



CHECK DIGITAL EDITION

DAG-DIG-DUG SEKOLAH TATAP MUKA JULI

14% KASUS CORONA DARI ANAK SEKOLAH, TERBANYAK JENJANG SD

Mendikbud Nadiem Makarim menegaskan semua sekolah harus sudah membuka pembelajaran tatap muka (PTM) pada Juli 2021. Sekolah tatap muka ini akan dimulai saat semua guru sudah disuntik vaksin Corona. Skenario pemerintah yaitu menerapkan kapasitas 50% maksimal dalam satu rombongan belajar yang bisa masuk sekolah. PTM sebanyak dua kali dalam seminggu. Satu kali pertemuan, hanya berlangsung 3 jam. Maka (total) setiap siswa melakukan PTM di sekolah 6 jam per minggu. Tidak ada jam istirahat, dilarang kantin ataupun melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Meski demikian ada perasaan dag-dig-dug. Satgas Covid-19 mengakui bila 14% kasus Covid-19 di Indonesia terjadi di anak usia sekolah, terbanyak jenjang Sekolah Dasar (SD). Jangan sampai pembukaan sekolah hanya demi gengsi dan rasa iri, karena di negara lain pendidikan telah berjalan normal di tengah pandemi.

Baca Hal 11

SEBARAN KASUS COVID 19 PADA USIA ANAK SEKOLAH

86.43 %

23,934

0-2 tahun
Paud

25,219

3-6 tahun
Tk

49,962

7-12 tahun
SD

36,634

13-15 tahun
SMP

45,888

16-18 tahun
SMA

KET ■ Usia Non Sekolah 1,156 395 ■ Usia Sekolah 181,637

TARGET VAKSINASI GURU & TENAGA PENDIDIK

PENDIK DAN TENAGA KEPENDIDIKAN

PAUD,SD/MI,SLB,
Sederajat pesantren
dan pendidik agama

SMP/MTs, SMA/MA,
SMK/MAK, Sederajat

Pendidikan Tinggi

VAKSIN DOSIS PERTAMA

Paling lambat
dilaksanakan pada akhir
minggu ke dua Mei 2021

Paling lambat
dilaksanakan pada akhir
minggu ke empat Mei
2021

Paling lambat
dilaksanakan pada akhir
minggu ke dua Juni 2021

VAKSIN DOSIS KEDUA

Dilaksanakan sesuai
jenis vaksindan interval
yang ditetapkan



BUS SEKOLAH

GOVERNMENTTODAY

DIPREDIKSI 11% WARGA NEKAT MUDIK, PEMERINTAH SIAPKAN SANKSI

Jakarta- Media sosial dihebohkan 'gerakan' yang menyampaikan aspirasinya soal keinginan tetap mudik. Bersliweran template yang bertuliskan pesan "Mudik Dilarang Kami Tetap Pulang, Lawan Plandemi dengan Silaturahmi: Fight For Freedom".

Pemerintah saat ini sedang menggodok penerapan sanksi bagi warga yang nekat mudik Lebaran tahun 2021. Berkaca pada lebaran tahun lalu, di-prediksi ada sedikitnya 11 persen warga yang akan tetap nekat pulang kampung.

Jubir Satgas COVID-19 Wiku Adisasmito juga mengatakan saat ini teknis pengetatan mobilitas warga selama libur Lebaran masih digodok.

"Pemerintah sudah sangat tegas melarang mudik tahun ini, bahkan di Surat Edaran Nomor 12 Tahun 21 diatur secara ketat persyaratan bagi mereka yang akan melakukan perjalanan dalam negeri dengan menggunakan berbagai moda transportasi. Untuk penerapan sanksi bagi yang melanggar larangan mudik nantinya akan ditetapkan pemerintah dan diimplementasikan oleh pemerintah daerah," ujar Wiku dalam siaran langsung di YouTube Setpres, Selasa (30/03).

"Untuk detail teknis pengaturan pengetatan mobilitas saat libur Ramadhan dan Idul Fitri saat ini sedang dibahas antara kementerian dan lembaga," ujarnya.

Wiku juga menjelaskan soal penerapan GeNose yang tercantum dalam SE 12 Tahun 2021 itu. Kemudahan pemeriksaan COVID-19 dalam SE tersebut terbit berdekatan dengan larangan mudik 2021. Atas hal tersebut pemerintah juga bakal mengatur teknis operasional untuk menghindari lonjakan kasus di momen Lebaran.

"Mengingat adanya konsekuensi

dari kemudahan syarat akses menggunakan GeNose dan larangan mudik, kebijakan teknis operasional pelarangan mudik akan ditetapkan mempertimbangkan hal ini, untuk menghindari lonjakan kasus saat periode Lebaran. Karena itu, mohon menunggu rilis resmi terkait kebijakannya, namun pada prinsipnya setiap kebijakan disusun berbagai pertimbangan termasuk pelaksanaan teknis di lapangan maupun pakar di bidangnya," ujar Wiku.

Seperti diketahui mudik dilarang pada 6-17 Mei 2021 bagi seluruh kalangan. Pemerintah mengimbau agar masyarakat tidak melakukan pergerakan atau kegiatan di tanggal tersebut kecuali dalam keadaan mendesak dan perlu.

Sebelumnya, Ketua Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Doni Monardo mengatakan pemerintah tegas melarang mudik lebaran 2021. Hal ini, kata dia, berkaca dari pengalaman lebaran tahun lalu yang juga terjadi di tengah pandemi Covid-19.

"Memang dari data yang telah dikumpulkan oleh Kementerian Perhubungan, kalau misalnya tak ada larangan mudik, diperkirakan 33 persen warga akan pulang Kampung atau mudik. Tapi kalau ada larangan mudik, tetap saja ada yang nekat pulang, yaitu sekitar 11 persen," kata Doni Monardo di Muara Teweh, Barito Utara, Kalimantan Tengah, Selasa, 30 Maret 2021.

Pada mudik lebaran tahun lalu dan libur panjang akhir tahun 2020, Doni mengatakan jumlah kasus melonjak besar dan mengakibatkan rumah sakit nyaris lumpuh. Namun hal berbeda terjadi pada pengalaman dua kali liburan panjang lalu, yakni Imlek dan Isra Miraj.



Mulai 1 April calon penumpang maskapai bisa menggunakan hasil tes GeNose di Bandara sebagai syarat terbang.

Kasus Melandai

Berdasarkan data di situs Satgas Penanganan Covid-19, dilaporkan ada 4.682 kasus baru Corona pada Selasa (30/3/2021) sehingga sejak Maret tahun lalu sudah ada 1.505.775 kasus Covid-19 di Tanah Air. Selain itu, dilaporkan ada penambahan pasien sembuh Corona sebanyak 5.877, sehingga hingga hari ini ada 1.342.695 pasien Corona yang sembuh.

Sementara itu, dilaporkan juga hari ini ada 173 pasien meninggal akibat Covid-19. Total tercatat ada 40.754 pasien Covid-19 yang meninggal. Dilaporkan juga pemerintah pada hari ini memantau kasus suspek Corona sebanyak 60.671. Selain itu, ada 76.904 spesimen terkait Corona yang diperiksa hari ini.

Wiku menyebut, penurunan kasus positif dan kematian Covid-19 di Indonesia menandakan kolaborasi pemerintah dengan masyarakat dalam mengendalikan Covid-19 berjalan baik. "Ini juga membuktikan bahwa

ketahanan kesehatan masyarakatnya semakin meningkat dan kuat menghadapi virus ini," katanya.

Data periode 22 hingga 28 Maret 2021, kasus positif Covid-19 di Indonesia menurun sebesar 11,9 persen. Kasus kematian Covid-19 juga menurun yakni sebesar 34,1 persen. Pada periode yang sama, kasus sembuh dari Covid-19 juga menurun sebesar 19,2 persen. Penurunan kasus sembuh disebabkan jumlah orang terinfeksi Covid-19 terus menurun dalam dua bulan terakhir.

"Hal ini (kasus sembuh dari Covid-19 menurun) dapat terjadi karena kasus positif juga terus mengalami penurunan," ucap Wiku.

