



MENYUKAT DAMPAK OMICRON KE EKONOMI YANG TENGAH PENAT

PERKEMBANGAN PDB RI KE DEPAN

PREDIKSI PDB INDONESIA (% YoY)

2021	3,6
2022	4,8
2023	4,3

PROYEKSI PERTUMBUHAN INFLASI RI

PREDIKSI INFLASI INDONESIA (% YoY)

2021	1,5
2022	3
2023	2,5

5 NEGARA DENGAN PROYEKSI PERTUMBUHAN PRODUK DOMESTIK BRUTO (PDB) TERTINGGI TAHUN 2022

India	9
Filipina	6.3
Spanyol	5.8
Malaysia	5.7
Mesir	5.6
Indonesia	5.6

Sumber:
International
Monetary Fund
(IMF), Jan 2022
(Persen)

Meski diklaim tak seganas varian Delta, Omicron tetap membuat perekonomian waswas. Pasalnya, dunia usaha saat ini dalam kondisi penat karena sudah berjibaku dengan pandemi Covid-19 selama 2 tahun terakhir. Aturan yang berubah-ubah mengikuti naik-turunnya penyebaran virus membuat iklim bisnis dalam ketidakpastian. Bukan kejutan lagi, hari ini boleh ngantor besok aturan diubah work from home (WFH). Pusat belanja hingga restoran bisa saja sekarang diizinkan buka, besok sudah dibatasi jam operasionalnya. Para ekonom menyarankan pemerintah mengambil kebijakan 'PPKM level tertinggi dengan waktu sesingkat-singkatnya'. Selain itu, anggaran Pemulihan Ekonomi Nasional (PEN) harus digelontorkan di awal tahun. Bila menyukat (menimbang, red) dampak Omicron ke perekonomian RI, diprediksi pertumbuhan tahun 2022 kembali kelabu. Kala pemerintah optimistis bisa mencapai 5,2%, Bank Indonesia (BI) meramal dikisaran 5,1%. Sementara menurut pelaku pasar lebih rendah lagi, hanya 5%. Yuk bisa, yuk!

(Baca Hal 11)

PERKEMBANGAN PROYEKSI PERTUMBUHAN EKONOMI GLOBAL

Proyeksi Sebelumnya : 4.3%



Government (Hal.2)
Aturan Baru
**Kemenag: Usia 60+
Ibadah di Rumah**

ATURAN BARU KEMENAG: USIA 60+ IBADAH DI RUMAH

JAKARTA - Setelah sektor pendidikan mengubah aturan terkait Pembelajaran Tatap Muka, kini Kementerian Agama (Kemenag) juga merilis tata cara beribadah untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19 varian SARS-CoV-2 B.1.1.529 atau varian Omicron yang semakin melonjak.

Diinstruksikan kepada pengurus dan pengelola tempat ibadah agar memberlakukan jarak maksimal satu meter antarjemaah dalam peribadatan salat. Ketentuan itu diatur dalam Surat Edaran Nomor SE. 04 Tahun 2022 yang ditandatangani oleh Menteri Agama Yaqut Cholil Qoumas di DKI Jakarta pada 4 Februari 2022.

"Mengatur jarak antarjemaah paling dekat 1 (satu) meter dengan memberikan tanda khusus pada lantai, halaman, atau kursi," demikian bunyi poin keenam yang diatur dalam SE tersebut dikutip Minggu (6/2).

Selain peraturan soal jarak salat, Kemenag juga meminta agar kegiatan peribadatan atau keagamaan paling lama dilaksanakan selama satu jam. Pengurus dan pengelola tempat ibadah juga wajib memastikan pelaksanaan khutbah, ceramah, atau tausiyah wajib memenuhi ketentuan.

Ada juga aturan terkait warga lanjut usia (lansia) dan ibu hamil, "Yang berusia 60 (enam puluh) tahun ke atas dan ibu hamil/menyusui disarankan untuk beribadah di rumah."

Yang pertama, khatib, penceramah, pendeta, pastur, pandita, pedanda, atau rohaniwan memakai masker dan pelindung wajah atau face shield dengan baik dan benar. Kedua, pemimpin keagamaan tersebut menyampaikan khutbah dengan durasi paling lama 15 menit.

Dan ketiga, pemimpin diminta untuk mengingatkan jemaah untuk selalu menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan. "Pengurus dan pengelola tempat ibadah menyiapkan, menyosialisasikan, dan mensimulasikan penggunaan aplikasi PeduliLindungi," lanjut Kemenag.



(Ilustrasi) Kemenag mengeluarkan aturan terkait ibadah salah satunya mengatur jarak antar jemaah, untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19 varian Omicron. (Foto.dokant)

Lebih lanjut, Kemenag juga mengingatkan, bagi tempat ibadah yang berada di kabupaten/kota di wilayah Jawa dan Bali dan kedua wilayah itu dengan kriteria PPKM level 3 dapat mengadakan kegiatan keagamaan secara berjemaah selama masa penerapan PPKM dengan jumlah jemaah paling banyak 50 persen dari kapasitas, dan paling banyak 50 orang jemaah.

Kemudian, untuk daerah di Jawa-Bali dengan kriteria level 2 dapat mengadakan kegiatan keagamaan dengan jumlah jemaah paling banyak 75 persen, dan paling banyak 75 orang. Sementara pada daerah level 1, dibatasi paling banyak 75 persen dari kapasitas.

DKI Minta Naik Level 3

Di sisi lain, Pemprov DKI Jakarta mengusulkan kepada pemerintah

pusat agar wilayah Ibu Kota masuk PPKM Level 3. Saat ini, wilayah Jakarta masuk PPKM Level 2. Padahal, lonjakan Covid-19 varian Omicron terus meledak tinggi.

Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Luhut Binsar Pandjaitan melalui juru bicaranya, Jodi Mahardi menyatakan untuk kenaikan Level PPKM akan mengikuti level asesmen terbaru yang dievaluasi sesuai dengan kenaikan keterisian BOR di rumah sakit.

"Untuk naik atau tidaknya minggu ini, nantinya akan melihat secara utuh kenaikan kasus, jadi tidak serta merta dapat menaikkan level PPKM namun harus disertai juga kenaikan jumlah keterisian rumah sakit/ BOR dan juga kematian," kata Jodi, Minggu (6/2).

Jodi menjelaskan, pemerintah masih terus melakukan sejumlah

monitoring data kenaikan kasus konfirmasi dan juga keterisian rumah sakit dan akan menunggu hasil evaluasinya untuk disampaikan ke Menko Luhut dievaluasi PPKM. "Terkait naik atau tidak (level Jakarta) dan sejumlah peraturan yang akan dilakukan pengetatan kita tunggu saja pengumuman," tandasnya.

Diberitakan sebelumnya, Wakil Gubernur DKI Riza Patria mengatakan urgensi menaikkan PPKM ke level 3 telah menjadi diskusi internal Pemerintah Provinsi (Pemprov) DKI Jakarta. Sebab, kasus Covid-19 varian Omicron terus meningkat tinggi.

Menurut catatan Kemenkes, Minggu (6/2) Provinsi DKI Jakarta melaporkan penambahan kasus paling banyak, yaitu 15.825 kasus, lalu diikuti oleh Jawa Barat sebanyak 7.603. (ashar, ant, rls/dya)

ATURAN PEMBATASAN KEGIATAN DI TEMPAT IBADAH TERBARU

PENGURUS DAN PENGELOLA TEMPAT IBADAH

- 1) menyediakan petugas untuk menginformasikan serta mengawasi pelaksanaan Protokol Kesehatan 5M;
- 2) melakukan pemeriksaan suhu tubuh untuk setiap jemaah menggunakan alat pengukur suhu tubuh (thermogun);
- 3) menyediakan hand sanitizer dan sarana mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir;
- 4) menyediakan cadangan masker medis;
- 5) melarang jemaah dengan kondisi tidak sehat mengikuti pelaksanaan kegiatan peribadatan;
- 6) mengatur jarak antarjemaah paling dekat 1 meter dengan memberikan tanda khusus pada lantai, halaman, atau kursi;
- 7) tidak menjalankan/mengedarkan kotak

- amal, infak, kantong kolekte, atau dana punia ke jemaah;
- 8) memastikan tidak ada kerumunan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan peribadatan/keagamaan dengan mengatur akses keluar dan masuk jemaah;
- 9) melakukan disinfeksi ruangan pelaksanaan kegiatan peribadatan/keagamaan secara rutin;
- 10) memastikan tempat ibadah memiliki ventilasi udara yang baik dan sinar matahari dapat masuk serta apabila menggunakan air conditioner (AC) wajib dibersihkan secara berkala;
- 11) melaksanakan kegiatan peribadatan/keagamaan paling lama 1 jam; dan
- 12) memastikan pelaksanaan khotbah, ceramah, atau tausiyah wajib memenuhi ketentuan:

- a) khatib, penceramah, pendeta, pastur, pandita, pedanda, atau rohaniwan memakai masker dan pelindung wajah (faceshield) dengan baik dan benar;
- b) khatib, penceramah, pendeta, pastur, pandita, pedanda, atau rohaniwan menyampaikan khotbah dengan durasi paling lama 15 menit; dan
- c) khatib, penceramah, pendeta, pastur, pandita, pedanda, atau rohaniwan mengingatkan jemaah untuk selalu menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan.
- d) Pengurus dan Pengelola tempat ibadah menyiapkan, menyosialisasikan, dan mensimulasikan penggunaan aplikasi PeduliLindungi.

JEMAHAH

- a. menggunakan masker dengan baik & benar;

- b. menjaga kebersihan tangan;
- c. menjaga jarak dengan jemaah lain paling dekat 1 (satu) meter;
- d. dalam kondisi sehat (suhu badan di bawah 37 derajat celsius);
- e. tidak sedang menjalani isolasi mandiri;
- f. membawa perlengkapan peribadatan/keagamaan masing-masing (sajadah, mukena, dan sebagainya);
- g. menghindari kontak fisik atau bersalaman;
- h. tidak baru kembali dari perjalanan luar daerah; dan
- i. yang berusia 60 tahun ke atas dan ibu hamil/menyusui disarankan untuk beribadah di rumah.

Sumber: SE Nomor SE. 04 Tahun 2022 tentang Pelaksanaan Kegiatan Peribadatan/Keagamaan di Tempat Ibadah Pada Masa PPKM Level 3, Level 2, dan Level 1 Covid-19, Optimalisasi Posko Penanganan Covid-19 di Tingkat Desa dan Kelurahan, serta Penerapan Protokol Kesehatan 5M.

