



CHECK DIGITAL EDITION

RATA-RATA HARGA KEDELAI DUNIA

'PENJAJAH' ITU BERNAMA KEDELAI IMPOR



Sumber:
Outlook kedelai
2020, Kementan RI



Dalam Dolar Amerika/Ton

PROYEKSI NET IMPOR (2020-2024)

TAHUN	VOLUME EKSPOR	VOLUME IMPOR	NET IMPOR
2018	20.251	2.585.809	2.565.258
2019	368.184	2.670.086	2.301.902
2020*	53.022	2.714.073	2.661.051
2021*	85.943	2.752.077	2.666.134
2022*	139.306	2.784.912	2.645.606
2023*	225.801	2.813.282	2.587.481
2024*	366.002	2.837.794	2.471.792

(ton) (ton) (ton)

Keterangan : (*) Angka Proyeksi Pusdatin

Indonesia belum merdeka dari 'penjajahan' bentuk baru, karena masih tingginya ketergantungan terhadap komoditas impor. Ironisnya, kedelai sebagai bahan baku makanan rakyat tahu-tempe juga tersandera stok dari luar negeri. Indonesia rata-rata melakukan impor kedelai 2,59 juta ton per tahun. Sebagai negara agraris, apa kabar panen petani? Sedihnya, ternyata secara rata-rata 5 tahun terakhir produksi kedelai nasional tumbuh negatif alias melorot 15,54% per tahun. Tergerusnya luas area tanam rata-rata 11,97% per tahun dituding menjadi pemicunya. Kementerian Pertanian (Kementan) pun mengakui makin tergantungnya negeri ini terhadap kedelai asing. Data periode 2015-2019, tingkat ketergantungan impor (Import Dependency Ratio/IDR) ada di posisi 78,44%. Target swasembada kedelai pun tinggal mimpi.

(Baca Hal 11)

Soal Pembubaran PLN Batu Bara, Menteri Luhut dan Erick Kompak

JAKARTA-Perkara krisis pasokan batu bara PT PLN (Persero) berbuntut panjang. Dua menteri Joko Widodo (Jokowi) KOMPAK menyepakati untuk membubarkan anak usaha PLN dibidang pengadaan energi primer batu bara yakni PT PLN Batubara.

Menteri Erick Thohir bilang, bahwa ia mendukung pernyataan dari Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi (Menko Marines) Luhut Bisnar Pandjaitan atas pembubaran PLN Batubara itu. "Nah ini harus kita lakukan, karena itu kita kembali harus memperbaiki struktur total dari PLN karena itu kita sedang mempelajari untuk membuat holding dan dua sub holding," terang Erick, Rabu (12/1).

Saat ini Kementerian BUMN tengah menyusun perbaikan struktur total PLN secara menyeluruh. Adapun Erick tengah mempelajari pembuatan holding yakni PT PLN sendiri sebagai holding yang akan mengurus atau fokus kebidang transmisi listrik. Sementara dua sub holding itu diantaranya adalah sub holding ritel yang mengurus pelayanan pelanggan. Dan satu lagi sub holding pembangkit.

"Sub holding power atau pembangkit di situ pasti ada batu bara atau EBT solar, air, geothermal dan lainnya, kalau ini terjadi, PLN Batubara bisa kita lebur atau ditutup karena kan sudah ada institusi yang melakukan ini secara terkonsolidasi," ungkap Erick.

Erick pun menilai, jangan sampai adanya keberadaan PLN Batubara justru membuat birokrasi pengadaan batu bara menjadi berkepanjangan. "Padahal kan bisa langsung ke pembangkit," tandas Erick.

Sebelumnya memang Menko Marines, Luhut mengatakan bahwa ke depan pembelian batu bara PLN tidak bisa lagi melalui trader seperti halnya yang dilakukan oleh PLN Batubara itu. Sehingga, kondisi pasokan batubara PLN mengalami krisis seperti yang terjadi saat ini. "Enggak ada [lagi lewat PLN Batu Bara]. PLN Batu Bara kita minta dibubarin," tegas Luhut, seperti dikutip Selasa (11/1).

Direktur Utama PLN, Darmawan Prasodjo angkat bicara, ia mengatakan bahwa, terkait wacana pembubaran PLN Batu bara, sebagai perusahaan yang sepenuhnya dimiliki oleh Negara, PLN akan menjalankan keputusan Pemerintah selaku pemegang saham perseroan.

"Apapun keputusannya, concern kami yaitu menjaga pasokan batu bara terjamin dan listrik tersedia bagi masyarakat. Pemerintah tentunya memiliki kebijakan yang terbaik terkait pengelolaan batu bara," ungkap Darmawan

Mengutip dari situs resmi PLN Batubara, perusahaan ini didirikan pada 11 Agustus 2008 dengan tujuan



(Ilustrasi) Kementerian Perhubungan belum mengizinkan kapal batu bara berlayar meski sudah ada keputusan resmi pembukaan ekspor kembali mulai Rabu (12/1/2022). (Foto.dok)

untuk mengamankan pasokan batu bara untuk PLTU milik PLN dan anak usaha dengan harga yang efisien.

Kemenuh Belum Izinkan

Kementerian Perhubungan belum mencabut surat larangan pengapalan ekspor muatan batu bara. Juru Bicara Kemenuh Adita Irawati mengatakan, surat izin untuk kembali berlayar baru akan dikeluarkan setelah ada surat keterangan secara resmi dari dari Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM). "Pada prinsipnya kapal akan diberi surat persetujuan berlayar (SPB) jika sudah mendapatkan clearance dari Kementerian ESDM," jelas dia, Rabu (12/1).

Terpisah, Menteri Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) Arifin Tasrif mengatakan, saat ini pemerintah masih menunggu pernyataan dari PT PLN (Persero) terkait pasokan batu bara sebelum kembali membuka keran ekspor.

Namun, Arifin menegaskan pemerintah akan memprioritaskan perusahaan batu bara yang sudah menjalankan kewajibannya mengalokasikan 25 persen produksi untuk kebutuhan dalam negeri (Domestic Market Obligation/DMO).

"Kita prioritaskan produsen yang memenuhi 100 persen DMO. Sedangkan yang belum, (harus) memenuhi terlebih dahulu. Kita sudah

membagi beberapa kategori, berapa persen, sanksi disiplin akan kita terapkan dengan jelas," ujar Arifin dalam konferensi pers, Rabu (12/1).

Dia menilai, pemenuhan DMO batu bara merupakan mandat yang dilindungi oleh Pasal 33 ayat 3 UUD

produksi untuk bisa diniagakan secara komersil, saat ini dengan dukungan stakeholder yang terlibat bekerja cepat selama 12 hari, Insyaallah bisa kita amankan," lanjut dia.

Sebelumnya, dalam rapat yang dipimpin Menteri Perdagangan Muhammad Lutfi pada 2 Januari 2022 lalu, terungkap bahwa 490 dari 613 atau hampir 80 persen perusahaan tambang batu bara yang ada di Indonesia tidak berkomitmen menjalankan kewajiban mengalokasikan 25 persen produksi untuk kebutuhan dalam negeri.

Realisasi DMO mereka hanya berkisar antara 0 hingga 75 persen dari target DMO yang ditetapkan pemerintah. Dari 490 perusahaan tersebut, 418 di antaranya bahkan sama sekali tidak menjalankan kewajiban DMO atau realisasinya nihil.

Sedangkan 123 perusahaan sisanya sudah memenuhi kewajiban DMO. Ada 30 perusahaan yang realisasi DMO-nya antara 76-100 persen dari kewajiban. Dari target DMO sebesar 54,707 juta ton, realisasinya sudah 47,800 juta ton per Oktober 2021.

Selain itu, 93 perusahaan tercatat sudah menjalankan kewajiban DMO hingga di atas 100 persen dari kewajibannya. Kewajiban DMO 93 perusahaan ini 43,572 juta ton, realisasi per Oktober 2021 sudah 83,734 juta ton. (ist,ktn/dya)

DEFISIT BAHAN BAKAR PEMBANGKIT LISTRIK PLN

Pemerintah melarang seluruh perusahaan batu bara di dalam negeri untuk ekspor. Aturan ini berlaku dari 1 Januari 2022 hingga 31 Januari 2022. Larangan ekspor ini dikarenakan sejumlah pembangkit listrik tenaga uap (PLTU) milik PT PLN (Persero) kekurangan pasokan batu bara.

Produksi batu bara Indonesia	Kebutuhan batu bara di dalam negeri
2021: 560 juta ton*	2021: 137,5 juta ton
2022: 637-664 juta ton**	2022: 190 juta ton**

Konsumsi batu bara PLTU PLN per bulan: 20 juta ton

Keterangan:
*J. Realisasi hingga awal Desember 2021
**J. Angka proyeksi tahun 2022

1945, sehingga seluruh perusahaan harus menaatinya. Adapun indikasi krisis batu bara ini sudah ada sejak Agustus 2021 namun trennya malah memburuk.

"Ada hal-hal yang harus diperbaiki dari sisi pemakai maupun penjual. Sudah ada alokasi 75 persen dari total

DPR Targetkan Jadwal Pemilu 'Deal' Sebelum Uji Kelayakan KPU-Bawaslu

JAKARTA- Wakil Ketua Komisi II DPR RI Luqman Hakim memastikan, DPR akan segera menetapkan jadwal pemilu dengan pemerintah dan penyelenggara pemilu. DPR menjadwalkan akan menggelar rapat dengan Mendagri, KPU, Bawaslu, dan DKPP pada masa sidang sekarang.

"Dalam masa sidang III ini (jadwal pemilu) akan dibahas," ujar Luqman kepada wartawan, Rabu (12/1).

Menurut Luqman, kemungkinan rapat membahas jadwal pemilu dilakukan sebelum Komisi II melakukan uji kelayakan dan kepatutan calon anggota KPU dan Bawaslu. Rencananya, Komisi II akan menggelar pada pekan kedua Februari 2022. Tanggal penyelenggaraan uji kelayakan dan kepatutan ini belum jelas karena belum ada surat dari presiden. "Jadi sebelum fit and proper kita targetkan jadwal pemilu sudah selesai dahulu," ujar politikus PKB ini.