Meski secara nasional menurun, 5 dari 34 provinsi di Indonesia mengontribusi kasus sembuh dari Covid-19 tertinggi dalam sepekan terakhir. Yakni, Sumatera Selatan naik 379, Jawa Tengah 268, DI Yogyakarta 254, Kalimantan Timur 230 dan Sulawesi Tengah 127. [ist]

10 PROVINSI DENGAN TINGKAT KEMATIAN TERTINGGI

Data dimutakhirkan pada pukul 17.00 WIB,
tanggal 30/03/2021

PROVINSI	TINGKAT KEMATIAN
1. Jawa Timur	7.1 %
2. Lampung	5.4 %
3. Sumatera Selatan	4.8 %
4. Jawa Tengah	4.3 %
5. Aceh	4.0 %
6. NTB	3.8 %
7. Sumatera Utara	3.3 %
8. Sulawesi Utara	3.2 %
9. Kalimantan Selatan	3.0 %
10. Bali	2.9 %
INDONESIA	2.7 %

Sumber : Kementerian Kesehatan, BeritaSatu Research

ZONA MERAH CORONA DI INDONESIA

NUSA TENGGARA TIMUR
- Kota Kupang

KALIMANTAN TENGAH
- Kota Palangka Raya

BALI
- Kota Denpasar
- Tabanan
- Buleleng

ZONA HIJAU CORONA DI INDONESIA

SUMATERA UTARA
- Nias Barat
- Nias Utara
- Nias Selatan

MALUKU UTARA
- Pulau Taliabu

MALUKU
- Seram Bagian Timur

PAPUA
- Dogiyai
- Mamberamo Raya

Sumber : Satgas Covid-19 (Per 28 Maret 2021)



BPJS-TK LAPOR KE DPR, **ADA 6,47 JUTA** KORBAN PHK AKIBAT CORONA

Jakarta - Jumlah peserta Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan mengalami penurunan signifikan selama pandemi Covid-19. Penurunan ini disebabkan karena banyaknya pekerja yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK).

"Penurunan ini terasa pada saat 2020 banyaknya PHK dan banyak pekerja mencairkan Jaminan Hari Tua (JHT)," ucap Direktur Utama BPJS TK Anggoro Eko Cahyo dalam rapat bersama Komisi IX DPR RI, Selasa (30/03).

Jumlah peserta aktif BPJS TK mengalami penurunan 4,19 juta atau atau 12,26 persen. Tepatnya, dari 34,17 juta per Desember 2019 menjadi 29,98 juta per Desember 2020. Penurunan ini masih berlanjut hingga Februari 2021 dengan selisih 2,28 juta pekerja atau setara 7,61 persen.

Data BPJS TK menunjukkan posisi peserta aktif pada bulan itu hanya 27,7 juta orang. Jika ditotal, maka selama pandemi COVID-19 telah terjadi penurunan jumlah peserta BPJS TK sebanyak 6,47 juta orang. Jika di-bandingkan dengan posisi terakhir per Desember 2019, maka ada penurunan 18,93 persen.

Anggoro melihat ada peluang yang bisa meringankan kerja lembaganya. Ia menunjuk pada program Jaminan Kehilangan Pekerjaan (JKP) yang tengah digodok oleh pemerintah sebagai amanat UU Cipta Kerja. "Ini kami lihat nanti dengan JKP, penurunan JHT bisa lebih landai karena sudah ada JKP," ucap Anggoro.

Anggoro menambahkan tahun 2021 ini, lembaganya diberi target untuk meningkatkan kembali jumlah kepesertaan di tahun 2021 di angka 37 juta. Target ini relatif menantang bagi BPJS TK karena harus mencapai peningkatan 10 juta peserta hanya dalam kurun waktu 9 bulan atau kurang. "Petugas kami dalam 9 bulan ke depan

mengakselerasi jumlah peserta aktif sebanyak 10 juta," ucap Anggoro.

BPJS Ketenagakerjaan pun mendapatkan mandat untuk bercermin pada jaminan sosial serupa di negara lain. Singapura memiliki angkatan kerja sebanyak 2,35 juta orang. Sementara, total peserta Central Provident Fund Board sebanyak 4,05 juta. Dari jumlah itu, peserta aktif sebanyak 2,04 juta atau 50,37%. Sedangkan, peserta non aktif sebanyak 2,01 juta atau 49,63%.

Di Malaysia, jumlah angkatan kerja mencapai 15,99 juta. dari jumlah itu, sebanyak 14,59 juta pekerja merupakan peserta Employees Provident Fund (EPF) Malaysia. BACA JUGA Dugaan Korupsi, Kejaksaan Agung Periksa Dirut BPJS Ketenagakerjaan Adapun, sebanyak 7,63 juta pekerja atau 52,3% merupakan peserta aktif EPF. Sedangkan, total peserta non aktif mencapai 6,99 juta pekerja atau 47,7%.

Sebelumnya, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat terdapat 29,12 juta penduduk usia kerja yang terdampak pandemi Covid-19 pada Agustus 2020. Mereka mengalami pengurangan jam kerja hingga menjadi pengangguran, antara lain karena terkena pemutusan hubungan kerja (PHK). Angka tersebut merupakan 14,28% dari total penduduk usia kerja sebanyak 203,97 juta.

Dampak dari pandemi Covid-19 tersebut terdiri dari 2,56 juta orang yang menjadi pengangguran, 760 ribu orang menjadi bukan angkatan kerja, 1,77 juta orang menjadi sementara tidak bekerja. Sementara mayoritas atau sebanyak 24,03 juta pekerja mengalami pengurangan jam kerja.

Dilihat dari jenis kelamin, penduduk usia kerja laki-laki yang terdampak Covid-19 tercatat 18,03 juta orang, lebih besar daripada perempuan 11,09 juta orang. Sementara itu, jika dilihat dari daerah tempat tinggal, penduduk usia kerja di perkotaan yang



BPJS Ketenagakerjaan paparkan kinerja di depan Komisi IX DPR RI, Selasa (30-3-2021).

terdampak Covid-19 sebanyak 20,28 juta orang, sedangkan di perdesaan sebanyak 8,84 juta orang.

Padat Karya Rp 6,69 T

Terpisah, Direktorat Jenderal (Ditjen) Bina Marga Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat mengalokasikan anggaran Rp 6,69 triliun untuk program padat karya tunai (PKT) tahun 2021. Anggaran itu dialokasikan untuk mendorong pemulihan ekonomi nasional (PEN). "Untuk program karya tunai ini kita arahkan pada lokasi-lokasi yang berpotensi terjadinya pengangguran akibat pandemi," kata Dirjen Bina Marga Hedy Rahadian dalam rapat dengar pendapat (RDP) dengan Komisi V DPR RI, Selasa (30/03).

Hedy menjelaskan, Kementerian PUPR melanjutkan program infrastruktur PKT dengan target serapan tenaga kerja sebanyak 274.137 orang. PKT ini akan diprioritaskan pada proyek revitalisasi drainase yang berada di Pulau Jawa, Bali, Nusa Tenggara Barat, dan Sumatera. Adapun pada tahun 2021 ini, program PKT untuk revitalisasi drainase jalan dialokasikan

sebesar Rp1,41 triliun.

"Kami memang fokus untuk penyerapan tinggi itu di PKT revitalisasi drainase karena memang pekerjaan rutin dengan skema waktunya sepanjang tahun," jelas Hedy.P

Pelaksanaan PKT yang dilakukan Ditjen Bina Marga terbagi menjadi beberapa jenis yaitu PKT rutin, PKT revitalisasi drainase, PKT jalan tol serta PKT tambahan untuk PEN. "Untuk pekerjaan PKT rutin yaitu preservasi jalan senilai Rp 1,27 triliun, termasuk untuk pembersihan median jalan dan pengecatan marka," ujar dia.

Sementara PKT jalan tol dilaksanakan baik untuk pekerjaan operasi maupun konstruksi senilai Rp 800 miliar. Selain itu, dilakukan juga pemeliharaan rutin jembatan yang menggunakan skema swadaya masyarakat dengan anggaran sebesar Rp 420 miliar misalnya pengecatan rangka jembatan. Sementara PKT tambahan kontraktual mencakup pekerjaan revitalisasi drainase, perbaikan lereng, bronjong, perbaikan minor jembatan dan perkerasan bahu mencapai Rp 2,8 triliun.(ist)

JUTAAN PEKERJA DI PHK DAN DI RUMAHKAN AKIBAT COVID 19

● Kementerian ketenagakerjaan melaporkan pekerja tanah air dirumahkan atau terkena PHK akibat pandemi Covid-19 bisa lebih dari 3 juta orang

● Kementerian ketenagakerjaan melaporkan pekerja tanah air dirumahkan atau terkena PHK akibat pandemi Covid-19 bisa lebih dari 3 juta orang

