



REYOTNYA KEAMANAN SIBER INDONESIA

Hacker Cina Retas 10 Kementerian-Lembaga, Ada BIN yang Diintai Sejak Maret

Seberapa penting keamanan siber bagi Indonesia? Tampaknya pemerintah masih memandang urusan 'dunia maya' ini sebelah mata. Kabar terbaru, ada dugaan hacker Cina meretas 10 kementerian/lembaga negeri ini. Tak tanggung-tanggung kelompok yang menamakan diri Mustang Panda dengan private ransomware bernama Thanos sudah melakukan aksi spionase sejak Maret 2021. Laporan pun telah dibuat Insikt Group kepada pemerintah pada Juni dan Juli 2021. Sayangnya, hingga kini belum ada tanggapan sama sekali. Lambannya pemerintah RI dalam menangani kasus terkait sistem komputer atau teknologi informasi pun bak sudah mendapat 'stempel' dari masyarakat internasional. Buktinya, Indonesia masuk ke dalam 20 negara dengan keamanan siber paling buruk di dunia dalam penelitian comparitech.com. Bagaimana melindungi data rakyatnya, kalau mengamankan data negara saja tidak bisa?

Baca Hal 11

10 SITUS INSTANSI PEMERINTAH RI YANG DIRETAS SETAHUN TERAKHIR

1) Situs KPUD Bantul

Situs resmi KPU Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, yakni kab-bantul.kpu.go.id diretas pada Minggu, (5/1/2020). Di bawah foto terpampang tulisan "Hacked by Mr. Rm19 Tetaplah bersamaku walau pun dunia ini kacau, aku mencintaimu setulus hati ku, kamu tidak perlu tau aku siapa di depan komputer yang harus kamu tau adalah AKU MENCINTAIMU!".

2) Situs Pemprov DKI Jakarta

Pada Kamis (12/3/2020), situs resmi Pemerintah Provinsi (Pemprov) DKI Jakarta diretas, yakni corona.jakarta.go.id. Situs tersebut berisi berbagai informasi tentang virus corona tipe 2. Peretasan menggunakan sistem DDoS (Distributed Denial of Service).

3) Situs Kemenkes

Pada Rabu (30/9/2020), sejumlah situs yang berafiliasi dengan situs resmi Kementerian Kesehatan diserang oleh peretas. Salah satunya adalah situs <http://roum.kemkes.go.id/>. Peretas menuliskan kalimat "Website ini disita oleh rakyat" dengan warna font merah pada tampilan situs.

4) Situs Dinsos Pemprov NTB

Peretas mengubah isi laman situs Dinas Sosial NTB, sosial.ntbprov.go.id dengan memasukkan poin-poin UU Cipta Kerja (omnibus law), yang dianggap menyengsarakan rakyat. Mereka juga memasang logo lingkaran bertuliskan, "Tolak & Lawan Omnibuslaw Cipta Kerja". Di bagian akhir tertulis, "Hacked by Tersakiti Crew".

5) Situs BPSDM Pemprov NTB

Sama dengan situs Dinsos Pemprov NTB, situs BPSDM NTB juga menampilkan penolakan terhadap UU Omnibuslaw dan Cipta Kerja.

Lanjutan Hal 11

20 NEGARA DENGAN KEAMANAN SIBER PALING BURUK DI DUNIA

Negara	Peringkat	Skor Keamanan Siber
Tajikistan	1	35,54
Bangladesh	2	34,57
Cina	3	33,90
Vietnam	4	32,60
Algeria	5	32,28
India	6	30,72
Brazil	7	28,38
Kazakhstan	8	26,92
Uzbekistan	9	26,88
Ekuador	10	26,11
Maroko	11	25,95
Rusia	12	25,05
Sri Lanka	13	24,52
Kirgistan	14	24,38
Uni Emirat Arab	15	24,13
Iran	16	23,55
Spanyol	17	23,34
Indonesia	18	22,79
Bolivia	19	22,67
Qatar	20	21,92

Catatan: Semakin rendah jumlah skor, semakin baik tingkat keamanan sibernya
Sumber: Comparitech.com



IRONI INDONESIA: RIBUAN ORANG POSITIF CORONA 'NGEMAL'

Jakarta - Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menemukan data bahwa ribuan orang positif Covid-19 berpergian ke pusat perbelanjaan alias 'ngemal'. Hal ini terdeteksi dari aplikasi PeduliLindungi yang wajib digunakan untuk masuk ke fasilitas umum.

Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksono Harbuwono mengatakan dengan aplikasi tersebut, pemerintah berhasil 'menjaring' orang-orang yang masuk daftar hitam. "Kita berhasil menjaring kasus hitam, 1.625 kasus," kata Dante dikutip Minggu (12/9). "Dari mereka yang tidak diketahui sebelumnya atau sudah diketahui sebelumnya menderita Covid-19 atau kontak erat tetapi mereka masih berkeliaran di jalan," terangnya.

Data tersebut ditemukan di fasilitas umum yang mayoritas berada di sektor perdagangan. Aplikasi ini memang dijadikan sebagai prasyarat bagi masyarakat untuk masuk ke fasilitas umum di sektor yang telah diberikan pelonggaran oleh pemerintah. Sektor yang dimaksud adalah perdagangan, transportasi, pariwisata, kantor/pabrik, keagamaan, dan pendidikan.

"Itu terutama disebabkan karena mereka terdeteksi di sektor perdagangan terutama ketika akan masuk mal (1.464)," imbuhnya.

Lebih lanjut, Menko Maritim dan Investasi Luhut Binsar Pandjaitan mengatakan total masyarakat yang melakukan skrining dengan menggunakan Peduli Lindungi telah mencapai 20,9 juta orang. "Dari total 20,9 juta orang tersebut, terdapat 761 ribu orang yang masuk kategori merah, tidak diperkenankan masuk/ melakukan aktivitas di tempat publik oleh sistem," ungkapnya.

Selain itu, sebanyak 1.603 orang ditemukan dengan status positif dan kontak erat mencoba untuk melakukan aktivitas publik.

Dia mengungkapkan, pemerintah akan menindak orang yang masuk dalam kriteria hitam peduli lindungi yang masih berusaha melakukan

aktivitas di area publik dengan membawa mereka ke dalam isolasi terpusat.

Melihat kondisi tersebut, Ketua Umum Asosiasi Pengelola Pusat Belanja Indonesia (APPBI) Alphonzus Widjaja memastikan pengunjung dengan kondisi positif Covid-19 ditolak masuk pusat perbelanjaan.

"Kami sudah tolak masuk ribuan orang positif Covid-19, ribuan orang tersebut mendapatkan notifikasi warna hitam pada saat memindai QR Code di pintu masuk pusat perbelanjaan," kata Alphonzus, Minggu (12/9).

Mereka yang ditolak masuk mal karena teridentifikasi positif namun tidak melakukan isolasi di tempat khusus. Pihaknya memberlakukan dua lapisan protokol Covid-19 yakni protokol kesehatan dan protokol wajib vaksinasi. "Protokol wajib vaksinasi tidak meniadakan dan tidak mengurangi serta tidak menggantikan protokol kesehatan yang sudah diberlakukan sejak awal terjadinya pandemi yaitu seperti keharusan menggunakan masker, jaga jarak, mencuci tangan dan lain sebagainya," kata dia.

Kasus Terendah, PPKM Lanjut?

Pemerintah kembali melaporkan data terbaru perkembangan virus Corona di Tanah Air. Pada Minggu (12/9) dilaporkan kasus baru positif Corona sebanyak 3.779 kasus. Sehingga total positif Corona di Indonesia menjadi 4.167.511 sejak kasus pertama ditemukan pada Maret 2020.

Dari total kasus positif itu, sebanyak 109.869 merupakan kasus aktif Corona. Artinya, 109.869 kasus itu adalah pasien yang masih positif Corona di RI hingga hari ini. Jumlah itu turun 5.810 kasus dari hari sebelumnya. Pemerintah juga melaporkan kasus sembuh sebanyak 9.401 kasus. Jadi total kasus sembuh dari Corona hingga hari ini sebanyak 3.918.753.

Selain itu, ada pasien Corona yang meninggal dalam 24 jam terakhir, yaitu sebanyak 188 kasus. Jadi total kasus kematian akibat Corona menjadi 138.889 kasus. Pemerintah juga melapor-



Masyarakat diminta tetap waspada dan taat prokes meski jumlah kasus corona terus melandai, terutama saat berpergian ke tempat umum seperti mal.

kan jumlah kasus suspek yang dipantau hari ini, yaitu sebanyak 258.210 orang. Sedangkan jumlah spesimen yang diuji hari ini sebanyak 198.052.

Melihat tren tersebut apakah PPKM akan diperpanjang lagi? Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Jenderal TNI (Purn.) Luhut Binsar Pandjaitan menyampaikan PPKM yang telah dan sedang dilaksanakan mampu menurunkan Indeks Komposit hingga lebih dari 20% di provinsi-provinsi Jawa-Bali. Sehingga, tren kasus konfirmasi dan kasus aktif mampu diturunkan dengan cepat dan signifikan.

"Penting proses pengambilan keputusan dengan koridor-koridor semacam itu sebenarnya yang sangat mendasar digunakan dalam menyelesaikan pandemi ini. Jadi, kalau dalam proses pengambilan keputusan, harus melihat berbagai angle tidak boleh hanya kesehatan, sosial, atau keamanan saja. Sehingga bisa didapat cara bertindak yang paling bagus dan sekarang posisi kita hari ini Indonesia secara umum kasus konfirmasi sudah turun 88,1% dari tanggal puncak kasus 15 Juli," kata Luhut dalam keterangan tertulis dikutip Minggu (12/9).

Ia menyampaikan Covid-19 akan terus bersama kita dan menjadi endemi. Ia memperkirakan kasus

konfirmasi per hari berkisar pada single digit pada 3.000 sampai 7.000 kasus. Hal ini karena belum ada vaksin yang efektivitasnya 100% atau obat yang dapat menyembuhkan Covid-19.

