

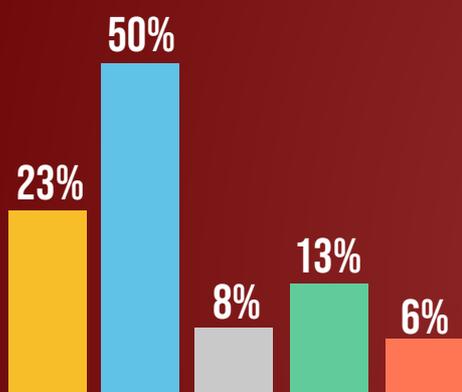


'TIPU-TIPU' LAPORAN HARTA PEJABAT NEGARA

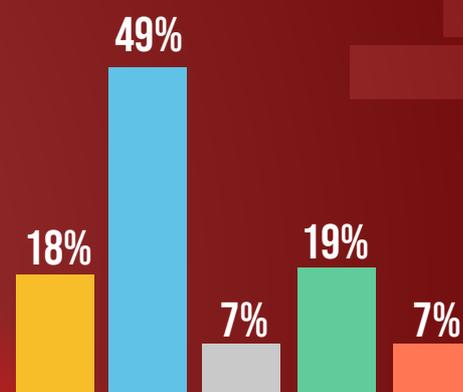
95% LHKPN Tidak Akurat, 70% Makin Kaya Saat Pandemi

Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) mengungkapkan 95% Laporan Harta Kekayaan Penyelenggara Negara (LHKPN) pejabat negara tidak akurat. Data 'tipu-tipu' (tidak jujur,Red) paling banyak adalah tak dilaporkannya semua kekayaan yang dimiliki alias nilai tidak sesuai fakta. Ada juga lampiran yang tidak pas hingga detil tidak masuk akal. Baik tanah, bangunan, rekening bank, maupun investasi lain. Bukan hanya itu, transparansi kondisi 'dompet' penguasa kepada rakyat ini tampaknya masih dipandang sebelah mata. Buktinya, 239 orang anggota DPR hingga kini belum menyerahkan laporannya. Menariknya, dari data yang sudah masuk, di masa pandemi Covid-19 ini sekitar 70% pejabat melaporkan kenaikan kekayaan. Semoga seiring sejalan dengan kesejahteraan warga ya!

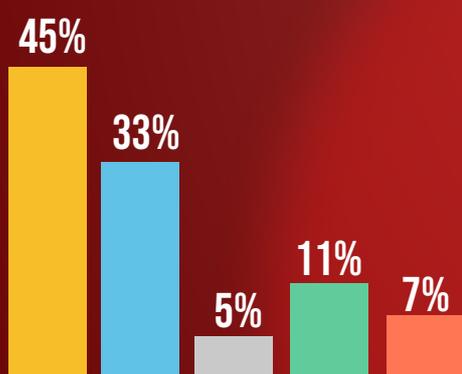
Baca Hal 11



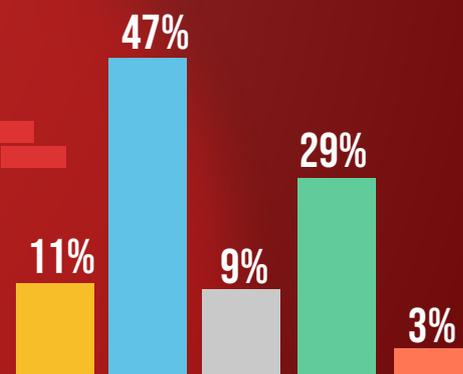
DPRD PROV



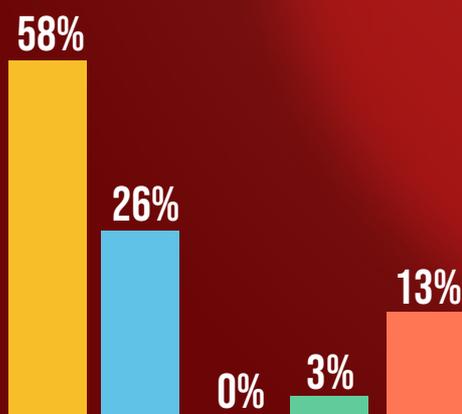
BUP/WABUB



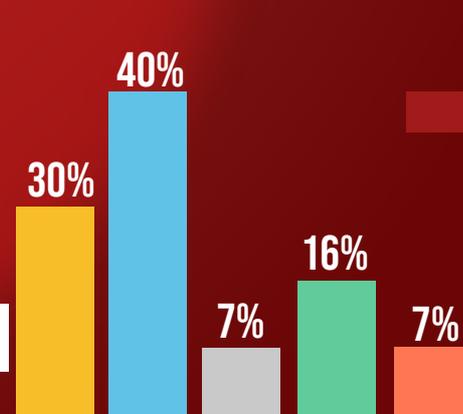
DPR/MPR



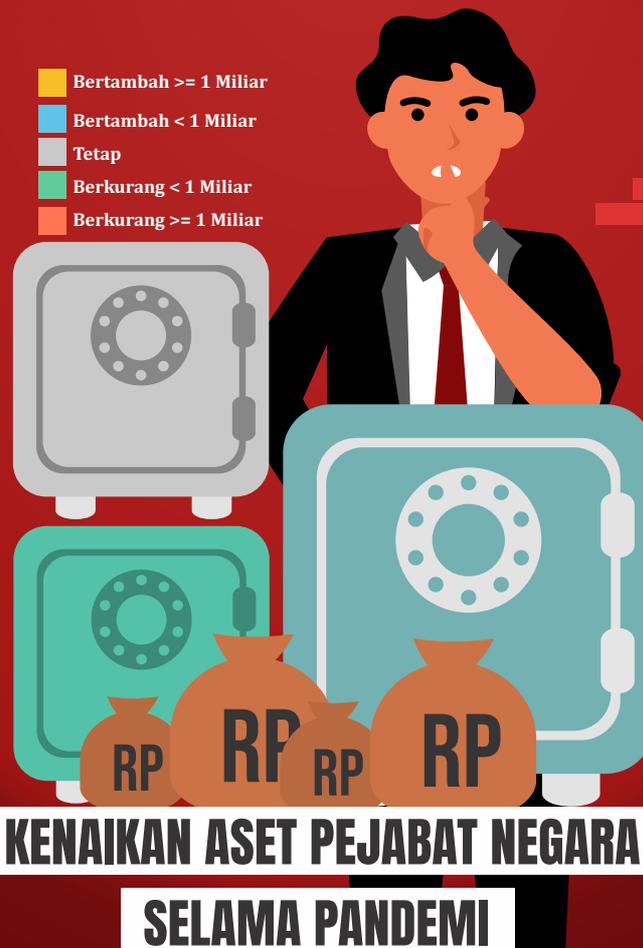
DPRD KAB/KOTA



MENTERI



GUB/WAGUB



KENAIKAN ASET PEJABAT NEGARA SELAMA PANDEMI

ADA 'CAMPUR TANGAN' IMF, CADANGAN DEVISA RI TERTINGGI DALAM SEJARAH

Jakarta - Kabar baik datang dari Bank Indonesia (BI). Cadangan devisa per akhir Agustus 2021 melesat, bahkan mengukir rekor tertinggi sepanjang sejarah Indonesia merdeka. Bahkan di level ASEAN, menjadi terbanyak nomor tiga di bawah Singapura dan Thailand.

"Posisi cadangan devisa Indonesia pada akhir Agustus 2021 tercatat sebesar US\$ 144,8 miliar, meningkat dibandingkan dengan posisi pada akhir Juli 2021 sebesar US\$ 137,3 miliar. Posisi cadangan devisa tersebut setara dengan pembiayaan 9,1 bulan impor atau 8,7 bulan impor dan pembayaran utang luar negeri pemerintah, serta berada di atas standar kecukupan internasional sekitar 3 bulan impor. Bank Indonesia menilai cadangan devisa tersebut mampu mendukung ketahanan sektor eksternal serta menjaga stabilitas makroekonomi dan sistem keuangan," papar keterangan tertulis BI, Selasa (7/9).

"Meningkat dibandingkan dengan posisi pada akhir Juli 2021 sebesar USD 137,3 miliar," ungkap Kepala Departemen Komunikasi BI Erwin Haryono di Jakarta, Selasa (7/9). Menurut Erwin, posisi cadangan devisa tersebut setara dengan pembiayaan 9,1 bulan impor atau 8,7 bulan impor dan pembayaran utang luar negeri pemerintah. "Berada di atas standar kecukupan internasional sekitar tiga bulan impor," kata dia.

Peningkatan posisi cadangan devisa pada Agustus 2021 terutama karena adanya tambahan alokasi dana bantuan berupa Special Drawing Rights (SDR) sebesar USD 4,46 miliar SDR atau setara dengan USD 6,31 miliar yang diterima oleh Indonesia dari IMF. Pada 2021, IMF menambah alokasi SDR dan mendistribusikannya kepada seluruh negara anggota, termasuk Indonesia. "Secara proporsional sesuai kuota masing-masing," ungkap Erwin.

Hal itu ditujukan untuk mendukung ketahanan dan stabilitas ekonomi global dalam menghadapi dampak pandemi Covid-19, membangun kepercayaan pelaku ekonomi, dan juga untuk memperkuat cadangan devisa global. Alokasi SDR tersebut didistribusikan kepada negara-negara anggota IMF tanpa biaya.

"Ke depan, Bank Indonesia memandang cadangan devisa tetap memadai, didukung oleh stabilitas dan prospek ekonomi yang terjaga, seiring dengan berbagai respons kebijakan dalam mendorong pemulihan ekonomi," tuturnya.

Bagi BI, cadangan devisa adalah pertahanan lapis pertama untuk menjaga nilai tukar rupiah. Ketika rupiah mengalami tekanan, BI bisa mengeluarkan likuiditas dari cadangan devisa untuk melakukan intervensi di pasar.

Sepanjang bulan lalu, kepemilikan Surat Berharga Negara (SBN) oleh BI bertambah Rp 9,39 triliun. Lebih

tinggi dibandingkan penambahan sepanjang Juli 2021 yaitu Rp 2,45 triliun. Pembelian SBN merupakan salah satu langkah stabilisasi nilai tukar, selain intervensi di pasar spot dan Domestic Non-Deliverable Forwards (DNDF).