RINCIAN DATA VERIFIKASI BPJS

Pekerja formal dirumahkan
1.058.284
Orang

Pekerja formal Terkena PHK
380.221
Orang

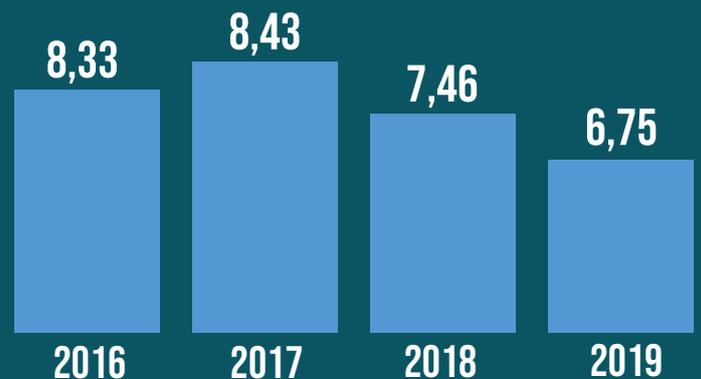
Pekerja non formal Terdampak PHK Covid - 19
318.595
Orang

Calon pekerja migran yang gagal diperangkatkan
318.595
Orang

Pemegang dipulangkan
465
Orang

IMBAL HASIL (RETURN) BPJS KETENAGAKERJAAN (2016-2019)

Persent



INFEKSIUS, TELUR ASAL TAIWAN DAN BURUNG DARI ENDE DIMUSNAHKAN

SIDOARJO -Petugas Karantina Pertanian Surabaya, Jawa Timur, melakukan pemusnahan 156 ekor burung asal Ende, Nusa Tenggara Timur (NTT) dan 1 kotak telur asal Taiwan. Langkah ini dilakukan karena tidak adanya dokumen sehingga masuk kategori infeksius (mengandung bakteri/kuman penyebab timbulnya penyakit yang dapat menular).

Kepala Balai Besar Karantina Pertanian (BBKP) Surabaya Musyaffak Fauzi mengatakan pemusnahan merupakan salah satu tindakan karantina yang disebut dengan '8P' yakni, pemeriksaan, pengamatan, pengasingan, penolakan, penahanan, perlakuan, dan pemusnahan.

"Ratusan Burung tanpa dokumen tersebut merupakan hasil limpahan dari Ditpolairud Polda Jatim pada 22 Maret 2021. Jenis burung yang dimusnahkan adalah anis kembang, branjangan, decu, tledekan, ciblek, dan bimoli," katanya di sela kegiatan pemusnahan di kantor Karantina Pertanian Surabaya, Selasa (30/03).

Sebanyak 156 burung tersebut berasal dari Ende, Nusa Tenggara Timur dan dua di antaranya yaitu

bimoli dan tledekan teridentifikasi positif Avian Influenza (AI). "Namun bersamaan dengan keluarnya hasil uji laboratorium, kedua burung tersebut mati. Oleh karena itu untuk memutus penyebaran AI, maka dilakukan pemusnahan terhadap keseluruhan burung dimaksud," ujarnya.

Selain burung, juga dimusnahkan 1 kotak telur berisi 14 butir tanpa dokumen dari Taiwan. Telur-telur tersebut merupakan hasil penahanan dari Karantina Pertanian Surabaya wilayah kerja Kediri.

"Pemusnahan dilakukan karena ratusan burung tersebut mati (143 ekor), juga ada yang positif AI. Avian Influenza merupakan salah satu penyakit yang berbahaya bagi unggas karena menyebabkan tingkat kematian yang tinggi dan bersifat zoonosis. Selain itu, juga terdapat telur tanpa dokumen dari Taiwan dalam kondisi sebagian pecah dan busuk," tukasnya.

Menurutnya, pemusnahan tersebut telah sesuai dengan UU No. 21 Tahun 2019 pasal 48, yang menyatakan bahwa pemusnahan media pembawa yang dimasukkan ke dalam atau dimasukkan dari suatu area ke area



Petugas BBKP Surabaya menunjukkan bangkai burung asal Ende, NTT dan telur asal Taiwan yang tidak lolos karantina sebelum dimusnahkan di Sidoarjo, Jawa Timur, Selasa (30/3/2021).

lain dilakukan apabila setelah media pembawa tersebut bila diturunkan dari alat angkut dan dilakukan pemeriksaan ternyata busuk atau rusak.

Selain itu juga setelah dilakukan pengamatan dalam pengasingan ternyata tertular HPHK yang ditetapkan pemerintah. (wan)

PAMERAN VIRTUAL DEKRANASDA SURABAYA BAKAL LIBATKAN 154 UMKM



Bupati Malang, Sanusi, membuka kegiatan Forum Konsultasi Publik Rancangan Awal RPJMD Kabupaten Malang Tahun 2021-2026 bertempat di Ijen Suites Resort & Convention, Senin (29/03).

SURABAYA – Di tengah pandemi Covid-19 yang belum bisa dipastikan kapan berakhir, geliat ekonomi harus tetap terjaga. Salah satu yang menjadi konsentrasi Pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya adalah sektor Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM)

Untuk itu, Ketua Dewan Kerajinan Nasional (Dekranasda) Kota Surabaya, Rini Indriyani Eri Cahyadi memastikan pelaksanaan pameran virtual bertajuk 'Surabaya Virtual, Fashion Handycraft and Culinary Expo 2021' bakal melibatkan 154 UMKM.

Persiapan pameran yang akan

digelar pada 9 - 11 April 2021 sudah mencapai 80 persen. Seperti pengambilan gambar baik video maupun foto produk Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) sudah rampung dikerjakan. Tak tanggung-tanggung model yang digunakan dalam peragaan busana kali ini, adalah kepala Organisasi Perangkat Daerah (OPD) beserta istri dan para camat.

"Beberapa waktu lalu memang saya wajibkan untuk beli produk UMKM. Setelah itu, mereka yang menjadi peraga busananya sekalian. Alhamdulillah sudah selesai," kata Rini Indriyani Eri Cahyadi, Selasa (30/03).

Dia menjelaskan, tepat pada tanggal 2 April promosi mulai digencarkan di berbagai platform media. Mulai dari sosial media yang dikelola oleh Pemkot, melalui video tron hingga mengajak influencer untuk ikut mempromosikan pameran virtual perdana itu.

"Jadi semasih mungkin promosi kami karena ini virtual jadi pengunjung bisa dari mana saja. Semakin luas informasinya maka pengunjung yang datang secara virtual juga akan semakin beragam," paparnya.

Rencananya tepat pada 3 April mendatang, Rini akan menggelar

simulasi pameran. Hal itu menjadi penting dilakukan agar pada saat hari H, kegiatan dapat berjalan lancar sesuai dengan harapan. Mulai dari pembukaan acara hingga pemutaran video produk di setiap sesinya. "Kita coba simulasi. Mudah-mudahan pada saat hari H tidak ada kendala yang berarti," paparnya.

Tidak hanya itu, istri Wali Kota Surabaya ini pun menegaskan, agar pameran selama tiga hari tidak berlangsung monoton, maka, dia meminta kepada Dinas Kebudayaan dan Pariwisata untuk menyiapkan berbagai kegiatan setiap sesinya. Mulai dari talk-show, tari-tarian, fashion show, seminar hingga pembagian doorprice. "Jadi tiap hari acaranya beragam. Selain belanja pengunjung virtual juga bisa ikut seminar dan pelatihan. Ada hadiah juga, wajib datang intinya," jelas dia.

Menariknya, pameran virtual ini tidak hanya disaksikan oleh warga Surabaya saja, tetapi Rini mengundang kota yang tergabung dalam sister city Surabaya. Sehingga nantinya pengunjung yang hadir dari berbagai daerah bahkan mancanegara pun dapat mengikuti kegiatan tersebut. "Saya sudah sampaikan dengan bagian Kerjasama. Agar produk kita semakin terkenal di berbagai kalangan, dari dalam negeri hingga luar negeri," tegas Rini.

Di kesempatan yang sama, dia mengurai pameran hari pertama akan dibuka lebih awal pukul 09.00 - 16.00 WIB. Sedangkan, hari kedua dan ketiga berlangsung pukul 10.00 -16.00 Wib. "Untuk warga kota Surabaya jangan lupa melihat pameran virtual, karena produk kami berkualitas dan keren," pungkasnya. (Ard)

PASCA BOM MAKASSAR

PENGAWASAN 70 GEREJA DAN EKS-NAPI TERORISME DI BLITAR DIPERKETAT

BLITAR – Detasemen Khusus (Densus) 88 Antiteror Polri menangkap total tujuh tersangka terorisme hingga Selasa (30/3) siang. Mereka diduga berkaitan dengan pelaku bom bunuh diri Katedral, Makassar, Sulawesi Selatan.

Kewaspadaan pun ditingkatkan di berbagai daerah. Di Blitar misalnya, jajaran Polres Blitar Kota memperketat pengawasan keamanan 70 gereja dan eks-napi terorisme. "Baik dengan Forkopimda Kota dan Kabupaten Blitar, juga bekerja sama dengan tokoh agama, masyarakat, pemuda dan stake holder lainnya," ujar Kapolres Blitar Kota, AKBP Yudhi Hery Setiawan, Selasa (30/3/2021).