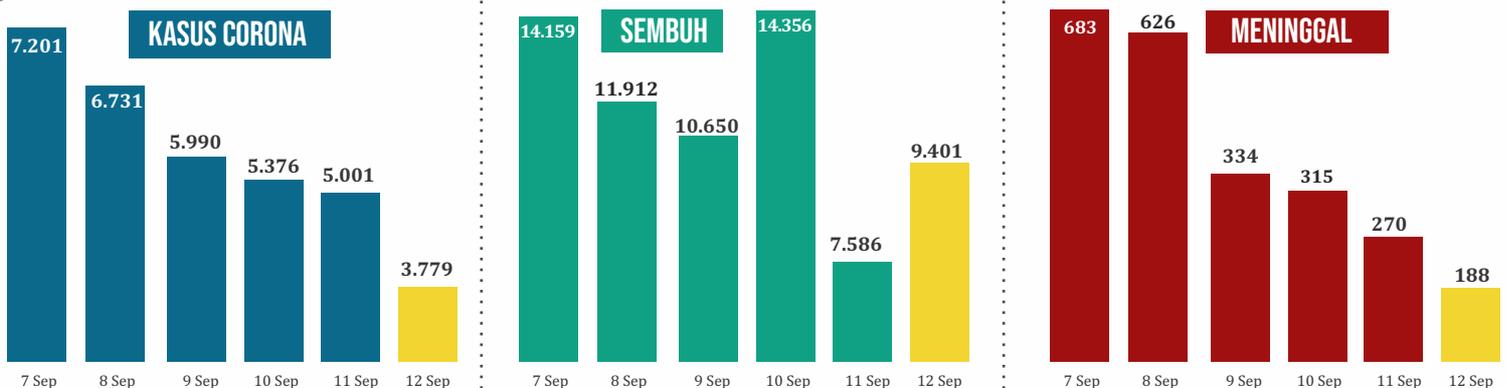
Strategi dalam penanganan pandemi Covid-19 di Indonesia masih dilaksanakan seperti percepatan proses vaksinasi, penerapan protokol kesehatan 3M dan 3T, dan isolasi terpusat. Apalagi dengan adanya aplikasi berbasis teknologi digital, yaitu PeduliLindungi yang terintegrasi untuk mengidentifikasi (screening), tracing, dan penegakan protokol kesehatan.

"Indonesia menduduki peringkat 6 di dunia berdasarkan jumlah orang yang telah divaksinasi dan total suntikan. Laju vaksinasi harian ditargetkan lebih 2 juta per hari dan cakupan vaksinasi wilayah aglomerasi dan kota-kota besar ditargetkan dapat mencapai 70% pada September. Kita tidak ada kekurangan vaksin," kata Luhut.

Dia juga mengapresiasi bantuan dari TNI dan Polri dalam penanganan pandemi Covid-19 pada upaya penguatan 3T, yaitu peningkatan tracing dan penguatan isoter. Salah satunya dengan membantu membawa para warga yang positif Covid-19 untuk mendapatkan perawatan dan isolasi di isoter terdekat. (ist)

DATA CORONA SEPEKAN TERAKHIR DI INDONESIA

Sumber: Satgas Covid-19 diolah



Kata DPR Jokowi Segera Kirim Surpres Panglima TNI

NAMA KSAD ANDIKA DAN KSAL YUDO MENCUAT

**MENGENAL SOSOK
YANG DIGADANG
JADI PANGLIMA TNI**



**LAKSAMANA TNI
YUDO MARGONO, S.E., M.M.**



**JENDERAL TNI ANDIKA PERKASA,
S.E., M.A., M.SC., M.PHIL., PH.D.**

- Lahir :** 21 Desember 1964
Jabatan : Kepala Staf TNI Angkatan Darat (22 November 2018-sekarang)
Riwayat Jabatan (sejak 2010)
 - **Kolonel**
 - Sekretaris Pribadi (Sespri) Kepala Staf Umum (Kasum) TNI (2010)
 - Komandan Resimen Induk (Danrindam) Kodam Jaya/Jayakarta (2011)
 - Komandan Resor Militer (Danrem) 023/Kawal Samudera, Kodam I/Bukit Barisan (2012)
 - **Brigadir Jenderal**
 - Kepala Dinas Penerangan TNI-AD (Kadispenad) (2013)
 - **Mayor Jenderal**
 - Komandan Pasukan Pengamanan Presiden (Danpasampres) (2014)
 Panglima Komando Daerah Militer (Pangdam) XII/Tanjungpura (2016)
 - **Letnan Jenderal**
 - Komandan Komando Pembina Doktrin, Pendidikan dan Latihan Angkatan Darat (2018)[10]
 - Panglima Komando Strategis Angkatan Darat (Pangkostrad) (2018)
 - **Jenderal**
 - Kepala Staf Angkatan Darat (2018)

Lahir : 26 November 1965

Jabatan: Kepala Staf TNI Angkatan Laut (20 Mei 2020-Sekarang)

Riwayat Jabatan (sejak 2010)

- Komandan Satkat Koarmatim (2010—2011) -
- Komandan Satkor Koarmatim (2011—2012) -
- Komandan Kolat Armabar (2012—2014) -
- Paban II Opslat Sops Mabesal (2014—2015) -
- Komandan Lantamal I Belawan (2015—2016) -
- Kepala Staf Koarmabar (2016—2017) -
- Pangkolinlamil[4][5][6] (2017—2018) -
- Pangarmabar (2018) -
- Pangarmada I (2018—2019) -
- Pangkogabwilhan I (2019—2020) -
- Kasal (2020—Sekarang)-

Jakarta- Bursa Panglima TNI mulai memanas, karena Marsekal Hadi Tjahjanto akan segera memasuki masa pensiun di November 2021. Menanggapi hal tersebut, Ketua Komisi I DPR RI Meutya Hafid mengatakan hingga saat ini Surat Presiden (surpres) terkait pergantian Panglima TNI belum sampai di DPR. Tetapi ia memastikan akan ada surpres dari Jokowi dalam waktu dekat.

"DPR belum menerima surpres terkait Panglima TNI. Panglima sepenuhnya hak Presiden baik untuk menunjuk siapa, maupun memilih waktu yang paling tepat untuk mengirimkan surat ke DPR. Surpres dalam waktu dekat, sabar saja," kata Meutya, Minggu (12/9).

Lebih lanjut, Meutya mengatakan pergantian Panglima TNI akan dibahas dalam masa persidangan saat ini atau setelah reses.

"Di DPR nanti berproses selama maksimal 20 hari sidang. Bisa masa sidang ini (masa sidang 1) dan masih bisa atau terkejar masa sidang depan awal (masa sidang 2 DPR), tergantung Presiden," terang dia.

Kendati demikian, Meutya enggan menyebut siapa kandidat Panglima TNI yang kini tengah menguat di DPR. Ia menegaskan calon Panglima TNI adalah kewenangan Presiden. "Sepenuhnya hak Presiden, semua calon yang muncul bagus, tinggal Presiden melihat kebutuhan dan kenyamanan beliau sebagai panglima tertinggi," ujar dia.

Sementara itu, Anggota Komisi I Christina Aryani membenarkan bahwa surpres pergantian Hadi Tjahjanto belum diterima DPR. Namun, ia berharap surpres tersebut sampai di Komisi I

sebelum November 2021. "Belum ada [surpres]. [Calon Panglima TNI] prerogatif Presiden, hanya kami berharap waktunya tidak terlalu mepet. Sehingga kandidat yang diajukan punya cukup waktu mempersiapkan diri menghadapi fit and proper test di Komisi I," kata Christina.

"Tidak ada ketentuan baku [kapan selambatnya surpres disampaikan]. Hanya saja Panglima memasuki masa pensiun November 2021, jadi idealnya sebelum itu sudah sampai di kami," terang dia.

Populer Vs Karier Menanjak

Adapun soal sosok pengganti Hadi Tjahjanto, Christina menilai KSAD Jenderal Andika Perkasa, KSAL Laksamana TNI Yudo Margono, dan KSAU Marsekal TNI Fadjar Prasetyo memiliki peluang yang sama.

"Dari ketentuan, ketiga kepala staf memiliki peluang yang sama. Tergantung Presiden, mana yang dirasa lebih tepat untuk tujuan penguatan saat ini," ujar dia. "Saya tentunya punya preferensi, tapi kita lihat saja nanti Presiden nyaman dengan siapa," tandasnya.

Hal senada diungkapkan Anggota Komisi I DPR Bobby Adhityo Rizaldi. "Figur yang sering diperbincangkan ada Pak Andika KSAD dan Pak Yudo KSAL. Walaupun KSAU juga berpeluang," kata Bobby, Minggu (12/9).

Bobby menjelaskan nama-nama tersebut memenuhi syarat sebagai Panglima TNI baru. Tetapi, menurut dia, secara popularitas, Andika yang paling berpeluang.

"Secara objektif, semuanya memenuhi syarat, tapi secara subjektif Presiden tidak ada yang tahu. Secara

popularitas, KSAD Andika lebih dikenal publik karena sudah menjabat sejak 2018. Sedangkan yang lain baru Mei 2020," ujar politikus Golkar itu.

Kendati demikian Bobby berpendapat pemilihan Panglima TNI baru bisa juga dilihat dari aspek karier. Menurut dia, dalam hal tersebut, Yudo tengah bersinar. "Tapi secara karier yang paling menanjak di era Panglima sekarang adalah KSAL Yudo," ujar dia.

Peluang & Ganjalan

Terpisah, Pengamat militer dari Institute for Security and Strategic Studies (ISESS), Khairul Fahmi, mengungkapkan Andika berpeluang besar untuk menjadi Panglima TNI. Sementara Yudo, ujar Khairul, peluangnya terus menguat seiring waktu.

"Peluang Andika memang cukup besar jika pergantian Panglima TNI dilakukan dalam waktu dekat, dan penundaan akan sangat berdampak pada peluang keterpilihan Andika. Sementara itu peluang Yudo Margono cenderung terus menguat seiring waktu. Relatif tak ada masalah baginya dan bagi organisasi TNI, jika pergantian dilakukan sekarang ataupun menjelang masa pensiun Hadi Tjahjanto," bebernyanya.