Setelah cadangan devisa, pertahanan lapis kedua adalah kerja sama bilateral dengan negara-negara lain. Misalnya adalah Local Bilateral Currency Swap Arrangement (LBCSA) antara Indonesia dengan Jepang, Malaysia, Cina, dan sebagainya.

Dengan LBCSA, perdagangan antara Indonesia dengan negara-negara mitra dagang utama dilakukan dengan mata uang masing-masing. Ini akan mengurangi kebutuhan valas, terutama dolar AS, sehingga mengurangi tekanan terhadap nilai tukar rupiah.

Kemudian pertahanan lapis ketiga adalah semacam cadangan devisa bersama negara-negara ASEAN Plus 3 yang diberi nama Chiang Mai Initiative Multilateralization (CMIM). Saat ini, CMIM bernilai US\$ 240 miliar. Kontribusi Indonesia di CMIM adalah US\$ 9,1 miliar. Dari kontribusi tersebut, Indonesia berhak mengambil 2,5 kali lipatnya yaitu US\$ 22,76 miliar. CMIM bisa diakses ketika terjadi tekanan di neraca pembayaran yang kemudian berdampak terhadap stabilitas nilai tukar.

RI Habiskan Rp 575,8 T untuk Corona 2020

Terpisah, Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati mengungkapkan selama tahun 2020 realisasi anggaran Pemulihan Ekonomi Nasional (PEN) mencapai Rp 575,8 triliun. Jumlah ini merupakan 82,83% dari alokasi sebesar Rp 695,2 triliun.

Hal ini dipaparkan saat menghadiri rapat paripurna tentang jawaban



Cadangan devisa Indonesia mencapai rekor tertinggi sepanjang sejarah, salah satunya karena gelontoran dana dari IMF.

pemerintah atas pandangan DPR RI terkait APBN 2020. Saat ini laporan pertanggungjawaban juga sudah diterima oleh DPR RI. "Program PC-PEN diprioritaskan untuk merespon kondisi kesehatan yang mengalami dampak luar biasa akibat pandemi, juga untuk memulihkan daya beli masyarakat, membantu dunia usaha, termasuk UMKM," ujarnya, Selasa (7/9).

Secara rinci, program ini terealisasi untuk enam klaster yakni sektor kesehatan sebesar Rp 62,6 triliun, perlindungan sosial (perlinsos) sebesar Rp 216,6 triliun, dukungan UMKM sebesar Rp 112,3 triliun, sektor K/L dan pmda sebesar Rp 65,2 triliun, pembiayaan korporasi sebesar Rp 60,7 triliun, dan sektor insentif usaha sebesar Rp 58,4 triliun.

Realisasi sektor kesehatan diberikan untuk membiayai pengobatan dan perawatan 200.545 pasien dan

memenuhi alat kesehatan ke lebih dari 160 lebih rumah sakit, termasuk 1,56 juta alat pelindung diri (APD), sebanyak 20.612 ventilator dan 5,7 juta alat tes cepat.

Pemerintah juga membangun fasilitas kesehatan baru karena rumah sakit serta fasilitas kesehatan lainnya tak memadai. Sebanyak 260 ruangan baru telah ditambahkan di beberapa puskesmas dan juga melakukan perbaikan 269 rumah sakit untuk meningkatkan kapasitas daya tampung pasien COVID-19. Anggaran kesehatan juga direalisasikan untuk insentif kepada sekitar 84 ribu tenaga kesehatan di pusat dan 449 ribu tenaga kesehatan di daerah.

"Tahun 2021 anggaran kesehatan melonjak lebih dari tiga kali lipat jadi Rp 214,96 triliun, ini menggambarkan tantangan Covid-19 yang belum selesai," jelasnya. (ist)

PERKEMBANGAN CADANGAN

DEVISA RI TAHUN 2021

1 JAN	1,380 Miliar US\$
1 FEB	1,387 Miliar US\$
1 MAR	1,371 Miliar US\$
1 APR	1,388 Miliar US\$
1 MEI	1,364 Miliar US\$
1 JUN	1,371 Miliar US\$
1 JUL	1,373 Miliar US\$
1 AGU	1,448 Miliar US\$

CADANGAN DEVISA ASEAN

COUNTRY CADANGAN DEVISA

1. Singapura	407,74 (Jul 2021)
2. Thailand	231,10 (Jul 2021)
3. Indonesia	144,80 (Agu, 2021)
4. Malaysia	106,20 (Jul 2021)
5. Vietnam	101,26 (May 2021)
6. Filipina	95,98 (Jul 2021)
7. Kamboja	17,02 (Jun 2021)
8. Myanmar	7,22 (Des 2020)
9. Brunai D.	2,98 (Apr 2021)
10. Laos	1,17 (Jun 2021)

ISU RESHUFFLE MENCUAT LAGI, DIKABARKAN OKTOBER



Nama Mensesneg Pratikno, Menteri Perdagangan M Lutfi, hingga Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin disebut komunitas JoMan dalam isu perombakan kabinet.

JAKARTA - Belakangan ini isu reshuffle kabinet sangat kuat. Hal ini akibat dari perubahan peta politik setelah Partai Amanat Nasional (PAN) masuk dalam pemerintahan Presiden Joko Widodo (Jokowi) dan KH. Ma'ruf Amin.

Terbaru, kabar reshuffle kabinet kini diembuskan melawan Jokowi Mania (JoMan). "Selambat-lambatnya awal Oktober," kata Ketua JoMan, Immanuel Ebenezer, Selasa (7/9). Noel, sapaannya, mengaku menerima informasi setidaknya ada 4 menteri yang kemungkinan terkena reshuffle. "Kita minta menteri yang dicopot legawa dan ikhlas," ujarnya.

Terkait nama-namanya, Immanuel pun menyebutkan sejumlah nama-nama menteri yang layak untuk direshuffle oleh Jokowi diantaranya seperti Mensesneg Pratikno, Menteri Perdagangan M Lutfi, hingga Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin. "Karena kita lihat diantara semua menteri kinerjanya sangat tidak memuaskan dan di luar ekspektasi presiden. Walaupun pada akhirnya soal reshuffle itu hak prerogatif presiden," tandasnya.

Menurut kalangan pengamat bila memang ada perombakan kabinet karena masuknya PAN ke dalam koalisi

adalah hal yang wajar. Pengamat Politik dan Ekonomi Luar Negeri dari Rumah Politik Gerry Hukubun mengatakan, "Hampir dipastikan, PAN pun akan mendapatkan jatah menteri dalam reshuffle kali ini," katanya.

Meski demikian, Presiden Jokowi diminta bijak menyikapi keterwakilan partai pengusung yang selama ini belum mendapatkan tempat di kabinet. "Contohnya Hanura. Hanura adalah partai pengusung yang dari awal pemerintahan Jokowi periode pertama dan kedua, selalu memberikan dukungan dan menjadi partai pengusung. Sehingga apabila presiden membuka peluang untuk PAN dalam jatah kabinet, yang notabene dulunya partai oposisi dan sudah menjadi partai pendukung, maka akan lebih bijak dan elok apabila Hanura pun diberi peluang dan porsi yang sama di kabinet," terangnya. Menurutnya sampai saat ini Hanura adalah partai pengusung pemerintahan Jokowi-KH Ma'ruf Amin, belum mendapatkan tempat yang layak dalam kabinet ini.

Sikap berbeda diambil Sekjen DPP Relawan Pro Jokowi (Projo) Handoko yang mengaku tak mau mengurus soal perombakan kabinet atau reshuffle. Dia menegaskan, urusan reshuffle adalah sepenuhnya hak prerogatif Presiden.

"Reshuffle itu yang jelas kan hak prerogatif Presiden ya, kedua Presiden pasti juga punya hitungan hitungan yang matang soal reshuffle besar-besaran atau reshuffle minor gitu ya," katanya.

Ramai-ramai Menepis

Sebelumnya, meski PAN telah menjadi bagian dari koalisi, juru bicara Jokowi, Fadjoel Rachman, menyatakan belum ada pembicaraan soal perombakan kabinet (reshuffle). "Nah tidak ada pembicaraan mengenai reshuffle, tidak ada. Reshuffle itu adalah hak prerogatif Presiden, tapi saya sampai hari mengatakan presiden dan seluruh menteri dalam kabinet Indonesia Maju itu fokus menangani COVID, terutama perlindungan sosial, pemulihan ekonomi, dan kesehatan," kata Fadjoel.

Dia mengatakan jika ada perombakan kabinet maka akan disampaikan langsung Jokowi. Fadjoel juga mengucapkan selamat datang kepada PAN yang masuk ke dalam koalisi pemerintahan. Dia menambahkan, pada pertemuan Jokowi dengan pimpinan parpol koalisi, termasuk dan PAN di Istana Bogor hanya berfokus pada penanganan Covid-19, dan pertumbuhan ekonomi nasional.

Ketua Umum PAN Zulkifli Hasan

(Zulhas) memastikan tidak ada pembahasan mengenai amandemen UUD 1945 dan kursi menteri atau reshuffle saat dia bertemu dengan Presiden Jokowi beberapa waktu lalu.

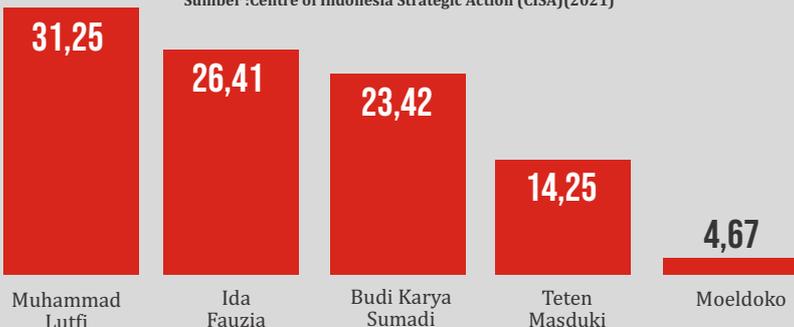
"Tidak ada yang bahas itu," kata Zulhas Hasan saat diwawancarai setelah bertakziah ke rumah salah seorang stafnya di Desa Bojong Cideres, Kecamatan Dawuan, Kabupaten Majalengka, Sabtu (28/8).