Lebih lanjut, pihaknya juga berkoordinasi dengan Forum Kerukunan Umat Beragama (FKUB) Kota dan Kabupaten Blitar. "Untuk sama-sama menjaga situasi kamtibmas, di semua tempat ibadah umat beragama baik masjid, gereja, pura, wihara dan tempat ibadah lainnya," jelasnya.

Sebenarnya langkah pengamanan sudah dilakukan sebelum adanya kejadian bom di Makassar, namun pasca kejadian lebih kita tingkatkan lagi pengamanan dan pengawasan di tempat-tempat ibadah. Apalagi di-

ungkapkan AKBP Yudhi di wilayah hukum Polres Blitar Kota ini, juga ada beberapa eks napi terorisme. "Kita lakukan pemantauan dan edukasi, melalui tokoh agama dan masyarakat disekitarnya agar paham radikalisme tidak merebak di masyarakat," ungkap AKBP Yudhi.

Termasuk Polri juga meningkatkan pengawasan dan keamanan di lingkungan perkantoran, karena sebelumnya ada penangkapan 22 orang tersangka terduga terorisme di Jawa Timur. "Beberapa diantaranya, ada yang alamatnya masuk wilayah Polres Blitar Kota," bebernya.

Oleh karena itu sebagai pencegahan dan upaya deteksi dini, dilakukan pemantauan adanya kemungkinan ancaman gangguan kamtibmas. Sehingga kondisi di wilayah hukum Polres Blitar bisa terjaga, aman dan kondusif tidak sampai terjadi kejadian yang mengganggu perekonomian di Kota dan Kabupaten Blitar. "Yang paling penting masyarakat bisa menjadi polisi bagi dirinya sendiri, melalui babinsa dan bhabinkamtibmas bersama kelompok masyarakat yang sadar kamtibmas," tandas AKBP Yudhi.

Termasuk melalui Posko PPKM yang ada di setiap desa, AKBP Yudhi

dalam setiap kesempatan melakukan monitoring dan evaluasi selalu menyampaikan pesan disiplin mencegah penyebaran Covid-19 dan menjaga situasi kamtibmas.

Terkait pengamanan gereja menjelang perayaan Paskah bagi umat nasrani ditegaskan AKBP Yudhi, polisi bersama TNI, Banser dan elemen masyarakat lainnya juga sudah berkoordinasi untuk saling membantu menjaga keamanan seluruh gereja yang ada di wilayah Polres Blitar Kota. "Pengamanan dilakukan secara terbuka dan tertutup, dibantu juga personel dari jajaran Polsek termasuk melibatkan keamanan dari internal gereja sendiri," terangnya.

Saat ini pihak Polres Blitar Kota juga sudah menetapkan dan disprintkan, personel yang melakukan pengamanan. Untuk gereja kecil dan besar, personel yang disiapkan antara 2-5 anggota. "Tergantung dari kondisi besar kecilnya gereja, serta jumlah warga yang beribadah," beber AKBP Yudhi.

Adapun jumlah gereja yang ada di wilayah hukum Polres Blitar Kota, total ada 70 gereja kecil, sedang dan besar. Gereja ini tersebar pada 9 polsek, terdiri dari 3 polsek di wilayah Kota Blitar dan 6 polsek yang masuk wilayah



Kapolres Blitar Kota, AKBP Yudhi Hery Setiawan

Kabupaten Blitar.

Apakah nantinya juga dilakukan penambahan personel yang ditugaskan menjaga keamanan di gereja, AKBP Yudhi menambahkan tergantung kondisi di lapangan. "Karena kebetulan saat ini ada peningkatan kegiatan keagamaan, khususnya umat nasrani jelang perayaan Paskah. Termasuk akan diterapkan pengamanan di pintu gerbang, dengan menggunakan alat deteksi logam atau metal detector," imbuhnya. (ais)

BERKUALITAS, 8 PERPUSTAKAAN SEKOLAH DI KOTA MADIUN TERAKREDITASI A

MADIUN – Penilaian terhadap perpustakaan berdasarkan layanan, koleksi buku, sarana-prasarana, sumber daya manusia (SDM) dan sistem manajemen dilakukan di Kota Madiun. Sebanyak 8 perpustakaan sekolah pun mendapatkan akreditasi A tahun 2020. Sedangkan 2 perpustakaan sekolah mendapatkan akreditasi B.

Walikota Madiun, Maldi mengatakan bahwa 10 perpustakaan sekolah tersebut layak mendapatkan akreditasi karena memiliki nilai yang baik. "Dengan penilaian akreditasi ini berarti perpustakaan itu terjamin kualitasnya. Maka, saya mendorong semua perpustakaan di Kota Madiun agar terakreditasi," jelas Maldi saat menghadiri prosesi penyerahan akreditasi perpustakaan sekolah di Gedung GCIO Dinas Kominfo Kota Madiun, Selasa (30/03).

Delapan perpustakaan terakreditasi A, yakni SDN 01 Taman, SDN 01 Kartoharjo, SDN 02 Pandean, SDN 02 Mojorejo, SMPN 6 Madiun, MIN 1 Kota Madiun, MAN 2 Kota Madiun dan MTsN Kota Madiun. Sedangkan dua perpustakaan yang mendapatkan akreditasi B. Yaitu, Politeknik Negeri Madiun dan SDN 02 Manisrejo.



Walikota Madiun, Maldi saat menyerahkan piagam akreditasi perpustakaan di GCIO Kominfo Kota Madiun, Selasa (30/03/2021).

Maldi menjelaskan, akreditasi perpustakaan juga dilakukan di negar-negara maju. Sehingga melalui terjaminnya perpustakaan, maka minat baca akan tumbuh secara otomatis. "Semakin banyak membaca, maka ilmu

pengetahuan juga akan semakin bertambah. Sehingga, ide dan inovasi untuk meningkatkan kemajuan akan terus berkembang," ujarnya.

Maldi berharap agar perpustakaan yang belum mendapatkan akreditasi

“Semakin banyak membaca, maka ilmu pengetahuan juga akan semakin bertambah. Sehingga, ide dan inovasi untuk meningkatkan kemajuan akan terus berkembang”

WALIKOTA MADIUN, MALDI

segera memperbaiki kekurangannya. Sehingga menumbuhkan kembangkan minat baca sejak dini. "Saya harap, semua perpustakaan yang belum terakreditasi bisa segera menyusul," pungkasnya. (Ger)

IMPRESSION



Irene Sukandar

Women Grand Master Catur Panakluk 'Dewa Kipas'

Atlet catur nasional Grand Master Irene Kharisma Sukandar berhasil menaklukkan Dadang Subur alias Dewa Kipas dengan hasil akhir. Pertandingan ini menyedot animo publik setelah melejitnya pamor Dewa Kipas usai mengalahkan Levy Rozman alias Gotham Ches yang berakhir pada pemblokiran akun dan menghebohkan media sosial. Siapa sih sebenarnya Irene?

Perempuan bernama lengkap Irene Kharisma Sukandar ini lahir di Jakarta, 7 April 1992. Perkenalan Irene dengan papan catur dimulai ketika melihat sang ayah mengajari Kaisar Jenius Hakiki, kakak laki-lakinya, bermain catur. Irene yang masih berusia 8 tahun juga sering mengantar kakaknya ke sekolah catur tanpa tahu dirinya berbakat bermain catur.

Penggemar cerita wayang dan pelajaran sejarah ini tertarik melihat jalannya buah catur dan sang ayah kemudian memasukkan dia ke sekolah catur. Mulai berlatih di Sekolah Catur Utut Adianto, Bekasi, sejak 1999, Irene tumbuh menjadi pecatur putri yang patut diperhitungkan. Berlatih serius selama tiga sampai empat jam mulai Senin hingga Jumat, mengantarkan Irene meraih gelar juara pertama kali ketika masih kelas IV SD.

Untuk mengasah permainannya dan mendapat pengalaman yang lebih besar, Irene ikut bertarung di sektor putra. Sejak itu, dia meraih beragam prestasi dan penghargaan, baik di dalam maupun luar negeri.

Irene mendapatkan gelar Master Nasional Wanita Termuda Indonesia dan menduduki peringkat 10 besar. Ketika masih SMP, Irene menggenggam gelar Master dari federasi catur dunia (FIDE) dan mulai Desember 2008, ia menjadi orang Indonesia pertama yang meraih gelar Grand Master Internasional Wanita (GMIW).