Soal Ibadah Haji 2022, DPR Desak Pemerintah Beri Penjelasan

JAKARTA-Saat jemaah umrah sudah diizinkan berangkat ke Arab Saudi, pemerintah belum mengumumkan terkait rencana keberangkatan ibadah Haji tahun 2022. DPR RI pun mendesak agar ada penjelasan untuk masyarakat, terutama calon jemaah yang sudah tertunda keberangkatannya selama 2 tahun.

"Karena kebijakan dari Pemerintah Arab Saudi terkait haji ini belum tahu seperti apa. Paling tidak pemerintah memberi gambaran kepada masyarakat, terkait kuota daftar tunggu calon jemaah haji," ujar Anggota DPR RI Marwan Dasopang dalam keterangan tertulis, dikutip Minggu (6/2).

Menurut Politikus PKB, penjelasan itu penting agar masyarakat bisa mengambil keputusan soal ibadah haji. Komisi VIII DPR RI akan membahas hal tersebut bersama pemerintah dalam rapat kerja mendatang. Mereka akan mempersilakan pemerintah memberikan gambaran terkait hal tersebut.

"Kalau tidak memenuhi kuota 100 persen itu bagaimana cara mengambil keputusannya, siapa yang mau diberangkatkan, katakan saja 50

persen : 50 persen itu siapa [calon jemaah haji] yang mau diambil," kata Marwan.

"Kalau potong daftar urutan itu gampang, tapi kalau kebijakan yang diambil oleh Arab Saudi itu harus melalui SISKOHAT, sistem dari SISKOHAT kan sudah ada di daftarnya, dan belum tentu Jatim sudah termasuk di dalamnya. Jika demikian, penting untuk disosialisasikan ke masyarakat mengenai keputusan yang akan diambil Saudi nantinya," tambahnya.

Terkait biaya, dikatakannya mau tidak mau pasti ada perubahan. Kenaikan tarif pelaksanaan ibadah haji di tahun 1443H/2022M di masa pandemi Covid-19 saat ini merupakan suatu hal yang tak dapat dihindari. Adanya penambahan sejumlah item seperti biaya tes PCR dan karantina menjadi salah satu alasannya.

Menurut Marwan, situasi pandemi Covid-19 menjadi pelajaran bahwa dalam penyelenggaraan ibadah haji harus tetap mengedepankan prinsip kewaspadaan terhadap penyakit. Hal itu dilakukan agar para jemaah haji lebih siap menghadapi dan mencegah serta beribadah secara khusus.

"Ini suatu hal yang tak bisa dihindarkan, karena item dari pelaksanaan (haji) itu kan bertambah. Katakan PCR ada di sejumlah titik mulai dari pemberangkatan, saat pelaksanaan ibadah, lalu kepulangan dari Saudi ke Indonesia," kata Marwan.

"Dalam hitungan kita antara harga Rp200.000 hingga Rp275.000 per titik, kemudian dikali tujuh kali jumlah. Kemudian juga kalau terjadi karantina, itu semua mempengaruhi biaya maka kenaikan harga tidak bisa kita hindarkan," ujarnya.

Marwan mengungkapkan dalam keadaan normal pun, kenaikan tarif ibadah haji juga berasal dari pertambahan nilai pajak Arab Saudi serta penambahan nilai tukar. Namun, dalam keadaan pandemi saat ini sangat tidak memungkinkan, karena peserta tidak bisa menghindari adanya



(Ilustrasi) Di tengah naiknya kasus Covid-19 akibat varian Omicron, Indonesia masihizinkan Arab Saudi mengirim jemaah umrah. (Foto.dok)

penambahan biaya tersebut.

Kendati Indonesia telah mengirim jemaah ibadah umrah ke Arab Saudi, pemerintah RI masih menunggu kepastian penyelenggaraan haji dari Pemerintah Arab Saudi. "Kepastian tentang ada tidaknya penyelenggaraan ibadah haji pada Tahun 1443H/2022 Masehi sepenuhnya menjadi kewenangan Pemerintah Arab Saudi," ujar Wakil Menteri Agama Zainut Tauhid Sa'adi. (ashar,rls/dya)

PAN Galang Dukungan Warga NU Blitar Jelang 2024



BLITAR - Menjelang tahun politik 2024, Partai Amanat Nasional (PAN) mulai memanas mesin partai. Salah satunya dengan menggalang dukungan dari warga Nahdliyin di Blitar, dengan memanfaatkan kesempatan keterbukaan Nahdlatul Ulama (NU) untuk partai politik apapun.

Hal ini disampaikan Ketua Fraksi PAN DPRD Jawa Timur (Jatim), Heri Romadhon ketika reses serap aspirasi masyarakat di Kabupaten Blitar. Dikatakannya dengan adanya keterbukaan NU untuk partai politik apapun, merupakan kesempatan baik untuk membesarkan PAN baik di

tingkat Kabupaten Blitar, Jawa Timur maupun nasional.

"Insyaallah kedepan dengan geopolitik yang mendukung dan pemerintahan di Kabupaten Blitar juga orang-orang PAN, maka akan lebih memudahkan PAN berkembang di sini, ujar Heri Romadhon dikutip Minggu (6/2).

Lebih lanjut pria asli Blitar yang juga menjabat Bendahara DPW PAN Jatim ini menjelaskan Geopolitik yang dimaksud yaitu terbukanya Nahdlatul Ulama (NU) terhadap partai politik lain termasuk PAN. Hal ini merupakan momentum yang baik dan positif untuk PAN, baik di tingkat nasional maupun regional Jatim dan Blitar.

"Karena saya melihat di Blitar ini penduduknya mayoritas kaum Nahdliyin, jadi ini adalah peluang bagi kita semua Insyaallah PAN di Blitar akan semakin berkembang," jelas wakil rakyat dari Dapil Jatim VII (Blitar, Tulungagung dan Trenggalek) ini.

Diungkapkan Heri, kemenangan PAN Kabupaten Blitar dalam Pilkada 2020 lalu, dengan berhasil mendudukkan kadernya, Rahmat Santoso sebagai Wakil Bupati Blitar juga membuka

peluang besar PAN untuk semakin berkembang. Bersama kader PKB yang menjadi bupati, PAN berhasil menggeser dominasi 'warna merah' yang puluhan tahun di pemerintahan.

Dalam Reses I tahun 2022 anggota DPRD Jatim itu, Heri Romadhon hadir didampingi Ketua DPD PAN Kabupaten Blitar, Susi Narulita Kumala Dewi. Juga anggota Fraksi PAN DPRD Kabupaten Blitar, Mahfud HK.

Anggota Komisi D DPRD Provinsi Jawa Timur ini juga membeberkan sebenarnya selama ini di PAN banyak sekali kader-kader NU yg telah bergabung, menjadi kader maupun pengurus di struktural partai. Bahkan menjadi legislatif, karena PAN adalah partai terbuka buat siapapun dari golongan manapun.

Demikian juga di Jawa Timur banyak sekali terutama di wilayah Tapal Kuda, Madura dan Mataraman, kader NU yang masuk di kepengurusan PAN. Mulai dari aktivis Ansor, Fatayat/Muslimat, PMII, IPNU/IPPNU dan dari NU sendiri.

"Banyak juga keluarga besar Ponpes NU yang bergabung dengan

PAN, apalagi saat ini sesuai kebijakan Ketua PBNU hasil Mukhtamar Lampung KH Yahya Cholil Staquf yang menyatakan akan menjaga jarak yang sama dengan semua partai politik. Bahkan dalam kepengurusan PBNU 2022-2027, mengakomodasi berbagai politikus lintas partai," bebernya.

Dalam berbagai kegiatan PAN di Jatim, Heri mengaku sering bersinergi dan berkolaborasi dengan ormas terbesar di Jatim tersebut, yakni mengundang Ketua Tanfidz PWNU, KH Marzuki Muztamar dan Ketua PW Muhammadiyah, KH Sa'ad Ibrahim. "Bahkan menurut Kyai Marzuki, Ketua PAN Jatim Rizki Sadiq itu setengah NU setengah Muhammadiyah. Karena amaliahnya NU dan biasa memimpin tahlilan dan istighosah, yang dilakukan keluarga besar PAN," tandasnya.

Oleh karena itu Heri menambahkan Karena itu InsyaAllah pada 2024, isyarat alam akan berpihak pada kebesaran PAN di Jatim termasuk di Blitar. "Sudah diawali dengan kader PAN, Rahmat Santoso menjadi Wakil Bupati Blitar saat ini," imbuhnya. (arief sukaputra/dya)

Perpustakaan Kota Batu Resmi Dibuka untuk Mendukung Budaya Literasi



Walikota Batu, Dewanti Rumpoko (kiri), Kepala Perpustakaan Nasional, M. Syarif Bando (tengah) dan Wakil Walikota Batu, Punjul Santoso (kanan) saat peresmian Gedung Perpustakaan Umum Kota Batu, Jl. Kartini, Jumat (4/2/2022) pagi. (foto:Reka/Lentera)

BATU— Literasi menjadi salah satu kunci untuk menciptakan generasi yang unggul, maju dan berdaya saing. Ketersediaan sarana perpustakaan dengan koleksi bahan bacaan beragam sesuai zaman menjadi salah satu hal yang penting.

Hal itu pun diwujudkan Pemerintah Kota (Pemkot) Batu dengan meresmikan Gedung Perpustakaan Umum Kota Batu Jalan Kartini, Ngaglik, Kec. Batu, Jumat (4/2/2022). Letaknya yang strategis yaitu di kawasan Alun-Alun dan bersebelahan dengan Batu Tourism Mall memberi kemudahan bagi warga untuk mengakses gudang ilmu tersebut.

“Alhamdulillah, gedung perpustakaan ini sudah jadi dan cukup megah. Dengan adanya gedung ini, semoga perpustakaan mampu mengembangkan inovasi dan kreativitasnya, dan semoga masyarakat lebih banyak yang datang ke perpustakaan,” kata Wali Kota Batu, Hj. Dewanti Rumpoko, dalam kegiatan Peningkatan Indeks Literasi

Masyarakat, Peresmian Gedung Layanan Perpustakaan dan Pengukuhan Bunda Literasi Kota Batu, di Gedung Perpustakaan Umum Kota Batu, Jl. Kartini, Jumat (4/2/2022) pagi.