Zulhas menjelaskan, saat bertemu dengan Jokowi, dia mengaku diundang untuk berbicara mengenai persoalan yang saat ini sedang dihadapi bangsa Indonesia, mulai pandemi COVID-19 hingga isu Jakarta yang akan tenggelam.

"Saya kemarin diundang Bapak Presiden untuk mendengarkan apa yang sedang dihadapi bangsa ini, bicara persoalan kebangsaan. Jadi tidak ada bicara koalisi, apalagi reshuffle," jelasnya. "Kemudian bicara soal pandemi yang tidak bisa diprediksi, pertumbuhan ekonomi, masalah padatnya Jakarta yang diisukan akan tenggelam dan perlunya ibu kota baru, sistem tata negara kita sulit sekali mengomandoi bupati/gubernur itu tidak mudah. Itu yang dibahas dan saya dimintai pandangannya," lanjutnya. (ist)

Menurut anda, Siapakah (Menteri/Pejabat Negara) yang belum bekerja optimal selama Pandemi Covid-19 ?

Sumber :Centre of Indonesia Strategic Action (CISA)(2021)



Menurut anda, Siapakah (Menteri/Pejabat Negara) yang sudah bekerja optimal selama Pandemi Covid-19 ?

Sumber :Centre of Indonesia Strategic Action (CISA)(2021)





Taipan zaman orde baru, Kaharudin Ongko yang diminta melunasi utang sebesar Rp 8,2 T sudah dua kali mangkir dari panggilan Satgas BLBI.

Jakarta - Negara terus mengejar utang terkait Bantuan Likuiditas Bank Indonesia (BLBI). Terbaru Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Hak Tagih Negara Dana BLBI memanggil Setiawan Harjono (Steven Hui) dan Hendrawan Harjono (Xu Jing Nan). Pemanggilan dilakukan atas tagihan piutang negara sebesar Rp 3,57 triliun. Tak hanya mereka, taipan zaman orde baru, Kaharudin Ongko, juga diminta melunasi utang sebesar Rp 8,2 triliun. Jadi dari tiga orang tersebut, ada sedikitnya ada uang Rp 11,7 triliun yang bisa masuk ke 'dompet' negara.

Panggilan di media massa ini dilakukan untuk meminta kehadiran

Negara Kejar Aset BLBI

GILIRAN PEMILIK BANK ASPAC DAN TAIPIAN ONGKO DITAGIH RP 11,7 T

dua orang Pemilik Bank Aspac ter-sebut pada Kamis (9/9) di Ke-menterian Keuangan untuk menye-lesaikan hak tagih negara dana BLBI tersebut.

"Menyelesaikan hak tagih negara dana BLBI setidaknya tidaknya sebesar Rp 3.579.412.035.913.11 dalam rangka PKPS PT Bank Asia Pacific (BBKÜ)," demikian pengumuman tersebut dikutip, Selasa (7/9).

Kedua orang yang dipanggil ini berkaitan dengan penyelesaian kewajiban pemegang saham (PKPS) PT Bank Asia Pacific yang saat itu merupakan perusahaan terbuka dan listing dengan kode saham BKKU.

Berdasarkan pengumuman tersebut, tertulis Setiawan Harjono memiliki dua alamat yakni di North Bridge Road, Singapura dan Menteng, Jakarta Pusat. Sedangkan Hendrawan Harjono beralamat di SGX Centre 2, Singapura dan Menteng, Jakarta Pusat. "Dalam hal saudara obligator atau

debitur tidak memenuhi kewajiban penyelesaian hak tagih negara, maka akan dilakukan tindakan sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan," bunyi pengumuman tersebut.

Sebelumnya yang telah dipanggil melalui media massa ada Hutomo Mandala Putra (Tommy Soeharto), Ronny Hendrarto Ronowicaksono, dan Selasa (7/9) jadwalnya pemanggilan Kaharudin Ongko. Pemanggilan mereka diumumkan melalui media karena yang bersangkutan sudah 2 kali tidak memenuhi panggilan alias mangkir.

Adapun pemanggilan Kaharudin telah terbit pada 31 Agustus 2021, Ketua Harian Satgas BLBI Rionald Silaban memintanya melunasi utang kepada negara dengan total Rp 8,2 triliun.

Rincian utang yang perlu dilunasi adalah Rp 7,8 triliun dalam rangka PKPS Bank Umum Nasional tahun 1998 dan Rp 359,43 miliar dalam rangka Bank Arya Panduarta. "Dalam hal saudara tidak memenuhi ke-

wajiban penyelesaian hak tagih negara, maka akan dilakukan tindakan sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan," kata Rionald Silaban dalam peng-umuman tersebut.

Asal tahu saja, dana BLBI senilai Rp 8,2 triliun itu sempat bermasalah. Kaharudin diketahui mengambil dana secara diam-diam dan mengalirkan ke sejumlah per-usahaan afiliasi, mulai dari perusahaan keramik, PT KIA Keramik Mas hingga sekuritas, PT Ongko Sekuritas. Dana tersebut dia salurkan ketika menjabat sebagai Wakil Presiden Komisaris PT Bank Umum Nasional (BUN). Karena perbuatannya, Kaharudin didakwa atas penggelapan dana pada tahun 2003 dengan pidana penjara 16 tahun.

Sayang, dakwaan tersebut gugur dan Kaharudin berakhir bebas. Dalam pengumuman pemanggilan, Satgas BLBI mencantumkan 3 alamat tempat tinggal Kaharudin. Salah satu alamat yang ditunjukkan adalah Paterson Hill, Singapura. (ist)

AKHIR 2021, SEMUA PROVINSI DITARGET 70% WARGANYA TERVAKSINASI

Ponorogo- Dalam rangkaian kunjungannya ke Jawa Timur (Jatim), Presiden Joko Widodo (Jokowi) berdialog dengan masyarakat di pondok pesantren dan rumah ibadah yang melakukan vaksinasi secara serentak melalui konferensi video di Pondok Pesantren K.H. Syamsuddin, Kabupaten Ponorogo.

Dalam dialog tersebut, Jokowi menyampaikan target vaksinasi nasional pada akhir 2021 adalah 70% dari jumlah populasi. Jokowi berharap target tersebut dapat dicapai oleh setiap provinsi, termasuk NTB yang akan menjadi tuan rumah perhelatan internasional World Superbike pada November mendatang.

"Kita inginkan seluruh provinsi bisa tervaksin minimal 70% itu di akhir tahun ini. Syukur sebelum perhelatan terutama yang di sekitar venue sudah bisa di-selesaikan," kata Jokowi, Selasa (7/9).

Dalam kesempatan yang sama, perwakilan dari NTB mengaku siap mempercepat proses penyuntikkan vaksin dengan target 15 ribu suntikan per hari untuk mendukung pelaksanaan World Superbike. "Kami siap dan kami ber-komitmen, TNI, Polri, pemerintah, batalyon vaksi-nator, dan lain-lain, 500 fasilitas kesehatan kami akan bergerak," ungkap perwakilan dari NTB.

Jokowi juga meminta agar percepatan vaksinasi terus dilakukan agar penyebaran Covid-19 di

Indonesia dapat segera dihentikan. Salah satu perwakilan dari Kota Palangka Raya menyebut bahwa percepatan vaksinasi di Provinsi Kalimantan Tengah terus diupayakan dengan membagi tiga zona vaksinasi.

Selain meninjau vaksinasi, Jokowi juga meresmikan Bendungan Bendo di Kabupaten Ponorogo. Dalam kunker tersebut, Jokowi didampingi Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo, Gubernur Jatim Khofifah Indar Parawansa, dan Bupati Ponorogo Sugiri Sancoko.

Protes Peternak Blitar

Sementara di Blitar, kunjungan Presiden Jokowi diwarnai aksi bentang poster oleh peternak sebagai bentuk protes atas tingginya harga jagung.

Aksi ini terjadi beberapa saat setelah mobil yang ditumpangi Presiden Jokowi, keluar dari pelataran Pusat Informasi Pariwisata dan Perdagangan (PIPP) Kota Blitar. Saat Presiden Jokowi melambaikan tangannya pada warga yang berada di tepi jalan, dengan kondisi jendela mobil terbuka tiba-tiba seorang pria yang mengenakan jaket warna abu-abu membentangkan poster dari kertas karton putih bertuliskan 'Pak Jokowi Bantu Peternak Beli Jagung Dengan Harga Wajar'.

Aksi ini hanya berlangsung beberapa menit. Tidak lama kemudian poster langsung dirampas oleh warga lain yang bernama Kukuh dan di-remas-remas. Poster akhirnya sebagai barang bukti oleh Kabag Ops Polres



Presiden Jokowi dan Bupati Ponorogo, Sugiri se usai peresmian Waduk Bendo Ponorogo, Selasa (7/9).

Poster peternak di Blitar yang mengeluhkan mahal nya harga jagung

Blitar Kota, Kopol Hari Sutrisno. Warga yang mengaku peternak tersebut, langsung digelandang dan diamankan ke Polres Blitar Kota menumpang mobil patroli Sabhara.

Menurut Kukuh, yang mengetahui pertama kali aksi protes bentang poster ini, dirinya memang diminta membantu polisi mengawasi jika ada yang membawa poster amankan saja. "Ketika tadi ada yang membentangkan poster, langsung saya rampas dan amankan saya serahkan polisi," ujar Kukuh yang mengaku sebagai salah satu tukang becak ini.

Aksi protes bentang poster ini juga

terekam oleh salah satu tukang becak lainnya, Bambang mengatakan tidak sengaja merekam pria yang membentangkan poster saat Presiden Jokowi melintas. "Saya hanya ingin merekam Pak Jokowi, tapi tidak sengaja merekam orang yang mbeber poster tadi," ungkap Bambang.

Sementara itu Kabagops Polres Blitar Kota, Kopol Hari Sutrisno ketika dikonfirmasi belum bersedia memberikan komentar. "Belum tahu, belum tahu," jawabnya sambil berlalu. Hingga berita ini diturunkan belum ada keterangan resmi dari pihak aparat. (ger,ais)

AHLI PREDIKSI LONJAKAN COVID-19 BERIKUTNYA JANUARI - FEBRUARI 2022

Jakarta-Kasus Covid-19 di Indonesia saat ini mengalami tren penurunan. Sejumlah ruang ICU dan pasien di rumah sakit darurat Wisma Atlet juga terus berkurang. Namun, situasi tersebut tidak boleh membuat terbuai dan lalai akan protokol kesehatan. Pasalnya, para ahli memprediksi lonjakan kasus berikutnya akan terjadi di bulan Januari-Februari 2022.