Dia pernah menjadi atlet termuda dari semua cabang ketika terpilih menjadi anggota kontingen Indonesia untuk SEA Games Vietnam 2003. Dari ajang tersebut, Irene yang saat itu berusia 11 tahun membawa pulang dua keping medali perak. Tahun 2014, setelah berjuang selama hampir enam tahun dan mencapai rating 2400, Irene

berhak menyandang gelar baru, Master Internasional (IM), gelar bagi pecatur laki-laki.

Irene juga sering diajak oleh ayahnya, Singgih Yehezkiel, untuk bermain catur di lapak-lapak. Menurut pengakuan sejumlah pecatur lapak di Kebayoran Lama, yang juga kawasan tempat tinggal Irene dahulu, Singgih kerap mengundang pecatur lapak untuk bermain catur dengan Irene di rumahnya.

Irene mengaku, kesuksesannya di pentas catur dunia tak lepas dari mental yang teruji sedari dini. Lapak menjadi salah satu tempatnya mengasah mental. "Kalau teori dan strategi, bisa dipelajari dari buku dan internet. Namun, mental hanya didapat melalui praktik, salah satunya dari lapak," ungkap Irene.

Irene mengisahkan, ia sudah diajak ayahnya bermain di lapak-lapak sejak usia 8 tahun, dengan durasi sekitar 4 jam per hari. Tujuannya, menambah pengalaman dan jam terbang. "Dari lapak, saya bisa memahami beragam cara bermain dan karakter lawan, terutama mereka yang lebih dewasa," tutur Irene.

Selain Irene Kharisma, juga terdapat pecatur Indonesia yang memegang gelar WGM yaitu Medina Warda Aulia. Medina juga telah sukses meraih gelar International Master (IM) pada 2017. Di bawah WGM, terdapat gelar Women International Master (WIM), kemudian Women Fide Master (WFM), dan terakhir Women Candidate Master (WCM). (ist)

TENTANG IRENE

Lahir: Jakarta, 7 April 1992

Pendidikan:

- SD Negeri 3 Pagi Kebayoran Lama, Jakarta
- SMP Negeri 16 Bekasi
- SMA Nusantara Jakarta Timur
- Mahasiswa Jurusan Sastra Inggris Universitas Gunadarma

Prestasi:

- Juara 3 Kelompok Umur (KU) 10 Kejuaraan Catur ASEAN, Singapura (2002)
- Juara 4 KU 10 tahun Kejuaraan Catur ASEAN, Malaysia (2003)
- Dua medali perak pada SEA Games Vietnam (2003)
- Peringkat ke-9 Kejuaraan Dunia Junior Yunani (2003)
- Medali perak Olimpiade Catur papan tiga, Spanyol (2003)
- Peringkat ke-14 Kejuaraan Dunia Junior di bawah 14 tahun di Pulau Kreta, Yunani (2004)
- Medali perak Kejuaraan Catur Asia di bawah 14 tahun, Singapura (2004)
- Juara 1 Kejuaraan Catur Asia di bawah 14 tahun di Singapura (2005)
- The Best Woman Player pada Malaysia Open (2008)
- Imbang 2-2 melawan IM Tania Sachdev dalam dwilomba JAPFA (2010)
- Juara 1 dalam Brunei Invitational IM Tournament (2010)
- Juara 1 dan juara 2 dalam Brunei Invitational IM Tournament 2 (2010)
- Medali Perunggu di 26th Sea Games, Indonesia (2011)
- The Best Woman Player di Queenstown Chess Classic, Selandia Baru (2012)
- Juara 1 Asian Continental Chess Championship, Vietnam (2012)
- Juara 1 the 5th Alexander the Great open Championship 2013' di Chalkidiki, Yunani (2013)
- The Best Woman Player di Grand Europe Open Albena, Bulgaria (2013)
- Medali Emas International Chess Rapid pada 27th Sea Games 2013' di Nay Pyi Taw, Myanmar (2013)
- Juara 1 Australian Women's Masters di Melbourne, Australia (2014)
- Juara 1 Asian Continental Chess Championship di Sharjah, Uni Emirat Arab (2014)



FAMILY

Mau Diet Sehat, Yuk Ganti Nasi dengan Alternatif Ini

Dalam menjalani diet, kebanyakan orang memilih konsumsi makanan pengganti nasi putih. Ada beberapa makanan pengganti nasi untuk diet sehat dengan tetap mengutamakan sumber karbohidrat di dalamnya.

Meski sedang diet, karbohidrat tetap dibutuhkan untuk tubuh, sebagai gizi primer dan sumber energi seseorang. Sederet makanan pengganti nasi bisa dimasukkan

dalam daftar makanan harian Anda.

Makanan pengganti nasi putih untuk diet sehat tetap berkontribusi menurunkan berat badan secara efektif tanpa perlu melewati kandungan karbohidrat yang penting bagi tubuh. Berbagai manfaat kesehatan bisa didapatkan dengan mengonsumsi makanan pengganti nasi untuk diet berikut ini, termasuk nutrisi baik lainnya:



1. QUINOA

Quinoa merupakan biji-bijian yang baik dikonsumsi sebagai pengganti nasi saat sedang menjalankan diet sehat. Di dalamnya, terkandung kadar nutrisi tinggi seperti protein nabati, asam amino, asam omega 3, serta serat.

Dilansir dari Healthline, pada 100 gram Quinoa kering mengandung 399 kkal energi, 69 gram karbohidrat, 6,3 gram lemak dan 16,5 gram protein. Kandungan protein pada quinoa lebih tinggi ketimbang beras. Selain itu, di dalam quinoa juga terdapat juga zat phytonutrients sebagai anti-inflamasi untuk mencegah penyakit masuk ke dalam tubuh.



2. BROKOLI

Brokoli termasuk salah satu makanan diet pengganti nasi yang sehat. Sayuran hijau yang satu ini mengandung nutrisi penting seperti vitamin, mineral,

maupun antioksidan. Selama masa diet, brokoli sangat baik dikonsumsi, baik dalam kondisi sudah dimasak maupun mentah. Cara mengolahnya cukup sederhana, parut brokoli, lalu masak dengan api sedang dengan sedikit minyak.



3. JAGUNG

Konsumsi jagung membuat perut jadi tidak mudah lapar. Serat jagung dapat membuat kamu merasa kenyang lebih lama sehingga mengontrol nafsu makan. Dalam 164 gram jagung, terkandung 41 gram karbohidrat dan 177 kalori. Jagung merupakan salah satu pilihan tepat untuk mengganti asupan karbohidrat nasi.



4. NASI SHIRATAKI

Alternatif nasi lainnya yang sehat untuk diet yaitu nasi shirataki, terbuat dari akar konjak dan kaya akan glukomanan (serat makanan alami yang larut dalam air). Satu porsi beras shirataki seberat 85 gram hampir tidak memiliki kalori. Serat glukomanan dalam nasi shirataki juga baik melindungi dinding usus, jadi aman dikonsumsi bagi pelaku diet.



5. KEMBANG KOL

Selanjutnya, makanan diet pengganti nasi adalah kembang kol yang sudah dipotong-potong. Kembang kol adalah sumber vitamin C, serat, mangan, kalium, dan vitamin K yang memberikan banyak manfaat bagi kesehatan.

Tekstur dan penampilan kembang kol yang dibumbui terlihat mirip dengan nasi, sehingga mudah bagi Anda untuk menyantapnya seperti halnya makan nasi, rasanya yang netral juga bisa mengganti peran nasi.



6. UBI JALAR

Menu pengganti nasi bagi pelaku diet rendah kalori lainnya adalah kentang. Sering konsumsi kentang sebagai lauk selama menjalankan program diet memiliki kontribusi yang sama seperti makan nasi putih. Kentang merupakan salah satu sayuran yang kaya karbohidrat. Selain itu, kentang juga mengandung pati resisten (pati yang tidak dapat tercerna), jadi akan membantu menurunkan berat badan.

Kamu mau coba yang mana? (ist)



TIPS WAKTU MAKAN IDEAL

MAKAN PAGI

7.00-8.00 PAGI

waktu ideal untuk makan pagi

jangan lebih dari jam **10.00 PAGI**

makan **30 MENIT** setelah bangun tidur hal ini akan membantu kerja pencernaan



MAKAN SIANG

12.30-14.00 SIANG

waktu ideal untuk makan siang

jangan lebih dari jam **16.00 SIANG**

jarak ideal makan pagi dan makan siang adalah **4 JAM**



MAKAN MALAM

18.00-21.00 MALAM

waktu ideal untuk makan malam

jangan lebih dari jam **22.00 MALAM**

jarak ideal makan malam hingga waktu tidur adalah **3 JAM**



BANYAK DI-DOWNLOAD DI RI, GOOGLE HAPUS 240 APLIKASI ANDROID JAHAT



Google dilaporkan telah menghapus lebih dari 240 aplikasi jahat di Google Play Store karena menampilkan iklan di luar konteks dan mengganggu kenyamanan pengguna. Tragisnya, ratusan aplikasi tersebut sudah banyak di-download pengguna Android, termasuk Indonesia.