Untuk tanggal pasti rapat membahas penetapan jadwal pemilu, Komisi II masih mencari jadwal yang cocok dengan Kemendagri. "Kami, Kemendagri akan cari jadwal yang paling memungkinkan untuk ketemu," katanya.

Sebelumnya, Wakil Ketua Komisi II DPR RI Saan Mustopa menjamin pihaknya segera menjadwalkan rapat kerja dengan pemerintah dan penyelenggara pemilu untuk menetapkan tanggal Pemilu 2024. Dengan ditetapkannya jadwal pemilu maka isu perpanjangan masa jabatan akan terbantahkan.

"Jadi kalau misalnya sudah

ditetapkan kapan pemilunya di tahun 2024 maka spekulasi terkait dengan pengunduran masa jabatan itu akan terbantahkan," ujar Saan di Kompleks Parlemen, Senayan, Jakarta, Selasa (11/1).

Tunggu Surat Presiden

Di sisi lain, DPR masih menunggu pemerintah mengirimkan 24 nama calon anggota KPU-Bawaslu. Sebelumnya, Tim Seleksi telah menyerahkan 24 nama calon kepada Presiden Joko Widodo. Sebelumnya, Tim Seleksi Calon Anggota Komisi Pemilihan Umum (KPU) dan Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu) 2022-2027 telah menyerahkan nama calon anggota KPU dan Bawaslu ke Presiden Joko Widodo (Jokowi), Kamis (6/1).

Timsel telah merampungkan seluruh tahapan seleksi calon anggota KPU dan Bawaslu. Timsel telah memilih 14 nama calon anggota KPU dan 10 orang nama calon anggota Bawaslu. Sesuai dengan ketentuan dalam Undang-undang Nomor 7 Tahun 2017 tentang Pemilihan Umum, setelah ini Presiden mengajukan 14 nama calon anggota KPU dan 10 calon anggota Bawaslu ke DPR.

Namun ia memastikan dalam proses uji kelayakan dan kepatutan atau fit and proper test, pihaknya akan memilih sosok yang profesional dan berintegritas. "Profesional, berintegritas, punya leadership, dan akseptabilitas kuat. Karena legitimasi bagi KPU-Bawaslu jadi hal penting, yang berpengaruh terhadap kinerja mereka," ujar Luqman.

Ia mengatakan, setiap fraksi sudah memiliki pertanyaan terhadap visi dan misi terhadap calon anggota KPU-Bawaslu. Nantinya, pertanyaan-pertanyaan tersebut akan disampaikan dalam forum fit and proper test. "Mekanisme selanjutnya fit and proper test akan kelihatan betul apa catatan yang sudah disiapkan anggota Komisi II," ujar Luqman.

Terpisah, Peneliti Pusat Studi Konstitusi (PUSaKO) Fakultas Hukum Universitas Andalas Charles Simabura mengingatkan, pemerintah dan DPR jangan sampai salah pilih anggota Komisi Pemilihan Umum (KPU) dan Badan Pengawas Pemilu (Bawaslu). Menurut Charles, salah pilih penyelenggara pemilu akan berdampak pada pemilu itu sendiri.

"Jangan sampai salah pilih. Salah pilih penyelenggara maka salah juga nantinya pemilunya," katanya. Ia berharap, penentuan anggota KPU dan Bawaslu terpilih nanti tidak berdasarkan transaksi politik, meski lobi-lobi tidak dapat dihindari.

Ia tidak ingin proses uji kepatutan dan kelayakan (fit and proper test) di DPR nanti hanya formalitas. "Jika ini terjadi, kita khawatir sekali dengan independensi mereka nantinya. Akan mempertaruhkan pemilu kita dan nasib bangsa yang lebih besar," ujarnya. (ashar,ant/dya)

Draf Rancangan Tahapan PILEG, PILPRES, DAN PILKADA

TAHAPAN PILEG 2024		TAHAPAN PILPRES 2024	
TAHUN 2022	<ul style="list-style-type: none"> 4 April - 4 Agustus: Tahap Pemilu atau Pilg 5 - 7 Agustus: Pengumuman pendaftaran 8 - 14 Agustus: Pendaftaran parpol 15 Agustus - 13 September: Verifikasi administrasi 14 - 27 Oktober: Verifikasi faktual tingkat pusat 14 - 27 Oktober: Verifikasi faktual tingkat provinsi 14 Oktober - 5 Desember: Verifikasi faktual tingkat Kabupaten 17 Desember: Penetapan parpol peserta pemilu 13 November - 3 Desember: Pengumuman Usulan dari DPRD Kab/Kota 21 Desember - 16 Februari 2023: Semesta penetapan parpol 30 Desember - 4 Februari 2023: penetapan dari DPRD Kab/Kota 	<ul style="list-style-type: none"> 16 - 22 September: Pendaftaran bakal pasangan Capres & Cawapres 17 - 24 September: Pemeriksaan Keabsahan 18 - 22 Desember: Verifikasi Dokumen 19 Oktober: Penetapan Pasangan Capres & Cawapres 23 Oktober - 17 Februari 2024: Kampanye 	
TAHUN 2023	<ul style="list-style-type: none"> 30 Desember 2022 - 4 Februari: Pengumuman daftar calon anggota DPR & DPRD 21 Mei - 6 Juni: Pendaftaran calon anggota DPD 18 Oktober: Penetapan DCT anggota DPR, DPD dan DPRD 21 Oktober - 17 Februari 2024: Kampanye 	<ul style="list-style-type: none"> TAHUN 2024 23 Februari: Pemungutan & Penghitungan Suara 17 Maret: Penyerahan laporan dana kampanye 24 Februari - 12 Maret: Penetapan hasil penghitungan suara tingkat Kab/Kota 26 Februari - 17 Maret: Penetapan hasil penghitungan suara tingkat Provinsi 29 Februari - 27 Maret: Penetapan hasil penghitungan suara tingkat Nasional April: Penetapan calon presiden terpilih dan Wapres 3 hari pasca putusan MK 	
TAHUN 2024	<ul style="list-style-type: none"> 21 Februari: Pemungutan & penghitungan suara 1 - 7 Maret: Penyerahan laporan dana kampanye 24 Februari - 12 Maret: Penetapan hasil penghitungan suara tingkat Kab/Kota 26 Februari - 17 Maret: Penetapan hasil penghitungan suara tingkat Provinsi 29 Februari - 26 Maret: Penetapan hasil penghitungan suara tingkat Nasional 	<ul style="list-style-type: none"> TAHAPAN PILPRES PUTARAN II TAHUN 2024 17 Mei - 12 Juni: Pemutakhiran daftar pemilih 2 - 15 Juni: Pemungutan & Penghitungan suara Pilpres putaran II 19 Juni: Pemungutan & Penghitungan suara tingkat Kab/Kota 23 Juni - 5 Juli: Pemungutan & Penghitungan suara tingkat Provinsi 24 Juni - 8 Juli: Pemungutan & Penghitungan suara tingkat Nasional 27 Juni - 14 Juli: Pemungutan & Penghitungan suara tingkat Nasional 	
TAHAPAN PILKADA SERENTAK 2024			
TAHUN 2024	<ul style="list-style-type: none"> 23 Februari - 13 Maret: Pengumuman penyerahan syarat dukungan paslon 14 - 18 Mei: Penyerahan syarat dukungan paslon perorangan untuk Pilgub 17 - 21 Mei: Penyerahan syarat dukungan paslon perorangan untuk Pilbuh/Pihwalok 28 Agustus - 21 September: Pengumuman, penyortiran & verifikasi paslon 22 September: Penetapan Paslon 25 September - 23 November: Kampanye 27 November: Pemungutan & penghitungan suara 28 November - 8 Desember: Pengumuman Kecepatan tingkat Kecamatan 11 - 13 Desember: Pengumuman Kecepatan tingkat Kab/Kota 4 - 14 Desember: Pengumuman Kecepatan tingkat Nasional 		

PAN Kabupaten Blitar Target 10 Kursi di Pemilu 2024

BLITAR - Jajaran pengurus DPD PAN Kabupaten Blitar mulai memanas 'mesin' partai dan optimistis bisa meraih 10 kursi legislatif pada Pemilu 2024 mendatang. Strategi khusus hingga reward disiapkan untuk Dapil yang bisa menambah kursinya.

"Jika melihat kekompakan dan solidnya jajaran pengurus DPD, DPC dan kader PAN Kabupaten Blitar saya yakin bisa tercapai," ujar Ketua Majelis Pertimbangan Partai (MPP) DPD PAN Kabupaten Blitar, Rahmat Santoso sapaan akrabnya, Rabu (12/1).

Untuk diketahui, sebelumnya target ini disampaikan langsung Rahmat Santoso dihadapan Ketua Umum (Ketum) PAN, Zulkifli Hasan saat daring Latihan Kepemimpinan Amanat Dasar (LKAD), Selasa (11/1). "Kabupaten Blitar 10 kursi Ketum," ujar Rahmat disambut tepuk tangan pengurus DPD PAN Kabupaten Blitar

dan jajaran DPC.

Sebelumnya Ketum PAN Zulhas sapaan Zulkifli Hasan menyampaikan melalui daring, untuk DPD PAN Kabupaten Blitar yang sekarang memiliki 7 kursi di DPRD. Pada Pemilu 2024 diharapkan bisa bertambah jadi 9 kursi, bertambah 2 kursi. "Kabupaten Blitar jadi 9 kursi ya?," ujar Zulhas.

Pernyataan Ketua MPR ini langsung dijawab oleh Rahmat yang juga Wakil Ketua DPW PAN Jawa Timur ini, dengan target 10 kursi untuk PAN Kabupaten Blitar pada Pemilu 2024 mendatang. "10 kursi Ketum, bukan 9 kursi. InsyaAllah kita bisa dapat 10 kursi," tegasnya dihadapan Ketua DPD PAN Kabupaten Blitar Susi Narulita KD beserta jajaran pengurus, serta Bendahara DPW PAN Jawa Timur Heri Romadhon.

Target 10 kursi atau tambah 3

kursi dari 7 kursi yang sekarang, sekaligus sebagai pendorong PAN Kabupaten Blitar agar lebih terpacu membesarkan partai berlambang matahari terbit tersebut.