Meski demikian Ahli Virologi Universitas Udayana, Prof I Gusti Ngurah Kade Mahardika mengatakan tetap ada kabar baik. Dikatakannya, peningkatan kasus bisa tahun depan tidak disertai peningkatan tingkat hunian rumah sakit dan peningkatan jumlah kematian. Untuk itu, ia menyampaikan agar bisa menekan laju peningkatan kasus Covid-19 terutama di Bali, Kade menyarankan untuk menghindari kerumunan.

"Utamanya harus hindari kerumunan, karena Covid ini suka kerumunan, kalau kerumunan dihindari, Covid-19 dapat ditekan bukan dengan pakai masker. Karena, meski pakai masker masih bisa tertular lewat anggota tubuh yang lain," kata Prof I Gusti Ngurah Kade Mahardika, Selasa (7/9).

Ia mengatakan meskipun kasus terkonfirmasi dan tingkat kematian relatif landai, serta tingkat hunian di rumah sakit mulai longgar, tapi bukan berarti virus tidak ada. Virus Covid ini masih ada, dan penyebarannya di

sekitar kita semua," ucapnya. Oleh sebab itu ia menyerukan masyarakat untuk segera vaksinasi dan menghindari kerumunan. "Karena pakai masker bisa jadi kemungkinan bisa tertular lewat mata, karena mata tidak tertutup kan dan juga lewat tubuh atau pakaian yang dipakai," katanya.

Kementerian Kesehatan (Kemkes) pun menyebut mewaspadai varian baru bernama Mu atau B1621 asal Kolombia. Meski hingga saat ini belum ditemukan di negara-negara tetangga RI. "Kalau laporan yang ada di negara-negara tetangga sampai saat ini Malaysia, Singapura, Thailand, Filipina belum terdeteksi. Kan yang paling banyak Malaysia, Singapura paling banyak mobilitas penduduk yang datang atau keluar ke negara tetangga," ujar Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Dr dr Maxi Rein Rondonuwu, DHSM, MARS, dalam konferensi pers virtual, Selasa (7/9). "Kalau sudah terdeteksi di negara tetangga, waspada kita harus lebih tinggi lagi," lanjutnya.

Ada atau tidak ada isu varian Corona baru, penguatan di pintu-pintu masuk negara tetap harus diupayakan. Ia menyebut, Kementerian Kesehatan memiliki kantor kesehatan di area pelabuhan untuk melakukan pemantauan dan karantina untuk orang-orang yang datang dari luar negeri. dr Maxi menjelaskan, varian Mu sudah ditemukan di Kolombia sejak 11



WNA di Bali mengikuti vaksinasi massal.

Januari 2021. Kini oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), varian ini dimasukkan ke dalam Variant of Interest (VoI) namun bukan varian Variant of Concern.

"Daerah pintu-pintu masuk ini kita lebih banyak mengirimkan sampel kalau orang masuk pelabuhan untuk kita periksa genomic sequencing untuk kita lihat adakan varian-varian baru ini salah satu cara yang harus kita perkuat," pungkasnya.

Pemerintah pun telah memperbarui data kasus Corona di Indonesia. Hari ini ada 7.201 kasus positif Covid-19 baru di Indonesia. Data perkembangan penyebaran Covid-19 ini disampaikan BNPB, Selasa (7/9). Dengan tambahan tersebut, jumlah total kasus yang ditemukan di Indo-

nesia sejak Maret 2020 hingga hari ini menjadi 4.140.634 kasus.

Dari jumlah tersebut, 138.630 di antaranya kasus aktif. Kasus aktif artinya pasien yang hingga hari ini masih positif Corona. Dilaporkan juga, ada 14.159 orang di Indonesia yang sembuh dari COVID-19. Jumlah total yang telah sembuh dari Corona sebanyak 3.864.848 orang.

Selain itu, sebanyak 683 pasien positif Corona di Tanah Air meninggal dunia. Dengan demikian, jumlah total pasien positif Covid-19 yang meninggal sebanyak 137.156 orang. Pemerintah juga melaporkan jumlah suspek yang dipantau hari ini berjumlah 127.465 orang. Untuk jumlah spesimen yang diuji hari ini sebanyak 251.639. (ist)

WAKSIN JANSSEN

- Dikembangkan oleh Janssen Pharmaceutical Companies dengan platform Non-Replicating Viral Vector menggunakan vector Adenovirus (Ad26).

- Diproduksi di beberapa fasilitas produksi, antara lain di Grand River USA, Aspen South Africa, dan Catalent Indiana, USA.

- Di Indonesia didaftarkan oleh PT Integrated Health Indonesia (IHI) sebagai pemegang EUA dan bertanggung jawab untuk penjaminan keamanan, khasiat, dan mutu vaksin.

- Hasil Efikasi mencegah semua gejala Covid-19 : 67,2%

- Hasil Efikasi untuk mencegah gejala Covid-19 sedang hingga berat subjek di atas 18 tahun : 66,1%.

WAKSIN CANSINO

- Dikembangkan oleh CanSino Biological Inc. dan Beijing Institute of Biotechnology juga dengan platform Non-Replicating Viral Vector namun menggunakan vector Adenovirus (Ad5).

- Diproduksi oleh CanSino Biological Inc, China dan didaftarkan oleh PT Bio Farma sebagai pemegang izin EUA yang akan bertanggung jawab untuk penjaminan keamanan, khasiat, dan mutu vaksin ini di Indonesia.

- Hasil Efikasi vaksin untuk perlindungan pada semua gejala Covid-19 : 65,3%

- Efikasi untuk perlindungan terhadap kasus Covid-19 berat : 90,1%.

DAFTAR KABUPATEN & KOTA

PPKM LEVEL 4 DI BALI & JATIM

JAWA TIMUR

- Kabupaten Ponorogo
- Kabupaten Magetan

BALI

- Kabupaten Jembrana
- Kabupaten Bangli
- Kabupaten Karangasem
- Kabupaten Badung
- Kabupaten Gianyar
- Kabupaten Klungkung
- Kabupaten Tabanan
- Kabupaten Buleleng
- Kota Denpasar



WAKSIN SEKALI SUNTIK JANSSEN DAN CANSINO DIRESTUI BPOM

Jakarta-Jumlah kebutuhan vaksin untuk program vaksinasi dalam penanganan pandemi Covid-19 untuk mencapai herd immunity di Indonesia sangat besar. Untuk itu, pemerintah mengupayakan ketersediaan vaksin dari berbagai sumber, salah satunya melalui kerja sama dengan negaralain.

Dalam mendukung kebijakan penyediaan vaksin Covid-19 tersebut, sebagai Regulator Obat di Indonesia BPOM melakukan pengawalan terhadap pemenuhan Khasiat, Keamanan dan Mutu obat agar masyarakat dapat mengakses Vaksin Covid-19 yang me-

enuhi standar. Dan persyaratan dan dalam waktu yang tepat dengan menerbitkan Izin Penggunaan Darurat/ Emergency Use Authorization.

Pada hari ini, Selasa (7/9), Badan POM kembali menerbitkan EUA bagi 2 (dua) produk vaksin COVID-19 yang baru, yaitu Janssen Covid-19 Vaccine dan Vaksin Convidecia dari CanSino.

Sebelumnya, Badan POM telah mengeluarkan Izin Penggunaan Darurat/ Emergency Use Authorization (EUA) terhadap 7 produk vaksin Covid-19, yaitu Vaksin CoronaVac (Sinovac), Vaksin COVID-19 Bio Farma, Vaksin AstraZeneca, Vaksin

Sinopharm, Vaksin Moderna, Vaksin Comirnaty (Pfizer and BioNTech), dan 9 Vaksin Sputnik-V.

Indikasi penggunaan Janssen Covid-19 Vaccine dan Vaksin CanSino adalah sama-sama untuk pencegahan Covid-19 yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 pada orang berusia 18 tahun ke atas. Dengan pemberian sekali suntikan atau dosis tunggal sebanyak 0,5 mL secara intramuscular.

Kedua vaksin ini juga sama-sama memerlukan kondisi penyimpanan pada suhu khusus, yaitu 2-8 derajat celsius. Khusus Janssen Covid-19 Vaccine dapat juga disimpan pada

suhu minus 20 derajat celsius.

"Badan POM selalu berkolaborasi bersama para pakar dalam memastikan pemenuhan standar keamanan, khasiat, dan mutu vaksin. Kami melibatkan para pakar di bidang farmakologi, imunologi, klinisi, apoteker, epidemiologi, virologi, dan biomedik yang tergabung dalam tim Komite Nasional Penilai Khusus Vaksin Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), Indonesia Technical Advisory Group on Immunization (ITAGI), serta asosiasi klinisi terkait," terang Kepala BPOM Penny K. Lukito dalam keterangannya, Selasa (7/9). (ist)

IMPRESSION



MIKE JACK

*Sang 'Raja' Makan Cepat,
Cetak 8 Rekor Dunia*

Pria asal Kanada, Mike Jack begitu berambisi mencetak rekor dunia. Tak tanggung-tanggung, dia sudah berhasil mencetak delapan rekor makan tercepat di dunia. Menurutnya makan cepat bisa menjadi olahraga yang tentunya memberi efek sehat.

Pemerintah masih terus memperpanjang pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) di Jawa & Bali. Aturan makan di tempat alias dine in pun tetap diatur 30 menit. Lama waktu bisa 'nongkrong' di restoran saat ini lebih lama 10 menit dari aturan sebelumnya yang hanya memberi waktu 20 menit. Protes pun digaungkan masyarakat di media sosial, sebab waktu sebanyak itu dinilai tak cukup.

Tapi jangan ditanyakan mengenai seberapa cepat waktu makan yang diperlukan seorang Mike Jack. Sebab dia menjadi manusia tercepat ketika makan di dunia untuk saat ini.

Mike Jack adalah seorang vegan. Dia terkenal lewat saluran YouTube Mike Jack Eats Heat. Di akun itu, dia membagikan aksinya menaklukkan beragam tantangan makan cepat.