Firma keamanan siber, White Ops menjelaskan iklan di luar konteks sebetulnya sudah dilarang di Google Play Store sejak Februari tahun ini. Sejauh ini paling tidak sudah ada 600 aplikasi yang diblokir Google sejak aturan itu berlaku.

Pengembang aplikasi nakal biasanya menampilkan iklan di luar konteks seakan-akan berasal dari aplikasi resmi. Misalnya, iklan menampilkan video YouTube, namun sebenarnya iklan tersebut bukan dari YouTube, tapi berasal dari aplikasi lain.

"Kami telah menemukan kluster baru dengan lebih dari 240 aplikasi Android yang menampilkan deretan iklan mengganggu, tetapi pengembang membuatnya terlihat seperti muncul dari aplikasi resmi," tulis laporan White Ops di blog resminya.

Iklan di luar konteks memang bisa

dianggap jahat, karena bisa menipu dan mengganggu pengguna ketika mereka sedang menggunakan aplikasi tertentu. Biasanya iklan tersebut dapat muncul sebagai pop-up atau layar penuh.

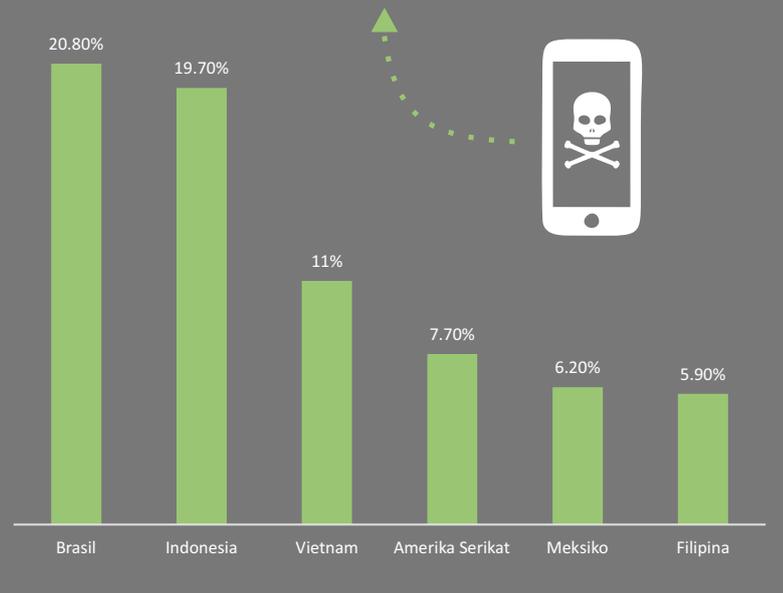
White Ops menyebutkan temuan 240 aplikasi jahat ini sebagai kluster baru yang disebut "RainbowMix" dan telah mendeteksi tanda-tanda aktivitas pertamanya pada awal April tahun ini.

Sebagian besar aplikasi yang terdeteksi di kategori game yang meniru aplikasi resminya. Aplikasi-aplikasi palsu itu juga mengandung komponen berbahaya bernama "com.timuz.a" yang bisa menampilkan iklan di luar konteks yang menyesatkan.

White Ops mencatat 240 aplikasi itu sudah di-download lebih dari 14 juta pada pertengahan tahun 2020. Pada Agustus, seluruh operasional iklan menghasilkan lebih dari 15 juta tayangan iklan per hari.

Parahnya, mayoritas aplikasi itu telah terpasang oleh jutaan pengguna di berbagai negara dan Indonesia menjadi kedua terbanyak, setelah Brazil. Pengguna Android di Indonesia pun perlu waspada terhadap aplikasi yang mereka instal. (ist)

DAFTAR NEGARA YANG DOWNLOAD 240 APLIKASI JAHAT



Studi: Bila Terpapar Corona, Orang yang Jalannya Lambat Lebih Berisiko Meninggal

Para peneliti di Leicester Biomedical Research Centre, Inggris, memaparkan hasil studi terbaru terkait Covid-19. Dari analisis subjek 412.596 orang, studi menyimpulkan orang yang berjalan lambat 2,5 kali berpotensi mengalami gejala corona lebih parah daripada mereka yang bisa berjalan cepat.

Dilansir BBC, penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi hubungan antara indeks massa tubuh (BMI) dan kecepatan berjalan dengan risiko tertular Covid-19 berat berujung kematian. Pengertian berjalan lambat yaitu kecepatan berjalan kurang dari 4,8 kilometer per jam; kecepatan normal 6,4 kilometer per jam, dan kategori berjalan cepat lebih dari 6,4 kilometer per jam.

Kelompok pejalan lambat ini ditujukan untuk semua kategori berat badan, baik yang normal maupun obesitas. Selain itu, hasil lain menunjukkan orang yang berjalan

lambat kemungkinan empat kali lebih berisiko meninggal karena Covid-19.

Namun, para peneliti mencatat, kecepatan berjalan yang dilaporkan oleh para subjek juga memiliki kemungkinan bias pelaporan. Sehingga, belum bisa dikaitkan secara jelas penyebab kematian dengan kecepatan berjalan.

Temuan penelitian ini telah diterbitkan dalam International Journal of Obesity. Peneliti utama, Profesor Tom Yates, menuturkan, langkah kaki memang dapat digunakan untuk memprediksi risiko terserang virus.

Yates mengingatkan, ini merupakan studi pertama yang menunjukkan pejalan lambat berisiko jauh lebih tinggi tertular Covid-19 parah, terlepas dari berat badan mereka. "Selain BMI (Indeks Massa Tubuh), studi harus mempertimbangkan kebugaran fisik, seperti kecepatan berjalan, sebagai prediksi risiko potensial Covid-19" ujarnya.(ist)



BIASAKAN JALAN CEPAT DARI SEKARANG

Rutin melakukan jalan cepat selama 30 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan yang baik untuk tubuh.

MEMPERBAIKI SUASANA HATI

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa jalan cepat secara rutin berpotensi memperbaiki suasana hati. Selain itu, olahraga ini juga dapat membantu mengatasi depresi. Berjalan di taman yang dikelilingi tanaman hijau serta udara yang segar terbukti efektif dalam memberikan efek relaksasi, meredakan cemas, serta dapat membantu tidur lebih nyenyak.

MENJAGA KESEHATAN JANTUNG

Berjalan cepat juga baik untuk menjaga kesehatan jantung. Selain itu, jalan cepat juga bermanfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi kolesterol. Kedua kondisi tersebut merupakan faktor-faktor yang memperbesar peluang seseorang terkena penyakit jantung dan stroke.

MENJAGA KESEHATAN JANTUNG

Berjalan cepat juga baik untuk menjaga kesehatan jantung. Selain itu, jalan cepat juga bermanfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi kolesterol. Kedua kondisi tersebut merupakan faktor-faktor yang memperbesar peluang seseorang terkena penyakit jantung dan stroke.

MENCEGAH OSTEOARTHRITIS

Aktivitas berjalan merupakan bentuk latihan beban yang bagus untuk tulang dan otot. Berjalan juga merupakan kegiatan positif yang mampu membantu menjaga tulang rawan tetap sehat. Hal ini berguna dalam rangka mencegah terjadinya perlemahan tulang atau osteoporosis. Aktivitas yang dilakukan secara rutin ini juga berguna untuk mencegah penyakit terkait penuaan berupa sendi nyeri, bengkak, dan kaku, yang biasa kita sebut dengan osteoarthritis.

MENURUNKAN RISIKO DEMENSIA

Aktivitas berjalan, baik cepat maupun santai, yang dilakukan secara rutin dapat memperlancar aliran darah ke otak dan menurunkan risiko penyakit pembuluh darah. Bahkan menurut penelitian, berjalan secara teratur dapat menurunkan risiko terkena demensia dan membantu menjaga fungsi otak di usia tua

MENCEGAH ATAU MENGONTROL DIABETES

Jalan cepat antara 20-30 menit sehari dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Selain itu, jalan cepat yang dilakukan secara rutin juga berpeluang untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Kedua hal tersebut merupakan aspek penting dalam membantu mencegah dan mengelola diabetes. menesia dan membantu menjaga fungsi otak di usia tua

MENCEGAH ATAU MENGONTROL DIABETES

Jalan cepat antara 20-30 menit sehari dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Selain itu, jalan cepat yang dilakukan secara rutin juga berpeluang untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Kedua hal tersebut merupakan aspek penting dalam membantu mencegah dan mengelola diabetes. menesia dan membantu menjaga fungsi otak di usia tua

MENGURANGI RISIKO KANKER

Rutin berolahraga termasuk berjalan cepat didampingi dengan pola hidup sehat ternyata dapat mengurangi risiko seseorang terkena kanker, seperti kanker payudara, usus besar, prostat, dan kanker rahim. Manfaat jalan cepat sebagai pencegahan kanker ini dikaitkan dengan berkurangnya peradangan, sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, serta perbaikan metabolisme tubuh yang dapat menghambat pertumbuhan sel kanker. (*)



Dag-Dig-Dug (dari hal 1)

Drai 23 negara di kawasan Asia Timur dan Pasifik, 85 persennya sudah membuka sekolah. Indonesia menjadi salah satu yang tertinggal. Untuk itu pada Juli 2021, sekolah wajib membuka sekolah. Meski di sisi lain tetap memiliki opsi belajar daring bila orangtua belum mengizinkan..