Kepala Perpustakaan Nasional RI, Drs. Muhammad Syarif Bando, MM yang hadir dalam kegiatan tersebut memberikan apresiasi kepada Pemkot Batu yang memiliki komitmen untuk menjaga budaya literasi, khususnya bagi generasi muda.

Perpustakaan saat ini hendaknya tidak lagi identik dengan deretan buku-buku tua. Dan hal itu menurut Syarif telah diwujudkan di Kota Batu. “Betapa banyak buku yang ada di masyarakat yang butuh untuk diimplementasikan. Tugas kita saat ini adalah mencerdaskan kehidupan anak bangsa, mensejahterakan anak bangsa, melindungi NKRI dan melaksanakan ketertiban dunia,” katanya.

Syarif menambahkan, perpustakaan saat ini akan diisi teori ilmu perpustakaan abad-18 sebanyak 10%, teori ilmu perpustakaan yang



Walikota Batu, Dewanti Rumpoko (kanan) dan Kepala Perpustakaan Nasional M. Syarif Bando (kiri) saat penyerahan penghargaan kepada Kota Batu untuk Transformasi Literasi.

tumbuh pesat pada abad-19 sebanyak 20% dan teori ilmu perpustakaan yang relevan saat ini sebanyak 70%.

Ditegaskannya, pendidikan dan literasi harusnya bisa menjadi salah satu modal awal untuk terus memberdayakan masyarakat. “Meningkatkan literasi harus bisa jadi modal awal untuk memberdayakan masyarakat, dan semua institusi pendidikan harus bergerak akan itu. Perpustakaan sebagai jantung dari gerakan itu,” terangnya.

“Literasi adalah kedalaman ilmu pengetahuan. Pembangunan karakter. Kedepannya tak boleh lagi ada sarjana ke sana kemari untuk mencari pekerjaan. Tapi harus ciptakan pekerjaan,” lanjutnya.

Sebelumnya, Kepala Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kota Batu, Santi Restuningsasi menjelaskan perpustakaan baru ini wujud dukungan Pemkot Batu untuk meningkatkan literasi masyarakat. “Dalam rangka menggaungkan Literasi masyarakat perlu didukung dengan sumber daya yang memadai diantaranya ketersediaan sarana Perpustakaan serta Koleksi bahan

bacaan,” jelasnya.

Untuk diketahui, Kota Batu memiliki 146 unit perpustakaan yang tersebar di seluruh penjuru kota. Terdiri dari Perpustakaan Daerah, Taman Baca Masyarakat, Perpustakaan Desa atau Kelurahan, Sekolah, Masyarakat dan Keluarga.

Sedangkan Koleksi Bahan Pustaka yang ada di Perpustakaan Daerah Kota Batu sejumlah 34.300 eksemplar dan 4.800 buku elektronik yang sudah bisa diakses melalui E-book Perpustakaan Kota Batu. “Perpustakaan ini nantinya juga bisa berfungsi sebagai co-working space, ada ruang buat anak-anak juga. Selain itu guna mengikuti perkembangan zaman, maka kami juga memfasilitasi generasi muda untuk mengakses buku secara digital,” terang Santi.

Dalam acara peresmian perpustakaan daerah, talkshow soal literasi juga diselenggarakan. Langkah ini untuk menunjukkan bila dengan membaca dan memperkaya khazanah literasi, bisa tercipta masyarakat yang berdaya.

Terpisah, Ketua Komunitas Perempuan Kreatif Kota Batu Dwi Harining Setyowati yang menjadi salah satu pembicara talkshow menceritakan, selama ini kelompoknya bisa berdaya dan menghasilkan sebuah karya tak lain karena membaca buku. “Komunitas kami telah menghasilkan banyak karya, salah satunya batik tulis, kami mengetahui bagaimana cara memproduksi sebuah batik ini tak lain karena membaca, saya dan kawan-kawan perempuan lainnya memang tidak memiliki guru, bayar kursus juga mahal, tapi karena ada buku, kita belajar dari situ,” jelas Dwi. (adv)

Corona Mendaki, Surabaya Siagakan RS Lapangan Tembak dan Hotel Asrama Haji

SURABAYA— Saat tren infeksi corona mendaki, Pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya mengantisipasi lonjakan pasien dengan menyiagakan Rumah Sakit Lapangan Tembak (RSLT). Begitu juga dengan Hotel Asrama Haji (HAH) yang mulai dibersihkan bila sewaktu-waktu dibutuhkan warga positif Covid-19.

Plt Kepala Badan Penanggulangan Bencana (Daerah) Kota Surabaya, Ridwan Mubarun mengatakan pihaknya melakukan kerja bakti di dua lokasi tersebut sesuai arahan Wali Kota Surabaya, Eri Cahyadi. Sebab, dengan adanya tempat isolasi terpusat akan lebih mempermudah untuk melakukan pemantauan dan penanganan kesehatan pada pasien.

“HAH hari ini telah selesai proses renovasi dan perbaikannya, terutama di Gedung Shofa. Sebab, di Gedung Zam-Zam telah terisi pasien,” kata

Ridwan, Minggu (6/2).

Untuk pasien yang terdapat di Gedung Zam-Zam HAH, hingga saat ini telah terisi dengan sebanyak 185 pasien positif Covid-19 yang sedang melakukan isolasi. Sedangkan untuk Gedung Shofa HAH, gedung ini tengah dipersiapkan dan siap di huni pada Senin (7/2).

“185 pasien ini juga naik turun, karena banyak yang sudah sembuh tetapi juga ada yang masuk untuk melakukan isolasi. Kemudian kami menyiapkan Gedung Shofa yang siap digunakan pada hari Senin,” terang dia.

Ridwan mengaku, untuk renovasi dan perbaikan di Gedung Zam-Zam telah selesai terlebih dahulu, karena diperuntukkan sebagai tempat utama isolasi pasien Covid-19. “Jadi semua melakukan pembersihan di setiap lantai, seperti membersihkan

wastafel, kloset, jendela, plafon yang rusak, hingga memperbaiki lift,” ungkapnya.

Selanjutnya, untuk proses kerja bakti di RSLT, Mantan Camat Tambaksari menjelaskan bahwa RSLT tengah disiapkan untuk menampung pasien Covid-19 yang rencananya akan kembali dibuka pada Senin (7/2).

“Sedangkan untuk peralatan di RSLT masih sama seperti semula dan tinggal menata kembali. Jadi semuanya masih ada disana, seperti kipas angin, tempat tidur, tabung dan oksigen,” ujar dia.

Ridwan menambahkan, pada pelaksanaan kerja bakti, sebanyak 300 personel gabungan dari beberapa Organisasi Pemerintah Daerah (OPD) telah diterjunkan untuk membantu menyiapkan tempat isolasi terpusat,



Pemkot Surabaya menggelar kerja bakti di Rumah Sakit Lapangan Tembak (RSLT) guna mengantisipasi terjadinya lonjakan pasien akibat varian Omicron, Minggu (6/2/2022). (Foto:humas)

yakni ikut melakukan perbaikan fasilitas di HAH dan RSLT.

“Untuk kerja bakti kami juga dibantu oleh Linmas, Satpol PP, Dinas Kesehatan (Dinkes), Dinas Lingkungan Hidup (DLH), Dinas Perumahan Rakyat dan Kawasan Permukiman serta Pertahanan (DPRKPP), serta Dinas Sumber Daya Air dan Bina Marga (DSDABM) telah ikut menyiapkan HAH dan RSLT sebagai tempat isolasi terpusat bagi pasien Covid-19,” pungkasnya. (ryan,rls/dya)

5 Obat Covid-19 Tak Lagi Ampuh, IDI: Ivermectin hingga Plasma Konvalesen

JAKARTA- Ketua Satgas Covid-19 Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Prof Zubairi Djoerban melalui akun Twitternya mengungkap lima jenis obat yang sebelumnya sempat digunakan untuk menangani pasien Covid-19 namun kini terbukti tidak bermanfaat. Kelima obat tersebut yakni Ivermectin, Klorokuin, dan Oseltamivir. Selain itu juga plasma konvalesen dan Azithromycin.

"Untuk Oseltamivir dan Azithromycin itu ada lima perhimpunan profesi yang menyatakan bahwa itu tidak boleh dipakai lagi, di Kementerian Kesehatan (Kemenkes), telah mendengar itu, dan tidak lagi membolehkan pemakaian itu," ujar Zubairi, Minggu (6/2).

Adapun lewat akun Twitternya @ProfesorZubairi, ia menjelaskan, Azythromycin tidak bermanfaat sebagai terapi Covid-19 baik skala ringan serta sedang, kecuali ditemukan bakteri selain virus penyebab Covid-19 di dalam tubuh pasien. Sementara itu, Oseltamivir merupakan obat untuk influenza dan tidak ada bukti ilmiah yang menyatakan bisa digunakan untuk pengobatan Covid-19.

"Bahkan WHO sudah menyatakan obat ini tidak berguna untuk Covid-19. Kecuali saat Anda dites terbukti positif influenza, yang amat jarang ditemukan di Indonesia," kata Zubairi lewat akun Twitternya.

Baik Oseltamivir dan Azithromycin tak lagi digunakan sebagai terapi pasien Covid-19 sejak tahun lalu. Dalam Revisi Protokol Tata Laksana Covid-19, lima organisasi profesi kedokteran tak lagi memasuk-

kan obat ini dalam standar perawatan pasien Covid-19. Di antaranya terdiri dari Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI), Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI), Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI), Perhimpunan Dokter Anestesiologi dan Terapi Intensif Indonesia (PERDATIN), dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).

Sementara itu, terkait dengan terapi plasma konvalesen Zubairi mengungkapkan, selain tidak bermanfaat, pemberian plasma konvalesen juga mahal dan prosesnya memakan waktu. "Mungkin saya juga pernah bilang plasma konvalesen bermanfaat, tapi itu tadi yang dibuang evidence based medicine. Di awal-awal kan kita tidak tahu apa-apa, kemudian penelitian makin lengkap. Pada waktu penelitian makin lengkap, saat pengobatan sudah ratusan ribu, ternyata enggak ada gunanya," kata Zubairi.

WHO sendiri telah mengeluarkan larangan penggunaan plasma konvalesen sebagai terapi bagi pasien Covid-19 bergejala ringan atau sedang. Hal yang sama juga berlaku untuk klorokuin. Zubairi menjelaskan, klorokuin banyak digunakan untuk perawatan pasien Covid-19 di China pada masa awal penularan penyakit akibat virus SARS-CoV-2 tersebut. Namun demikian, obat tersebut kini telah terbukti tak bermanfaat untuk penanganan pasien Covid-19.

