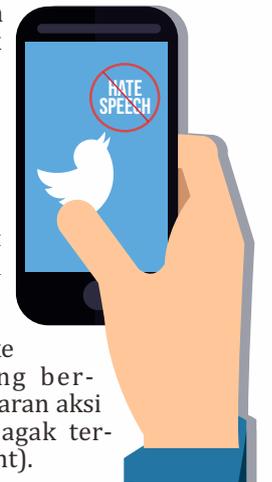


Foto: Christin Hume/Unsplash



Cara Exfoliate Kulit Aman Tanpa Menggunakan Scrub

Ada banyak cara untuk mendapatkan kulit sehat dan bersinar, mulai dari membersihkan, melembapkan, hingga memakai sunscreen. Namun untuk kulit yang lebih memukau dan lebih bercahaya perlu exfoliating pada kulit karena dapat membantu mengelupas dan mengganti kulit mati menjadi lebih baru. Namun exfoliate tidak boleh dilakukan secara berlebihan dan hanya perlu dilakukan seminggu sekali. Ada beberapa cara lain selain menggunakan scrub, seperti memakai pembersih, lotion, hingga serum sebagai berikut ini.

DRY BRUSHING

Alat alternatif ini sangat penting untuk melakukan exfoliate pada kulit bahkan untuk sedikit relaksasi. Lakukan gerakan melingkar halus dari kaki hingga ke badan bagian atas. Jika digunakan dengan benar maka bukan hanya membantu mengelupas kulit, namun mengurangi munculnya selulit dan membersihkan sel kulit mati.

CLEANSER

Cleanser bisa berfungsi sebagai exfoliate yang lembut, bekerja untuk menyegarkan kulit tanpa menggunakan scrub. Karena scrub terdapat microbeads dan tekstur yang kasar. Cari pembersih yang cocok untuk semua jenis kulit termasuk kulit sensitif, mengandung vitamin E, melembapkan, dan menyembuhkan.

CLEARLY BRIGHTER

Pengelupasan kulit secara teratur tidak hanya membantu kulit tetap awet muda dan bercahaya, namun membuat pelembap dan perawat kulit lebih efektif. Carilah clearly brighter yang mengandung asam glikolat dan vitamin C untuk meningkatkan pergantian sel saat tidur. Selain itu, membantu mengurangi bintik hitam atau bekas dari jerawat.

SERUM

Carilah serum yang mengandung asam glikolat yang sehat dari bahan dasar seperti lidah buaya dan mentimun. Gunakan secara rutin setiap malam untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Jika serum menimbulkan efek yang berbahaya berhentikan sementara dan coba lagi namun gunakan dua atau tiga kali sehari. Ist)



Silakan Mencoba

TARIF LISTRIK JANUARI-MARET 2021 TAK NAIK, APRIL DAN SETELAHNYA BAGAIMANA?



Jakarta – Di tengah pandemi Covid-19 yang memicu babak-belurnya perekonomian, Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) menetapkan penyesuaian tarif listrik Januari-Maret 2021 untuk 13 pelanggan nonsubsidi per 1 Januari sampai dengan 31 Maret 2021 tidak mengalami perubahan besaran tarif tenaga listrik atau tetap. Tarif tenaga listrik untuk 25 golongan pelanggan bersubsidi lainnya juga tidak mengalami perubahan, besaran tarifnya tetap.

"Meskipun terdapat perubahan parameter ekonomi makro 3 bulan terakhir, pemerintah menetapkan tidak ada perubahan tarif listrik, baik bagi pelanggan listrik subsidi maupun pelanggan nonsubsidi," ujar Kepala Biro Komunikasi Layanan Informasi Publik dan Kerja Sama Kementerian ESDM Agung Pribadi melalui siaran pers, Jumat (4/12).

Sebanyak 25 golongan pelanggan ini tetap diberi subsidi listrik, termasuk di dalamnya pelanggan yang peruntukan listriknya bagi usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM), bisnis kecil, industri kecil, dan kegiatan sosial.

Pemerintah juga memberi perlindungan sosial atas dampak Covid-19 melalui pemberian diskon tarif tenaga listrik untuk rumah tangga 450 VA dan 900 VA bersubsidi, serta pelanggan bisnis kecil 450 VA dan industri kecil 450 VA.