Setiap kali melakukan percobaan menaklukkan rekor dunia, Mike Jack bakal mengenakan ikat kepala dan kaus atau tank top.

"Saya ingin berpakaian seperti saya berpartisipasi dalam olahraga. Saya memakai tank top kalau-kalau saya berkeringat saat saya makan semua paprika itu dan saya juga memakai ikat kepala," kata Jack, dikutip dari Guinness World Records.

Jack ingin agar orang-orang menganggap makan cepat sebagai olahraga yang menantang dan diperlombakan. "Saya ingin meningkatkan kesadaran agar makan cepat dianggap sebagai olahraga - mungkin suatu hari nanti akan ada di Olimpiade! Itu sangat konyol dan modis," tutur Jack.



Mike Jack pertama kali mencatatkan rekor dunia makan pisang tercepat tanpa tangan. Setelah berusaha membuka kulit pisang tanpa tangan, Jack berhasil mengunyah dan menghabiskan pisang dengan waktu 37,782 detik.

Setelah itu, dia mencoba memecahkan rekor dunia makan saus tomat. Dengan sedotan, Mike memecahkan rekor tercepat minum satu liter saus tomat dengan waktu 1 menit 32,54 detik. Selanjutnya, giliran kacang almond yang ditaklukkan Jack. Dalam satu menit,

Jack berhasil mengunyah 32 almond.

Keempat, nama Jack tercatat sebagai pemegang rekor dunia makan makan kol tercepat. Dia berhasil makan kubis seukuran kepala manusia dengan waktu 1 menit 31,053 detik. Jack juga ahli dalam makan makanan pedas. Dia berhasil meraih rekor dunia untuk waktu tercepat makan tiga capai Carolina Reaper (9,72 detik), salah satu cabai terpedas di dunia.

Tiga rekor dunia lainnya adalah makan cabai Bhut Jolokia terbanyak dalam dua menit (246 gram), makan

cabai Bhut Jolokia terbanyak dalam satu menit (97 gram), dan waktu tercepat makan tiga cabai Bhut Jolokia (9,75 detik).

Tak hanya sampai di situ, Mike Jack masih berambisi memecahkan rekor dunia makan tercepat lainnya. "Mimpi saya selanjutnya adalah mendapatkan gelar Guinness World Records untuk Carolina Peppers yang paling banyak dimakan dalam satu menit," kata Mike Jack.

Perlu diajak ke Indonesia untuk memberi tips cara makan 30 menit di wateg nih! (ist)

BERAPA LAMA WAKTU IDEAL YANG DIPERLUKAN UNTUK MAKAN?

Panduan diet kerap mengatakan, makan perlahan atau lebih lambat berdampak lebih baik untuk tubuh. Dengan tujuan tersebut, berapa lama waktu yang sebetulnya diperlukan untuk makan?

"Perlu waktu sekitar 15-20 menit bagi mekanisme alami tubuh untuk bereaksi. Mekanisme ini adalah proses fisiologis tubuh mengenali rasa penuh, kenyang, dan puas dari makan," kata ahli diet Ben Desbrow dari Griffith University.

Supaya bisa makan 15-20 menit, Desbrow menyarankan mengunyah makanan lebih sering. Menurut Desbrow, sering mengunyah mengakibatkan makanan terpotong makin kecil dan lebih mudah diolah tubuh.

Desbrow tidak menyarankan jumlah mengunyah yang spesifik saat makan. Namun menurutnya, mereka yang makan cepat mengunyah makanan tidak lebih

dari 6 kali. Dikutip dari healthline, sebuah riset menyatakan jumlah kunyahan sebaiknya berkisar 15-40 kali.

Selain sering mengunyah, hal lain yang bisa dilakukan adalah menyediakan waktu lebih banyak dan mematikan layar gawai. Hal ini memudahkan perhatian hanya tertuju untuk makan lebih baik dan sehat.

Tak hanya lama waktu makan tapi waktu atau jam untuk bersantap juga memegang peranan penting dalam upaya menjaga kesehatan tubuh. Jadi, kapankah waktu yang paling tepat untuk sarapan, makan siang, dan makan malam? Berikut adalah penjelasannya.

Sarapan

Waktu untuk sarapan yang ideal adalah pukul 07.00-08.00. Alasannya? Karena tubuh telah beristirahat cukup

panjang setelah makan malam, maka kamu perlu bahan bakar untuk memulai hari.

Lantas bagaimana jika kamu bangun siang? Pastikan bahwa kamu sarapan sebelum pukul 10.00. Jika lewat dari jam itu, maka hal ini akan mempengaruhi tingkat nafsu makanmu pada waktu makan siang. Selain itu, selalu ingatlah aturan dasar bahwa makan pertama di pagi hari seharusnya berjarak 1,5 jam setelah kamu bangun tidur.

Makan siang

Jam makan siang idealnya berlangsung antara jam 12.00-13.00 dengan waktu yang ideal adalah 13.00 atau setidaknya berjarak 4 jam dari waktu kamu sarapan. Jika kamu terlambat dari jam tersebut, pastikan kamu makan siang sebelum pukul 16.00. Jika kamu tidak

makan siang tepat waktu, perut tentu akan keroncongan dan kamu akan mudah marah, jengkel, frustrasi, dan lelah tanpa alasan.

Makan malam

Makan malam menjadi jam makan yang paling banyak dilewatkan bagi kamu yang ingin menjaga berat badan. Padahal makan malam sendiri sangat diperlukan untuk membuat tubuh tetap sehat.

Nah, agar jam makan malammu tak menyebabkanmu mengalami kegemukan, sebaiknya kamu makan malam sebelum pukul 19.00. Jarak ideal antara jam makan malam dengan waktu tidur berkisar antara 3 jam. Sehingga jika kamu tidur jam 10 malam, makan malamlah jam 7 malam. [ist]



JAGA KULIT DAN RAMBUT SEHAT, SAAT MANDI JANGAN LAKUKAN INI!

Mandi dilakukan untuk membersihkan tubuh dan rambut dari kotoran dan minyak. Namun, bukan berarti kita melakukannya dengan asal, lho. Demi

kulit dan rambut yang sehat, ternyata ada beberapa hal yang sebaiknya tidak kita lakukan saat mandi. Melansir Body and Soul, beberapa hal tersebut antara lain:

Mandi air panas terlalu lama

Mandi air panas atau hangat mungkin terasa nyaman dan menyenangkan. Namun, dokter kulit Lauren Pllochat mengatakan, terlalu sering mandi air panas dapat menghilangkan kelembapan kulit kita. Air panas akan menghilangkan minyak alami tubuh. Jadi, jika memang ingin mandi dengan air panas, lakukan maksimal beberapa menit saja, kemudian atur suhunya menjadi suam-suam kuku atau tidak terlalu panas.

Terlalu lama

Menurut dokter kulit Marie Jhin, mandi idealnya dilakukan sekitar 10 menit. Ingatlah bahwa hal penting yang perlu diperhatikan saat mandi adalah kualitasnya, bukan kuantitas. Frekuensi mandi sebetulnya juga bergantung pada berbagai faktor, seperti cuaca dan aktivitas seseorang. Namun secara umum, mandi dua kali sehari disebut dapat mengeringkan kulit.

Menggunakan sampo berulang

Setelah menemukan suhu yang tepat, dokter kulit Karyn Grossman menyarankan untuk mengaplikasikan sampo terlebih dahulu pada rambut.

Setelah itu, kita bisa membilasnya. Jangan gunakan sampo berulang, kecuali memiliki kulit kepala yang sangat berminyak.

Tidak membersihkan spons mandi

Beberapa orang menggunakan spons mandi (shower puff) untuk membantu mengaplikasikan sabun ke tubuh. Biasanya, spons mandi ini akan digantung di dekat pancuran. Masalahnya, banyak orang jarang atau tidak sama sekali membersihkan spons mandinya hingga spons terlihat sudah kurang bagus dan perlu diganti, biasanya sekitar dua bulan.

Kebiasaan ini sebaiknya dihindari karena spons mandi yang tidak dicuci dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri.

Menyabuni semua area tubuh secara berlebihan

Faktanya, kita sebetulnya hanya perlu membersihkan 'area kotor' di tubuh, yakni area yang memiliki kelenjar keringat dengan kepadatan tinggi, seperti selangkangan, bokong, bawah payudara, dan ketiak. Menyabuni seluruh tubuh secara berlebihan malah akan menghilangkan minyak yang diperlukan kulit kita,



Foto: Pexels / Amrin Rmoldi

terutama di area seperti tulang kering atau lengan.

Tak menggunakan losion dengan tepat

Menggunakan losion pelembap setelah mandi membantu mengunci kelembapan sehingga kulit kita tetap sehat. Namun, masih banyak orang menggunakannya secara tidak tepat. Oleskan setelah selesai mandi. Kita

bahkan bisa melakukannya ketika masih berada di kamar mandi setelah mandi. Sebab, fungsi losion adalah untuk menjebak kelembapan di kulit.

Jika masih merasa kulit kering dan bersisik, pilih losion dengan eksfolian kimia, seperti alpha hydroxy acid (AHA). AHA seperti amonium laktat atau asam salisilat yang membantu dalam menghilangkan sel-sel kulit mati sambil memberikan kelembapan. (Ist)

CARA MEMILIH SABUN SESUAI JENIS KULIT

1. Kulit kering

Jika kamu memiliki tipe kulit kering, sebaiknya hindari sabun dengan kandungan detergen, anti bakteri, pewangi, dan alkohol karena bahan-bahan ini dapat menyebabkan dermatitis kontak yang membuat kulit iritasi dan semakin kering. Sebagai gantinya, pilihlah sabun yang mengandung pelembap alami, seperti minyak zaitun, lidah buaya, atau cocoa butter.

2. Kulit berminyak

Kulit kenyal dan lembap adalah keuntungan bagi kamu yang memiliki kulit berminyak. Namun, di sisi lain, kulit yang terlalu berminyak dapat

memudahkan bakteri untuk berkembang biak. Serta lebih mudah mengalami komedo dan jerawat.