Lebih lanjut, Khairul menuturkan, secara politik Presiden Joko Widodo (Jokowi) membutuhkan Panglima TNI yang loyal, terutama untuk memuluskan agenda politik dan pemerintahan. Dari hal tersebut, kata Khairul, bisa dilihat tidak ada penghalang dalam relasi antara Jokowi dan Yudo.

Kendati demikian, Khairul menilai Yudo tak memiliki pendukung kuat untuk menjamin dirinya terpilih

sebagai Panglima TNI.

Sedangkan Andika, dinilainya punya pendukung sekaligus penghalang yang kuat, yaitu sang ayah mertua, Hendropriyono, serta pernyataan sejumlah politisi dan tokoh. "Sementara Andika Perkasa memiliki endorser kuat sekaligus barrier (penghalang). "Melalui sosok ayah mertuanya, Hendropriyono, maupun dari beragam pernyataan dukungan dari sejumlah politisi dan tokoh," ungkapnya.

Ketua Badan Pengurus Centra Initiative Al Araf mengatakan Panglima TNI pengganti Marsekal Hadi Tjahjanto seharusnya berasal dari kalangan TNI Angkatan Laut. Dia merujuk pada UU No. 34 tahun 2004 tentang TNI. Dalam UU tersebut pasal 13 ayat 4 disebutkan panglima dapat dijabat secara bergantian oleh perwira tinggi aktif dari tiap-tiap angkatan yang sedang atau pernah menjabat sebagai Kepala Staf Angkatan.

Saat ini Panglima TNI dijabat Hadi Tjahjanto yang berasal dari TNI Angkatan Udara. Sebelumnya, dijabat oleh Gatot Nurmantyo yang berasal dari Angkatan Darat dan Moeldoko yang juga berasal dari AD.

"Jadi kalau pergantian panglima TNI terjadi pada saat ini maka bila pola rotasi dilakukan sepantasnya posisi panglima TNI dijabat oleh Angkatan Laut," kata Al Araf diskusi Pergantian Panglima TNI dan Transformasi TNI.

Menurut Al Araf, pergantian TNI memang seharusnya dilakukan secara bergantian. Hal itu dimaksudkan agar menumbuhkan rasa kesetaraan antar mata dan berdampak positif pada kekuatan solidaritas TNI. (ist)

TKI DARI 26 PROVINSI MUDIK LEWAT JUANDA, KHOFIFAH: JATIM SUPER WASPADA

Surabaya – Sedikitnya Pekerja Migran Indonesia (PMI) atau TKI yang berasal dari 26 provinsi di Indonesia mudik melalui pintu masuk Bandara Juanda. Gubernur Khofifah Indar Parawansa pun mengaku pihaknya mendapat PR baru untuk meningkatkan kewaspadaan.

Apalagi saat ini tengah ada kemunculan varian baru Mu. Khofifah menegaskan tidak ada PMI yang bisa lolos pemeriksaan swab PCR, "Saya secara khusus menyampaikan ke pak panglima TNI dan polri, dan BNPB, ada PR bagi Jawa Timur, kita harus super waspada. Yaitu 26 provinsi, sebagian besar PMI-nya lewat Juanda. Saya selalu pesan layani mereka sebaik-baiknya. Tidak ada di antara mereka yang bebas dari Swab PCR," kata Khofifah di Surabaya, Minggu (12/9).

Khofifah menambahkan, PMI yang positif akan menjalani isolasi. Namun, yang hasil swabnya negatif, tetap akan dikarantina. Khofifah menyebut sesuai aturannya, karantina dilakukan selama 8 hari.

"Sebelum dia masuk karantina, pasti insyaallah dia sudah diswab. Kalau positif kemudian dia tidak bergejala maka masuk ke RSLI. Kalau mereka gejala ringan sampai sedang maka ke RS. Format ini hari ini itu memang lebih besar karena karantina yang dulu 5 hari, sekarang 8 hari," tambahnya.

Di kesempatan ini, Khofifah memaparkan setiap harinya ada ratusan PMI yang datang. Otomatis, banyak yang harus dilayani untuk melakukan karantina atau isolasi.

"Kemarin misalnya datang 619 orang. Hari ini datang 350 orang. Kita biasa update data per jam 23.59. Kalau mereka itu kemudian 8 hari di 1 titik,

pasti akan lebih banyak yang kita layani. Semua tim harus semangat 45," imbuhnya.

Sementara itu, Gubernur Khofifah juga tengah menyiapkan kantor BPWS sebagai rumah karantina bagi PMI. Dulu, BPWS difungsikan sebagai rumah sakit saat ada kenaikan kasus Covid-19 di Madura.

"Saat ini kita sedang menyiapkan rumah karantina di BPWS untuk bisa memberikan ruang yang 8 hari karantina itu bisa dilayani dengan baik. Jadi pastikan sebelum mereka masuk kamar udah swab PCR," pungkash Khofifah.

Menurut data terakhir Rabu (8/9) jumlah PMI yang pulang ke Jawa Timur mencapai 30 ribu lebih. Kepala Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Disnakertrans) Jatim Himawan Estu Bagijo memaparkan, dari 30.529 PMI ini, ada 28.660 yang sudah keluar dari karantina dan pulang ke kediamannya. Namun, ada 1.869 PMI yang masih menjalani karantina.

Himawan menambahkan dari puluhan ribu PMI ini ada yang pulang dengan secara prosedural ataupun sudah habis masa kontraknya dan ada yang pulang karena dampak dari Covid-19, akibat ter-PHK atau tidak bisa bekerja.

Penambahan puluhan ribu PMI ini juga turut menambah pengangguran di Jatim. Himawan menyebut pihaknya juga melakukan sejumlah upaya, salah satunya membekali para PMI dengan pelatihan kewirausahaan. "Kita sudah punya program pelatihan bagi pekerja kita, pelatihannya literasi vokasi kewirausahaan," pungkash Himawan.

PMI di RSLI Surabaya

Terkait munculnya fenomena tak biasa yang dialami PMI di Rumah Sakit



PMI dari 26 provinsi pulang melalui pintu masuk Bandara Juanda, Pemprov Jatim makin waspada antisipasi munculnya varian baru.

Lanangan Indrapura (RSLI) Surabaya, Dinas Kesehatan (Dinkes) Jatim meminta publik untuk tidak meyakini ada varian atau mutasi Covid-19 baru sebelum ada penjelasan resmi.

Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur Kohar Hari Santoso menegaskan, bahwa pihaknya belum mengantongi hasil dari genome sequencing dari Institute Tropical Disease (ITD) Universitas Airlangga (Unair). "Belum dapat hasil genome sequencing dari ITD Unair," ujar Kohar Hari Santoso.

Pemeriksaan genome sequencing dilakukan pada pasien PMI pemilik CT value 1,8. Pasien Covid-19 itu dirawat di Rumah Sakit Lapangan Indrapura (RSLI) Surabaya. CT value merupakan istilah untuk menggambarkan jumlah partikel virus dalam tubuh pasien. Tingkat infeksius atau kemampuan seseorang dalam menularkan virus

juga dapat dilihat dari CT value.

Makin tinggi nilai CT seseorang, makin rendah kemungkinan untuk menyebarkan virus yang dapat menginfeksi. Sebaliknya, makin rendah CT value seseorang, pasien tersebut makin infeksius. Hasil CT value di bawah 1,8 itu kemudian dikirim ke laboratorium untuk dilakukan genome sequencing. Proses tersebut sebagai upaya mengetahui varian baru atau mutasi yang diderita pasien.

"Tapi memang kita tidak bisa ngarani (menuding) bahwa itu adalah varian baru hanya dengan CT value yang rendah," papar Kohar Hari Santoso.

Kohar menyatakan, pemilik CT value rendah bukan berarti mengidap virus Covid-19 varian baru. Pasien tersebut baru bisa dinyatakan memiliki virus varian baru ditentukan dari hasil pemeriksaan, (Ist)

TERTIBKAN DATA DAN PENGAWASAN, WABUP BLITAR USUL RUMAH WARGA PENERIMA BANSOS DISTIKER

BLITAR – Untuk menertibkan pendataan dan mempermudah pengawasan bantuan sosial (bansos), Wakil Bupati Blitar mengusulkan pemasangan stiker di rumah warga penerima.

"Karena data yang valid itu penting, terkait dengan pemberian bansos," ujar Wabup Rahmat Santoso, Minggu (12/9).

Usulan pemasangan sticker di rumah warga penerima bansos ini, lanjut Wabup Rahmat Santoso bisa menjadi cara update data warga penerima bansos. "Jadi bukan sekedar laporan dari RT/RW atau kepala dusun dan kepala desa saja, tapi bisa langsung dicek ke rumah warga," jelasnya.

Apalagi saat ini ditandaskan orang nomor dua di Kabupaten Blitar ini, data penerima bansos menjadi perhatian pemerintah pusat. Agar



Wakil Bupati Blitar, Rahmat Santoso

bantuan tepat sasaran, serta mencegah terjadinya penyelewengan. "Bu Mensos kan juga sudah keliling, mengecek penyaluran bansos yang sangat dibutuhkan warga saat pandemi Covid-19 seperti saat ini," tandasnya.

Jenis bansos juga banyak, mulai dari program dari pusat seperti PKH, BPNT, BST dan BLT. Kemudian bantuan dari provinsi, serta bantuan dari daerah. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data yang valid dan akurat perlu dilakukan upaya pendataan ulang salah satu-nya dengan memasang sticker di depan rumah warga.

"Ini juga bisa mengetahui, jika ada warga yang seharusnya menerima bansos tapi tidak menerima. Atau warga yang sudah tidak layak menerima, tapi tetap mendapat bansos sekaligus jadi kontrol," terang pria yang juga

menjabat Ketua Umum DPP IPHI ini.

Sementara itu Koordinator Program Keluarga Harapan (PKH) Kabupaten Blitar, M Asrofi mendukung usulan tersebut, karena memang ada edaran yang membolehkan pemasangan sticker sebagai penanda Keluarga Penerima Manfaat (PKM). "Untuk memudahkan dalam pendataan dan pemantauan dilapangan," kata Asrofi.