"Memang sudah dipakai oleh ratusan ribu orang di dunia. Namun terbukti malah berbahaya untuk jantung. Manfaat antivirusnya justru enggak ada. Jadi, klorokuin tidak boleh



(Ilustrasi) Plasma konvalesen diungkapkan IDI tidak bermanfaat untuk pengobatan pasien positif Covid-19 seiring munculnya varian baru Omicron. (Foto.dokPMI)

dipakai lagi," jelas Zubairi.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Langsung (P2PML) Kemenkes Siti Nadia Tarmizi juga mengatakan kelima obat tersebut tidak menjadi bagian dari tatalaksana pengobatan bagi pasien Covid-19. "Ini tidak direkomendasikan oleh 5 organisasi profesi lagi ya," bebernya, Minggu (6/2).

Nadia mengatakan merujuk ke pedoman tatalaksana Covid-19 terbaru, obat yang dipakai untuk pasien Corona bergejala adalah favipiravir atau molnupiravir. "Merujuk ke buku tatalaksana 5 organisasi profesi ya. (Pakainya) favipiravir atau molnupiravir/

paxlovid plus vitamin," bebernya.

WHO Peringatkan 'Anak' Omicron

Di sisi lain, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) prihatin melihat perkembangan BA.2 atau disebut 'Son of Omicron' ini melonjak di sejumlah negara. Bahkan, sub varian Omicron ini diklaim masih sulit untuk diidentifikasi. "Kami sangat prihatin," kata Nicky, dikutip dari Reuters. "BA.2...telah ditemukan di lima negara, yaitu Botswana, Kenya, Malawi, Senegal, dan juga Afrika Selatan. Kami sangat khawatir," lanjutnya.

Menurut Nicky, BA.2 sulit diidentifikasi karena tak selalu bisa dideteksi oleh kriteria s-Gene Target Failure. Kriteria ini digunakan untuk membedakan varian Omicron asli (BA.1) dengan varian COVID-19 lainnya.

Sementara itu, peneliti Institut Nasional untuk Penyakit Menular, Michelle Groome, menjelaskan bahwa penyebaran sub varian Omicron (BA.2) ini mengalami peningkatan dari waktu ke waktu di Afrika Selatan. "Kami melihat peningkatan ini dengan BA.2, kami masih mencoba untuk mendapatkan lebih banyak informasi tentang sub-garis keturunan khusus ini ... jadi kami meningkatkan urutan dari provinsi-provinsi di mana kami melihat peningkatan (dalam kasus) memantau proporsi itu karena BA.2," kata Groome.

Hingga saat ini, Groome mengungkapkan masih belum ada tanda yang lebih jelas terkait BA.2 secara substansial berbeda dari Omicron asli (BA.1). Apabila berkaca dari varian virus Corona lainnya, Groome menyebut varian Delta memiliki banyak sub varian namun tak ada perbedaan yang signifikan dari strain aslinya. (reuters,rls,ashar/dya)

REKOMENDASI PAKET OBAT BAGI PASIEN COVID-19 ISOMAN BERDASARKAN PEDOMAN TATA LAKSANA COVID-19 EDISI 4

TANPA GEJALA

1. Vitamin C, dengan pilihan

- Tablet Vitamin C non acidic 500 mg/6-8 jam oral (untuk 14 hari)
- Tablet isap vitamin C 500 mg/12 jam oral (selama 30 hari)
- Multivitamin yang mengandung vitamin C 1-2 tablet /24 jam (selama 30 hari)

2. Vitamin D

- Dosis 1000 - 5000 IU/hari (tersedia dalam bentuk tablet, kapsul, tablet effervescent, tablet kunyah, tablet hisap, kapsul lunak, serbuk, sirup) selama 14 hari.
- Obat-obatan suportif baik tradisional (Fitofarmaka) maupun Obat Modern Asli

Indonesia (OMAI) yang teregistrasi di BPOM dapat dipertimbangkan untuk diberikan

- Obat-obatan dengan sifat antioksidan dapat diberikan Bila terdapat penyakit penyerta/komorbid, dianjurkan untuk tetap melanjutkan pengobatan yang rutin dikonsumsi.

GEJALA RINGAN

1. Vitamin C, dengan pilihan

- Tablet Vitamin C non acidic 500 mg/6-8 jam oral (untuk 14 hari)
- Tablet isap vitamin C 500 mg/12 jam oral (selama 30 hari)
- Multivitamin yang mengandung vitamin C 1-2 tablet /24 jam (selama 30 hari),

2. Vitamin D

- Dosis 1000 - 5000 IU/hari (tersedia dalam bentuk tablet, kapsul, tablet effervescent, tablet kunyah, tablet hisap, kapsul lunak, serbuk, sirup) selama 14 hari.

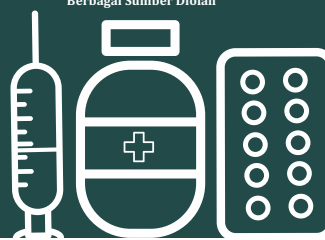
3. Antivirus

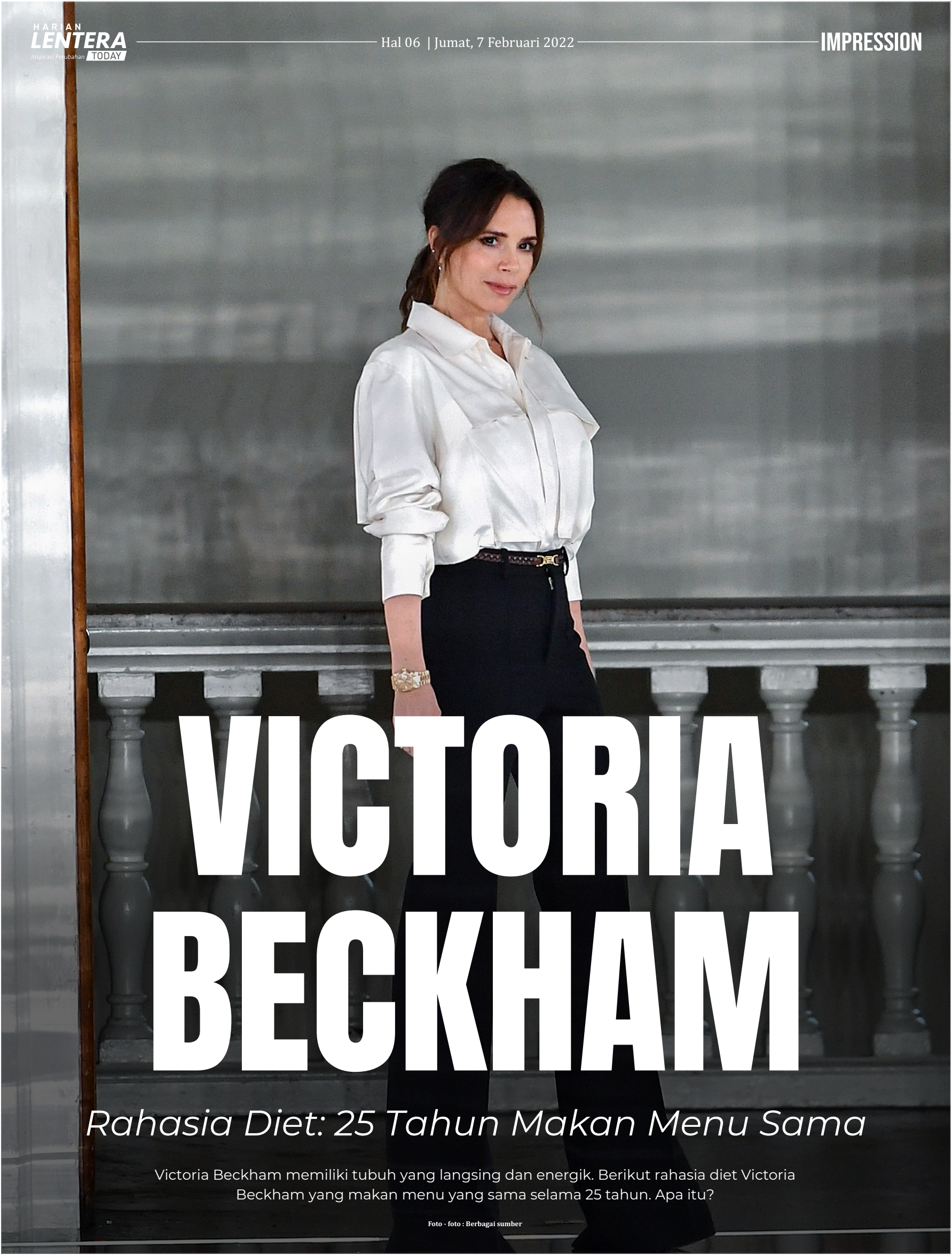
- Favipiravir (sediaan 200 mg) loading dose 1600 mg/12 jam/oral hari ke-1 dan selanjutnya 2 x 600 mg (hari ke 2-5), atau
- Molnupiravir (sediaan 200 mg, oral), 800 mg per 12 jam, selama 5 hari, atau
- Nirmatrelvir/Ritonavir (sediaan 150 mg/100 mg dalam bentuk kombinasi), Nirmatrelvir 2 tablet per 12 jam, Ritonavir 1 tablet per 12 jam, diberikan selama 5 hari

4. Pengobatan simptomatis seperti

5. Obat-obatan suportif baik tradisional (Fitofarmaka) maupun Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) yang teregistrasi di BPOM dapat dipertimbangkan untuk diberikan

Sumber
Berbagai Sumber Diolah



A full-page photograph of Victoria Beckham standing on a balcony with a white balustrade. She is wearing a white long-sleeved blouse with a large pocket and black trousers with a thin belt. Her hair is pulled back, and she is looking towards the camera.

VICTORIA BECKHAM

Rahasia Diet: 25 Tahun Makan Menu Sama

Victoria Beckham memiliki tubuh yang langsing dan energik. Berikut rahasia diet Victoria Beckham yang makan menu yang sama selama 25 tahun. Apa itu?

BECKHAM memiliki tubuh yang langsing dan energik. Rahasia istri David Beckham tetap bugar di usia yang ke-47 ini ternyata ada pada diet. Berikut diet yang dijalani Victoria Beckham.