Untuk merawat dan mencegah munculnya masalah pada kulit berminyak, kamu bisa menggunakan sabun berbahan kimia lembut dan bebas detergen atau sabun yang mengandung bahan-bahan khusus, seperti gliserin, madu, atau oatmeal. Sabun jenis ini baik untuk membersihkan kulit berminyak tanpa membuatnya iritasi.

3. Kulit sensitif

Kulit sensitif adalah jenis kulit yang mudah mengalami iritasi dan alergi terhadap bahan-bahan tertentu.

Oleh karena itu, untuk menjaga kondisi kulit sensitif, kamu disarankan menggunakan sabun tanpa pewangi dengan kandungan pH yang seimbang.

Hindari pula penggunaan sabun berbahan antibakteri dan deodoran, sebab bahan-bahan tersebut mengandung zat iritatif yang dapat mengiritasi kulit. Sebagai gantinya, kamu dapat mencoba sabun bayi atau sabun bebas detergen yang dibuat secara khusus untuk kulit sensitif.

Lebih aman, kamu dapat berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter spesialis kulit sebelum memilih sabun yang akan digunakan.

4. Kulit kombinasi

Jika kulit kamu terasa kering dan mudah mengalami iritasi di bagian tertentu tetapi terasa berminyak di area lain, berarti kamu memiliki tipe kulit kombinasi. Karena memiliki bagian kulit yang kering dan berminyak, kulit kombinasi perlu dibersihkan secara khusus menggunakan produk yang berbeda-beda.

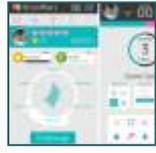
Pada area kering, disarankan untuk menggunakan sabun dengan kandungan pelembap. Sementara pada area yang berminyak, kamu perlu sabun yang mengandung benzoyl peroxide untuk mencegah peradangan atau munculnya jerawat. Pastikan juga sabun yang kamu gunakan berbahan lembut dan mengandung sedikit bahan kimia. (*)



GAME GRATISAN INI BISA BANTU ASAH OTAK AGAR CERDAS

Game atau permainan biasanya identik dengan kesenangan dan hiburan. Namun, game tak lagi cuma untuk bersenang-senang, pasalnya kini sudah banyak game yang diciptakan untuk mengasah otak agar makin cerdas. Siapa sih, yang nggak mau jadi makin cerdas cuma dengan main game?

Kabar baiknya, berbagai game asah otak tersebut mudah dimainkan lewat ponsel Android maupun iOS. Berikut ini, ada 4 pilihan permainan asah otak yang bisa kamu mainkan secara gratis.



Brain Wars

Brain Wars adalah permainan asah otak yang cocok buat kamu yang kompetitif. Pada permainan ini, kamu akan adu kecerdasan melawan temanmu atau melawan pemain lain dari seluruh dunia. Ada lebih dari 10 tipe permainan singkat yang disediakan, mulai dari permainan menghitung, melatih memori, ketangkasan, puzzle, dan sejenisnya. Di akhir permainan, kamu dapat melihat statistik mengenai kemampuanmu.



Peak

Peak merupakan permainan hasil kerja sama dengan universitas besar seperti Universitas Cambridge dan Universitas New York. Game ini didesain untuk menjaga pikiran tetap aktif dan mengasah daya ingat, kemampuan bahasa, memecahkan masalah, kreativitas, hingga pengendalian emosi. Agar lebih termotivasi, kamu juga bisa berkompetisi menjadi yang terbaik bersama teman. Permainan Peak juga bisa dimainkan secara offline, lho.

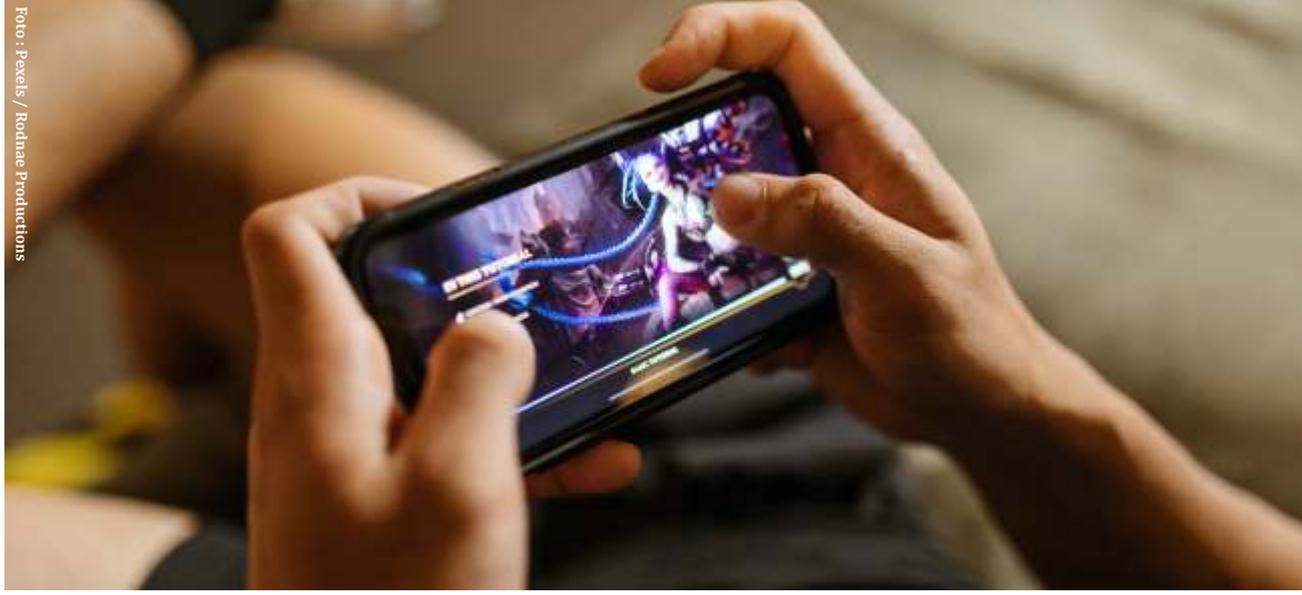


Foto: Pexels / Rodnae Productions



Memorado

Memorado merupakan game asah otak yang diciptakan oleh para ahli ilmu saraf, untuk meningkatkan kemampuan kognitifmu seperti berpikir logis, daya ingat, hingga kemampuan memperhatikan. Memorado menawarkan lebih dari 30 permainan berbeda, 900 tingkatan level, dan 100 audio untuk sesi meditasi. Kamu juga dapat melihat penjelasan detail mengenai kelemahan dan kekuatanmu setelah memainkan berbagai permainan yang ada.



Elevate

Menyediakan lebih dari 40 permainan sederhana, Elevate akan melatih otakmu untuk mempertajam kemampuan berpikir kritis, fokus, daya ingat, kemampuan matematika, hingga ketangkasan. Uniknyanya, setiap pemain akan mendapat permainan yang berbeda-beda.

Hal ini karena Elevate melakukan personalisasi berdasarkan skill yang dibutuhkan oleh tiap pemain. Game ini mengklaim bahwa semakin sering

kamu berlatih menggunakan Elevate, produktivitas dan kepercayaan dirimu juga akan semakin meningkat. Selamat mencoba!

TETAP WASPADAI DAMPAK BURUK GAME

1. Kecanduan Salah satu masalah kesehatan utama yang ditemukan pada anak-anak dan remaja yang terlalu banyak bermain video game online adalah kecanduan. Efek dari kecanduan ini dimanifestasikan melalui kurangnya fokus pada kegiatan sehari-hari lainnya, dan pemikiran yang konstan tentang permainan.
2. Terlalu banyak bermain game online juga bisa meningkatkan risiko masalah kesehatan pada organ mata, terutama penurunan penglihatan.
3. Obesitas Terlalu banyak bermain game membuat kita malas bergerak. Pasalnya, hanya mata dan tangan saja yang fokus bekerja saat bermain game. Jika hal ini dilakukan terus menerus, tentu akan berefek pada obesitas.
4. Sindrom Quervain Melansir laman WebMD, sindrom quervain adalah kelainan yang disebabkan peradangan tendon. Akibatnya, ibu jari hingga pergelangan tangan terasa sakit. Sindrom ini disebabkan oleh aktivitas yang berfokus pada gerakan tangan berulang, salah satunya bermain video game.



SI KULIT BERMINYAK

WAJIB HINDARI KANDUNGAN SKINCARE INI

Selain mencari kandungan yang cocok, penting juga untuk mengetahui kandungan-kandungan yang nggak cocok untuk kulit berminyak kamu.

Kulit berminyak cenderung mudah banget berjerawat, makanya tipenya sering digandeng jadi oily to acne prone. Banyak hal yang bisa memicu kulit jadi jerawat, mulai dari faktor internal seperti hormon, sampai faktor eksternal seperti makanan, jam tidur, atau produk skincare. Kalau kulit kamu berminyak dan cenderung berjerawat, beberapa kandungan di bawah ini lebih baik kamu hindari di produk-produk perawatan kamu!:

Oklusif

Oklusif sebenarnya adalah tipe kandungan yang umum digunakan dalam pelembap, seperti humektan dan emolien. Kandungan ini bekerja dengan mengunci kelembapan yang ada di dalam lapisan kulit dengan membentuk lapisan pelindung baru. Kalau digambarkan, oklusif ini sifatnya lebih banyak ditemukan di pelembap yang bertekstur krim dan balm. Sayangnya, kandungan yang bersifat oklusif seperti petroleum jelly atau beeswax bisa menyumbat pori-pori dan cenderung bikin greasy karena sangat rich, jadi menimbulkan jerawat. Kandungan oklusif sebaiknya digunakan oleh pemilik dengan kulit kering, sedangkan untuk kamu yang kulitnya berminyak, maka kamu pilihlah pelembap yang gel-based dan juga lebih banyak yang mengandung humektan.

Natural Oil

Meski memberi banyak manfaat, sayangnya penggunaan natural oil cukup tricky. Kebanyakan minyak alami mengandung tingkat oleic acid yang tinggi sehingga cenderung menyumbat pori-pori (comedogenic) dan menyebabkan breakout atau jerawat. Beberapa di antaranya ada coconut oil, hazelnut oil, camellia oil, dan sunflower oil. Tapi, bukan berarti kamu harus menghindari semua produk perawatan yang mengandung natural oil, kok. Ada beberapa minyak alami yang mengandung tingkat linoleic lebih tinggi seperti rosehip oil atau grape-seed oil. Ada juga yang lebih cocok digunakan untuk spot treatment jadi masih aman untuk kulit kamu yang berminyak. Kamu juga bisa batasi penggunaan natural oil agar tidak berlebihan atau memastikan kadar minyak alami pada produk kamu tidak terlalu tinggi.