Sedangkan total penerima bansos PKH di Kabupaten Blitar sebanyak 45.654 KPM, sedangkan yang mengundurkan diri selama periode Januari - Agustus 2021 ada 1.751 KPM. "Terdiri dari graduasi atau lulus mandiri yaitu mengundurkan diri karena mampu 348 KPM dan graduasi alami yakni sudah tidak ada komponen untuk masuk PKH sebanyak 1.403 PKM," ungkapnya. (ais)

WARNING! ADA ANCAMAN TSUNAMI 28 METER DI PACITAN

Pacitan - Kepala Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) Dwikorita Karnawati mengingatkan masyarakat dan pemerintah daerah Pacitan untuk siap dengan skenario terburuk gempa dan tsunami. Hal tersebut dilakukan untuk menghindari dan mengurangi risiko bencana gempa dan tsunami yang mengintai pesisir selatan Jawa akibat pergerakan lempeng tektonik Indo-Australia dan Eurasia.

"Berdasarkan hasil penelitian, di Pantai Pacitan memiliki potensi tsunami setinggi 28 meter dengan estimasi waktu tiba sekitar 29 menit. Adapun tinggi genangan di darat berkisar sekitar 15-16 meter dengan potensi jarak genangan mencapai 4-6 kilometer dari bibir pantai," ujarnya dikutip Minggu (12/9).

Dwikorita menyebut, dengan skenario tersebut maka masyarakat yang berada di zona bahaya perlu berlatih rutin untuk melakukan langkah evakuasi mandiri bila mendapatkan Peringatan Dini Tsunami maksimum lima menit setelah gempa terjadi. Masyarakat, khususnya yang berada di wilayah pesisir pantai, harus segera mengungsi ke dataran yang lebih tinggi jika merasakan guncangan gempa yang besar.

"Untuk masyarakat yang berada di pantai, tidak perlu menunggu perintah, aba-aba, atau sirine, segera lari karena waktu yang dimiliki hanya sekitar 29 menit, sedangkan jarak tempat yang aman yang lebih tinggi cukup jauh," imbuhnya.

Dwikorita mengatakan, yang namanya skenario artinya masih bersifat potensi yang bisa saja terjadi atau bahkan tidak terjadi. Namun demikian, masyarakat dan pemerintah daerah harus sudah siap dengan skenario terburuk tersebut.

Artinya, lanjut Dwikorita, jika masyarakat dan pemerintah daerah siap, maka jumlah korban jiwa maupun kerugian materi dapat diminimalisasi. Dengan skenario terburuk ini, kata dia, pemerintah daerah bersama-sama masyarakat bisa lebih maksimal mempersiapkan upaya mitigasi yang lebih komprehensif.

"Jika masyarakat terlatih maka tidak ada istilah gugup dan gagap saat bencana terjadi. Begitu gempa terjadi, baik masyarakat maupun pemerintah sudah tahu apa-apa saja yang harus dilakukan dalam waktu yang sangat terbatas tersebut," ujar Dwikorita.

Untuk diketahui, Dwikorita hadir saat simulasi gempa bumi dan tsunami yang digelar bersama Kementerian Sosial di Kabupaten Pacitan, Jawa Timur, Sabtu (11/9). Dalam simulasi tersebut, Dwikorita bersama Menteri Sosial Tri Rismaharini dan Bupati Pacitan Indrata Nur Bayuaji melakukan verifikasi zona bahaya dan menyusuri jalur evakuasi bencana di daerah asal Presiden ke-6 RI Susilo Bambang Yudhoyono (SBY) itu.

Ia menegaskan, hingga saat ini tidak ada teknologi atau satu pun negara di dunia yang bisa memprediksi kapan terjadinya gempa dan tsunami secara tepat dan akurat.



Pantai di Pacitan, Jatim memang terkenal akan keindahannya, tapi warga dan pengunjung diminta tetap waspada dengan adanya prakiraan terjadinya gelombang tinggi dan tsunami.

Lengkap dengan perkiraan tanggal, jam, lokasi, dan magnitudo gempa. Semua masih sebatas kajian yang didasarkan pada salah satunya adalah sejarah gempa di wilayah tersebut.

Sementara itu, BMKG beri rekomendasi kepada pemerintah daerah untuk siap dan tambah jalur-jalur evakuasi lengkap dengan rambu-rambu di zona merah menuju zona hijau.

Mengingat luasnya zona bahaya (zona merah) dan padatnya pemukiman penduduk, maka pemerintah daerah harus lebih cermat dan tepat dalam memperhitungkan jumlah dan lokasi jalur evakuasi yang diperlukan. Pertimbangannya adalah jarak lokasi tempat evakuasi, waktu datangnya gelombang genangan tsunami, ka-

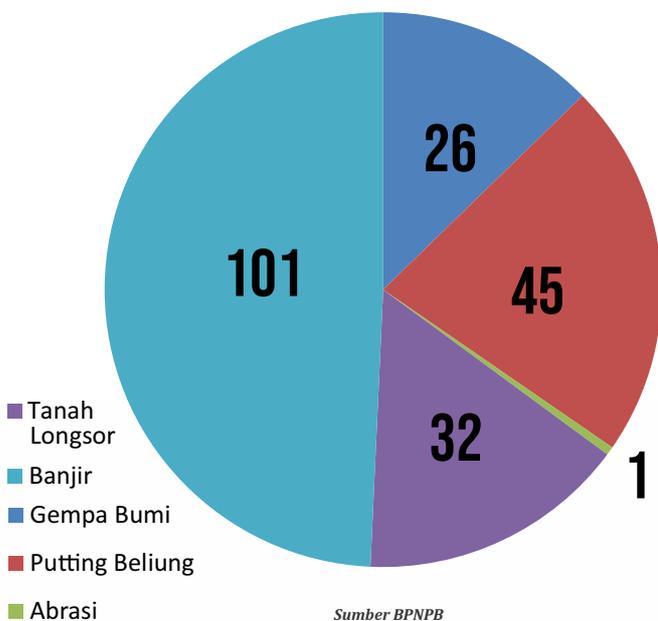
layakan jalur, serta menyiapkan mekanisme dan sarana prasarana evakuasi secara tepat.

Pemerintah daerah, lanjut Dwikorita, juga perlu mempersiapkan secara khusus sarana dan prasarana evakuasi bagi kelompok lanjut usia (lansia) dan difabel. Selain itu, masyarakat juga harus terus didukasi mengenai potensi bencana dan cara menghadapinya.

"Saya rasa perlu juga disiapkan semacam Tempat Evakuasi Sementara (TES) ataupun Tempat Evakuasi Akhir (TEA) sebagai tempat penampungan khusus bagi warga yang mengungsi dengan ketersediaan stock/cadangan logistik yang memadai," pungkasnya. (ist)

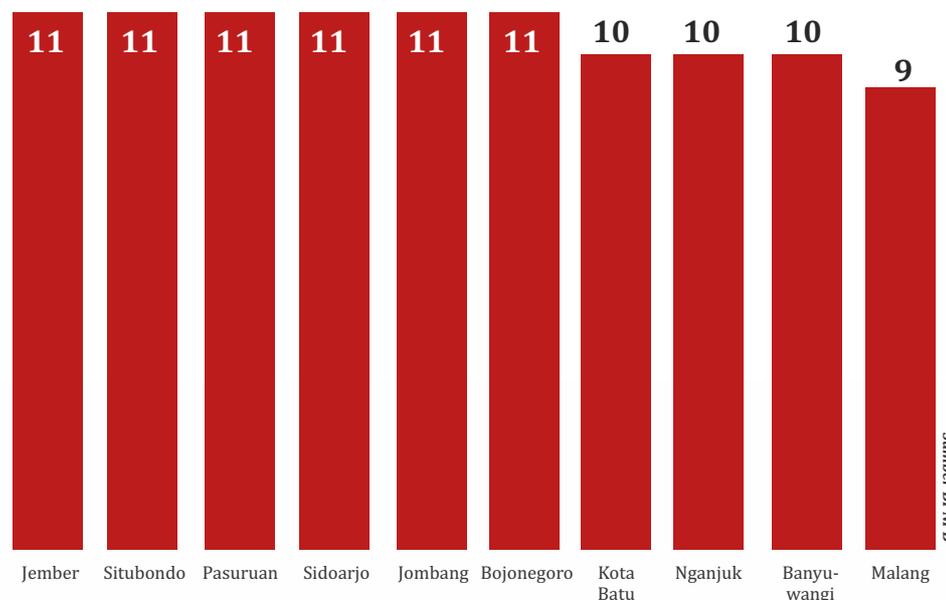
KOMPOSISI BENCANA ALAM

DI JAWA TIMUR 2021



10 WILAYAH TERBANYAK TERJADI

BENCANA ALAM DI JAWA TIMUR (2021)



IMPRESSION

SIAPA VICKY ZHAO?

*Artis yang 'Dihilangkan'
Pemerintah Cina*

Foto : Instagram/vicki_zhaowei

Nama Vicky Zhao beberapa hari belakangan sempat ramai menjadi perbincangan lantaran jejak digitalnya dihapus oleh Cina. Siapakah dia?

Belum lama ini publik dihebohkan dengan kabar lenyapnya Vicky Zhao atau Zhao Wei dari dunia maya di Cina. Seluruh film, iklan, serial televisi hingga pembahasan tentang sang aktris dihilangkan oleh pemerintah.

Hal tersebut pun membuat bingung sejumlah netizen, khususnya fans Vicky Zhao. Namun hingga saat ini tak ada yang tahu apa alasan resmi dari tindakan tersebut. Beberapa media lokal pun menuliskan jika pemerintah Cina kini sangat khawatir dengan efek dari terlalu mengidolakan artis yang jadi terlalu rusuh hingga sulit dikendalikan.

Hal tersebut membuat Cyberspace Administration of Cina (CAC) mengungkapkan jika ada beberapa diskusi dan forum-forum di internet yang membahas para publik figur dan berpotensi membahayakan banyak hal salah satunya adalah mengganggu keputusan pemerintah.