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim membeberkan dampak negatif dari penutupan sekolah selama pandemi Covid-19. Bahkan, Indonesia menjadi salah satu negara yang belum melaksanakan pembukaan sekolah.

Hal itu, menurut Nadiem berdampak serius pada kehidupan, baik dari sisi pendidikan maupun ekonomi. Bahkan, berdasarkan data Bank Dunia, WHO, dan juga UNICEF penutupan sekolah bisa berdampak pada satu generasi secara permanen.

"Berbagai macam pihak, pakar dunia seperti Bank Dunia, WHO, dan UNICEF semuanya sepakat bahwa penutupan sekolah ini bisa menghilangkan pendapatan hidup satu generasi, loss of learning ini real dan resiko yang bisa dampaknya permanen," ungkapnya dalam pengumuman Keputusan Bersama tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19, Selasa (30/03).

Lebih lanjut, Nadiem memaparkan dampak negatif penutupan sekolah selama setahun ini akhirnya menghasilkan beberapa kecenderungan yang mengkhawatirkan. Ia mencontohkan, seperti trend anak putus sekolah, penurunan capaian belajar, hingga kekerasan pada anak.

"Kita melihat trend-trend yang sangat mengkhawatirkan, trend anak yang putus sekolah, kita melihat penurunan capaian pembelajaran, apalagi di daerah-daerah dan akses tidak tercapai, jadi kesenjangan ekonomi bisa jauh lebih

besar. Kita melihat juga banyak orang tua yang tidak melihat peran dalam proses belajar, jadi banyak dari anaknya ditarik keluar dari sekolah, dan ada berbagai macam isu2 kekerasan domestik yang terjadi di dalam keluarga yang tidak terdeteksi," sambung Nadiem Makarim.

Untuk itu, Nadiem Makarim mewajibkan sekolah untuk memberikan opsi pembelajaran tatap muka (PTM) secara terbatas pada Juni-Juli mendatang. Hal ini juga berdasarkan pertimbangan guru dan tenaga kependidikan yang sudah divaksinasi.

"Bisa 2-3 kali seminggu nggak apa-apa, nggak perlu cepat-cepat, tapi kebijakannya adalah bagi guru yang sudah divaksinasi sekolahnya harus menyediakan opsi (PTM)," kata Nadiem. Lebih lanjut, ia menegaskan kalau keputusan murid mengikuti PTM terbatas maupun pembelajaran jarak jauh (PJJ) bergantung kepada orang tua murid. Oleh karena itu, sekolah juga harus menyediakan PJJ.

Corona Pada Anak Indonesia

Selain memiliki risiko infeksi Covid-19 yang rendah, kata Nadiem berdasarkan data UNICEF dan WHO, anak di bawah usia 18 tahun juga berisiko rendah dalam menularkan virus corona terhadap sekitarnya. Maka dari itu, ada banyak negara-negara di dunia telah membuka sekolah tatap muka, walaupun memiliki kasus infeksi Covid-19 yang tinggi.

Sayangnya data di Indonesia, corona pada anak cukup mengkhawatirkan. Juru bicara Satgas Covid-19, Prof Wiku Adisasmito, mengungkapkan secara nasional, tingkat kasus positif corona pada kelompok usia anak sekolah tidak sebesar kelompok lainnya, yakni berkisar 14 persen.

"Seluruh kasus anak sekolah ini yang banyak memang pada usia 7-12 tahun, ada 49 ribu. Dan pada usia 16-18 tahun atau usia SMA ada 45 ribu lebih," ucap Wiku dalam konferensi

pers virtual penjelasan SKB 4 Menteri soal panduan pembelajaran di masa pandemi Covid-19, Selasa (30/03).

Dalam paparan yang disampaikan Wiku, terlihat kelompok usia 7-12 tahun atau setara dengan murid SD yang positif Covid-19 berjumlah 49.962 orang. Kemudian diikuti dengan pelajar berusia 16-18 tahun atau setara tingkat SMA dengan 45.888 orang.

Kemudian diikuti kelompok usia 13-15 tahun atau setara tingkat SMP dengan 36.634 orang, usia 3-6 tahun dengan 25.219 orang, dan 23.934 anak berusia 0-2 tahun.

Meski hanya 14 persen dari total kasus positif secara nasional, Wiku mengingatkan PTM terbatas ini tetap harus jadi perhatian. Sebab, kegiatan belajar mengajar tatap muka ini harus tetap produktif, namun aman dari Covid-19.

Selain itu, melihat perkembangan kasus corona setiap harinya di Indonesia, Wiku mengakui memang tingkat kematian pada kelompok usia di bawah 18 tahun lebih rendah. Akan tetapi, mereka juga masih memiliki risiko menularkan virus corona kepada orang tuanya, atau penderita komorbid di sekitarnya yang lebih rentan.

"Ini adalah berita baik juga anak-anak relatif terlindungi dari fatalitas. Namun, kita juga harus lihat kematian. Kalau kematian bisa dilihat kondisinya fluktuatif dan korban ada juga di usia anak-anak sekolah," tutur Wiku.

Selain usia anak sekolah, para orang tua mereka juga memiliki kerentanan yang lebih tinggi, semakin tua yakni di atas 60 tahun, maka risikonya 19,5 kali lipat terpapar hingga menyebabkan kematian. Oleh sebab itu, kata dia, pembukaan sekolah tatap muka yang terbatas itu harus juga menjaga jangan sampai anak-anak tertular dalam perjalanan atau tempat lain saat sekolah, kemudian menularkan orang tua yang me-

miliki komorbid.

Maka dari itu, ia mengimbau pembukaan PTM secara terbatas ini tetap harus menerapkan disiplin protokol kesehatan ketat. Baik itu saat anak-anak melakukan perjalanan maupun pulang dari sekolah.

Mendagri Tito Karnavian menyerahkan sepenuhnya kepada pemerintah daerah. Ia mengatakan, Kemendagri sudah memberikan pmda diskresi dalam menentukan daerah yang bisa melaksanakan sekolah tatap muka.

"Sesuai dengan SKB kesepakatan di bawah supervisi dari Pak Menko PMK, saya selaku Mendagri, sesuai UU Pembina dan pengawas pemda tentunya saya harapkan rekan-rekan daerah dapat melakukan diskresi untuk melihat sekolah mana, zona mana yang dapat diterapkan pelajaran tatap muka," kata Tito, Selasa (30/03).

"Juga berikan guidance yang jelas bekerja sama dengan dinas kesehatan, satgas COVID-19 untuk betul-betul protokol kesehatan yang benar itu diterapkan dikerjakan," tambah dia.

Sementara, Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyebutkan, hingga saat ini belum ada uji klinis yang dilakukan oleh seluruh pembuat vaksin yang ada terkait dengan anak.

Budi juga menjelaskan, vaksinasi saat ini diberikan umumnya di atas usia 16 atau 18 tahun saja. "Seperti yang disampaikan oleh pak Menteri Pendidikan, karena prevalensi atau kemungkinan tertular dan vitalitasnya untuk virus COVID-19 di usia muda, itu sangat kecil atau hampir tidak ada, jadi kalau terpapar, mereka akan sembuh dengan sendirinya," paparnya.