Dalam wawancara di podcast River Cafe Table 4, David mengungkapkan ternyata rahasia diet Victoria Beckham ada pada menu makanan yang selalu sama sejak 25 tahun lalu. "Saya sangat emosional tentang makanan dan anggur. Ketika saya makan sesuatu yang enak, saya ingin semua orang mencobanya. Sayangnya, saya menikah dengan seseorang yang telah makan hal yang sama selama 25 tahun terakhir," kata David, dikutip dari L'Officiel.

David menyebut menu diet Victoria Beckham adalah ikan panggang dan sayur kukus. "Sejak saya bertemu Victoria, dia hanya makan ikan bakar dan sayur kukus. Dia jarang menyimpang dari itu," tutur David.

David menyebut jarang sekali Victoria mengonsumsi menu makanan lain. Dia hanya pernah makan makanan lain saat mengandung anak keempat mereka alias si bungsu Harper Beckham. "Itu adalah hal yang paling menakutkan. Salah satu malam favoritku. Aku tidak ingat apa itu, tapi aku tahu sejak saat itu dia tidak makan yang lain," ungkap David.

Sementara itu, presenter Inggris Gyles Brandreth ikut bersuara soal diet Victoria Beckham. Dia bercerita pernah makan malam bersama David dan Victoria. Saat itu, dihidangkan banyak menu makanan mulai dari steak hingga kentang goreng. Namun, Victoria hanya menyantap sedikit ikan dan sayur kukus.

"Hanya sedikit ikan dan sayuran kukus, dia meletakkannya sedikit di piringnya. Dia tidak melahap makanan lain, dia sangat disiplin," kata

Brandreth, dikutip dari 7 News.

Selain itu, seorang sumber yang dekat dengan keluarga Beckham juga menyebut Victoria tak pernah makan karbohidrat sederhana sejak 2001. "Victoria tak pernah menyentuh karbohidrat sederhanya sejak 2001," kata sumber itu kepada The Sun. (berbagai sumber/dya)

5 POLA MAKAN ALA VICTORIA BECKHAM

Menu Sarapan

Bukan kopi atau teh, Victoria Beckham memilih mengawali pagi dengan dua sendok makan cuka sari apel. Di Instagram ia sering membagikan momen kala menikmati cuka sari apel tersebut.

Selain itu, ia minum perasan lemon segar yang dicampur dengan air mendidih. Kemudian dilanjut dengan mengonsumsi smoothie untuk menu sarapan sehatnya. Biasanya ia selalu membuat smoothie dari campuran sayur hijau dan buah.

Bahan yang digunakan untuk campuran smoothienya ada seperti apel, kiwi, lemon, bayam, brokoli dan biji chia. Selain smoothie, ia memilih menu sereal dengan campuran susu almond organik tanpa pemanis apapun.

Menu Makan Siang

Saat makan siang pun, istri David Beckham ini tetap memilih menu yang menyehatkan. Buah alpukat menjadi salah satunya. Bahkan Victoria mengaku bahwa ia penggemar buah superfood ini. Dilansir dari The

Telegraph, ibu empat anak ini biasanya makan alpukat sebanyak tiga hingga empat buah dalam sehari. Nah, itu adalah rahasia kulitnya tetap sehat dan kencang.

Sementara itu, Victoria Beckham juga rutin mengonsumsi ikan segar atau seafood sebagai menu makan siangnya. Dalam instastorynya, ia pernah mengunggah makan siangnya berupa udang jumbo yang dimasak dengan jeruk nipis.

Menu Makan Malam

Untuk makan malam, wanita cantik kelahiran 17 April 1974 ini memilih menu spaghetti. Namun tetap saja, spaghetti itu dibuat dengan campuran udang dan sayuran untuk membuatnya lebih sehat. Terkadang untuk membuat makan malam, ia selalu dibantu dengan putrinya, Harper Beckham. Dalam sebuah unggahan di Instagramnya beberapa waktu lalu, ia memamerkan menu makan malam berupa salmon, udang, kacang polong, mentimun dan brokoli.

Menu Dessert

Bahkan untuk menu makanan penutup atau dessert pun Victoria tetap memilih makanan yang sehat. Pernah dalam unggahannya di Instagram, ia memperlihatkan kue yang terbuat dari buah-buahan sebagai makanan penutup. Pernah juga ia membuat kue lemon dengan selai cokelat yang tebal. Pada toppingnya kue tersebut diberi taburan kacang-kacangan. Victoria mengaku bahwa dirinya tak pernah bisa menolak kue.

Menu Camilan

Fashion Designer ini punya menu diet yang menyehatkan juga untuk camilannya. Victoria mengaku bahwa ia camilannya dibuat homemade dari bahan-bahan berupa kacang-kacangan. Kacang-kacangan tersebut direndam dengan amino organik. Lalu, kacang tersebut dipanggang dan menghasilkan teksturnya yang renyah. Victoria juga sering membuatkan camilan ini sebagai bekal anak-anaknya di sekolah. (berbagai sumber/dya)

4 MAKANAN KHAS INDONESIA COCOK UNTUK DIET

1. Ikan bakar

Ikan bakar adalah makanan Indonesia yang cocok untuk diet. Olahan ikan bakar baik dikonsumsi saat diet. Ikan bakar rendah kalori dan juga mengandung nutrisi yang tinggi, terutama ikan berlemak karena kaya protein dan omega-3. Ikan kembung berukuran 80 gram mengandung sekitar 80 kalori.

2. Pepes ikan

Selain ikan bakar, pepes ikan juga cocok dikonsumsi saat diet. Rempah pada pepes ikan seperti kunyit menambah kandungan gizi dalam ikan. Pepes ikan kembung berukuran 100 gram mengandung 167 kalori. Selain rendah kalori, kalsium pada ikan kembung juga membantu menyehatkan tulang.

3. Pepes Tahu

Pepes tahu mengandung vitamin, asam amino, fosfor, kalsium, dan nutrisi lain yang baik untuk tubuh saat diet. Satu pepes tahu mengandung sekitar 63 kalori.

4. Pepes Tempe

Olahan kacang kedelai lainnya yang dapat dimakan saat diet adalah pepes tempe. Tempe kaya akan protein dan mineral. Selain kaya nutrisi, proses pembuatan tempe yang dilakukan dengan cara fermentasi membuat tempe memiliki kandungan prebiotik. Setiap 100 gram pepes tempe memuat 75 kalori.



Victoria
Beckham

BUAH PISANG: BEDA JENISNYA, BEDA MANFAATNYA

KHASIAT buah pisang memang tak perlu diragukan lagi. Di samping rasanya yang legit, pisang mengandung berbagai zat bermanfaat yang berguna bagi tubuh. Manfaat tersebut bisa diperoleh secara maksimal jika kita rutin mengonsumsinya.

Buah yang mudah ditemui di negara tropis, termasuk Indonesia ini, kerap dijadikan kudapan lezat dengan berbagai metode pengolahan. Mulai dari dimakan langsung, digoreng, hingga dikukus.

Pisang merupakan buah tropis yang tersedia sepanjang tahun. Umumnya, tanaman suku Musaceae ini dapat ditemukan dengan mudah di pekarangan rumah. Namun tak sedikit pula masyarakat yang membudidayakannya untuk memenuhi komoditas pasar.

Selain mudah untuk dibudidayakan, hampir seluruh bagian tanaman buah pisang memiliki segudang manfaat bagi tubuh. Menurut buku Fakta Ilmiah Buah Sayur yang disusun oleh Setiawan Dalimartha dan Felix Adrian, secara umum, buah pisang mengandung flavonoid, susunan gula, tepung, protein, lemak, minyak, dan berbagai jenis vitamin.

Tak hanya itu, buah berkulit kuning ini kaya akan kalium. Akan tetapi, kadar zat di dalamnya bergantung pada jenis pisang yang dikonsumsi. Umumnya, pisang berukuran besar mengandung sekitar 487 miligram kalium atau setara 14 persen kebutuhan sehari.

Khasiat Secara Umum

Mengutip laman P2PTM Kemenkes RI, buah pisang secara keseluruhan memiliki khasiat yang luar biasa bagi kesehatan. Kandungan kalium dalam pisang membantu mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit, sehingga tekanan darah menjadi stabil.

Pisang juga mengandung zat besi yang berguna untuk mengatasi anemia. Sebab, kandungan tersebut membantu pembentukan hemoglobin dalam darah. Sementara menurut buku Fakta Ilmiah Buah Sayur, buah pisang muda berkhasiat mengatasi diare, disentri, dan berbagai jenis masalah pencernaan lainnya.

Khasiat buah pisang ambon

Salah satu jenis pisang yang kerap dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia ialah pisang ambon. Menurut sumber yang sama, jenis pisang ini kaya akan vitamin C yang berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Tak hanya itu, pisang ambon berkhasiat untuk menjaga kesehatan fungsi organ vital seperti otak dan jantung. Kandungan mineral di dalamnya bermanfaat bagi kesehatan tulang dan seluruh organ



(Ilustrasi)
Manfaat Buah Pisang
Foto: Luis Quintero

tubuh.

Khasiat buah pisang raja

Sama halnya dengan jenis pisang ambon, pisang raja juga kaya akan vitamin A dan C. Zat anti-asam dan serat di dalamnya memperlancar sistem pencernaan. Tak mengherankan jika jenis pisang yang satu ini kerap dijadikan solusi untuk mengatasi masalah pencernaan seperti sembelit hingga sakit mag.

Pisang raja juga mengandung banyak khasiat bagi tubuh. Tak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan organ dalam, pisang raja juga berperan dalam sistem integumen seperti kulit, rambut, kuku, dan sebagainya.

Tanaman bernama Latin Latundan banana ini membantu tubuh memproduksi kolagen yang bermanfaat menjaga kesehatan kulit, mencegah munculnya jerawat, hingga menurunkan risiko terjadinya rambut rontok.

Khasiat Pisang Barangan

Jenis pisang selanjutnya ialah pisang barangan. Sama halnya dengan jenis pisang lainnya, pisang barangan kaya akan karbohidrat, asam folat, zat besi, vitamin B, dan vitamin C. Menurut sumber yang sama di atas, pisang barangan bermanfaat sebagai sumber energi karena mengandung karbohidrat sebesar 25,8 miligram.