Apalagi forum-forum tersebut dianggap terlalu liar dan membahayakan informasi privasi, keamanan, mengarah ke perbincangan vulgar dari seorang individu atau pun hal yang tengah jadi tren. Mengingat sebelumnya ada beberapa selebriti yang dianggap tak nasionalis dan menimbulkan keresahan di masyarakat karena munculnya pro dan kontra antara fans bersama netizen lainnya.

Kasus-kasus para selebriti seperti yang menimpa Kris Wu hingga Zhang Zhehan disebut-sebut menjadi salah satu trigerinya. Kasus skandal pemerkosaan yang sempat menimpa Kris Wu membuat dirinya jadi sasaran kemarahan para netizen.

Sementara Zhang Zhehan terlibat kontroversi politik usai mengunjungi kuil Yusukuni Shrine yang merupakan tempat untuk mengenang para pahlawan perang Jepang kala menginvasi Cina pada Perang Dunia II.

Keduanya pun membuat diskusi panas di internet, ada yang mati-matian membela dan banyak pula yang menyerangnya. Polemik seperti inilah yang mungkin saja dihindari oleh pemerintah Cina. Masalah ini pun

merembet ke sejumlah artis yang memiliki pengaruh atau pengikut besar di dunia maya. Pemerintah pun melacak rekam jejak mereka dan hendak atau pun langsung melenyapkannya jika berpotensi dan terbukti melakukan kesalahan.

Pada 2014, Vicky Zhao dan suaminya membeli saham Alibaba Pictures Group dan menjadi pemegang saham terbesar kedua pada perusahaan tersebut. Mereka pun mendapatkan keuntungan hingga SGD 380 juta atau senilai Rp 4 triliun dari penjualan sebagian sahamnya.

Tahun lalu Vicky juga membeli saham Ant Group, yang juga termasuk anak perusahaan Alibaba, sebesar Rp 1 triliun dan mungkin saja mendapatkan keuntungan setelah perusahaan itu IPO. Pada 2001, ia juga sempat menuai kritik usai memakai dress yang mirip sekali dengan bendera militer Jepang.

Setelah ramai sensor dan pelenyapan Vicky Zhao oleh pemerintah Cina, kini dirumorkan jika Jet Li juga akan mengalami hal yang sama. Hal itu terungkap setelah heboh daftar tujuh nama selebriti termasuk Vicky Zhao yang disebut-sebut menjadi sasaran pemerintah. Kabar itu pun diperkuat dengan pernyataan sutradara Zhou Guogang di akun Douyin (TikTok khusus Cina) dengan mengatakan Jet Li akan diboikot segera.

Berawal dari Modeling

Zhao Wei atau yang biasa dikenal Vicky Zhao adalah seorang penyanyi, model dan aktris kelahiran Cina, 12 Maret 1976. Vicky Zhao memulai kariernya di dunia perfilman sejak tahun 1994. Meski bukan menjadi pemeran utama pada saat itu ia memulai debutnya pada film La Peintre.

Vicky Zhao mulai mendapatkan peran utama pada sebuah serial TV yang berjudul Princess Pearl. Pada serial itu ia berperan sebagai Xiao Yan Zi. Serial Princess Pearl inilah yang membawa nama Zhao semakin dikenal. Zhao menjadi aktris yang selalu mendapat perhatian penonton. Berkat serial Princess Pearl Zhao mendapatkan prestasi sebagai

aktris termuda yang memenangkan Cina Golden Eagle Award berkat penampilannya yang memukau.

Sejak saat itulah, sosok Vicky Zhao berhasil mencuri perhatian. Kariernya di dunia perfilman juga semakin melambung tinggi. Bahkan ia terus mendapatkan tawaran bermain film maupun serial drama pada tahun-tahun berikutnya. Di tengah kesibukan menjalani kariernya di dunia perfilman ia juga sembari melanjutkan pendidikannya ke jenjang magister.

Tidak hanya perannya dalam serial Princess Pearl yang berhasil menarik perhatian penonton, tetapi masih banyak berbagai film dan serial lain yang juga sukses dibintangi oleh Vicky Zhao. Beberapa peran Vicky Zhao yang berhasil mencuri perhatian diantaranya perannya sebagai Lu Yiping dalam Romance In The Rain (2001), sebagai seorang polisi wanita bernama An Xin dalam Jade Goddess Of Mercy (2004), sebagai Qu Ran yang ceria dalam film A Time To Love (2005), dan sebagai Yao Mulan yang lembut dan cerdas dalam film Moment In Peking (2005) dan masih banyak lainnya.

Vicky Zhao pada awalnya tidak mengira bahwa dirinya akan menjadi seorang aktris. Bahkan ia berpikir untuk menjadi seorang guru mengikuti jejak ibunya. Namun, justru kariernya di dunia perfilman berjalan begitu sempurna. Berbagai prestasi dan penghargaan telah ia raih. Vicky Zhao juga berhasil menjadi wakil presiden Akademi Film Cina pada 6 Agustus 2009. (ist)

Vicky Zhao

BEBERAPA ARTIS CINA YANG 'DIHAPUS' OLEH PEMERINTAH

- Vicky Zhao atau Zhao Wei

Belum diketahui pasti alasan dihilangkannya nama Vicky Zhao, tapi banyak orang menduga jika itu terkait dengan masalah investor. Ia juga pernah dianggap tidak nasionalis karena membintangi iklan brand Fendi dari Italia.

- Kris Wu

Kris Wu perlahan jejaknya juga dihapus pemerintah China. Mantan member EXO itu menghebohkan publik dengan kasus pelecehan seksual anak di bawah umur.

- Jet Li

Aktor Jet Li terancam dihilangkan oleh pemerintah China karena di sana diberlakukan pembatasan pada artis dari kewarganegaraan lain. Diketahui Jet Li memegang kewarganegaraan asing yakni Singapura

- Jackie Chan

Jackie Chan juga masuk dalam daftar hitam pemerintah China. Belum ada konfirmasi, namun dilansir dari Newsweek.com diduga Jackie Chan adalah aktor dari Hong Kong yang menjadi advokat dari Partai Komunis China.

- Zhang Zhehan

Hal itu akibat foto dirinya berkunjung ke Kuil Yasukuni, Jepang. Kuil ini memiliki sejarah kelam untuk China.

- Fan Bingbing

Fan Bingbing, artis Tiongkok dengan bayaran tertinggi ini sempat menghilang karena masalah penunggakan pajak hingga Rp 1,7 triliun.



FAMILY

CAPEK DAN STRES BEKERJA? BANGUN TIDUR LANGSUNG STRETCHING SAJA

Stretching atau peregangan otot membawa banyak manfaat bagi tubuh, seperti melancarkan sirkulasi darah hingga dapat mengurangi stres. Walaupun tubuh kita dipenuhi oleh otot, tapi tidak semua bagian yang harus diregangkan kok, Beauties.

Dilansir dari Harvard Health Publishing, David Nolan, ahli terapi fisik di Rumah Sakit Umum Massachusetts menjelaskan bahwa stretching lebih berfokus pada area tubuh

yang penting untuk mobilitas, seperti betis, paha belakang, fleksor pinggul di panggul, dan paha depan. Selain itu peregangan bahu, leher, dan punggung bawah juga bisa ditambahkan.

Sebenarnya kamu bisa melakukan stretching kapan saja, baik itu setelah bangun tidur, di waktu istirahat siang hari, ataupun sebelum tidur. Namun, ada beberapa keuntungan tersendiri jika kamu melakukan stretching setelah bangun tidur, lho. Apa saja manfaatnya?

Melancarkan Sirkulasi Darah

Saat tertidur sepanjang malam, kita tentu tidak banyak bergerak dan bahkan bisa tidur dalam posisi yang sama hingga pagi. Hal ini tentu dapat menyebabkan sirkulasi darah terganggu. Namun, peregangan otot di pagi hari dapat membantumu melancarkan kembali sirkulasi darah di tubuhmu, Beauties.

Dilansir dari Live Strong, American Council on Exercise Fitness mengatakan bahwa peregangan berguna untuk meningkatkan aliran darah ke seluruh bagian tubuhmu, termasuk otak. Dengan aliran darah yang cukup, konsentrasimu akan semakin meningkat sehingga harimu bisa lebih produktif.

Melenturkan Tubuh

Kita pasti pernah merasakan otot kaku setelah bangun tidur. Hal ini bisa disebabkan oleh posisi tidur yang salah atau aktivitas berat di hari sebelumnya yang menyebabkan otot menjadi tegang. Penyebab lain, seperti kurang olahraga dan gaya hidup tidak sehat juga umumnya dapat membuat otot kaku dan sendi yang berderit.

Duh, padahal umur masih muda tapi tubuh terasa tua. Untuk mengatasi masalah itu, kamu bisa rutin me-

lakukan peregangan setelah bangun tidur, Beauties.

Dilansir dari Healthy Living, Dr. Asar Ha-Pi, direktur A New Horizon Health Center menjelaskan bahwa peregangan akan membantu meningkatkan suhu tubuh, mengendurkan otot dan mempersiapkan mereka untuk aktivitas. Peregangan pagi juga membantu tulang belakang tetap lentur dan gesit.

Mencegah Stres

Bangun pagi mungkin bukan menjadi kegiatan favorit semua orang. Apalagi jika ditambah dengan bayangan akan kesibukan seharian nanti. Mereka yang 'terpaksa' bangun pagi ini cenderung akan lesu dan tak bersemangat. Untuk mencegah stres dan lesu, kamu bisa membiasakan stretching setelah bangun tidur. Dengan stretching, kamu akan membebaskan tubuhmu dari ketegangan yang dapat memicu stres. Melakukan peregangan di pagi hari dapat membuatmu lebih positif untuk menjalani hari.

Memberikan Energi

Untuk menghadapi hari yang panjang dan sibuk dengan berbagai aktivitas, kita perlu persiapan energi yang banyak. Selain makan pagi, kamu



juga bisa memberikan energi pada tubuh dengan stretching. Stretching akan memanaskan tubuh dan mengusir rasa malas ataupun lesu. Setelah stretching tubuh akan terasa lebih segar dan lebih siap menjalani hari dengan produktif.