Untuk mencapai target tersebut, Makdhe Rahmat--sapaan akrabnya--mengaku sudah menyiapkan strategi khusus. Sekaligus reward bagi Dapil yang bisa menambah jumlah kursi, pada Pemilu 2024 mendatang. "Strategi itu sudah ada, termasuk reward untuk Dapil yang sukses menambah kursi juga akan disiapkan," beber pria yang juga menjadi Pembina Dapil DPW PAN Jatim ini.

Bahkan DPD PAN Kabupaten Blitar, juga mulai memanas mesin partai dengan menggelar pelatihan kepemimpinan, secara bertingkat mulai dasar, madya sampai utama. Guna menghadapi era digitalisasi pada Pemilu 2024, serta menjangkau pemilih



Ketua MPP DPD PAN Kab Blitar, Rahmat Santoso

milenial yang jumlahnya mencapai hampir 50% di Kabupaten Blitar. "PAN Blitar akan memperkuat konsolidasi internal mulai DPP, DPW dan DPD sampai tingkat bawah, serta merekrut kader baru terutama generasi milenial atau generasi muda," imbuhnya. (arif sukaputra/dya)

Antisipasi Puncak Omicron, Asrama Haji- RS Lapangan Surabaya Siaga



(Ilustrasi) Asrama Haji Sukolilo Surabaya bersiap mengantisipasi kenaikan jumlah warga karantina akibat varian Omicron. (Foto.dok)

SURABAYA - Pemerintah memperkirakan puncak Omicron terjadi awal Februari 2022. Tempat isolasi untuk sedikitnya 300 pasien Covid-19 di Asrama Haji Sukolilo Surabaya pun sudah disiapkan. Rumah Sakit Lapangan Indrapura (RSLI) Surabaya juga memastikan siaga penuh.

Persiapan itu juga dipantau Satgas Covid-19 Jatim. Kepala UPT Asrama Haji Embarkasi Surabaya, Sugianto mengatakan pihaknya sudah mempersiapkan ratusan ruang dan puluhan petugas. Persiapan dilakukan untuk mengantisipasi puncak

kasus Omicron.

"Kami setiap saat selalu dipantau Satgas COVID-19 Kodam, bahwa ada beberapa evaluasi harus begini dan begitu. Asrama haji sudah didesain seperti karantina betul untuk Omicron," kata Sugi, Rabu (12/1).

Sugianto menyebut ada lebih dari 300 ruangan yang disiapkan di Asrama Haji. Meski begitu beberapa ruangan juga yang perlu diperbaiki agar layak ditempati.

"Kemarin kami lapor terakhir dengan Pangdam 325. Tapi kami menyiapkan

beberapa kamar diperbaiki dulu, sehingga laporan kami 300 kamar," ujarnya. "Petugasnya kami dari Asrama Haji dengan kemampuan petugas kita 74 orang sudah cukup. Sudah siap," tambahnya.

Pihaknya juga akan memberi sekat untuk PMI/TKI yang karantina. Nantinya akan dibedakan blok area antara negara satu dengan lainnya. "Nanti ada penerbangan dari Malaysia tidak boleh berkumpul dengan Singapura dan seterusnya. Sekarang lagi disekat untuk blok Singapura,

Malaysia dan lainnya dalam rangka antisipasi. Agar negara A dan lainnya tidak berkumpul," jelasnya.

Saat ini, per 12 Januari 2022 hanya ada 1 orang yang isolasi di Asrama Haji. "Pagi tadi ada 1 pasien Covid-19 isolasi di Asrama Haji," pungkasnya.

RS Lapangan Siaga

Rumah Sakit Lapangan Indrapura (RSLI) Surabaya juga mengaku tetap siaga menghadapi puncak Covid-19, termasuk kasus varian Omicron. Meski saat ini kasusnya nol kasus. Ketua Pelaksana PPKPC RSLI Radian Jadid mengatakan, pihaknya sudah bertemu dengan Kadinkes Jatim dr Erwin Astha. Kadinkes juga konsultan RS Lapangan memberikan beberapa arahan.

"Arahan beliau ini RS lapangan oleh gubernur memang distandbykan dulu untuk lonjakan. Termasuk yang dikatakan Pak Menteri kemarin bilang Februari," kata Jadid.

Tak hanya RSLI, Jadid mengatakan RS Lapangan Bangkalan, Madura juga dalam kondisi stand by. Kedua RS Lapangan ini siap menjadi alternatif jika nanti terjadi perburukan kondisi. "Semua personel baik dokter, relawan pendamping maupun unsur lainnya masih hibernasi, bilangannya hibernasi

tapi tetap siaga sewaktu-waktu nanti dibutuhkan," papar Jadid.

Jadid menambahkan seluruh fasilitas saat ini juga stand by. Di RSLI ada 410 bed yang disiagakan. Sedangkan di RSLB tersedia 242 bed. Tak berbeda seperti penanganan kasus varian Delta, nantinya jika ada pasien dengan CT Value rendah, pihaknya akan mengirim sampel ke Institut of Tropical Disease (ITD) Unair untuk dilakukan Whole Genome Sequencing (WGS). Hal ini untuk memastikan pasien tersebut mengidap varian baru atau tidak.

"Biasanya kalau kita nanti memang ada kondisi pasien yang diduga terpapar varian baru, seperti CT Value-nya rendah akan kita kirim untuk melakukan WGS. Yang terdekat memang di Unair," tambahnya.

Di kesempatan ini, Jadid berharap prediksi Menko Marves tidak terjadi. Hal ini bisa dicegah dengan masyarakat yang menerapkan prokes ketat. "Kita harus tetap menjalankan prokes secara tertib dan konsisten. Misalnya memakai masker, menghindari kerumunan, makan bersama juga dihindari, dan kalau tidak ada kepentingan juga jangan keluar rumah. Pemerintah juga 3T-nya tetap diperketat," pesannya. (surya,dtc/dya)

Nasib Aset Tommy Soeharto yang Tak Laku Dilelang

JAKARTA - Pemerintah akan menjadwalkan ulang jadwal lelang aset sitaan BLBI milik Hutomo Mandala Putra atau dikenal Tommy Soeharto. Sebab, lelang yang dilaksanakan pada hari ini, Rabu (12/1) tidak ada peminat.

Dengan tidak adanya peminat ini, maka empat aset yang dilelang tersebut tidak laku. Sehingga diperlukan lelang lanjutan sampai aset laku terjual.

"Sebagai upaya pengembalian utang kepada negara atas nama PT TPN dapat segera terealisasi, DJKN melalui KPKNL Jakarta V akan menjadwalkan kembali lelang atas keempat aset jaminan tersebut," ujar Direktur Hukum dan Humas DJKN Kemenkeu Tri Wahyuningsih Retno Mulyani, Rabu (12/1).

Namun, belum ada jadwal pasti mengenai lelang tersebut. Sebab, masih akan dirapatkan oleh Satgas BLBI untuk mengetahui apa penyebab aset tersebut tidak ada yang menawar. Yang pasti ia menekankan tidak bisa menyimpulkan nilai aset terlalu tinggi untuk saat ini. "Nanti proses penilaian akan dilakukan oleh penilai. Jadi, karena belum ada yang memasukkan penawaran kita belum bisa bilang

harga terlalu tinggi," jelas Ani.

Adapun aset Tommy yang disita terdiri dari empat bidang tanah yang berada di lokasi berbeda. Untuk lelang tersebut semua aset dijadikan satu dengan nilai limit hingga Rp 2,4 triliun.

Sementara itu, apakah ada rencana BLBI untuk memecah aset saat lelang selanjutnya. Wanita yang akrab disapa Ani ini mengatakan belum ada pembahasan terkait skema tersebut. "Soal nanti mekanisme melelangnya/menjualnya secara terpisah sampai dengan saat ini belum ada rencana ini," pungkasnya.

Untuk diketahui penyitaan aset dilakukan dalam upaya pelunasan utang Tommy kepada pemerintah. Dimana utangnya tercatat Rp 2,61 triliun setelah ditambahkan biaya administrasi pengurusan piutang negara sebesar 10%. Utang ini dilakukan melalui PT Timor Putera Nasional (TPN) saat terjadinya krisis keuangan pada tahun 1997-1998 silam.

Lalu apakah dengan lelang ini aset Tommy langsung lunas? Satgas BLBI beberapa kali menekankan bahwa ada beberapa aset yang disita belum tentu bisa melunasi utang para

obligor/debitur BLBI. Sebab, ada beberapa nilai aset yang disita tidak mencapai ataupun mendekati nilai utangnya.

Dalam hasil survei Indikator Politik bertajuk "Pemulihan Ekonomi Pasca Covid, Pandemi Fatigue, dan Dinamika Elektoral Jelang Pemilu 2024", kinerja Menkeu Sri Mulyani mendapat sorotan menarik karena dukungan setuju dari publik atas apa yang dia lakukan di Satgas BLBI.

Sekitar 64 persen yang menyatakan dukungannya kepada Satgas BLBI. Keberhasilan Satgas BLBI menyita beragam aset milik mereka yang tersandung kasus BLBI bernilai triliunan menjadi faktor utama tingginya dukungan masyarakat terhadap kinerja Menkeu Sri Mulyani.

Selain Satgas BLBI, faktor lain yang memengaruhi tingginya tingkat dukungan publik terhadap kinerja Sri Mulyani adalah terkait pemenuhan realisasi target pajak. Mengutip data



(Ilustrasi) Salah satu aset PT Timor milik Tommy Soeharto yang disita Satgas BLBI dan belum berhasil dilelang. (Foto.dok)

Kementerian Keuangan (Kemenkeu), hingga 26 Desember 2021 penerimaan pajak mencapai Rp 1.231,87 triliun. Realisasi ini lebih tinggi dibandingkan dengan target dalam Undang-Undang APBN 2021 yang sebesar Rp 1.229,6 triliun. (ashar,ktn/dya)

Saat Tersandung Utang dan Dugaan Rasuah

GARUDA BUKA LAGI PENERBANGAN UMRAH



(Ilustrasi) Garuda Indonesia mulai layani penerbangan jemaah umrah kembali dengan jadwal sekitar 2 kali dalam satu minggu. (Foto.dok)

JAKARTA-Daya tahan maskapai nasional Garuda Indonesia sedang diuji. Saat tumpukan utang dan dugaan korupsi membayangi, perusahaan 'pelat merah' ini kembali melayani penerbangan umrah bagi jemaah Indonesia. Seiring dengan pembukaan akses masuk ke Tanah Suci, Garuda mengangkut 257 jemaah melalui layanan penerbangan langsung menuju Madinah.