Bagaimana setelah Maret? Pemerintah akan mengambil keputusan tiap tiga bulanan. Dasarnya Peraturan Menteri ESDM Nomor 28 Tahun 2016 tentang Tarif Tenaga

Listrik yang Disediakan oleh PT PLN (Persero) sebagaimana telah diubah terakhir dengan Permen ESDM Nomor 3 Tahun 2020, apabila terjadi perubahan terhadap realisasi indikator makro ekonomi (kurs, Indonesian Crude Price/ICP, inflasi, dan Harga Patokan Batubara), yang dihitung secara 3 bulanan (untuk periode triwulan I menggunakan realisasi Agustus—Oktober 2020), maka akan dilakukan penyesuaian terhadap tarif tenaga listrik.

Sepanjang Agustus—Oktober 2020 terdapat perubahan parameter ekonomi makro rata-rata per 3 bulan dengan realisasi kurs sebesar Rp 14.773,87 per dollar AS, ICP sebesar US\$ 39,04 per barrel, tingkat inflasi sebesar -0,01 persen, dan Harga Patokan Batubara (HPB) sebesar Rp 651,72 per kg.

Rasio Elektrifikasi Tersendat

Sebelumnya, Direktur Utama PT PLN (Persero) Zulkifli Zaini mengaku terus berupaya meningkatkan rasio elektrifikasi sesuai arahan Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM). Upaya tersebut dilakukan guna mewujudkan keadilan energi bagi seluruh rakyat Indonesia.

Meskipun demikian, PLN tidak memungkiri bahwa upaya peningkatan rasio elektrifikasi terganggu akibat pandemi covid-19. Pelaksanaan pembangunan infrastruktur kelistrikan ke daerah remote menjadi terbatas.

"Misalnya, inisiatif untuk melakukan kelistrikan di 433 desa di wilayah timur

Indonesia. Walaupun ada kendala, tetap dilaksanakan dengan baik," ujar Zulkifli.

Menurut data Kementerian ESDM, rasio elektrifikasi mencapai 99,15 persen hingga kuartal III-2020. Mengalami peningkatan dibandingkan pada akhir tahun 2019, yaitu sebesar 98,89 persen. Jika dibandingkan pada akhir tahun 2015 baru mencapai 88,3 persen. Jumlah tersebut cukup signifikan.

Menteri ESDM Arifin Tasrif mengatakan masih ada 400 desa yang belum dialiri listrik. Menurutnya, pembangunan infrastruktur di wilayah timur Indonesia cukup menantang karena daerahnya sulit terjangkau.

Menyikapi pandemi ini, Arifin meminta seluruh badan usaha di sektor tenaga listrik untuk segera mengambil langkah strategis guna melancarkan operasional dan membangkitkan tenaga listrik. "Salah satunya dengan cara mengamankan dan memastikan rantai pasok energi primer. Termasuk pasokan batu bara," ujar Arifin. (ist)

INTIP TARIF LISTRIK DI JANUARI-MARET 2021

* Pelanggan NonSubsidi Tetap Rp 1.444,70 per kWh

1. Rumah Tangga (R-1 TR) 1300 VA
2. Rumah Tangga (R-1 TR) 2200 VA
3. Rumah Tangga (R-2 TR) 3500 VA-5500 VA
4. Rumah Tangga (R-3 TR) 6600 VA ke atas
5. Bisnis (B-2 TR) 6600 VA-200 kVA
6. Pemerintah (TR) 6600-200 kVA
7. Penerangan Jalan Umum

*Khusus pelanggan rumah tangga 900 VA-RTM Tetap Rp 1.352 per kWh.

*Pelanggan Tegangan Menengah (TM) seperti pelanggan bisnis, industri, pemerintah dengan daya >200 kVA, dan layanan khusus Tetap Rp 1.114,74 per kWh.

*Pelanggan Tegangan Tinggi (TT) yang digunakan oleh industri dengan daya >= 30.000 kVA ke atas Tetap Rp 996,74 per kWh.

INI GOLONGAN YANG DAPAT LISTRIK GRATIS

(STIMULUS COVID-19)

100% diskon listrik

- B1/450VA
- I1/450VA
- R1/450VA

50% diskon listrik

- R1/900VA Subsidi (terdaftar dalam Data terpadu Kesejahteraan Sosial)

Periode hingga
Desember 2020