Menambah Tinggi Badan

Cara simpel untuk menambah tinggi badan adalah dengan melakukan peregangan secara rutin. Hanya

saja, stretching untuk meninggikan badan mungkin tidak cukup efektif jika dilakukan oleh orang dewasa.

Sebab, seperti yang telah disebutkan, 'lempeng pertumbuhan' pada tulang orang dewasa sudah berhenti berkembang. Stretching untuk meninggikan badan hanya efektif jika dilakukan oleh seseorang yang masih dalam usia pertumbuhan, terutama remaja. (ist)

GERAKAN PEREGANGAN SIMPEL UNTUK MENAMBAH TINGGI BADAN



1. SIDE STRETCH (5 REPETISI PADA Masing-Masing Sisi)

- Berdiri tegap dan arahkan kedua lengan ke atas, kamu boleh membuka kakimu sedikit;
- Tekuk bagian badan atasmu ke sisi kanan dan kiri sejauh mungkin dan tahan posisi masing-masing selama 30 detik;
- Kurang menantang? Lakukan peregangan ini sambil memegang barbel yang diangkat ke atas kepala.

2. LOW LUNGE WITH ARCH (5 REPETISI PADA Masing-Masing Kaki)

- Dengan dua lengan terangkat ke atas, kaki kiri atau kanan maju ke depan, sementara kaki yang lain diregangkan ke arah belakang;
- Ikuti pose di atas, tekuk tulang punggung ke belakang sejauh yang kamu bisa dan tahan posisi tersebut selama 30 detik. Lakukan pada kaki kanan dan kiri.

3. COBRA STRETCH (5 REPETISI)

- Berbaring tengkurap dan tempatkan dua telapak tangan sejajar di bawah bahu;
- Angkat dagu dan regangkan tulang belakang sejauh mungkin. Tahan posisi ini selama 30 detik, dan kembali ke posisi awal.



DEMI KESEHATAN MENTAL, ATUR MEDIA SOSIAL KAMU

Menjelajahi media sosial seperti Instagram memang mengasyikkan. Bahkan waktu berlalu tanpa terasa. Media sosial dapat membuat kita berinteraksi dengan orang-orang di belahan dunia lain, dan menjadi terasa terhubung dengan idola atau public figure yang kita kagumi.

Namun di sisi lain, media sosial dapat memperburuk kesehatan mental. Sebab, media sosial seperti Instagram terkadang memperlihatkan kesempurnaan tidak realistis yang membuat kita berpikir buruk dan tidak percaya diri.

Beberapa penelitian menyebutkan, media sosial sangat berperan dalam meningkatkan depresi, body image yang negatif, buruknya kebiasaan tidur, dan kecemasan. Jadi, jika kita mulai merasa cemas saat membuka Instagram, itu tandanya kita harus membatasi diri. Nah berikut ini, ada deretan tips dari ahli untuk membuat media sosial lebih aman bagi kesehatan mental.

BATASI PENGGUNAAN 30 MENIT PER HARI

Instagram rupanya memiliki fitur untuk memantau dan membatasi waktu pemakaiannya sendiri, demi membantu menghancurkan kebiasaan buruk scrolling berlebihan. Misalnya, tetapkan waktu maksimal 30 menit untuk scrolling, dan nyalakan fitur ini ketika kita merasa tergiila-gila dengan Instagram hingga membuat sulit tidur.

Caranya mudah, di profil kita, temukan ikon bertumpuk tiga yang mirip hamburger di pojok kanan atas. Lalu, klik "your activity," "set daily reminder," dan pilih waktu yang kita inginkan.

"Jangan melihat Instagram atau platform media sosial lainnya kurang dari dua jam sebelum tidur. Jadi kita bisa mulai melepas lelah dengan benar

dan bisa tidur lebih nyenyak," ujar Psikolog Yvonne Thomas.

PANGKAS FEED-MU

Salah satu bahaya Instagram adalah membuat kita bisa mengikuti akun selebritas atau teman yang membuat kita insecure. Tentu, kita tidak bisa mengatur isi profil mereka, namun, kita bisa membatasi eksposur akun tersebut di lini masa.

Caranya, tinggal klik tiga titik di atas unggahan mereka dan pilih "unfollow;" atau pergi ke profil mereka, dan klik tombol "following" agar menjadi "unfollow."

Lalu, jika kita tidak benar-benar ingin melakukan unfollow, pilih opsi "mute" agar kita tidak bisa melihat unggahan mereka, namun tetap menjadi follower-nya. Metode mute ini bisa menjadi opsi sempurna jika kita

memiliki teman yang unggahannya membuat kita kurang nyaman, tanpa perlu merasa bersalah karena melakukan block atau unfollow.

Selain itu, Instagram juga bisa mengetahui preferensi kita berdasarkan interaksi. "Orang-orang akan menghilang dari feed atau rekomendasi berdasarkan perilaku viewing kita. Jadi, ikuti orang yang meningkatkan kesehatan mental dan tinggalkan yang berlaku sebaliknya," ujar Psychotherapist Hillary Schoninger. "Sama seperti lemari, Instagram pun harus dibersihkan agar membuat kita lebih baik," tambah dia.

MATIKAN PUSH NOTIFICATIONS

Batasi waktumu berselancar di Instagram dengan mematikan notifikasi. Caranya, klik ikon mirip di pojok kanan pada profilmu dan klik "setting" lalu

"notifications." Kemudian, set notifikasi sesuai dengan preferensi kita. Hal ini bisa membantu mendapatkan kembali sebagian kendali atas akun kita, alih-alih terganggu dengan sederet notifikasi yang memicu hormon stres.

MENGONTROL KOMENTAR, VIEWS, DAN LIKES

Jika tidak ingin melihat beberapa komentar atau tidak ingin orang berkomentar di unggahan kita, buat Instagram menyaring komentar itu,

Caranya, buka "settings", "privacy", "comments", lalu pilihlah pengaturan yang kita inginkan, seperti menyaring komentar menyinggung atau memasukkan kata dan frasa tertentu yang tidak ingin kita lihat. Lalu, jika tidak ingin mengetahui apa yang orang lain pikirkan tentang unggahan kita, matikan komentar, views, dan likes. (Ist)

Foto : Unsplash / PhilDeforges



AGAR BIBIR MERONA DAN SEHAT, INI CARANYA!

Merawat bibir mungkin sering luput dari berbagai perawatan tubuh lainnya. Padahal, bibir juga jadi salah satu center of attention loh!

Padahal bibir sering terekspos lipstik, matahari, berbagai udara dan polusi, jadi seharusnya perawatan bibir juga perlu perhatian. Dari visualnya, kita pasti pengen punya bibir yang pink merona alami, tidak kering, dan plump. Tapi pasti kita juga mau bibir yang sehat luar dalam. Simak beberapa tips merawat bibir kalau mau bibir kamu merona sehat!

Foto : Unsplash/Apostolos Yamvouras

Eksfoliasi

Seperti bagian kulit tubuh yang lain, bibir juga membutuhkan eksfoliasi untuk mengangkat sel-sel kulit kering dan mati. Dengan melakukan eksfoliasi, bibir akan terasa lembut dan sehat. Tapi jangan juga terlalu sering, karena kulit bibir terbilang cukup tipis dan mudah terluka. Lakukan saja minimal seminggu sekali. Melakukan eksfoliasi pada bibir akan memberi perbedaan yang besar pada bibir kamu!

Pelembap

Agar tidak kering dan terjaga kelembapannya, menggunakan lipbalm juga jadi hal yang penting untuk mendapatkan bibir yang sehat dan plump. Apalagi, setelah memakai scrub bibir, wajib hukumnya untuk segera memakai pelembap. Ada juga banyak opsi membuat pelembap alami, di antaranya dengan menggunakan gel lidah buaya, madu, dan berbagai minyak alami lainnya.

Sunscreen

Siapa yang baru tahu kalau bibir juga harus dilindungi dari sinar matahari? Yep, bibir juga membutuh-

kan sunscreen, lho. Minimal bibir harus dilindungi dengan SPF 15 atau lebih tinggi. Sekarang sudah cukup banyak kok, lip balm yang mengandung SPF di dalamnya, misalnya seperti Wardah, Nivea, Sebamed, Maybelline, dan lain sebagainya.

Persiapkan bibir sebelum memakai lipstik

Nggak cuma harus merawat setelah menggunakan lipstik, tapi sebelumnya kulit bibir butuh dipersiapkan lho. Khususnya kalau kamu cenderung punya bibir kering. Sebelum menggunakan lipstik, pakai

dulu lip balm atau lip butter.

Hentikan kebiasaan buruk mengupas atau menjilat bibir

Kadang saat bibir sedang kering-keringnya, kita suka nggak sadar ya, untuk mengupas lapisan kulit bibir yang chapped. Ini hanya akan memperparah kondisi bibir dan menimbulkan rasa perih yang menyakitkan banget. Kadang juga tanpa sadar malah menjilat bibir agar tidak terasa kering, semacam jadi 'pelembap instan' di waktu-waktu mepet. Bukan-nya menjadi lembap, bibir malah akan semakin kering, lho. Karena air liur kamu hanya

akan menguap dan tidak meresap ke bibir.

Rutin dan cukup minum

Terakhir dan mungkin yang paling sering diremehkan, adalah rutin dan cukup minum air untuk memenuhi kebutuhan hidrasi tubuh. Manfaat dari cukup minum air memang banyak banget dan saling berkaitan satu sama lain. Dengan memenuhi asupan cairan tubuh, kulit tubuh, termasuk juga bibir, tentu akan terlihat sehat dan nggak kering. Menurut saya ini tips yang harusnya paling mudah dan alami sih, untuk mendapatkan bibir yang sehat dan merona.(ist)

BAHAN RUMAHAN YANG DAPAT MENCERAHKAN BIBIR

1. LEMON

Salah satu cara mencerahkan bibir yang hitam dengan secara alami adalah dengan lemon. Sebuah laporan ilmiah yang dimuat dalam Biological and Pharmaceutical Bulletin mengemukakan, buah-buahan sitrus, termasuk lemon, dapat bertindak sebagai penghambat melanin.