Dengan kembali dioperasikannya layanan penerbangan umrah, Garuda Indonesia akan melayani sebanyak 2 kali penerbangan setiap minggu, yaitu pada hari Rabu dan Sabtu melalui Bandara Internasional Soekarno Hatta. Penerbangan menggunakan Airbus A330-300 yang memiliki kapasitas sebanyak 24 penumpang kelas bisnis dan 263 penumpang kelas ekonomi.

"Kembali dilayaninya penerbangan umrah ini memiliki makna penting bagi Garuda Indonesia sebagai National Flag Carrier. Kami menyediakan aksesibilitas ke Tanah Suci bagi Jemaah Indonesia dengan

menghadirkan layanan penerbangan yang aman dan nyaman dalam menjalankan ibadah," terang Direktur Utama Garuda Indonesia, Irfan Setiapatra, dalam keterangan tertulis, Rabu (12/1).

Irfan mengungkapkan bahwa mereka terus berkoordinasi dengan berbagai pemangku kepentingan penyelenggaraan ibadah umrah dan haji, termasuk Kementerian Agama RI hingga layanan kebandarudaraan.

"Layanan ini memastikan pemenuhan ketentuan regulasi yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia maupun pemerintah Arab Saudi seperti kebutuhan armada, kebijakan kesehatan penumpang, karantina dan izin penerbangan antar wilayah negara, hingga edukasi teknis pelaksanaan ibadah umrah dan haji," paparnya.

Irfan memastikan komitmen Garuda Indonesia untuk menghadirkan pengalaman perjalanan ibadah yang seamless bagi seluruh Jemaah baik pada saat keberangkatan, proses ibadah, hingga kembali lagi ke tanah

air. Garuda Indonesia juga memastikan, seluruh calon Jemaah telah memenuhi persyaratan untuk melaksanakan ibadah umrah.

"Persyaratan termasuk telah mendapatkan vaksinasi Covid-19 secara lengkap, menjalani karantina dengan one gate system di Asrama Haji Pondok Gede selama 1x24 jam, pemeriksaan tes PCR dengan hasil negatif dari faskes yang diakui oleh Pemerintah Saudi Arabia serta akan menjalani 'karantina institusional' di hotel yang telah tersertifikasi sebagai lokasi karantina," tegasnya.

Pesawat Jenis Lain Juga Ditarget

Pengusutan dugaan tindak pidana korupsi di PT Garuda Indonesia (Persero) Tbk (GIAA) sepertinya tidak akan berhenti di pengadaan pesawat ATR 72-600. Sinyal ini muncul setelah Menteri BUMN Erick Thohir memberikan gambaran kondisi industri penerbangan di dalam negeri.

Biaya sewa pesawat di Indonesia, dalam hal ini Garuda Indonesia, sekitar 28% dari pendapatan. Angka

ini menarik menurut Erick. Sebab, rata-rata biaya sewa pesawat maskapai di negara lain hanya sekitar 8%.

"Berarti ada selisih 20%. Kita lihat kenapa ini kemahalan. Apakah karena di dalam pesawat tempat duduk dan dapurnya lebih bagus? Tapi, kan, tidak bisa menyeluruh dikategorikan seperti itu," tutur Erick, Rabu (12/1).

Yang menarik, lanjut Erick, setelah audit investigasi, rupanya ditemukan proses bisnis dan pengadaan pesawat tanpa rencana bisnis yang jelas. Seharusnya, seperti di Amerika Serikat (AS), banyak yang maskapainya hanya fokus pada penerbangan domestik karena kue rutenya masih sangat besar. Sementara, di Indonesia, pesawat dibeli terlebih dahulu, barulah dibicarakan soal rute.

Indonesia juga memiliki kue portofolio yang tidak kalah besar. Namun, yang membedakan adalah, Indonesia merupakan negara kepulauan. "Karena itu, kue penerbangan domestik jadi hal yang sangat penting, apakah cocok, perlu dilihat panjang landasan, daya angkut dan lainnya," imbuh Erick.

Menurut Erick, dari situ terlihat banyak sekali pengadaan pesawat terbang di Garuda Indonesia terindikasi tidak benar. Indikasi ini juga telah melalui audit investigasi. Sama seperti kasus Jiwasraya, ketika dilaporkan pada pihak Kejaksaan tentu dengan data dan fakta yaitu hasil audit. Jadi, yang Erick berikan saat ini adalah hasil audit ATR 72-600.

"Jadi, kalau ditanya apakah ada jenis pesawat lain? Kemungkinan ada. Dulu sempat diselidiki mengenai pengadaan Airbus dan mesin Rolls-Royce itu. Kemarin sempat bicara soal Bombardier, tapi biar kan saja pihak Kejaksaan dan penegak hukum yang bisa menelusuri," tutur Erick.

Di sisi lain, Karyawan Garuda tergabung Serikat Karyawan PT Garuda Indonesia (Persero) Tbk (Sekarga) mendukung langkah Menteri BUMN Erick Thohir membongkar dugaan korupsi di Garuda Indonesia. Kemarin, Erick menyampaikan bukti-bukti dugaan korupsi itu ke Kejaksaan Agung (Kejagung).

"Kami dari serikat karyawan Garuda Indonesia menyatakan mendukung penuh langkah Bapak Menteri BUMN, Erick Thohir yang hari ini melaporkan indikasi tindak pidana korupsi yang terjadi di tubuh PT Garuda Indonesia terhadap pengadaan pesawat ke Kejaksaan Agung," kata Ketua Harian Sekarga Tomy Tampatty dalam keterangannya, Rabu (12/1). Sekarga berharap Kejagung melakukan penyelidikan terhadap pengadaan semua jenis pesawat, dari tipe ATR hingga Boeing. (ist,ant, dtc/dya)

FAKTA KASUS KORUPSI EMIRSYAH SATAR DI GARUDA INDONESIA

1. Terima Suap Rp 46 M

Memang, Emirsyah saat ini tengah mendekam dipenjara akibat terbukti menerima suap. Pada 2020 lalu, PN Jakpus telah menjatuhkan hukuman delapan tahun penjara kepada Emirsyah karena bersalah melakukan tindak pidana korupsi dan pencucian uang pembelian pesawat pemeliharaan pesawat Garuda. Dia terbukti menerima suap sebesar Rp 46 miliar hingga akhirnya divonis 8 tahun penjara dan denda Rp 1 miliar subsider 3 bulan kurungan.

2. Cuci Uang

Selain suap, Emirsyah juga bersalah melakukan tindak pidana pencucian uang. Pencucian uang yang dilakukan Emirsyah bersama Soetikno Soedarjo dari suap pengadaan pesawat tersebut. KPK menjerat Emirsyah dan Soetikno sebagai tersangka kasus dugaan tindak pidana pencucian uang (TPPU). Selain itu, KPK menjerat Hadinoto Soedigno sebagai Direktur Teknik dan Pengelolaan Armada PT Garuda Indonesia periode 2007-2012 sebagai tersangka pencucian uang tersebut. Kasus dugaan pencucian uang itu diteliti KPK dari beberapa temuan baru, seperti dugaan pemberian uang dari Soetikno ke Emirsyah dan Hadinoto untuk membayar sejumlah aset. Aset yang dimaksud antara lain rumah hingga uang di rekening di luar negeri.

Foto : Berbagai Sumber Diolah



LEE JUNG JAE 'SQUID GAME'

**Sukses Berakting Menyayat Hati,
Masuk Daftar Breakout Star**

Akting Lee Jung Jae di Squid Game mencuri perhatian publik secara global. Satu demi satu prestasi internasional pun dikumpulkan oleh sang aktor. Terbaru dia masuk daftar Breakout Star 2021 New York Times.

BELUM lama ini, New York Times merilis daftar tahunan yang mengumpulkan sejumlah karya dan individu yang paling sukses dan bersinar di area masing-masing secara internasional. Di bagian televisi, Lee Jung Jae dinyatakan sebagai aktor paling sukses.

Berdasarkan artikel yang ditulis, Lee Jung Jae dinilai memberikan akting luar biasa dan mengejutkan di serial Squid Game. Hal ini membuatnya masuk dalam daftar Breakout Star 2021.

"Lee Jung Jae berhasil menunjukkan pertunjukan yang menyayat hati dan diungkapkan dengan lembut saat ia berjuang dalam sebuah kengerian yang tak bisa diungkapkan," tulis New York Times.

Prestasi tersebut diraih oleh Lee Jung Jae setelah Squid Game dinominasikan dalam tiga kategori di ajang Golden Globe Awards ke-79. Squid Game sendiri dinominasikan dalam kategori Best Television Series - Drama dan akan bersaing dengan Lupin, The Morning Show, Pose, juga Succession.

Sementara di kategori Best Performance by an Actor in a Television Series - Drama, Lee Jung Jae bakal bersaing dengan Brian Cox (Succession), Billy Porter (Pose), Jeremy Strong (Succession), dan Omar Sy (Lupin).

Oh Yeong Su, di sisi lain, dinominasikan dalam kategori Best Performance by an Actor in a Television Supporting Role. Ia bersaing dengan Brett Goldstein (Ted Lasso), Kieran Culkin (Succession), Mark Duplass, dan Billy Crudup (The Morning Show).

Rencananya, ajang Golden Globe Awards ke-79 bakal ditayangkan pada 9 Januari 2022. Namun masih belum bisa dipastikan apakah para aktor Squid Game datang langsung untuk mendengarkan

pembacaan pemenang.

Ikut Boikot Golden Globe

Lee Jung Jae dinominasikan di kategori Best Performance by an Actor in a Television Series - Drama di ajang Golden Globe Awards 2022. Ia dinominasikan bersama Squid Game, yang akan bersaing di kategori Best Television Series - Drama juga Oh Yeong Su di Best Supporting Actor - Television.