Khasiat pisang kepek rebus

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa pisang dapat

diolah dengan berbagai metode termasuk direbus. Pun demikian dengan pisang kepek. Menurut sumber yang sama, khasiat pisang kepek rebus antara lain melancarkan pencernaan, meningkatkan energi, mengontrol gula darah, dan berbagai khasiat lainnya.

Khasiat buah pisang untuk pria

Secara khusus, pisang mencegah kanker prostat dan gangguan kelenjar kantung kemih pada pria. Kandungan beta-karoten di dalamnya diketahui dapat mematikan sel kanker.

Khasiat buah pisang untuk ibu hamil

Pisang dapat meredakan rasa mual pada ibu hamil berkat kandungan vitamin B6 di dalamnya. Selain itu, zat kalium pada pisang dapat memulihkan cairan elektrolit pada ibu hamil. Kandungan asam folat pada pisang juga dapat membantu tumbuh kembang janin. Inilah mengapa, pisang sangat dianjurkan agar dikonsumsi oleh ibu hamil.

Khasiat buah pisang untuk diet

Buah bertekstur lembut dan manis ini kaya akan serat yang dapat menimbulkan efek kenyang lebih lama. Itulah sebabnya, pisang kerap menjadi bahan makanan pelengkap dalam menu diet.

Mengutip buku Green Smoothie ala Rita Ramayulis: 100 Resep 20 Khasiat oleh Rita Ramayulis, kandungan

kalium pada pisang kepek sebesar 300 miligram. Jumlah tersebut tergolong paling tinggi di antara jenis pisang lainnya.

Di samping itu, pisang kepek mengandung berbagai nutrisi seperti karbohidrat, serat, magnesium, vitamin A, vitamin C, zat besi dan berbagai kandungan bermanfaat lainnya. Karena berbagai kandungan tersebut, pisang kepek memiliki beragam khasiat baik untuk tubuh.

Khasiat jantung pisang kepek

Bagian lain dari pisang kepek yang kaya akan manfaat, yakni jantung. Kuntum tersebut merupakan bunga yang dapat bermanfaat sebagai penangkal radikal bebas dan mengurangi risiko penyakit jantung.

Khasiat Jantung Pisang

Sebagian dari kita mungkin masih belum memahami apa khasiat jantung pisang. Menurut buku Untung Berlimpah Budi Daya Pisang oleh Eva Riyanti Lubis, khasiat jantung pisang untuk kesehatan tak kalah dengan kandungan buahnya.

Jantung pisang dikenal memiliki indeks glikemik rendah, sehingga aman dikonsumsi penderita diabetes. Selain membantu menangkal radikal bebas seperti yang telah disebutkan sebelumnya, jantung pisang juga dinilai mampu mengatasi berbagai jenis penyakit yang berkaitan dengan sistem peredaran darah. (berbagai sumber/dya)

Wow! Cina Luncurkan 'Blue Print' Internet 6G

SAAT negara-negara lain masih berproses menuju teknologi 5G, Cina malah sudah menyusun rencana untuk pengembangan teknologi 6G untuk mendukung ekonomi digitalnya.

Pekan lalu, Kabinet pemerintahan Xi Jinping meluncurkan cetak biru (blue print) pengembangan ekonomi digital. Ini sejalan dengan rencana lima tahunan Cina ke-14 periode 2021-2025. Dalam rancangan tersebut disebutkan Cina akan meningkatkan dukungan untuk penelitian dan pengembangan 6G dan "secara proaktif mengambil bagian dalam menetapkan standar internasional".

Teknologi 6G mewakili generasi berikutnya, teknologi jaringan seluler global untuk menggantikan 5G, yang masih diluncurkan di banyak negara di seluruh dunia. Cina, yang memiliki pasar internet dan smartphone terbesar di dunia, juga telah mengerahkan infrastruktur seluler 5G terbesar di industri ini.

Cetak biru ekonomi digital pro-6G Cina menandai langkah terbaru negara itu untuk mengambil peran utama dalam membentuk pengembangan teknologi seluler canggih, menyusul keberhasilannya dengan 5G.

Di era 4G, Cina memperjuangkan salah satu dari dua standar global yang dikenai sanksi. Negara ini tidak terlibat dalam pengembangan seluler 2G, tetapi kemudian mendorong untuk menetapkan salah satu dari tiga standar 3G yang diakui secara global.

Jumlah aplikasi paten 6G telah melampaui 38.000 secara global, di mana 30% lebih dari pengajuan tersebut berasal dari Cina, ini menempati peringkat pertama di antara semua negara, berdasarkan sebuah laporan pada bulan April tahun lalu oleh Administrasi Kekayaan Intelektual Nasional Cina, yang juga

dikenal sebagai Badan Intelektual Nasional Cina.

Pekan lalu, tim peneliti dari lembaga yang didukung negara, Purple Mountain Laboratories, mencatatkan rekor baru untuk kecepatan transmisi nirkabel tingkat 6G sebesar 206,25 gigabit per detik untuk pertama kalinya di lingkungan lab, menurut sebuah pernyataan di situs perusahaan. Tim peneliti, yang didukung oleh proyek khusus pemerintah 6G, berkolaborasi dengan Universitas Fudan Shanghai dan Cina Mobile, operator jaringan nirkabel terbesar di dunia.

Meski begitu, beberapa profesional industri menyatakan teknologi 6G masih satu dekade lagi karena dunia belum menyetujui standar teknis yang akan mendukung frekuensi 6G, modulasi sinyal dan bentuk gelombang.

Dewan Negara Cina, sementara itu, mengharapkan aplikasi 5G untuk berkembang di berbagai sektor industri, termasuk manufaktur, jaringan listrik dan pelabuhan, menurut cetak biru ekonomi digital baru negara itu.

Deteksi Misil Hipersonik

Para peneliti Universitas Tianjin di Cina sendiri dikabarkan sukses membuat teknologi 6G untuk melacak dan mendeteksi objek hipersonik. Penemuan ini, menurut para peneliti, sangat penting untuk pertahanan nasional karena memungkinkan kita untuk melacak misil hipersonik.

Objek hipersonik merujuk kepada benda yang dapat bergerak lima kali lebih cepat daripada kecepatan suara, seperti misil atau kendaraan luar angkasa.

Karena objek hipersonik bergerak begitu cepat, gesekan antara bodi



(Ilustrasi)
Cina Luncurkan 'Blue Print' Internet 6G
Foto :Istimewa

objek dan atmosfer menghasilkan selubung plasma – lapisan gas panas terionisasi yang dikenal sebagai "penghalang hitam" karena dapat mengganggu gelombang elektromagnetik untuk mendeteksi objek tersebut.

Namun, ternyata enggak semua gelombang elektromagnetik gagal menembus selubung plasma tersebut. Menurut eksperimen para peneliti, gelombang elektromagnetik di pita frekuensi tetahertz mampu menembus selubung plasma objek hipersonik.

Frekuensi tetahertz sendiri merupakan gelombang elektromagnetik yang memiliki spektrum antara 100 MHz hingga 1.000 GHz. Gelombang elektromagnetik ini digunakan untuk teknologi internet mobile generasi ke-6 atau 6G, yang diprediksi dapat merevolusi komunikasi.

Nah, dalam penelitiannya, para peneliti Universitas Tianjin membangun perangkat laser yang dapat

menghasilkan pancaran terahertz terus-menerus. Mereka juga membuat model kendaraan luar angkasa dan memodelkan distribusi selubung plasma di berbagai kondisi penerbangan saat masuk kembali ke Bumi.

Hasilnya, para ilmuwan menemukan bahwa, dalam eksperimen pencitraan di lingkungan laboratorium, gelombang terahertz frekuensi tinggi dapat menembus selubung plasma objek hipersonik secara efektif.

Sementara peluncuran komersial teknologi 6G masih jauh beberapa tahun ke depan, para ahli mengatakan generasi internet mobile itu dapat menawarkan sejumlah aplikasi baru, seperti pemosisian dalam ruangan yang lebih akurat, kendaraan otomatis yang lebih baik, dan peningkatan konektivitas dalam penerbangan. Terlepas dari kecepatan download data ratusan kali lebih cepat, internet 6G juga menawarkan sensitivitas yang lebih tinggi..(Xinhua,SCMP/dya)



RAMBUT RONTOK KARENA COVID-19? CEK CARA MENGATASINYA

(Ilustrasi)
Cara Mengatasinya Rambut Rontok karena Covid-19
Foto : pexels/alexander krivitskiy

KERONTOKAN rambut setelah Covid-19 bisa muncul pada beberapa orang saat atau setelah sembuh dari infeksi tersebut. Sebenarnya dapat membaik dengan sendirinya, namun ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk tidak memperparah kondisi tersebut

Beberapa orang ada yang mengalami kerontokan rambut yang nyata setelah pulih dari Covid-19. Berbulan – bulan setelah pulih dari Covid-19, banyak orang menemukan bahwa rambut mereka rontok dalam jumlah besar. Salah satu penyebab dari munculnya kerontokan rambut ini adalah demam pada pasien COVID-19 tersebut. Beberapa bulan setelah mengalami demam tinggi atau pulih dari penyakit, banyak orang mengalami hair loss. Pada kondisi medis, sebenarnya hal ini disebut dengan hair shedding. Nama medis untuk jenis kerontokan rambut ini adalah telogen effluvium. Hal ini terjadi ketika lebih banyak rambut dari biasanya yang memasuki fase telogen dari siklus pertumbuhan rambut.

Demam atau penyakit dapat memaksa lebih banyak rambut masuk ke fase kerontokan (shedding phase). Selain demam, stress juga bisa memicu munculnya kerontokan rambut. Stress emosional juga dapat memaksa lebih banyak rambut dari biasanya masuk ke shedding phase. Dan stress juga menjadi salah satu hal yang paling sering terjadi selama terinfeksi Covid-19.

Teori lain, tubuh merespon adanya virus SARS Cov 2 dengan membentuk peradangan, sehingga merusak jaringan dan mekanisme koagulasi. Hal ini juga dapat memicu telogen effluvium melalui respons peradangan dan/atau microthrombi (sumbatan pembuluh darah) pada rambut sehingga mengganggu aliran darah

pada rambut. Kerontokan bisa juga disebabkan oleh beberapa obat covid 19 seperti hydroxychloroquine, azithromycin, dan lain- lain. Oleh karena itu, pada kerontokan yang diakibatkan Covid-19, perlu di evaluasi apakah penyebabnya akibat demam, COVID-19 itu sendiri, stress fisik maupun emosional, atau akibat pengobatan.