2. JERUK NIPIS

Cara alami mencerahkan bibir dengan bahan rumahan juga bisa menggunakan campuran jeruk nipis. Jeruk nipis merupakan jenis buah sitrus lainnya. Sama seperti lemon, jeruk nipis juga baik untuk menghambat produksi melanin.

3. KUNYIT

Dikenal sebagai rempah penyedap wajib di Indonesia, kunyit dapat digunakan sebagai cara

memerahkan bibir secara alami. Dalam studi yang dimuat dalam jurnal Cell Biology and Toxicology, kunyit disebut-sebut ampuh sebagai penghambat produksi melanin penyebab hiperpigmentasi.

4. BUAH DELIMA

Sebuah hasil riset yang dipublikasikan dalam Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry menemukan bahwa ekstrak buah delima dapat dijadikan sebagai cara memerahkan bibir secara alami.

5. MINYAK KELAPA

Tak hanya sebagai cara alami mencerahkan bibir, minyak kelapa juga dapat melembapkan bibir kering dan pecah-pecah. Selain minyak kelapa, Anda juga bisa mengganti bahan alami satu ini dengan minyak zaitun atau minyak almond.



Reyotnya Keamanan Siber ... (dari hal 1)

Hacker Cina dilaporkan telah berhasil meretas jaringan internal setidaknya 10 kementerian dan lembaga pemerintah Indonesia, termasuk Badan Intelijen Negara (BIN). Namun, hingga saat ini belum tahu tujuan dan kerugian yang ditimbulkan dari aksi peretasan ini.

Dugaan peretasan 10 jaringan internal kementerian dan lembaga pemerintah Indonesia ini terungkap dari laporan organisasi non-profit yang konsen terhadap keamanan siber, Insikt Group. Dikutip The Record yang mempublikasi laporan tersebut, tim peneliti telah melihat peretasan terjadi sejak bulan April lalu.

Dikutip Minggu (12/9) laporan tersebut mengatakan peretasan dikaitkan dengan Mustang Panda, sekelompok hacker Cina yang dikenal dengan banyak aksi spionase yang menargetkan negara-negara di kawasan Asia Tenggara. Bahkan peretasan ini langsung dikaitkan dengan upaya spionase Cina dalam upaya menghadapi situasi yang menghangat di Laut Cina Selatan.

Tim peneliti Insikt Group mendeteksi malware PlugX yang dioperasikan oleh grup Mustang Panda menggunakan server command and control (C&C) untuk berkomunikasi dengan host di dalam jaringan pemerintah Indonesia. Oleh karena itu, hacker dapat mengendalikan sistem yang disusupi oleh malware dan menerima data curian dari jaringan target.

Sistem yang menjalankan malware dan berkomunikasi ke server C&C berbasis internet dapat mengekstrak data penting dari target, seperti menangkap password pengguna dan juga dapat melakukan lebih banyak kerusakan. Laporan ini tak menyebutkan dengan jelas metode pe-

ngiriman malware ke jaringan pemerintah Indonesia.

Peneliti Insikt Group dikabarkan sudah memberi tahu pihak berwenang di Indonesia tentang peretasan tersebut pada Juni dan Juli 2021. Namun, tim peneliti tidak menerima tanggapan atas laporan tersebut.

Sumber The Record mengatakan bulan Agustus itu, pemerintah mencari dan membersihkan sistem yang terinfeksi. Namun beberapa hari kemudian, Insikt mengatakan pihak di jaringan pemerintah Indonesia masih terhubung dengan server malware Mustang Panda.

Meski begitu, beberapa hari kemudian, peneliti Insikt mengkonfirmasi bahwa host di dalam jaringan pemerintah Indonesia masih berkomunikasi dengan server malware Mustang Panda.

The Record telah meminta tanggapan kepada BIN yang menjadi salah satu target peretasan pada Juli dan Agustus lalu, namun tidak membalas permintaan tersebut. Kumparan juga sudah menghubungi BIN dan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), tapi hingga berita ini tayang belum ada tanggapan.

The Record mengaitkan spionase siber ini dengan kebijakan luar negeri Cina yaitu Belt and Road Initiative. Ini adalah langkah kerja sama ekonomi global Cina. Negara yang diajak dalam kerja sama Belt and Road Initiative ini menurut The Record menjadi target untuk spionase siber.

Pemerintah mengaku telah menyelidiki dugaan 10 kementerian dan lembaga RI yang dibobol hacker Cina. Sejauh apa dampaknya, belum diketahui.

Juru Bicara Kementerian Kominfo Dedy Permadi, belum memberikan pernyataan secara lengkap soal peretasan tersebut. Sebab saat ini, dugaan peretasan hacker Cina sedang

diselidiki fakta-faktanya. "Sedang kami cek," ujar Dedy, Minggu (12/9).

Saat ini, Indonesia telah melakukan berbagai upaya pencegahan hingga penanggulangan kejahatan siber, di antaranya dengan membuat Rancangan Undang-Undang Perlindungan Data Pribadi (RUU PDP), Rancangan Undang-Undang Ketahanan dan Keamanan Siber (RUU KKS), edukasi masyarakat, pemblokiran situs-situs terlarang, hingga penguatan Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Perang AS-Cina

Menurut Pengamat Keamanan Siber, Alfons Tanujaya, serangan ini memanfaatkan malware (cara konvensional) yang dilakukan untuk melakukan penyerangan level tinggi. Ia menilai, serangan ini kemungkinan besar sudah terjadi. Akan tetapi, perlu dilihat lebih dalam lagi di mana titik infeksinya.

"Kalau melihat laporan yang diberikan memang hal ini sudah terjadi. Namun perlu dilihat lebih dalam lagi di mana titik terjadinya infeksi malware dan aktivitas kontak ke command center yang dilakukan oleh malware yang dikirimkan oleh kelompok peretas ini," katanya.

Alfons menambahkan, kalau BIN saja bisa disusupi malware, kemungkinan besar kementerian lain yang tidak bergerak di bidang intelijen, sistem perlindungannya lebih lemah sehingga lebih mudah menjadi korban penyusupan.

Sementara menurut Pakar Keamanan Siber, Pratama Persadha, serangan itu hanya klaim sepihak dan belum ada buktinya.

"Itu sepertinya klaim sepihak, kita belum tau buktinya. Kalau mereka sudah share bukti-bukti peretasannya, baru kita bisa simpulkan memang benar terjadi peretasan. 10 kementerian yang mana pun juga masih belum jelas," ujar Pratama.

Pun demikian, ia menilai hal ini bagus untuk trigger, bukan hanya untuk BIN, tapi untuk semua Kementerian dan lembaga pemerintah di Indonesia untuk mulai cek-cek sistemnya.

"Lakukan security assesment di sistemnya masing-masing. Perkuat pertahanannya, upgrade SDM, dan buat tata kelola pengamanan siber yang baik di institusinya masing-masing," ucap Pratama memberikan saran kepada pemerintah.

Dalam kesempatan terpisah, Alfons mengimbau agar pemerintah atau lembaga yang memiliki data sensitif harus memiliki sistem security yang baik. "Kami berulang-ulang mengingatkan kepada semua pihak terkait yang memiliki data sensitif agar selalu berhati-hati dan mengedepankan security dalam menjaga keamanan data," Alfons menegaskan.

Alfons mengungkapkan saat ini penguasa jaringan internet dan data itu didominasi oleh dua pihak besar. Pertama adalah pihak yang menguasai jaringan yang notabene yaitu Amerika Serikat (AS) dan perusahaan-perusahaan besar penyedia layanan di AS.

"Mereka secara de facto yang menguasai data dunia dan memiliki akses terhadap data tersebut. Titik lalu lintas internet juga melalui negara itu sehingga dengan mudah jika ingin dilakukan penyadapan dan kunci pengamanan bisa diakses, maka informasi akan bisa diakses," tuturnya menjelaskan.

Negara kedua, kata Alfons, yang kemungkinan memiliki kekuatan untuk menandingi AS adalah negara yang menguasai pembuatan perangkat keras, seperti Cina. "Karena itulah kedua negara itu sedang 'berperang' dan kita sebagai 'kancil' yang melihat dua gajah berperang harus pintar menempatkan diri. Jangan sampai menjadi korban dari dua gajah yang sedang berperang. (ist,ins)

PERMASALAHAN KEAMANAN SIBER

YANG PALING SERING TERJADI DI DUNIA

- 👤 Komputer Menghadapi Sedikitnya Satu Serangan Malware dari Perangkatnya Sendiri 16,92%
- 👤 Komputer yang Diserang Phishing (Tahunan) 11,50%
- 👤 Ponsel Terinfeksi Malware 5,66%
- 👤 Komputer Terinfeksi dengan Sedikitnya Alami Satu Serangan Malware (Berkbasis Web) 4,19%
- 👤 Pengguna Ponsel yang Diserang Melalui Sumber Web 1,67%
- 👤 Serangan Berbasis SSH Negara Asal (IoT) 1,27%
- 👤 Email Spam menurut Negara Asal (Tahunan) 1,26%
- 👤 Serangan Telnet berdasarkan Negara Asal (IoT) 1,24%
- 👤 Negara yang Ditargetkan oleh Surat Berbahaya (Tahunan) 1,18%
- 👤 Serangan oleh Cryptominers 0,72%
- 👤 Pengguna yang Diserang oleh Malware Perbankan 0,58%
- 👤 Pengguna yang Diserang oleh Trojan Ransomware 0,26%
- 👤 Pengguna yang Diserang Trojan Mobile Banking 0,06%
- 👤 Pengguna Seluler yang Diserang Trojan Ransomware 0,02%

Sumber: Comparitech.com



10 SITUS INSTANSI PEMERINTAH RI YANG DIRETAS SETAHUN TERAKHIR

6) Situs Biro Ekonomi Pemprov NTB

Pada Kamis (8/10/2020) tiga situs resmi organisasi perangkat daerah (OPD) Pemerintah Provinsi (Pemprov) Nusa Tenggara Barat (NTB) juga diretas. Ketiga situs OPD yang diretas adalah situs Dinas Sosial, Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia (BPSDM) dan Biro Ekonomi.