Artist Company, sebagai manajemen Lee Jung Jae, belum lama ini mengungkap status kehadiran sang aktor ke ajang Golden Globe 2022. Mereka menegaskan sang aktor tidak akan hadir dan mengungkap alasannya.

"Lee Jung Jae sangat berterima kasih bisa dinominasikan di kategori Best Actor di ajang Golden Globe. Namun ia memutuskan untuk tidak menghadiri acara penghargaan," ungkap Artist Company.

"Lee Jung Jae melihat Netflix tidak berpartisipasi di ajang Golden Globes, seperti yang sudah dilaporkan. Ia juga memutuskan setelah melihat sejumlah faktor seperti situasi COVID-19 dan kewajiban karantina," lanjutnya.

Golden Globe Awards merupakan acara penghargaan Amerika Serikat di mana nominasi dan pemenang dipilih oleh Hollywood Foreign Press Association (HFPA), yang terdiri dari jurnalis film asing dari berbagai negara di dunia. Walaupun biasanya acara tersebut bertabur bintang dan dipandang sebagai prediktor Oscar, Golden Globe Awards mendapat kecaman selama beberapa tahun terakhir karena dugaan korupsi dan keragaman di antara anggota HFPA.

Akibatnya, Hollywood menyerukan boikot kepada Golden Globe Awards. Sejumlah bintang dan sutradara papan atas telah menyatakan niat mereka untuk



menghadiri acara penghargaan tersebut, juga menerima penghargaan yang mungkin akan mereka menangkan.

Netflix, Amazon, hingga Warner Media telah mengumumkan posisi mereka yang tidak akan berpartisipasi dalam Golden Globe Awards atau bekerja sama dengan HFPA hingga permasalahan diselesaikan. NBC, sebagai TV yang selalu menyiarkan Golden Globe Awards, juga menarik diri untuk menayangkan acara tersebut.

Tak hanya itu, tudingan rasisme juga diangkat ketika Minari memenangkan kategori Best Foreign Language Film di Golden Globe Awards 2021. Padahal, film tersebut diproduksi oleh rumah produksi

Amerika, ditulis dan disutradarai oleh seorang Korea-Amerika, dan berpusat pada pengalaman yang dirasakan oleh Korea-Amerika.

Golden Globe Awards saat itu mengatakan film Minari dinominasikan dalam kategori Best Foreign Language Film, dan bukan kategori utama film, karena separuh dari film tidak menggunakan bahasa Inggris.

Lee Jung Jae juga sebelumnya dikonfirmasi akan menghadiri Critics Choice Awards yang akan digelar di waktu yang sama dengan Golden Globe Awards. Namun ia membatalkan kehadirannya karena situasi pandemi COVID-19 yang kembali parah. (reuters/dya)

Tahun	Judul	Peran
2010	The Housemaid	Hoon
2012	El Fin del Mundo	
	The Thieves	Popie
2013	New World	Lee Ja-sung
	The Face Reader	Pangeran Suyang
2014	Big Match	Choi Ik-ho
2015	Assassination	Yeom Seok-jin
2016	Tik Tok	Kang Seung-joon
	Operation Chromite	Jang Hak-soo
2017	Warriors of the Dawn	To-woo
	Along With the Gods: The Two Worlds	
2018	Along with the Gods: The Last 49 Days	Dewa Kematian (Raja Yeomra)
2019	Svaha: The Sixth Finger	Pastor Park
2020	Deliver Us from Evil	Ray
TBA	Wiretap	Ko Chang-sun
	Hunt	Park Pyung-ho

Filmografi
LEE JUNG JAE
(2010-2020)



Catat! Ini Keuntungan Rajin Jalan Kaki Setiap Hari

OLAHRAGA murah dan ringan yang bisa dilakukan tiap hari tentu saja jalan kaki. Jalan kaki merupakan salah satu aktivitas fisik yang banyak disarankan karena manfaat kesehatannya. Berikut keuntungan rajin berjalan kaki setiap hari.

Bagi Anda yang baru mau memulai olahraga, jalan kaki memang jadi alternatif mudah. Anda tidak perlu repot mempersiapkan banyak alat, cukup bawa diri sambil menikmati pemandangan di sekitar. Di sisi lain, jalan kaki benar-benar membuat tubuh merasa lebih baik.

Menurut psikolog klinis Gemma Harris, berjalan kaki seperti halnya olahraga pada umumnya, telah terbukti mengurangi gejala depresi dan kecemasan sekaligus meningkatkan fungsi kognitif, tidur, dan memori. Selain itu, berikut adalah keuntungan rajin berjalan kaki setiap hari.

Meningkatkan suasana hati

"Ini karena pertama, saturasi oksigen dan pertumbuhan pembuluh darah terjadi di area otak yang terkait dengan pemikiran rasional serta kinerja sosial, fisik, dan intelektual," papar Harris, seperti dikutip Metro UK.

Kedua, lanjut Harris, olahraga seperti berjalan kaki membantu mengurangi hormon stres dan meningkatkan serotonin dan norepinefrin, bahan kimia di otak yang diketahui mempercepat pemrosesan informasi. Selama dan setelah berolahraga, endorfin, dan dopamin dilepaskan ke dalam tubuh dan otak, yang biasanya dengan efek meningkatkan suasana hati.

Jernihkan pikiran

Manfaat khusus jalan kaki adalah stimulasi secara bilateral, yang dapat membuat pikiran lebih jernih. "Ada perawatan psikologis berbasis bukti, seperti Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) yang memanfaatkan dampak positif dari stimulasi bilateral otak untuk kesehatan mental, dan berjalan kaki adalah cara yang sangat mudah dan terjangkau untuk melakukan ini," kata Harris.

Tingkatkan energi

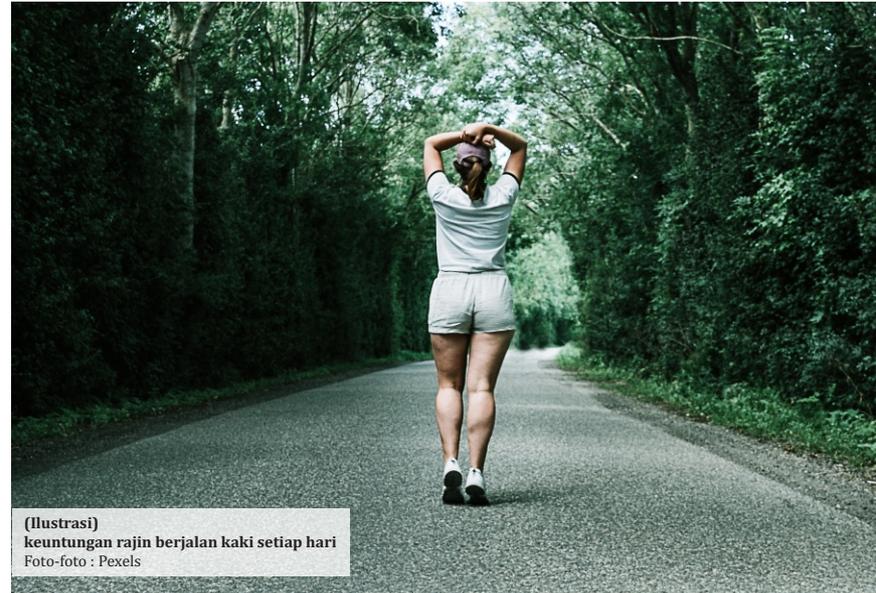
Terapis senior Sally Baker, berjalan juga dapat memberi Anda dorongan energi yang sangat dibutuhkan. "Berjalan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh dan otak," kata Baker.

Dia menambahkan bahwa itu mendorong orang untuk merasa lebih berenergi karena peningkatan kadar darah beroksigen yang mengalir ke seluruh tubuh. "Penting untuk diingat bahwa aktivitas fisik tidak perlu intens untuk secara umum dianggap bermanfaat dalam mengurangi risiko depresi klinis, dan berjalan kaki saja sudah cukup."

Lokasi dan Waktu Ideal

Di mana idealnya Anda harus berjalan kaki? Tidak ada aturan keras dan cepat tentang di mana Anda harus berjalan kaki, selama Anda berada di luar. Namun, telah terbukti bahwa menghabiskan waktu di dalam dan di sekitar alam dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan kita.

"Berjalan di ruang hijau meng-



(Ilustrasi)
Keuntungan rajin berjalan kaki setiap hari
Foto-foto : Pexels

gabungkan proses meditasi dalam gerakan dengan manfaat mandi hutan (berjalan di antara pepohonan dan tanaman hijau umum)," kata Sally.

"Telah terbukti secara ilmiah untuk menunjukkan bahwa menghabiskan waktu di alam mengurangi tingkat stres dan kortisol dan meningkatkan suasana hati."

Harris menambahkan, "Ada semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa berada di alam meningkatkan kesejahteraan kognitif dan emosional kita. Ini termasuk peningkatan perhatian, fleksibilitas kognitif dan memori kerja, bersama dengan pengurangan tingkat stres dan peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan."

Tetapi jika Anda tinggal di kota dan tidak dekat dengan ruang hijau, Harris mengatakan bahwa manfaat jalan kaki tetap bisa didapat.

Berjalan-jalan tidak harus untuk menghabiskan banyak hari Anda atau bahkan juga banyak energi. Menurut Sally, jalan-jalan pendek secara rutin dan santai sudah cukup untuk dapat menggerakkan otak Anda. "Berjalan untuk mendapatkan manfaat tidak harus menjadi perjalanan panjang," katanya.

Namun, itu harus minimal 20 menit karena durasi ini adalah waktu yang dibutuhkan untuk "hormon perasaan baik" seperti dopamin dan serotonin untuk distimulasi dan dilepaskan. (berbagai sumber/dya)

TIPS BAGI YANG BARU MEMULAI OLAHRAGA JALAN KAKI

Pilih sepatu jalan kaki yang tepat dan nyaman

Pakailah sepatu olahraga yang nyaman dikenakan dan memiliki sol serta bantalan yang cukup tebal. Sebab meskipun jalan kaki termasuk olahraga yang minim cedera, sepatu yang kurang pas bisa menyebabkan munculnya lecet dan luka melepuh pada khaki.