Telogen effluvium dedefinisikan sebagai kerontokan rambut yang terjadi beberapa bulan akibat stressor tertentu yang mengakibatkan transisi pertumbuhan rambut dari fase anagen, (fase pertumbuhan rambut aktif) ke fase telogen (fase rambut istirahat). Fase telogen biasanya 3 bulan.

“Masalah kerontokan ini sebenarnya tidak berbahaya, dan bersifat sementara. Namun perlu dipikirkan bahwa kerontokan ini pada sebagian orang membuat tingkat stress secara fisik dan emosional semakin tinggi. Jumlah prevalensi penderita kerontokan akibat Covid-19 juga tentunya meningkat seiring dengan semakin bertambahnya angka penderita Covid-19,” kata dr.Arini Widodo.SPKK.

Kapan kita menilai bahwa kerontokan ini perlu di obati? Rambut umumnya rontok 50-100 helai sehari. Apabila kerontokan yang terjadi lebih dari jumlah ini, kita dapat menduga bahwa kita mengalami telogen effluvium, seperti yang sudah saya jelaskan di atas. Untuk tahu apakah rambut rontok normal atau tidak, bisa melakukan hair count test di rumah, dengan menghitung rambut rontok yang di kumpulkan dalam 1 amplop dan di hitung dalam 24 jam, apakah lebih dari 100 helai. Apabila lebih, konsultasi ke dokter.

“Perawatan utama untuk kerontokan rambut terutama telogen

effluvium adalah mengoreksi penyebab yang mendasari dan menghilangkan pemicu stress. Bisa melibatkan pengobatan penyakit yang mendasarinya, menghentikan pengobatan, atau memperbaiki kekurangan nutrisi. Semua pasien ini telah pulih dari infeksi COVID-19, sehingga penyebab stress utama telah teratasi. Namun, diketahui bahwa TE dapat bertahan berbulan – bulan atau lebih lama setelah stress awal. Pengobatan yang sering diberikan untuk mengatasi masalah ini adalah minoxidil topical (memerlukan resep dari dokter). Namun, edukasi kepada pasien berperan penting dalam pengobatan kondisi ini, di mana perlu diberikan pengertian bahwa rambut pada akhirnya akan berhenti rontok dan mulai tumbuh kembali, tetapi mungkin diperlukan waktu hingga 18 bulan agar ketebalan rambut kembali seperti semula. Hal ini perlu disampaikan untuk mencegah stress yang berkepanjangan pada pasien.”

Berapa lama rambut akan rontok setelah Covid-19? Kerontokan yang terjadi akibat Covid-19 ini biasanya berlangsung beberapa minggu, sampai beberapa bulan setelah infeksi, dan rambut dapat rontok dalam jumlah besar sekaligus, juga menipis pada bagian depan (perbatasan dengan wajah). Kebanyakan orang akan mulai menyadari kerontokan rambut yang dialami 2 – 3 bulan setelah demam atau sakit. Kerontokan rambut ini bisa berlangsung selama 6 – 9 bulan sebelum berhenti. Sama halnya dengan kerontokan rambut yang disebabkan karena stress, kerontokan rambut akan dimulai sekitar 2 – 3 bulan setelah stress dimulai. Namun, jika penyebab utama kerontokan tersebut adalah stress maka penting untuk mencoba menghilangkan stress karena hanya ketika stress berakhir,

kerontokan rambut yang berlebihan tersebut akan berhenti.(berbagai sumber/dya)

BEBERAPA TIPS MENGATASI KERONTOKAN RAMBUT AKIBAT CORONA MENURUT DR.ARINI WIDODO.SPKK.

- Cuci dan kondisikan rambut tanpa membuatnya trauma. Rambut yang menipis atau rontok sangat rapuh dan mudah rusak.
- Gunakan shampoo yang lembut. Beberapa shampoo dapat menghilangkan kelembapan dari rambut
- Gunakan conditioner yang bisa melembapkan rambut setelah setiap keramas. Conditioner melapisi helai rambut dan dapat mengurangi kerusakan dan ujung bercabang.
- Manfaatkan conditioner tanpa bilas. Dengan menerapkan ini setiap kali selesai keramas dapat membantu mengurangi kerusakan, ujung bercabang, dan keriting
- Jangan gosok-gosok rambut dengan handuk
- Hentikan melakukan pewarnaan di rumah, pengeritingan, pelurusan kimia, dan relaksasi.
- Batasi penggunaan alat pengeriting rambut, catokan, dan sisir panas. Gunakan alat – alat ini hanya pada acara khusus.
- Gunakan pengaturan panas rendah pada pengering rambut. Jika memungkinkan, lebih baik untuk membiarkan rambut kering secara alami daripada menggunakan pengering rambut.

Menyukat Dampak Omicron ..(dari hal 1)

SATUAN Tugas Penanganan Covid-19 mencatat tren kenaikan kasus konfirmasi positif Covid-19 di tanah air yang terus berlanjut. Hari ini, Satuan Tugas Penanganan Covid-19 melaporkan ada tambahan 36.057 kasus baru hari ini, Minggu (6/2). menyoroti peristiwa dugaan pemalsuan tes Covid-19 terhadap seorang perempuan di gerai Bumame Farmasi. Dalam video yang beredar, seorang wanita protes karena sudah mendapat surat yang menyatakan dirinya positif Covid-19. Padahal, dirinya belum datang untuk mengikuti tes PCR.

Dengan demikian, total kasus konfirmasi mencapai 4.516.480. Adapun tambahan 36.057 kasus baru hari ini lebih tinggi dibandingkan kemarin yang tercatat 32.2111.

Kemudian untuk kasus sembuh bertambah 10.569 sehingga totalnya kasus sembuh menjadi 4.183.027. Sedangkan untuk kasus meninggal bertambah 57 orang. Dengan demikian sudah 144.554 orang yang meninggal akibat Covid-19. Secara total, kasus aktif bertambah 25.431 menjadi 188.999 kasus aktif.

Melihat kondisi tersebut, Direktur Center of Economic and Law Studies (CELLOS) Bhima Yudhistira mengungkapkan, melonjaknya kasus varian omicron di Indonesia perlu untuk diwaspadai karena dapat berdampak pada keyakinan konsumen untuk berbelanja di luar rumah, menurunkan tingkat pendapatan di sektor retail dan dapat membuat sektor pariwisata kembali terpukul dan lebih lama pulih.

"Kalau skenarionya sampai mengarah kepada PPKM ketat lagi, aktivitas ekonomi yang sebenarnya sedang tahap recovery bisa menurun kembali," ujar Bhima, Minggu (6/2).

Menurutnya, pertumbuhan ekonomi Kuartal I 2022 pada worst case scenario dapat tumbuh 2% hingga 2,5% year on year (yoy). Untuk dapat memenuhi pertumbuhan total sebesar 5% di tahun 2022 merupakan hal yang sedikit berat.

Hal ini ditambah lagi karena pada Kuartal I masyarakat dihadapkan pada inflasi yang lebih tinggi dari naiknya harga beberapa kebutuhan pokok seperti minyak goreng, cabai, telur ayam ras, ayam potong dan tomat yang mengalami kenaikan yang cukup

signifikan serta tidak adanya perayaan hari besar meski kinerja ekspor diprediksi masih positif.

"Di sisi yang lain Januari-Maret itu low-season karena tidak ada event besar seperti Ramadhan dan Tahun Baru sehingga pola pengeluaran juga terbatas. Kinerja ekspor untungnya masih dibantu dengan booming harga komoditas yang berlanjut. Tapi perlu dicermati juga dampak kebijakan pengetatan DMO komoditas terhadap permintaan ekspor," ungkap Bhima.

Bhima menambahkan, varian Omicron juga membuat biaya shipping atau logistik ekspor mengalami kenaikan yang signifikan. Hal ini dikarenakan beberapa negara tujuan utama mengalami pengurangan tenaga kerja dan pengurangan jam kerja selama pembatasan sosial.

Solusi untuk menjaga pertumbuhan di kuartal I adalah dengan daya dorong dari sisi belanja pemerintah yang harus dipacu, khususnya percepatan realisasi anggaran Program Pemulihan Ekonomi Nasional (PEN) di awal tahun.

"Belanja kesehatan juga harus dipastikan terdistribusikan dengan baik, sehingga punya efek pengganda yakni antisipasi penyebaran Omicron sekaligus memacu pertumbuhan industri kesehatan dalam negeri," sambung Bhima.

Sementara, Ekonom dari Center of Reform on Economics (CORE) Yusuf Rendy mengimbau agar pemerintah melakukan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level tinggi namun dalam jangka waktu yang singkat.

Penerapan PPKM level tinggi tersebut untuk mencegah penularan akibat pandemi Covid-19 utamanya karena penyebaran virus varian Omicron yang sangat cepat. "PPKM level tinggi, namun dalam waktu yang singkat perlu dilakukan agar pandemi tidak meluas dan meminimalisir dampaknya ke perekonomian dalam jangka pendek," tutur Yusuf, Minggu (6/1).

Menurutnya pemulihan ekonomi akan sulit terjadi dan berjalan dengan optimal jika penanganan pandemi dari sisi kesehatan tidak dijalankan. "Apakah kemudian sampai terkontraksi sampai level negatif saya kira peluangnya kecil, dengan asumsi sekali lagi kenaikan kasus tidak eksponensial dan mendorong

pemerintah untuk melakukan PPKM level paling tinggi di Jawa dan Bali," imbuh Yusuf.

Kekawatiran dilontaran kalangan pengusaha pusat belanja terkait PPKM kembali diperketat. "Soalnya, belum lakukan pengetatan saja pengunjung pusat perbelanjaan sudah mulai sepi pengunjung. Kami berharap tidak kembali dilakukan pembatasan atau jika memang dilakukan pembatasan tidak seperti saat varian delta yang lalu seperti PSBB atau PPKM ketat," kata Ketua APPBI Alphonsus Widjaja, Minggu (6/2).

Dia memastikan, apabila dilakukan PPKM ketat maka dampaknya jauh lebih berat dibandingkan tahun lalu saat penyebaran varian delta. "Kondisi usaha menjadi kembali terpuruk bahkan bisa lebih buruk lagi dari sebelumnya khususnya bagi para pelaku ekonomi dan berpengaruh pada pertumbuhan ekonomi," jelasnya.