Alcohol-based

Penggunaan produk berbasis alkohol memang bisa membantu mengurangi kelebihan minyak pada kulit, namun sayangnya, beberapa alkohol bekerja cukup keras. Penggunaan produk berbasis alkohol secara berlebihan (apalagi digunakan sehari-hari) bisa menyebabkan kulit kering, iritasi dan merusak skin-barrier, lebih aman untuk dihindari. Beberapa alkohol yang perlu kamu hindari adalah SD Alcohol 40, alkohol yang didenaturasi, Etanol, dan Alkohol Isopropil. Biasanya, produk yang berbasis alkohol banyak ditemukan pada toner, jadi pilihlah toner dengan kandungan natural yang bisa memberi kelembapan dan menenangkan kulit, seperti mawar, teh hijau, atau mentimun.

Silikon

Memiliki sifat yang sama dengan kandungan oklusif, silikon juga sangat tebal dan bisa menyumbat pori-pori. Silikon bekerja dengan mengisi pori-pori dan menjadi lapisan baru yang terus menetap di atas kulit kamu. Kebayang kan gimana jadi berminyaknya wajah kamu? Kebanyakan

kandungan ini digunakan pada primer, jadi kebanyakan pemilik kulit berminyak juga nggak cocok dengan primer. Gunakanlah primer atau pelembap yang water-based agar tidak menyumbat pori-pori dan menambah minyak.

Scrub yang terlalu kasar

Kulit memang sekali waktu membutuhkan eksfoliasi untuk mengangkat kulit mati, baik secara chemical maupun physical. Eksfoliasi juga sangat disarankan untuk pemilik kulit berminyak dan acne-prone karena bisa mengangkat minyak berlebih pada

kulit. Namun, bukan berarti kamu harus menghilangkan semua minyak alami yang ada pada kulit. Aplikasi eksfoliasi yang berlebihan, apa-lagi dengan bulir yang terlalu besar, akan membuat kulit menjadi kering, iritasi, dan merusak skin-barrier. Kalau kamu sedang memiliki jerawat aktif, aktivitas eksfoliasi bisa jadi menyakitkan dan malah memper-buruk jerawat kamu. Pilih lah produk eksfoliasi yang punya bulir kecil dan gentle, atau pertimbangkan saja sekalian untuk menggunakan chemical exfoliator seperti AHA/BHA. Gimana? Sudah makin paham kan, dengan kandungan yang nggak cocok untuk kulit berminyak? (ist)



'TIPU-TIPU' LAPORAN ...*(dari hal 1)*

Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) menyebutkan, tingkat kepatuhan pelaporan Laporan Harta Kekayaan Penyelenggara Negara (LHKPN) pejabat negara masih belum akurat. Deputi Pencegahan dan Monitoring KPK Pahala Nainggolan menyatakan hampir semua alias 95 persen berada dikategori tak sesuai fakta tersebut/

Pahala menyebut, jumlah itu didapat lewat pemeriksaan terhadap 1.665 LHKPN selama periode 2018-2020. Namun, dia tak merinci posisi atau institusi para pejabat tersebut. "Ternyata 95 persen LHKPN yang kita lakukan pemeriksaan detail terhadap kebenaran isinya, itu 95 persen memang tidak akurat," kata Pahala dalam webinar soal LHKPN di YouTube KPK, Selasa (7/9). "Mulai tahun 2021 kalau laporannya tidak lengkap tidak kita terasnya."

Dia menyebut banyak pejabat yang tak melaporkan kekayaan mereka dalam LHKPN. Mulai dari tanah, bangunan, rekening bank, dan berbagai bentuk investasi lain. Selain itu, kata Pahala, ketidakakuratan itu juga menggambarkan transaksi perbankan yang tak wajar dalam rekening sejumlah pejabat. Misalnya, antara penghasilan dengan yang dilaporkan.

"Nah, di antara 95 persen yang tidak akurat ini, selain yang tidak melaporkan juga melaporkan penghasilan yang agak aneh dibandingkan dengan transaksi banknya," kata dia.

Lebih lanjut, Pahala mengatakan bahwa 15 dari 95 persen itu juga menunjukkan ketidaksesuaian antara profil data keuangannya. Misalnya, tak semua laporan kekayaan sejumlah pejabat di bank sesuai dengan penghasilan yang mereka terima. Bahkan, penghasilan yang masuk ke rekening

ada yang lebih tinggi dari harta yang dilaporkan.

"Kalau saya melaporkan penghasilan saya Rp 1, seharusnya di bank saya kira-kira itu ada Rp 1 masuk, setengah rupiah keluar gitu ya. Tapi bukan saya laporkan penghasilan saya Rp 1 secara konstan setiap bulan saya dapat Rp 100, Rp 150, Rp 200 seperti itu," kata dia. "Jadi 15 persen dari yang 95 persen itu menunjukkan profil yang tidak fit dengan data keuangannya," imbuh Pahala.

Pahala menyebut kondisi itu membuat pihaknya lebih aktif dalam memeriksa kembali harta kekayaan para pejabat negara. KPK akan memastikan kekayaan pejabat, termasuk aliran keuangan mereka untuk anggota keluarga.

"Jadi mekanisme pemeriksaan ini membuat kita lebih aktif ke beberapa stakeholder untuk melakukan cek bahwa (misalnya) yang namanya A dengan keluarga istrinya ini, anaknya yang sudah dewasa ini. Ini apakah punya rekening di bank," kata dia.

Yang juga tak kalah menyedot perhatian adalah selama pandemi virus Corona menghantam Indonesia, ternyata harta kekayaan para penyelenggara negara meningkat. Namun di sisi lain ada pula yang hartanya menurun meski nilainya tak sepesat yang mengalami peningkatan.

"Kita amati juga selama pandemi 1 tahun terakhir ini itu secara umum penyelenggara negara 70 persen hartanya bertambah. Kita pikir pertambahannya masih wajar, tapi ada 22,9 persen yang justru menurun. Kita pikir yang pengusaha yang bisnisnya surut atau bagaimana gitu," ucapnya.

Berdasarkan hasil analisis pelaporan LHKPN 2019-2020, tercatat 70,3 persen penyelenggara negara yang melaporkan hartanya bertambah selama pandemi. Di sisi lain ada 6,8

persen yang tetap dan 22,9 persen mengalami penurunan.

"Kita cuma ingin melihat apakah ada hal yang aneh dari masa pandemi ini. Ternyata kita lihat kenaikan terjadi tapi penurunan terjadi dengan statistik seperti ini rata-rata bertambah Rp 1 miliar sebagian besar di tingkat Kementerian, DPR meningkat juga dan seterusnya," ucapnya.

Sebelumnya, Pahala mengungkapkan rata-rata harta kekayaan para penyelenggara negara di mana ada pejabat negara yang memiliki harta tertinggi Rp 8 triliun lebih tapi di sisi lain ada pula yang hartanya minus Rp 1,7 triliun.

Gegara Gaptex

KPK juga mengungkap ada 239 orang anggota DPR belum menyerahkan laporan harta kekayaan penyelenggara negara (LHKPN). Ketua MPR Bambang Soesatyo (Bamsot) menyebut salah satu kendala penyerahan LHKPN ialah kurang paham teknologi alias gaptex.

"Tapi lagi-lagi menyebutkan bahwa kepatuhan yang muda-muda itu lebih baik daripada yang tua, jadi rata-rata yang tua-tua kayak kami ini agak gaptex soal teknologi, sehingga harus menyuruh staf atau bergantung kepada anak-anak muda lainnya. Saya kira kepatuhan yang lebih baik dan juga sulit soal gaptex, karena dihadapkan suatu teknologi," kata Bamsot dalam diskusi webinar LHKPN yang disiarkan di YouTube KPK RI, Selasa (7/9).

Bamsot mengatakan para anggota DPR yang lebih muda biasanya lebih cepat menyeror LHKPN karena melek teknologi. Bamsot pun mengaku dia tak bisa memerintahkan anggota DPR yang belum menyeror LHKPN untuk menyerahkan LHKPN ke KPK.

Bamsot menyebut 450 dari 711 anggota MPR sudah melapor harta

kekayaannya. Menurutnya, kesadaran diri sendiri menjadi faktor penting dalam hal ini. "Kemudian berdasarkan data yang ada di kami di MPR, memang terjadi penurunan karena mungkin saja anggota masih berpikiran memakai pasal 3 disampaikan oleh Pak Firli, namun cukup besar sudah 450 anggota MPR dari 711 yang telah menyampaikan LHKPN, ini data yang kita terima hari ini, kemudian anggota DPR baru kurang 240 dan DPD 15," katanya.

"Jadi memang harus dikejar lagi dengan kesadaran yang tinggi, mungkin karena ada konsekuensi yang diberikan kepada anggota pejabat negara yang terlambat atau tidak melaporkan LHKPN, kecuali hanya menghubungkan dan merasa diperlukan," ujar Bamsot.

Terpisah, Wakil Ketua DPR RI Sufmi Dasco Ahmad mengatakan para anggota DPR telah meminta anggota Dewan segera melaporkan LHKPN. "Ya bahwa ada sebagian anggota DPR yang belum memasukkan LHKPN melalui rapim (rapat pimpinan) yang sudah diadakan kemarin tapi belum sempat dibamuskan (Badan Musyawarah), kita akan minta kepada ketua-ketua fraksi untuk menyampaikan kepada para anggotanya untuk segera memasukkan LHKPN," kata Dasco.