Jangan lupakan pemanasan dan pendinginan

Pemanasan dan pendinginan wajib dilakukan di setiap olahraga, termasuk jalan kaki. Untuk pemanasan olahraga

jalan kaki, Anda bisa melakukannya dengan langsung mulai berjalan dalam kecepatan rendah. Awali perlahan-lahan dan tingkatkan kecepatan secara bertahap.

Untuk mengakhiri sesi jalan kaki lakukan hal yang sama. Kurangi kecepatan berjalan kaki secara bertahap hingga berhenti sama sekali. Setelah pendinginan, Anda juga boleh menambahkan gerakan peregangan. Terutama peregangan otot betis, paha depan, dan paha belakang. Tahan tiap gerakan peregangan selama 20 detik untuk melemaskan otot.

Perhitungkan durasi dan frekuensi olahraga jalan kaki yang tepat

Untuk bisa mendapatkan manfaat jalan kaki secara optimal, lakukan setidaknya 30 menit setiap hari dengan intensitas sedang. Bagaimana

cara mengukur intensitas ini? Ukuran intensitas sedang kira-kira Anda masih dapat berbicara atau mengobrol sambil jalan kaki. Tapi napas Anda telah sedikit terengah-engah dan Anda tidak bisa lagi menyanyi atau bersenandung dengan lancar.

Sementara untuk mengukur durasi jalan kaki, Anda juga bisa menggunakan jarak. Ketika berjalan kaki selama 30 menit, jarak yang Anda tempuh seharusnya mencapai 2,5 hingga 3,3 km.

Anda juga bisa memanfaatkan pedometer untuk menghitung langkah kaki Anda. Berjalan kaki selama 30 menit akan setara dengan sekitar 3,000 sampai 4,500 langkah. Saat ini, Anda dapat pula mengunduh aplikasi khusus penghitung langkah dan jarak pada ponsel Anda sehingga lebih praktis dalam menghitung dan penyimpanan datanya. (berbagai sumber/dya)

Bayar Tol Tanpa Sentuh, Ada HP 'Sultan' dengan NFC

PEMERINTAH diketahui bakal memberlakukan sistem pembayaran tol tanpa sentuh pada 2022. Secara teknis, proses pembayaran yang lebih singkat ini memiliki beberapa cara, dengan memanfaatkan NFC.

NFC atau Near-field Communication adalah teknologi nirkabel yang memungkinkan perangkat berbagi informasi hanya dengan mendekatkan ponsel. Karena begitu banyak fungsinya, NFC seolah menjadi fitur wajib bagi ponsel. Bahkan, di kelas entry level pun pengguna menginginkan fitur NFC tidak ditanggalkan.

NFC begitu praktis, karena memungkinkan transfer data dan transaksi secara digital melalui smartphone dengan cepat. Pengguna, misalnya, bisa mengirim file, foto dan video, mentransfer kontak, berbagi aplikasi, dan melakukan pembayaran tanpa kontak antara ponsel serta benda yang mendukung NFC. NFC menggunakan induksi elektromagnetik untuk mengirim dan menerima data melalui gelombang radio dengan kecepatan tinggi. Untuk mengaktifkannya, hanya perlu masuk ke menu Settings > Connection & sharing, lalu aktifkan NFC.

Nah, agar lebih mudah ada rekomendasi 3 ponsel atau HP mahal disertai fitur Near-field communication (NFC) nantinya bisa menjadi salah satu penunjang sistem pembayaran untuk jalan tol di Indonesia. Pengguna jalan tol bisa menggunakan aplikasi electronic-on board unit dengan mendownload pada perangkat ponsel, agar terhubung dengan sistem pembayaran yang ada di gerbang tol.

Berikut 3 rekomendasi ponsel mahal NFC, untuk menunjang pembayaran tol nirsentuh.

iPhone 13

iPhone 13 merupakan ponsel



terbaru Apple yang dilengkapi sederet fitur canggih, termasuk NFC. Seri iPhone 13 tersebut beranggotakan iPhone 13, iPhone 13 mini, iPhone 13 Pro, dan iPhone 13 Pro Max.

Seluruh seri iPhone 13 dibekali dengan chipset asli Apple chip A15 Bionic. Chipset itu diklaim menjadi chip yang tercepat saat ini untuk perangkat mobile. Disusul oleh MediaTek Dimensity 9000 dan Qualcomm Snapdragon 8 Gen 1 yang baru saja dirilis.

iPhone 13 memiliki memori paling kecil 128GB, dua kali lipat lebih besar dari seri iPhone 12 yang hanya memberikan memori 64GB untuk perangkat paling murah. Di distributor resmi Apple seperti iBox, harga resmi pada varian iPhone 13 dan iPhone 13 mini, iPhone 13 Pro dan iPhone 13 Pro Max tergantung pada kapasitas memori internal yang ditawarkan.

HP ini dibanderol mulai dari Rp12,999 juta pada varian iPhone 13 mini. Termahal pada iPhone 13 Pro Max mencapai Rp30 jutaan.

Samsung Galaxy Fold 3, dan Flip 3

Produsen ponsel asal Korea Selatan ini memiliki jajaran ponsel beragam sejak kehadiran Galaxy Fold dan Galaxy Flip. Kedua ponsel ini sudah dilengkapi juga dengan



(Ilustrasi) Pemerintah bakal memberlakukan sistem pembayaran tol tanpa sentuh pada 2022 dengan memanfaatkan NFC
Foto-foto : berbagai sumber



NFC Galaxy Fold 3 dan Flip 3 disebut memiliki ketahanan yang lebih baik, terlebih pada bagian engsel.

Ponsel Galaxy Z Fold3 ditawarkan dengan harga mulai dari Rp 24.999.000, sedangkan Galaxy Z Flip3 bisa dimiliki dengan harga mulai dari Rp 14,9 juta.

Xiaomi Mi 11

Xiaomi memiliki seri Xiaomi Mi 11 untuk ponsel flagshippnya tahun ini, yang diawali dengan kehadiran Mi 11



yang hadir di pengujung 2020, dan sudah dilengkapi dengan adanya NFC. Beberapa bulan kemudian, tepatnya pada Maret 2021, Mi 11 Pro dan Mi 11 Ultra menyusul. Baru-baru ini Xiaomi 11T hadir menjadi pelengkap jajaran ponsel flagship tersebut.

Mi 11 merupakan salah satu flagship yang cukup terjangkau, apalagi Xiaomi 11T yang hanya dibanderol dengan harga Rp5,999 juta untuk seri paling murah. (berbagai sumber/dya)

Pedasnya Essential Oil Peppermint Bagus Atasi Rambut Tipis

ESSENTIAL OIL atau minyak atsiri merupakan salah satu minyak yang sedang hype di kalangan masyarakat. Setiap tumbuhan yang diekstrak minyaknya diklaim memiliki manfaat bagi kesehatan dan kecantikan

Salah satu varian minyak atsiri yang digadang-gadang memiliki banyak manfaat adalah peppermint. Terbuat dari tumbuhan min, minyak ini diketahui dapat membantu pertumbuhan rambut. Dikutip dari Byrdie, minyak atsiri peppermint memiliki manfaat untuk meningkatkan pertumbuhan rambut, mengurangi inflamasi, antibakteri, dan menyeimbangkan pH rambut berminyak.

Menurut penelitian dari Toxicological Research menggunakan tikus sebagai hewan percobaan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa minyak peppermint bisa digunakan untuk mempercepat pertumbuhan rambut.

Minyak peppermint yang dioleskan pada rambut tikus yang sudah dicukur mampu melancarkan peredaran darah pada dermal papila. Dermal papila yakni bagian penting kulit yang bertugas menyalurkan darah ke epidermis (lapisan luar kulit).

Bahkan, minyak peppermint dinilai efektif merangsang pertumbuhannya pada tikus percobaan. Minyak yang satu ini juga diduga dapat digunakan sebagai salah satu obat alternatif rambut rontok dan mencegah kebotakan pada manusia.

Kandungan menthol pada peppermint juga berperan sebagai vasodilator yang berefek melancarkan peredaran darah. Pada beberapa kasus kebotakan, kerontokan yang terjadi diakibatkan aliran darah yang tidak lancar menuju folikel rambut. Dengan meningkatkan sirkulasi darah menggunakan menthol, peppermint dipercaya cukup efektif dalam mengurangi risiko kebotakan akibat rambut rontok.

Minyak peppermint diketahui kerap digunakan dalam perawatan DIY, dan dicampur dengan minyak pembawa atau carrier oil. Minyak ini adalah bahan yang cukup populer untuk banyak produk perawatan rambut, termasuk sampo, kondisioner, perawatan kulit kepala, dan masker perawatan.

Namun, minyak ini dan sebagian besar minyak atsiri lainnya, tidak dianjurkan untuk dipakai secara langsung ke kulit, karena bisa menyebabkan iritasi dan gangguan kesehatan. Apalagi minyak peppermint memiliki sifat panas. So, bagaimana cara menggunakan minyak yang tepat untuk rambut?

Pijat Kepala

Menurut Adina Grigore, pemilik



(Ilustrasi)
Essential oil peppermint
bagus atasi rambut tipis
Foto-foto : Berbagai Sumber

brand S.W. Basics dan penulis *Just the Essentials: How Essential Oils Can Heal Your Skin, Improve Your Health, and Detox Your Life*, kamu bisa menggunakan beberapa tetes minyak atsiri peppermint (sebanyak 1-2%) yang telah dilarutkan ke carrier oil, lalu pijat ke kulit kepala.

Peserta dalam sebuah penelitian melaporkan adanya pengurangan yang signifikan dalam rasa sakit dari sakit kepala tegang dalam waktu 15 menit, dan rasa sakitnya terus turun untuk waktu yang lama.

Campur ke Produk dengan Ingredients yang Sama

Kamu juga bisa mencampurkan essential oil peppermint ke dalam salah satu produk dengan komposisi yang sama. Caranya yaitu dengan meneteskan satu pipet dengan sampo,

pijat, dan bilas. Mencium aroma essential oil dapat mengurangi rasa cemas yang berlebihan. Ilustrasi essential oil.

Efek Sampingnya

Minyak peppermint termasuk produk yang aman digunakan untuk pertumbuhan "mahkota kepala" Anda. Akan tetapi, ketika menggunakannya secara berlebihan akan ada efek samping yang mungkin muncul.