Terkait akan dibukanya sekolah tatap muka, Budi juga menegaskan tenaga pendidik menjadi prioritas semua petugas publik yang ada dan perlu didorong dengan program-program penyuntikan. Misalnya seperti program satu sekolah melakukan penyuntikan bersama. (ist,ins)

POIN-POIN PENTING TERKAIT PEMBUKAAN SEKOLAH

TATAP MUKA SECARA TERBATAS PADA JULI

1. VAKSINASI TENAGA PENDIDIK DIHARAPKAN SELESAI SEBELUM TATAP MUKA DIGELAR

Menteri Nadiem meminta Pemerintah Daerah memprioritaskan vaksinasi untuk pendidik dan tenaga kependidikan. Diharapkan vaksinasi untuk pendidik selesai pada akhir Juni. Untuk PAUD, SD/MI, SLB, sederajat, pesantren, dan pendidikan keagamaan vaksinasi dosis pertama paling lambat dilaksanakan pada akhir minggu kedua Mei 2021. Lalu kedua, SMP/MTs, SMA/MA, SMK/MAK, sederajat vaksinasi dosis pertama paling lambat dilaksanakan akhir minggu keempat Mei 2021. Ketiga, pendidikan tinggi vaksinasi dosis pertama paling lambat dilaksanakan pada akhir minggu kedua Juni 2021. Untuk vaksinasi dosis kedua, dilaksanakan sesuai dengan jenis vaksin dan interval yang telah ditetapkan.

2. KEWENANGAN SEKOLAH TATAP MUKA TETAP DI ORANG TUA

Menteri Nadiem mengatakan kewenangan peserta didik untuk mengikuti sekolah tatap muka tetap pada keputusan orang tua. Nadiem menyebut orang tua boleh mengizinkan atau tidak.

3. PENGATURAN KEGIATAN BELAJAR-MENGAJAR DI SEKOLAH

Nadiem mengingatkan bangku antarsiswa harus berjarak minimal 1,5 meter. Kemudian maksimal jumlah siswa 50 persen di setiap kelas.

4. KEGIATAN OLAHRAGA-EKSTRAKURIKULER TIDAK DIPERBOLEHKAN DI 2 BULAN PERTAMA

Menteri Nadiem menekankan penggunaan protokol kesehatan dalam lingkungan sekolah. Dalam dua bulan pertama, aktivitas di kantin, olahraga, dan ekstrakurikuler tidak diperbolehkan.

5. PENGAWASAN SEKOLAH TATAP MUKA DILAKUKAN SECARA KETAT

Mendagri Tito Karnavian meminta pemerintah daerah memberikan diskresi untuk pembukaan sekolah tatap muka terbatas. Dengan tetap mengawasi secara ketat dengan pihak terkait.



NOW!!!

HARGA DAGING DI INDONESIA LEBIH MAHAL DARI MALAYSIA, KOK BISA?



Indonesia akan melakukan impor daging sapi jelang Ramadan tahun ini.

Jakarta – Jelang Ramadan kenaikan beberapa bahan pokok bak menjadi tradisi tahunan. Terbaru, pelaku usaha di dalam negeri mengeluhkan soal tingginya harga daging merah di dalam negeri. Sampai-sampai mereka membandingkan harga daging khususnya harga daging kerbau yang dijual di Malaysia dan Indonesia.

Ketua Umum Asosiasi Industri Pengolahan Daging Indonesia atau National Meat Processor Association (Nampa), Ishana Mahisa, menyatakan harga daging kerbau dari bulan Oktober 2020 sampai 29 Maret 2021 naik dari Rp 52 ribu per kilogram menjadi Rp 68 ribu per kilogram, atau naik 31%.

Perbandingan harga dilakukan pada supermarket dan jenis daging, juga asal daging kerbau yang sama.

Tapi lebih mahal sekitar Rp 20 ribu per kilogram dibandingkan harga di Malaysia.

"Jadi harga daging kerbau saat ini naik banyak dan mahal, padahal di impor oleh Badan Usaha Milik Negara (BUMN). Ini harus dicari solusi bersama, jangan sampai masyarakat terbebani menjelang lebaran," katanya dalam keterangan resmi, Selasa (30/03).

Bedanya dengan Malaysia, menurut Isha, Pemerintah negeri jiran itu lebih peduli dengan rakyat. Inflasi harga daging India tahun 2016 sampai 2021 hampir tidak ada kenaikan yang berarti. "Tidak ada pengenaan pajak untuk pemasukan daging karena mengesampingkan keterjangkauan harga dan protein. Fokus pada pengembangan industri

dengan menjamin ketersediaan bahan baku dengan harga kompetitif," katanya.

Isha menjelaskan sedangkan di Indonesia, pemerintah belum maksimal menerapkan praktek Good Corporate Governance kebijakan pemasukan daging. Inflasi harga daging India keperluan industri dalam kurun waktu 5 bulan sudah naik 27% dan tidak satu-pun institusi yang bisa

Hal ini juga dibenarkan, Ketua Asosiasi Pedagang Daging Indonesia (APDI) Asnawi, mengatakan acuan perbandingan harga daging itu dari jenis, sumber, dan asal negara yang sama. Dimana disparitas harga antara Malaysia dan Indonesia dihitung berdasarkan selisih angka dengan kurs saat ini.

"Itu diperbandingkan dari supermarket sama Lulu di Indonesia dan Malaysia, dihitung berdasarkan selisih angka kurs, ada disparitas sekitar Rp 20 ribu per kilogram, lebih mahal ketimbang Malaysia," jelas Asnawi.

Menurut Asnawi langkah impor daging kerbau menjelang lebaran yang dilakukan pemerintah sudah tepat. Sehingga dari ketersediaan barang juga bisa tercipta harga yang terkontrol. Khususnya untuk masyarakat menengah ke bawah yang mengkonsumsi daging kerbau.

"Kalau masyarakat atas tidak mau memakan daging kerbau, padahal dari gizi kerbau lebih banyak mengandung protein hewani," jelasnya.

Impor 121 Ribu Ton Daging

Sebelumnya, Kementerian Perdagangan memastikan akan melakukan impor 121.119 ton daging sapi dan kerbau untuk memenuhi konsumsi di dalam negeri yang meningkat jelang Idul Fitri 2021.

Direktur Jenderal Perdagangan Dalam Negeri Kemendag Syailendra mengatakan peningkatan konsumsi tersebut terlihat dari proyeksi kebutuhan 3 bulan ke depan, yakni

52.156 ton (Maret), 59.979 ton (April) dan 76.769 ton (Mei).

"Kita berharap rencana importasi daging harus bisa masuk sesuai schedule," ujarnya dalam forum dialog HIPMI bertajuk 'Mahalnya Harga Daging Sapi dan Kerbau, Apa Solusinya?', Senin (29/3).

Syailendra menjelaskan daging impor tersebut berasal dari Gabungan Pengusaha Peternakan Sapi Potong Indonesia (Gapuspindo), importir sapi swasta serta penugasan pemerintah melalui Perum Bulog dan PT Berdikari (Persero).

Dia merinci impor daging pada Maret 2021 direncanakan sebesar 44.510 ton yang berasal dari Gapuspindo 4.984 ton, importir daging swasta 36.754 ton, dan Bulog 2.772 ton.

Kemudian, impor daging pada April direncanakan mencapai 40.396 ton yang berasal dari impor Gapuspindo 6.941 ton, importir swasta 13.881 ton, dan Bulog 20.204 ton.

Terakhir, pada Mei, impor daging direncanakan mencapai 36.513 ton yang berasal dari Gapuspindo 8.400 ton, importir daging swasta 11.659 ton, Bulog 14.668 ton, serta Berdikari 1.786 ton.

Menurut Syailendra, kebutuhan konsumsi daging jelang Idul Fitri sebenarnya bisa dipenuhi dari para peternak lokal. Ia memperkirakan jumlah sapi peternak lokal yang tersebar berbagai provinsi di Indonesia mencapai 14 juta ekor.

Dari jumlah tersebut, sekitar 4,5 juta di antaranya siap dipotong untuk memenuhi peningkatan konsumsi dalam negeri. "Kalau seandainya kita sembelih 4 juta ternak kita, tentunya ini sudah sampai 700 ribu ton enggak perlu impor. Tapi persoalannya tidak semudah itu. Karena kita tahu persis basis peternakan rakyat, basis tradisional, karena itu dia lebih ke menyimpan dibandingkan komersialisasi," ucapnya. (ist)

RENCANA IMPOR DAGING SAPI DAN KERBAU 2021

KENAIKAN KEBUTUHAN 3 BULAN KE DEPAN

- 52.156 ton (Maret)
- 59.979 ton (April)
- 76.769 ton (Mei).

RINCIAN IMPOR DAGING

- Maret 2021 sebesar 44.510 ton (Gapuspindo 4.984 ton, importir daging swasta 36.754 ton, dan Bulog 2.772 ton)

- April sebesar 40.396 ton (Gapuspindo 6.941 ton, importir swasta 13.881 ton, dan Bulog 20.204 ton)

- Mei sebesar 36.513 ton (Gapuspindo 8.400 ton, importir daging swasta 11.659 ton, Bulog 14.668 ton, serta Berdikari 1.786 ton)

JUMLAH PRODUKSI DAGING SAPI TAHUN 2020

Dalam Jumlah Ton