Berdasarkan laporan yang masuk ke pimpinan DPR, Dasco mengatakan para anggota DPR yang belum melaporkan LHKPN terkendala masa kerja selama pandemi. Sejumlah tenaga ahli (TA) dan staf DPR yang kerap membantu anggota DPR melaporkan LHKPN menjalani kerja dari rumah. "Kalau beberapa yang kemarin sudah menyampaikan ke kita LHKPN itu harus dimasukkan pada saat pandemi. Mereka biasanya dibantu TA oleh staf. Nah, kita kan WFH semua, sehingga staf yang membantu rata-rata pada WFH," ujar Dasco. (ist,ins)

POTRET HARTA KEKAYAAN WAJIB LHKPN TAHUN 2020

Sumber : LHKPN KPK

BIDANG	RATA-RATA HARTA	NILAI HARTA TERENDAH	NILAI HARTA TERENDAH
- Kementerian/Lembaga	Rp 1.519.147.223	- Rp 1.759.825.567.370	Rp 8.743.339.204.153
- Pemerintah Provinsi	Rp 1.700.225.602	- Rp 203.824.000.000	Rp 1.601.972.500.000
- Pemerintah Kab/Kota	Rp 900.847.350	- Rp 302.284.500.000	Rp 1.801.527.007.675
- DPR/MPR	Rp 23.436.748.668	Rp 47.681.400	Rp 78.776.040.800
- DPD	Rp 6.619.304.553	Rp 295.500.000	Rp 149.911.849.009
- DPRD Provinsi	Rp 2.557.584.541	- Rp 4.421.304.540	Rp 590.732.732.751
- DPRD Kab/Kota	Rp 14.065.437.289	- Rp 778.195.000.500	Rp 3.003.313.000.000
- Yudikatif	Rp 1.057.896.247	- Rp 290.347.476.657	Rp 706.615.500.000
- BUMN	Rp 3.687.031.135	- Rp 280.861.911.172	Rp 2.002.540.808.398
- BUMD	Rp 1.342.075.735	- Rp 309.675.630.150	Rp 80.147.466.866

TINGKAT KEPATUHAN LHKPN NASIONAL TAHUN 2020

BIDANG	2020
- MPR	90%
- DPR	55%
- DPD	88%
- DPRD PROV	86%
- DPRD KAB/KOTA	91%
- EKSEKUTIF	96,81%
- LEGISLATIF	90,54%
- YUDIKATIF	98,52%
- BUMN/BUMD	98,38%

NOW!!!**Gaduh Bocornya 1,3 Juta Data eHAC**

POLRI HENTIKAN PENYELIDIKAN, MUNCUL PETISI 'BATALKAN KARTU VAKSIN'

Jakarta- Tidak akan ada asap kalau tidak ada api. Peribahasa tersebut tampaknya cocok menggambarkan kegaduhan kebocoran data 1,3 juta warga di aplikasi Electronic Health Alert Card atau eHAC milik Kementerian Kesehatan (Kemenkes).

Di dunia maya, netizen mengungkapkan kekhawatiran datanya juga tidak aman saat mengakses 'peduli lindungi'. Padahal, aplikasi tersebut menjadi syarat wajib saat masuk pusat perbelanjaan, penggunaan transportasi umum hingga makan di restoran. Buntutnya, terbaru petisi 'Batalkan Kartu Vaksin' pun mencuat.

Polemik dugaan bocornya 1,3 juta data pengguna aplikasi eHAC sempat didalami Bareskrim Polri. Namun, belakangan polisi memutuskan kasus yang menyita perhatian banyak pihak tersebut penyelidikannya dihentikan. "Iya dihentikan," kata Kadiv Humas Polri Irjen Pol Argo Yuwono saat dihubungi, Selasa (7/9).

Argo mengatakan, dari hasil pemeriksaan Siber Bareskrim Polri tidak ditemukan upaya pengambilan data secara ilegal pada server eHAC. Hasil penyelidikan yang dilakukan oleh Cyber Polri terhadap Kemenkes dan mitra Kemenkes, bahwa tidak ditemukan upaya pengambilan data pada server e-HAC.

Sebelumnya, data yang bocor tersebut terdiri dari informasi pribadi

masyarakat seperti nama dan NIK yang sebelumnya diwajibkan diisi melalui aplikasi ini terkait syarat menggunakan transportasi udara selama pandemi Covid-19.

Sebelumnya, Kemenkes mengklarifikasi dugaan kebocoran tersebut terjadi pada aplikasi e-HAC yang lama. Saat ini aplikasi tersebut sudah terintegrasi dengan aplikasi PeduliLindungi sejak 2 Juli.

"Kebocoran data terjadi di aplikasi e-HAC yang lama yang sudah tidak digunakan lagi sejak Juli 2021 tepatnya 2 Juli 2021, sesuai dengan Surat Edaran dari Kemenkes Nomor HK/02/01/Menkes/847/2021 tentang digitalisasi dokumen kesehatan bagi penggunaan transportasi udara yang terintegrasi dengan PeduliLindungi," kata Kepala Pusat Data dan Informasi Kemenkes, Anas Ma'ruf.

Diketahui, Peneliti dari vpnMentor baru saja mengungkap adanya dugaan kebocoran data 1,3 juta pengguna aplikasi eHAC atau Electronic Health Alert Card. Temuan ini dilakukan oleh peneliti dari vpnMentor yang dipimpin oleh Noam Rotem dan Ran Locar. Dalam temuannya, vpnMentor menyebut eHAC tidak menggunakan protokol privasi yang baik, sehingga data sensitif dari lebih sejuta orang terekspos di open server.

Adapun Noam dan Ran mengatakan, temuan mengenai dugaan

kebocoran data eHAC ini merupakan bagian dari upaya mereka untuk mengurangi jumlah kebocoran data dari situs web maupun aplikasi di seluruh dunia. "Tim kami menemukan catatan eHAC tanpa hambatan berarti, karena kurangnya protokol yang diterapkan oleh pengembang aplikasi. Setelah menyelidiki database dan memastikannya asli, kami menghubungi Kementerian Kesehatan Indonesia dan memberitahu temuan kami," tulis tim peneliti vpnMentor.

Vaksin Harus Jadi Syarat

Sementara itu, di media sosial ramai pembahasan terkait petisi Batalkan Kartu Vaksin. Petisi tersebut menolak aturan sertifikat vaksin Covid-19 sebagai syarat administrasi berbagai kegiatan.

"Jika aturan ini dibuat sebagai dasar untuk memasuki area mal-mal, bagaimana dengan orang yang tidak memenuhi syarat untuk divaksinasi, terutama bagi mereka para penderita komorbid yang seharusnya ada perhatian khusus terkait hal ini," tulis komentar di dalam halaman petisi.

Lebih dari 12 ribu orang menekan petisi mendesak pemerintah membatalkan syarat yang mewajibkan pengunjung untuk menunjukkan sertifikat vaksin Covid-19 untuk memasuki area mal.

Epidemiolog dari Perhimpunan Ahli Epidemiologi Indonesia (PAEI) dr

Masdalena Pane menegaskan seandainya syarat vaksin Covid-19 untuk masuk mal tersebut dibatalkan, risiko peningkatan kasus Covid-19 tetap besar selama ada Unusual Epidemic Event (UEE) seperti varian Delta. Menurutnya, agar kebijakan syarat vaksin untuk masuk mal tepat diterapkan, ketimpangan dan disparitas antar dan inter wilayah terhadap cakupan vaksin juga harus ditekankan. "Harus tetap dilakukan demi keselamatan bersama," katanya.

Terpisah, Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan RI dr Maxi Rein Rondunuwu mengatakan petisi merupakan aspirasi masyarakat yang akan ditampung. Pemerintah akan berusaha memperbaiki salah satu hal yang disinggung dalam petisi, yaitu masalah kesulitan terhadap akses vaksin. "Itu aspirasi dari warga yang harus kita terima. Kewenangan memutuskan bukan di saya, tapi saya pribadi sangat menyayangkan kalau itu diprotes karena menurut saya itu bukan beban," katanya.

"Mungkin yang mereka protes, yang harus kita terima, aspirasi itu adalah jangan-jangan sudah punya kesempatan, mau, ada waktu tapi vaksinnya masih kurang... Kalau itu yang dimaksud agar supaya syarat itu bisa tetapi dengan ketersediaan akses mudah, kami akan benahi" lanjutnya. (ist)

Tak hanya pusat perbelanjaan, semua moda transportasi hingga restoran menggunakan aplikasi PeduliLindungi sebagai syaratnya

DAMPAK DARI DUGAAN KEBOCORAN DATA DARI APLIKASI eHAC

- Bila terjadi kebocoran data pengguna eHAC rentan terhadap serangan & penipuan dari peretas

- Ada akses ke informasi pribadi, peretas dapat targetkan korban dalam skema lebih sederhana maupun kompleks

-Bila data tak cukup peretas dapat lancarkan aksi phishing via Email, SMS, ataupun panggilan telepon

DERETAN DATA DIDUGA TEREKSPOS

- Data Pribadi: Identitas Pengguna, Paspor, Nomor Induk Kependudukan/ NIK
- Data & Hasil Tes Covid-19, ID Rumah Sakit/RS Serta Alamat & Nomor Telepon
- Untuk Pengguna Indonesia: Nama Lengkap, Tanggal Lahir, Kewarganegaraan, Foto
- Pejabat Pemerintah yang Gunakan Aplikasi Electronic Health Alert Card/eHAC
- Data 226 RS/Klinik di Indonesia, Penanggung Jawab Tes pada Pengguna, Dokter yang Melakukan Tes Covid-19, Data Tipe Pelancong yang Diizinkan di RS
- Informasi Pribadi Orangtua/Kerabat Pengguna, Detail Hotel Tujuan Mereka, Informasi Sejak kapan Akun Pengguna HAC Dibuat
- Informasi Staf eHAC: Nama, Nomor ID, Nama Akun, Alamat Email, Password

PETISI 'BATALKAN KARTU VAKSIN'

"Di tengah-tengah kondisi saat ini vaksinasi memang bagus untuk menekan lajunya penyebaran Covid-19 akan tetapi mohon untuk mempertimbangkan Kebijakan-kebijakan yang dibuat agar selalu adil dan transparan. #BatalkanKartuVaksinsebagaiSyaratAdministrasi."

KADIV HUMAS POLRI IRJEN POL ARGO YUWONO, SELASA (7/9/2021).

"Iya dihentikan. Dari hasil pemeriksaan Siber Bareskrim Polri tidak ditemukan upaya pengambilan data secara ilegal pada server eHAC. Hasil penyelidikan yang dilakukan oleh Cyber Polri terhadap Kemenkes dan mitra Kemenkes, bahwa tidak ditemukan upaya pengambilan data pada server e-HAC."