Menurut American Academy of Family Physicians, dosis tinggi dalam penggunaan minyak peppermint bisa berbahaya untuk tubuh. Bahkan, terlalu banyak menggunakan minyak peppermint juga bisa berdampak buruk.

Efek samping penggunaan minyak peppermint antara lain munculnya reaksi alergi. Maka itu, biasakan untuk

SIMAK CARA MEMBUAT MASKER RAMBUT DIY

Membuat masker DIY (Do It Yourself) menggunakan minyak peppermint itu mudah. Untuk membuat masker DIY, ikuti resep di bawah ini:

BAHAN-BAHAN:

1. Essential oil peppermint
2. Minyak kelapa

CARA PENGGUNAAN:

1. Campurkan beberapa tetes minyak peppermint dengan minyak kelapa;
2. Aduk atau kocok sampai kedua bahan tersebut bersatu;
3. Oleskan ke rambut, diamkan selama 10-15 menit, lalu keramas dan kondisikan seperti biasa.

selalu mencampurkan minyak peppermint dengan minyak pelarut seperti minyak kelapa atau digunakan bersama produk rambut. Minyak peppermint memang bisa menjadi salah satu solusi untuk mempercepat pertumbuhan rambut. Namun, jika Anda ragu, Anda bisa berkonsultasi dengan dokter rambut terlebih dahulu sebelum memakainya. (berbagai sumber/dya)

'Penjajah' Itu Bernama (dari hal 1)

Apakah Anda baru saja beli gorengan dan 'terpukau' dengan tipisnya ukuran tahu atau tempe? Makin tipisnya produk berbahan kedelai menjadi strategi para pedagang di tengah himpitan kenaikan biaya produksi mereka. Bagaimana tidak? Setelah tertekan harga minyak goreng (migor), harga kedelai ikut meroket.

Harga kedelai di Amerika Serikat yang tinggi membuat harga tempe ikut meroket. Juli 2021 harga kedelai mencapai USD14 atau setara dengan Rp8.924 per kilogram. Di Indonesia harga kedelai dibanderol Rp10.000-10.500 per kilogram.

Naiknya harga kedelai membuat harga tempe di konsumen Indonesia ikut melonjak. Tempe kini dibanderol di kisaran Rp14.000-16.000 per kg. Kenaikan harga tempe membuat sejumlah pelaku usaha kecil mengatur strategi agar bisnisnya tetap berjalan. Menaikkan harga jelas bukan pilihan, mereka pun mencari cara lain.

Ana, seorang pedagang gorengan di bilangan Bekasi, menuturkan. Memang, harga tempe yang dibelinya tak naik, namun ukurannya saja yang berubah, menjadi lebih kecil. Alhasil, mau tidak mau ukuran gorengan jenis tempe yang dijualnya juga ikut diperkecil. Cara itu dilakukan agar para pembelinya tetap terjaga. "Saya beli tempe di pasar harganya masih sama, Rp 5.000 (per papan). Tapi karena kedelainya naik, penjualnya ngecilin ukuran tempe. Karena tempe di pasar kecil, saya jual juga kecil," katanya.

Beda dengan Maman pedagang gorengan di Surabaya, selain kenaikan harga tempe mahalnya minyak goreng juga membuatnya memutuskan mengecilkan ukuran gorengan. "Mau bagaimana lagi, kalau harganya saya naikan, konsumen tidak beli," katanya.

Anggota Komisi IV DPR RI Fraksi Partai Demokrat Bambang Purwanto menilai, naiknya harga kedelai di sejumlah pasar menunjukkan bahwa pemerintah belum mempunyai roadmap yang jelas untuk sektor kedelai di Indonesia. Tentu saja, lanjut dia, hal itu berpengaruh terhadap naiknya harga kedelai pada awal tahun 2022 di sejumlah pasar saat ini.

"Khusus roadmap kedelai memang belum jelas. Akibat Roadmap belum jelas tentu saja berimbas pada tidak ter kendalinya harga kedelai dilapangan," tegas Bambang kepada wartawan, Rabu, (12/1).

Bambang mengaku, Komisi IV DPR selalu mendorong pemerintah untuk membuat roadmap yang jelas soal kedelai di Indonesia. Antara lain dengan mencari lokasi yang relatif datar agar bisa dikelola secara mekanis. "Serta kesiapan petaninya juga harus menjadi perhatian," tegas Politikus Demokrat itu.

Saat ditanya apakah ini merupakan bukti Indonesia masih 'dijajah' karena tergantung produk impor. "Ya bisa begitu, kan kita belum merdeka, belum swasembada,"

katanya.

Pengamat Pertanian Asosiasi Ekonomi Politik Indonesia (AEPI) Khudori mengungkapkan, pemerintah harus segera mengeluarkan izin apabila komoditas impor seperti bawang putih, gula, daging sapi, dan kedelai mulai mengkhawatirkan dan tidak mencukupi.

"Mau tidak mau ya, karena pangan yang ditanyakan itu semua impor, baik sebagian besar maupun sebagian kecil. Nah, kalau dari neraca pangan stok yang ada tidak cukup dan amat mengkhawatirkan ya harus segera dikeluarkan izin impor. Impor itu butuh waktu," katanya.

Namun, Direktur Jenderal Perdagangan Dalam Negeri Kemendag Oke Nurwan mengklaim bahwa saat ini stok kedelai masih aman. "Posisi stok masih tersedia sebanyak 150 ribu ton dan akan masuk kembali sebesar 250 ribu ton sampai akhir Januari 2022, sehingga jumlah stok tersebut akan cukup untuk kebutuhan 1,6 bulan," katanya, Rabu (12/1).

Lebih lanjut, Ia menyebut Kemendag terus memonitor stok yang dimiliki oleh importir anggota Asosiasi Importir Kedelai Indonesia (AKINDO) serta memantau perkembangan harga kedelai baik tingkat dunia, importir, maupun pengrajin tahu dan tempe.

"Guna memastikan ketersediaan pasokan dan kestabilan harga utamanya menjelang Puasa dan Lebaran 2022 yang akan jatuh pada awal April 2022," sebut Oke.

Berdasarkan data pantauan

terganggu. Kita harapkan segera normal, sehingga harga meski dengan keseimbangan baru, tapi sesuai dengan daya beli masyarakat," kata Oke.

Dikutip dari harga futures kedelai di Chicago adalah US\$ 1.376,75/bushel. Naik 0,15% dari posisi hari sebelumnya. Dalam sebulan terakhir, harga kedelai melonjak 10,67% secara point-to-point. Badan Statistik Pangan Brasil (Conab) memperkirakan panen kedelai pada musim tanam 2021/2022 adalah 140,5 juta ton. Turun 1,61% dibandingkan musim tanam sebelumnya.

Kendala cuaca menjadi penghambat produksi kedelai. Iklim di wilayah Amerika Selatan kemungkinan cenderung panas dan kering, yang tidak kondusif bagi pertumbuhan kedelai.

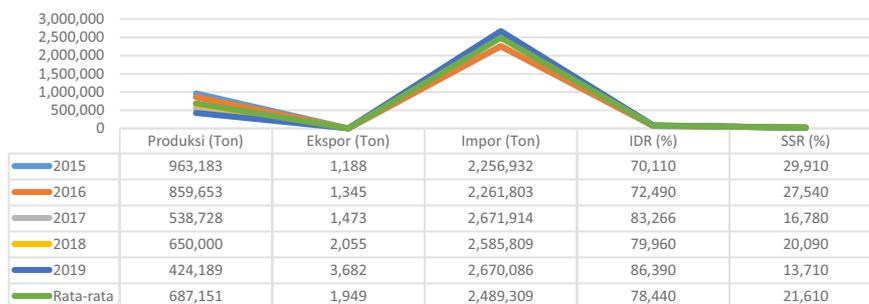
"Prakiraan cuaca mengindikasikan curah hujan di Amerika Selatan tidak memadai. Bahkan di Argentina terpantau suhu akan lebih tinggi," sebut laporan Agritel, lembaga konsultan agrikultur.

'Lampu Merah'

Sementara mengutip laporan Outlook Kedelai 2020 terbitan Kementerian Pertanian, produksi kedelai Tanah Air cenderung turun. Pada 2015-2019, produksi kedelai nasional terlihat mengkhawatirkan karena terus menurun cukup signifikan sebesar 37,33% pada 2017 dari tahun sebelumnya yang juga turun 10,75%.

Produksi kedelai pada 2015 adalah

KONDISI KOMODITAS KEDELA DI INDONESIA



Kementerian Perdagangan per 10 Januari 2022, harga kedelai di tingkat perajin terpantau berada di kisaran Rp 10.500 - Rp 10.750, atau terdapat kenaikan sebesar 4,14% apabila dibandingkan dengan harga bulan sebelumnya, hal ini seiring/mengikuti dengan kenaikan harga kedelai dunia. "Pada minggu IV Desember 2021 landed price kedelai sebesar USD 13,15/bushels atau Rp8.199/kg naik 3,0% dibanding seminggu sebelumnya," jelas Oke

Terkait kedelai, Oke mengatakan, perbaikan frekuensi pelayaran diharapkan bisa mempercepat kembali normalnya sistem logistik dunia. Dengan begitu, produksi kedelai global yang sebenarnya sudah membaik, bisa segera berdampak pada normalnya harga kedelai. "Kita pastikan kedelai cukup dan kami sudah berkomunikasi dengan pelaku usaha. Sebenarnya produksi kedelai sudah baik, tapi karena pandemi menyebabkan sistem logistik

963,18 ribu ton, tahun berikutnya turun menjadi 859,65 ribu ton, dan 2017 turun kembali menjadi 538,73 ribu ton. Pada 2018 produksi naik 20,65% menjadi 650 ribu ton, tetapi setahun kemudian kembali turun 34,74% atau sebesar 424,19 ribu ton. Secara rata-rata lima tahun terakhir produksi kedelai nasional tumbuh negatif 15,54% per tahun.