7) Situs KPU Jember

Situs resmi KPU Jember diretas pada Selasa (6/10/2020). Para peretas meninggalkan jejak dengan menulis "hacked by King./Soapres_h7". Mereka juga menulis kata-kata umpatan untuk DPR disertai sejumlah foto.

8) Situs DPR

Situs resmi DPR RI, yakni dpr.go.id diretas. Peretasan itu diketahui dari sebuah video yang viral di media sosial pada Kamis (8/10/2020), yang memperlihatkan halaman muka situs. Di situ tertulis "Dewan Pengkhianat Rakyat".

9) Situs Setkab

Pada Sabtu, (31/7/2021) laman resmi Sekretariat Kabinet, setkab.go.id juga diretas. Peretas mengubah tampilan situs menjadi hita, dengan foto menampilkan demonstran membawa bendera merah putih. Di bawahnya tertulis keterangan, "Padang Blackhat II Anon Illusion Team Pwned By Zyy Ft Luthifake". Dalam laman yang diretas tersebut juga tertulis kalimat "Kekacauan Dimana Mana, Indonesia Sedang Tidak Baik Baik Saja. Rakyat Harus Dirumah Tanpa Ada Dispensasi dan Kompensasi Apapun Yang Membuat Rakyat Indonesia Merasa Stress Dan Depresi. Penguasa Menikmati Dunia nya Sendiri Dengan Gaji Yang Mengalir Tiap Hari. Dimana Keadilan Di Negara Ini? "Pancasila! 1. Ketuhanan Yang Maha Esa 2 Sampai 5 Tidak Ada Perubahan Padang Blackhat".

10) Situs KPU Jakarta Timur

Pada Selasa (17/8/2021), giliran situs resmi KPU Jakarta Timur yang diretas. Peretas juga meninggalkan jejak dengan mengatasnamakan diri sebagai Clan Underscore X Seven. (*)

NOW!!!

ICW: PEMBERANTASAN KORUPSI MEMBLE, DARI 1.109 KASUS HANYA DITINDAK 209

Jakarta- Hasilnya, kinerja penanganan kasus korupsi aparat penegak hukum (APH), Polri, Kejaksaan, dan Komisi Pemberantasan Korupsi di semester I 2021 hanya mencapai 19% atau menerima peringkat E (sangat Buruk).

Indonesia Corruption Watch (ICW) merilis, aparat penegak hukum hanya sanggup menangani sebanyak 209 perkara rasuah atau hanya 19% dari target. Peneliti ICW Lalola Easter Kaban mengatakan, Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) Tahun Anggaran 2021 ditargetkan penegak hukum dapat menyelesaikan setidaknya 1.109 pada semester pertama 2021.

"Ditemukan (untuk seluruh APH) bahwa dari target diselesaikannya 1109 kasus di semester 1 2021, hanya tercapai hingga 209 kasus terselesaikan. Dari kasus tersebut ada 482 tersangka yang diproses dan potensi nilai kerugian negara sebesar Rp 26,830 triliun," ujar peneliti ICW Lalola Easter dalam Rilis Virtual Hasil Pemantauan Tren Penindakan Kasus Korupsi Semester 1 Tahun 2021, Jakarta, Minggu (12/9), melalui live-streaming kanal YouTube Sahabat ICW

Lalola menjelaskan perbandingan penindakan kasus korupsi oleh APH di semester 1 2017 hingga 2021 berfluktuatif. Namun, meskipun jumlah tersangka dan kasus naik-turun, nilai kerugian yang dialami negara meningkat dari tahun ke tahun. Penyebabnya, sebut ICW, bahwa pengelolaan anggaran untuk penanganan kasus korupsi oleh pemerintah semakin memburuk dalam hal pengawasan.

ICW juga menyebut bahwa terdapat keterbukaan informasi yang kurang terlihat dari APH, khususnya kepolisian dan kejaksaan, terkait penanganan kasus korupsi. Kasus korupsi yang ditangani oleh APH meningkat dari dua tahun terakhir, baik dari jumlah maupun jumlah tersangka dan kerugian negara. Kategori kasus yang dipantau ICW pada semester ini meliputi 188 kasus baru atau sebanyak 89,6% kasus yang ada, 17 pengembangan kasus atau 8,5%, dan 4 OTT sebanyak 1,9%.

"Ada potensi nilai suap sebanyak Rp 96 miliar, dan pungutan liar mencapai Rp 2,5 miliar," terang Lalola. Lebih lanjut dia mengatakan, pertanggungjawaban pemakaian anggaran dalam penanganan kasus menjadi poin penting dalam kinerja APH. Selama semester 1 2021 ini, kasus korupsi yang ditangani oleh kejaksaan sebanyak 151 kasus dari target 185 kasus.

Dengan performa tersebut, ICW memberikan persentase kinerja kejaksaan sekitar 53 persen atau termasuk kategori C (Cukup). Berikutnya, kepolisian menerima persentase kinerja sekitar 5,9 persen, termasuk kategori E (Sangat Buruk). Pasalnya, dari target 763 kasus korupsi dengan anggaran Rp 290,6 miliar, kepolisian hanya menangani 45 kasus korupsi.

Sementara itu, KPK menerima persentase penanganan kasus sekitar 22 persen, atau termasuk kategori D (Buruk). Hal ini terkait dengan kuantitas penanganan kasus KPK yang hanya menyelesaikan hanya 60 kasus. Rata-rata penanganan kasus oleh KPK

per bulan adalah 3 kasus, sedangkan kasus baru yang ditangani oleh KPK di semester 1 hanya berjumlah 9 kasus.

"Berdasarkan provinsi, provinsi NTT mempunyai kasus korupsi paling tinggi dengan 17 kasus dan kerugian sebanyak Rp 1,316 triliun. Kemudian diikuti Jawa Timur dengan 17 kasus dan kerugian Rp 177 miliar, serta Maluku dengan 14 kasus dan kerugian mencapai Rp 18,3 miliar," kata Lalola.

Di provinsi Jawa Timur, terdapat sebanyak 79 kantor Kepolisian dan Kejaksaan yang menyelesaikan sebanyak 17 kasus di semester I 2021. Angka tersebut belum mencapai target yang dimiliki, yaitu 106 kasus. Selain itu, di Provinsi NTT terdapat 41 kantor dengan target semester 1 sebanyak 35 kasus. Anggaran penyidikan yang digunakan sejumlah APH di berbagai daerah juga masih dipertanyakan. Pemerintah desa menerima anggaran hingga 72 triliun pada tahun 2021. ICW melaporkan, bahwa pada situs resmi institusi penegak hukum NNT dan Jawa Timur, tidak ditemukan

laporan pertanggungjawaban penggunaan anggaran. Sedangkan untuk penindakan kasus korupsi penyalahgunaan anggaran Covid-19, ditemukan lima kasus pada semester 1, termasuk dugaan korupsi pengadaan 15.000 masker di Provinsi Banten yang merugikan negara sebanyak Rp 1,6 miliar.

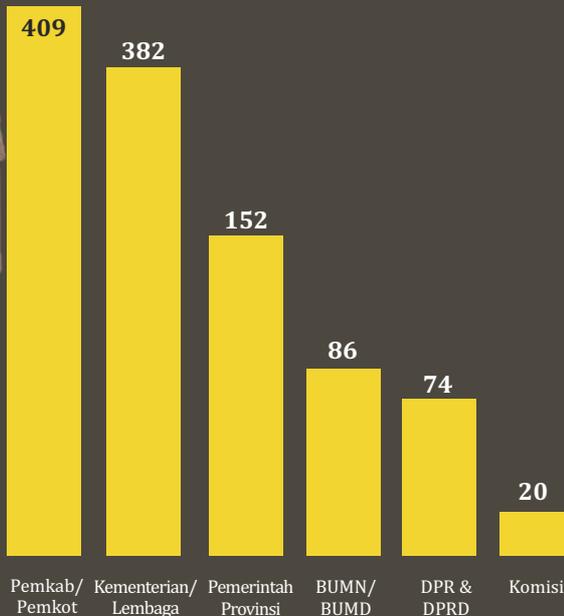
Total anggaran yang dialokasikan APH untuk penindakan kasus korupsi untuk seluruh tahun 2021 sebanyak Rp 382,8 miliar. ICW merekomendasikan APH untuk memaksimalkan penguasaan pasal pencucian uang untuk mengembalikan uang negara.

ICW mencatat, APH hanya mengenakan pasal tersebut dua kali pada semester 1 2021. Selain itu, ICW mengharapkan APH memberikan laporan pertanggungjawaban penggunaan anggaran, dan memper-timbangkan alokasinya oleh pemerintah berdasarkan kinerja tiap ins-titusi. ICW juga menekankan, sektor anggaran pemerintah desa yang menjadi paling rawan korupsi di semester 1 harus diawasi lebih ketat. (ist)



Peneliti ICW, Lalola Easter

JUMLAH TINDAKAN PIDANA KORUPSI BERDASARKAN INSTANSI (2004-2020)



WAJAH PEMBERANTASAN KORUPSI INDONESIA VERSI ICW

(SEMESTER 1/2021)

TARGET PENYELESAIAN KASUS :
1.109 PERKARA

REALISASI

- Jumlah Kasus : 209 perkara
- Jumlah Tersangka : 482 tersangka
- Nilai kerugian negara : Rp 26,830 triliun

Performa APH

- Kejaksaan : sekitar 53 persen kategori C (Cukup).
- Kepolisian : sekitar 5,9 persen kategori E (Sangat Buruk).
- KPK : sekitar 22 persen kategori D (Buruk)

Berdasarkan Provinsi Dengan Kasus Tertinggi

- NTT : 17 kasus dan kerugian Rp 1,316 triliun
- Jawa Timur : 17 kasus dan kerugian Rp 177 miliar
- Maluku : 14 kasus dan kerugian Rp 18,3 miliar