Ia mengungkapkan, untuk mengantisipasi terus melonjaknya varian Omicron pusat perbelanjaan telah diminta melakukan pengetatan protokol kesehatan. Adapun protokol kesehatan dilaksanakan secara lebih ketat, disiplin dan konsisten. Di samping itu, mal juga telah diminta turut ikut mempercepat sentra vaksinasi.

Bank Dunia Juga Khawatir

Bank Dunia membawa kabar yang tidak begitu baik. Pertumbuhan global diprediksi akan melambat secara nyata tahun ini akibat penyebaran varian Omicron.

"Berbagai risiko penurunan mengaburkan prospek, termasuk gangguan ekonomi simultan yang didorong oleh Omicron, kemacetan pasokan lebih lanjut (dan) penurunan ekspektasi inflasi," kata lembaga itu dalam laporannya Prospek Ekonomi Global terbaru.

Bank Dunia juga memangkas perkiraan pertumbuhan ekonomi dunia tahun ini menjadi 4,1% setelah rebound 5,5% tahun lalu. Perkiraan untuk pertumbuhan tahun lalu dan tahun ini keduanya 0,2% lebih rendah dari perkiraan yang dirilis pada Juni.

Ini juga selanjutnya dapat mengurangi pertumbuhan global tahun ini hingga serendah 3,4%, turun 0,7 poin persentase. Penekanan juga diberikan ke negara miskin. "Kami

melihat pembalikan yang mengganggu dalam kemiskinan, gizi dan kesehatan. Pembalikan dan pendidikan atau cakupan dari penutupan sekolah akan berdampak permanen," kata Presiden Bank Dunia David Malpass kepada wartawan dikutip AFP. "Saya sangat khawatir tentang bekas luka permanen pada perkembangan."

Secara rinci, kekuatan ekonomi terbesar dunia, Amerika Serikat (AS) dan Cina, juga tidak luput dari dampak ekonomi Omicron. Dalam laporannya, ekonomi keduanya juga diyakini bakal susut dibanding 2021.

Pertumbuhan AS tahun ini menjadi 3,7% atau 0,5 poin lebih rendah dari perkiraan sebelumnya. Di 2021, ekonomi AS ekspansi 5,6%.

Bank Dunia mencatat bahwa rencana belanja infrastruktur AS senilai US\$ 1,2 triliun yang ditandatangani pada November 2021 di AS akan memberikan "dorongan kecil" bagi ekonomi negara dalam waktu dekat. Tapi, lebih banyak efek yang dirasakan di tahun-tahun berikutnya.

Namun, ekonomi Amerika menghadapi inflasi yang kuat. Pengetatan kebijakan moneter yang lebih cepat dapat menyebabkan pertumbuhan yang lebih lemah dari perkiraan. Saat ini AS dihadapkan dengan inflasi pada level tertinggi 40 tahun. Sementara bank sentral, Federal Reserve (The Fed), diperkirakan akan segera mulai menaikkan suku bunga.

Langkah-langkah yang lebih agresif diyakini akan menaikkan biaya pinjaman untuk negara-negara berkembang, yang sudah dibebani dengan rekor utang. Hal itu, pada gilirannya, dapat mengikis kepercayaan bisnis dan rumah tangga, menurunkan konsumsi dan arus perdagangan, mesin utama pertumbuhan global.

Untuk Cina, pertumbuhan sekarang diperkirakan akan melambat menjadi 5,1% pada 2022 atau turun 0,3 poin dari 8% tahun lalu. Tetapi masalah negara itu melampaui pandemi. Kemungkinan penurunan yang nyata dan berkepanjangan di sektor properti yang sangat berpengaruh, dan efek potensialnya pada harga rumah, belanja konsumen dan pembiayaan pemerintah daerah, adalah risiko penurunan yang penting untuk prospek," kata laporan itu. (ktn,Reuters,ashar,isti/dya)

1885.1

Krosia (Hrvatska)

440.5

Chili

440

Irak

377.6

Brazil

300

North Macedonia

92.3

Indonesia

5 NEGARA DENGAN PERTUMBUHAN MINGGUAN COVID-19 VARIAN OMICRON TERTINGGI

Sumber : GISAID, 5 Februari 2022

Tensi Meningkat, Rusia Dituding Bakal Serangan Ukraina Akhir Februari

MOSKOW-Rusia dikabarkan telah bersiap untuk meluncurkan serangan ke Ukraina pada akhir Februari dengan menargetkan Kiev untuk ditaklukkan. Hubungan dua negara pecahan Uni Soviet tersebut diketahui sedang memanas dalam beberapa bulan terakhir ini.

Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran masyarakat di seluruh dunia akan terjadinya Perang Dunia 3. Bahkan, Presiden Ukraina, Volodymyr Zelenskoy pada 3 September lalu meminta warganya untuk bersiap bertempur habis-habisan bila serangan Rusia benar-benar terjadi.

Sementara itu, seorang pejabat militer Rusia menyatakan pihaknya telah menyiapkan sejumlah besar roket tempur di Belarusia untuk digunakan jika Perang Dunia 3 meletus. Berdasarkan laporan Express, Rusia dapat merebut ibu kota Ukraina, Kiev hanya dalam hitungan hari bila serangan benar-benar terjadi.

"Kiev bisa jatuh dalam beberapa hari bila Rusia benar-benar meluncurkan serangan skala penuh," katanya dikutip Minggu (6/2).

Diketahui, Rusia sendiri telah membantah bahwa mereka sedang merencanakan serangan ke Ukraina maupun untuk memulai Perang Dunia 3. Namun, berbanding terbalik dengan ucapan tersebut, Rusia saat ini justru mengerahkan puluhan ribu tentaranya di sepanjang perbatasan dengan Ukraina.

Hal tersebut telah mendorong Amerika Serikat untuk mengirimkan sebanyak 3.000 tentara pasukannya ke Polandia dan Rumania untuk memperkuat pasukan NATO dalam melindungi Ukraina. NATO telah mengerahkan empat unit tempur multinasional dengan total sekitar 5.000 tentara di Polandia, Lithuania, Latvia, dan Estonia.

Mereka dikirim ke sana sebagai tanggapan atas pencaplokan Rusia atas wilayah Krimea dari Ukraina pada 2014. NATO sendiri bermaksud untuk menghentikan serangan di kawasan



Tangkapan layar video yang dirilis Kementerian Pertahanan Rusia menunjukkan kendaraan peluncur roket menembak saat latihan militer bersama Belarus dan Rusia di Brestsky. (Foto-ist)

itu dan mengulur waktu bagi pasukan NATO tambahan untuk mencapai garis depan.

Dua pejabat AS mengatakan pada Sabtu, 5 Februari 2022 bahwa Rusia memiliki sekitar 70 persen dari kekuatan tempur yang diyakini akan dibutuhkan untuk serangan skala penuh ke Ukraina. Hal tersebut membuat Ukraina mengirimkan permintaan terhadap para sekutunya untuk memasok senjata.

"Ukraina meminta sistem pertahanan misil, peralatan untuk peperangan elektronik, kacamata penglihatan malam, radio digital, stasiun radar dan ambulans militer," kata pejabat AS.

Para pejabat menggambarkan disposisi pasukan Rusia yang telah dikerahkan menuju perbatasan Ukraina selama beberapa bulan terakhir, menciptakan apa yang para

pejabat Barat lihat sebagai ancaman invasi skala penuh meskipun pernyataan berulang kali oleh pejabat senior Rusia bahwa mereka tidak bermaksud untuk menyerang tanpa alasan.

Pada hari Jumat, kata para pejabat, tentara Rusia telah menempatkan di dekat Ukraina total 83 "kelompok taktis batalion," yang masing-masing kira-kira setara dengan ukuran batalyon Amerika antara 750 dan 1.000 tentara. Itu adalah peningkatan dari 60 kelompok taktis batalyon yang ditempatkan hanya dua minggu lalu, kata mereka.

Sebanyak 14 kelompok taktis batalyon lainnya sedang dalam perjalanan ke daerah perbatasan dari bagian lain Rusia, kata para pejabat. Dua pejabat mengatakan AS menilai bahwa Rusia akan menginginkan total antara 110 dan 130 batalyon

kelompok taktis untuk digunakan dalam invasi skala penuh, tetapi Putin dapat memutuskan serangan yang lebih terbatas.

Itu termasuk unit pendukung, Rusia mungkin bertujuan untuk memiliki 150.000 tentara di tempat untuk invasi skala penuh, kata seorang pejabat, menambahkan bahwa penumpukan yang sedang berlangsung dapat mencapai tingkat itu dalam beberapa minggu ke depan.

Bulan lalu, Rusia menuduh Ukraina menyiapkan artileri berat ke garis depan pertempuran dengan separatist pro-Rusia dan gagal terlibat dalam proses perdamaian. Ukraina kemudian membantah tuduhan Rusia bahwa pihaknya berencana untuk merebut kembali wilayah dengan paksa dan Zelenskyy mengatakan pada bulan Desember bahwa dia berharap dapat mencapai kesepakatan gencatan senjata baru.

Presiden Rusia, Vladimir Putin mengatakan bahwa tuduhan terhadap Rusia yang sedang menyiapkan serangan adalah provokatif. Dirinya juga menuduh Ukraina dan NATO telah secara sengaja meningkatkan tensi di sekitar perbatasan Rusia.

Valery Gerasimov, kepala angkatan bersenjata Rusia, mengatakan kepada militer asing bahwa situasi di Ukraina timur meningkat akibat campur tangan pemerintah Ukraina. "Mereka sengaja meningkatkan ketegangan ini dan menyudutkan kami," katanya, dikutip dari Express.

The New York Times dan The Washington Post mengatakan para pejabat Rusia dapat menyebabkan penangkapan cepat Kyiv dan berpotensi mengakibatkan sebanyak 50.000 korban. (reuters, express/dya)

14 NEGARA BISA 'LENYAP' JIKA PERANG DUNIA 3 TERJADI

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. INDIA | 8. ISRAEL |
| 2. MESIR | 9. AFGANISTAN |
| 3. PERANCIS | 10. CHINA |
| 4. KOREA SELATAN | 11. RUSIA |
| 5. IRAN | 12. SURIAH |
| 6. INGGRIS | 13. KOREA UTARA |
| 7. PAKISTAN | 14. AMERIKA SERIKAT |

Ketegangan Geopolitik antara Rusia dan Ukraina yang melibatkan Amerika Serikat (AS) dan NATO. Intelijen Barat mengklaim 100.000 pasukan sudah diwilayah sekitar perbatasan kedua