Penurunan produksi kedelai nasional lima tahun terakhir merupakan dampak negatif dari persaingan penggunaan lahan dengan komoditas lain dan terjadinya transformasi lahan yang tidak bisa dihindari karena tuntutan ekonomi dan laju pertumbuhan penduduk yang tinggi. Fakta ini ternyata menggerus luas panen kedelai lima tahun terakhir turun rata-rata 11,97% per tahun.

"Penurunan luas panen kedelai secara nasional cukup signifikan terjadi tahun 2017 dan 2019 sebesar 38,34% dan 42,20%, dari tahun 2015 seluas 614,10 ribu hektar di tahun

2019 tinggal hampir setengahnya yaitu seluas 285,27 ribu hektar," ungkap laporan tersebut.

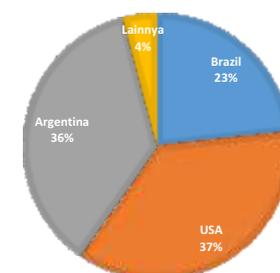
Pada saat yang sama, sebenarnya konsumsi kedelai juga cenderung turun. Konsumsi kedelai pada periode 2002-2019 rata-rata sebanyak 7,84 kg/kapita/tahun dan tumbuh negatif 1,85% per tahun. Namun, penurunan konsumsi masih lebih landai ketimbang produksi yang anjlok lumayan dalam.

Akibatnya, Indonesia terpaksa harus mengimpor kedelai karena produksi dalam negeri yang tidak (atau belum memadai). Perkembangan volume impor kedelai Indonesia sepanjang 1987-2019 dari tahun ke tahun cenderung terus meningkat sebesar 13,5% per tahun. Dengan kata lain Indonesia rata-rata melakukan impor kedelai 2,59 juta ton per tahun. Selama kurun waktu tersebut terjadi lonjakan impor dua kali dari tahun sebelumnya, yaitu pada 1999 dan 2012 sebesar 116% dan 189,65%.

"Impor Indonesia selama 2015-2019 dibanjiri kedelai dari tiga negara di Benua Amerika dengan pangsa mencapai 95,96% per tahun atau rata-rata sebesar 6,53 juta ton per tahun. Ketiganya adalah Amerika Serikat (AS) sekaligus tertinggi dengan pangsa impor 36,51% per tahun atau volume impor 2,50 juta ton per tahun, selanjutnya Argentina dengan pangsa 36,18% atau kuantitas impor rata-rata 2,42 juta ton per tahun, dan Brasil dengan pangsa 23,27% atau 1,61 juta ton per tahun," sebut laporan itu.

Sedihnya, laporan Kementerian

NEGARA ASAL IMPOR KEDELA INDONESIA (2015-2019)



Sumber: BPS dan Pusdatin

Pertanian mengakui bahwa Indonesia semakin tergantung terhadap kedelai impor. Selama periode 2015-2019, tingkat ketergantungan impor (Import Dependency Ratio/IDR) ada di 78,44%. Nilai IDR tersebut seiring dengan nilai Self Sufficiency Ratio (SSR) sebesar 21,61% per tahun. SSR menjelaskan bahwa Indonesia lima tahun terakhir hanya mampu mencukupi kebutuhan kedelai dari produksi sendiri sebesar 9,15% dari total kebutuhan.

"Situasi ini menjadi lampu merah untuk impor kedelai Indonesia, karena tingkat ketergantungan Indonesia terhadap kedelai impor yang sangat tinggi tersebut. Apabila dalam jangka pendek kita tidak melakukan terobosan-terobosan yang nyata untuk meningkatkan luas panen kedelai yang sekaligus akan meningkatkan produksi kedelai domestik, dikhawatirkan dalam waktu dekat kita akan menjadi net importir kedelai segar," tegas laporan Kementerian Pertanian. (ashar,ist,cnbc,ktn/dya)

Meski Cuma 2 Kasus Omicron, Cina Lockdown Kota Ketiga

ANYANG - Pemerintah Cina akhirnya me-lockdown kota Anyang gara-gara ditemukan kasus positif Omicron. Sebanyak 5,5 juta orang penduduk dilarang untuk pergi keluar rumah.

Sebelumnya, pemerintah Cina juga me-lockdown kota Xian dan Yuzhou. Total ada lebih dari 20 juta orang yang terdampak kebijakan lockdown tersebut.

Anyang jadi kota ketiga yang dilockdown oleh pemerintah Cina menyusul ditemukan kasus positif varian Omicron di sana. Dilansir dari AP, Rabu (12/1), penduduk kota Anyang dilarang untuk pergi meninggalkan rumah mereka. Toko-toko diminta tutup, kecuali yang menjual kebutuhan pokok. Kota Anyang di-lockdown sejak Senin (10/1) hingga batas waktu yang belum ditentukan.

Sejauh ini baru ditemukan dua kasus positif Omicron di kota Anyang. Dugaan sementara, penemuan 2 kasus positif Omicron di Anyang ini masih berhubungan dengan kasus positif serupa yang ditemukan di kota Tianjin. Hal itu membuktikan bahwa varian Omicron sudah menyebar di Cina daratan, seiring dengan kembalinya para perantau dari luar negeri dan melakukan kontak dengan orang terdekat mereka.

Meski baru ditemukan 2 kasus positif Omicron di kota Anyang, namun pemerintah Cina tidak mau ambil resiko. Mereka langsung melakukan strategi tracking dan mengisolasi orang yang terinfeksi secepat mungkin. Kebijakan lockdown ini diharapkan mampu mencegah ledakan Covid-19 menjelang digelarnya Olimpiade Musim Dingin di kota Beijing pada tanggal 4 Februari mendatang.

"Jika transmisi pada kluster terjadi secara massif, maka itu akan berdampak pada Olimpiade. Skenario terburuknya, jika itu terjadi maka situasinya akan buruk, jadi kami masih melihat opsi-opsi yang ada," kata Huang Chun, panitia Olimpiade Beijing. Kota Anyang adalah situs arkeologis penting di Cina. Kota ini menjadi ibu kota Dinasti Shang. Di sinilah, ditemukan aksara Cina di



(Ilustrasi) Pemandangan antrean warga Tianjin yang menjalankan tes Covid-19 saat kota mereka dilockdown total oleh pemerintah akibat temuan kasus Omicron. (Foto-reuters)

masa-masa awal.

Booster Indonesia Dimulai

Di Indonesia, jumlah kasus baru juga terus mendaki. Data perkembangan penyebaran Covid-19 Rabu (12/1) ada tambahan 646 kasus positif. Dari jumlah tersebut, 6.985 di antaranya masih positif Corona (kasus aktif). Jumlah ini lebih banyak 326 kasus dibanding kemarin.

Dilaporkan juga, hari ini ada 314 orang di Indonesia yang sembuh dari Covid-19. Jumlah total yang telah sembuh dari Corona sebanyak 4.116.962 orang. Selain itu, hari ini dilaporkan sebanyak 6 pasien positif Corona di Tanah Air meninggal dunia. Dengan demikian, jumlah total pasien positif COVID-19 yang meninggal sebanyak 144.150 orang. Pemerintah juga melaporkan jumlah suspek yang dipantau hari ini. Ada 5.347 suspek yang dipantau. Untuk jumlah spesimen yang diuji hari ini sebanyak 273.806.

Pemerintah Indonesia pun secara resmi memulai tahapan vaksinasi anti-virus corona dosis ketiga alias booster. Indonesia bukan yang pertama,

berbagai negara sudah lebih dulu menyuntikkan booster ke lengan warganya.

Khasiat booster terlihat nyata di sejumlah negara. Di India, sudah lebih dari satu juta orang menerima vaksin booster hingga awal pekan ini. Hasilnya, angka perawatan di rumah sakit relatif rendah meski kasus positif harian meningkat gara-gara varian Omicron.

Kementerian Kesehatan India mencatat, hanya 5-10% pasien positif varian Omicron yang harus dirawat di rumah sakit. Jauh lebih rendah ketimbang varian Delta yang meneror tahun lalu, di mana angka perawatan di rumah sakit mencapai 20-23%. Mereka yang terjangkit varian Omicron umumnya hanya mengalami gejala ringan dan bisa pulih dengan perawatan di rumah. "Situasinya masih dinamis. Namun saat ini kebutuhan perawatan di rumah sakit sudah berubah drastis," tegas Rajesh Bhusan, Menteri Kesehatan India, sebagaimana diwartakan Reuters.

Kabar baik soal booster juga datang dari Inggris. Booster diyakini

mampu memberikan perlindungan yang mumpuni sehingga Inggris belum membutuhkan suntikan vaksin dosis keempat.

"Data yang ada sangat menggembarakan dan menggambarkan betapa pentingnya suntikan booster," sebut Wei Shen Lim, Ketua Komite Vaksinasi dan Imunisasi Inggris, seperti dikutip dari keterangan tertulis.

Dua dosis vaksin, menurut kajian Badan Keamanan Kesehatan Inggris (UK Health Security Agency/UKHSA), membuat risiko gejala berat di kelompok usia di atas 65 tahun turun 70%. Namun setelah enam bulan, khasiatnya turun menjadi 50%.

"Data yang ada menunjukkan vaksin booster dapat memberikan perlindungan yang tinggi terhadap gejala berat. Bahkan di kelompok yang rentan. Oleh karena itu, Komite memutuskan bahwa belum ada kebutuhan booster kedua, meski ini akan terus dikaji," tambah Lim.

Vaksinasi anti-virus corona sudah dimulai pada akhir 2020 atau awal 2021. Oleh karena itu, sekarang kebanyakan vaksin yang beredar adalah untuk keperluan booster, bukan lagi dosis pertama dan kedua. Mengutip catatan Our World in Data, 59,02% vaksin yang beredar di seluruh dunia per 10 Januari 2022 adalah untuk booster.

Per 10 Januari 2022, total sudah 795,28 juta dosis booster yang sudah disuntikkan di seluruh dunia. Dari jumlah tersebut, Cina jadi yang terbanyak dengan 331 juta dosis. Artinya, 41,62% booster yang disuntikkan ada di Negeri Tirai Bambu. Amerika Serikat (AS) menduduki peringkat kedua dengan 75,7 juta dosis. Kemudian menyusul dengan Jerman (36,15 juta), Inggris (35,66 juta), dan Brasil (30,33 juta). (ist/dya)

