



CURIGA BPJS KETENAGAKERJAAN TAK PUNYA DANA

**Gagal di 2015, JHT Cair di
Usia 56 Tahun Dicoba Lagi
Tahun Ini**

Keputusan pemerintah menetapkan Jaminan Hari Tua (JHT) baru bisa diambil pada usia 56 tahun memicu kegaduhan. Entah lupa atau tak mau berkaca, kebijakan ini sebenarnya pernah diambil pada 2015. Pada periode pertama pemerintahan Presiden Joko Widodo (Jokowi). Namun akhirnya dibatalkan setelah menuai protes. Meski Kementerian Tenaga Kerja (Kemenaker) mengklaim langkah ini untuk masa depan pekerja, tapi penolakan semakin menguat saat ini. Bahkan muncul kecurigaan bila BPJS Ketenagakerjaan sebenarnya tidak memiliki dana yang cukup dari pengembangan dana peserta. Menurut data yang dirilis BPJS Ketenagakerjaan, iuran kepesertaan sampai dengan akhir 2021 telah mencapai Rp79,12 triliun dengan jumlah peserta menyentuh 30,66 juta orang. Sementara total dana investasi yang dikelola sampai dengan akhir tahun lalu mencapai Rp 553,5 triliun. Bila kecurigaan buruh/pekerja benar adanya, apakah terjadi salah kelola? Kemana dana triliunan hasil iuran selama ini?

(Baca Hal 11)

**JHT CAIR SAAT
USIA PENSIUN 56 TAHUN**



**Government (Hal.2)
Kemenkes Miliki
Utang Rp 25 T ke RS,
Layanan Corona
Aman?**

Peserta Program JHT juga bisa memanfaatkan fasilitas **Manfaat Layanan Tambahan (MLT)**

Bunga ringan untuk pinjaman Uang Muka Perumahan (PUMP) maksimal **Rp 150 juta**

Kredit Pemilikan Rumah (KPR) maksimal **Rp 500 juta**

Pinjaman Renovasi Rumah (PRP) maksimal **Rp 200 juta**

Peserta juga dapat melakukan *take over* KPR dari skema umum/komersial menjadi skema MLT

Aturan Berlaku Mulai
4 Mei 2022

Untuk Kasus Bagi peserta yang meninggalkan Indonesia selamanya dengan status WNA, maka saldo JHT dapat langsung dicairkan

Pencairan Penuh JHT hanya bisa dilakukan jika peserta:
- Mengalami cacat total
- Memasuki usia pensiun
- Meninggal

Pencairan saldo JHT sebelum pensiun dapat dilakukan sebelum pensiun/sebelum 56 tahun

30%

Kepemilikan Rumah

10%

Keperluan Lainnya

KEMENKES MILIKI **UTANG RP 25 T KE RS,** **LAYANAN CORONA AMAN?**

JAKARTA - Kementerian Kesehatan menyebut pihaknya belum membayar Rp 25,10 triliun kepada rumah sakit (RS) yang memberikan pelayanan pada pasien Covid-19 sejak 2021. Tunggakan tersebut menanggung 1,72 juta pasien corona dengan total tagihan Rp 90,2 triliun.

Menurut Direktur Pelayanan Kesehatan Rujukan Kementerian Kesehatan Siti Khalimah, sekitar 70 persen tanggungan sudah Kemenkes bayarkan ke pihak rumah sakit. Namun, di samping itu, masih terdapat total Rp 25,1 triliun yang belum terbayarkan.

"Ada Rp 90,2 triliun posisi 9 Februari kemarin. Tidak dapat dibayarkan 2,24 triliun, yaitu yang termasuk dalam kadaluarsa dan tidak sesuai dinyatakan oleh BPJS yaitu sebesar 680 miliar. Ini lebih sedikit dibandingkan yang tahun 2020 karena rumah sakit mulai mengantisipasi terkait batas waktu pengajuan klaim," ujarnya dalam konferensi pers virtual terkait Klarifikasi Tunggakan Klaim RS, Minggu (13/2).

"Dispute yang tidak dapat dibayarkan yaitu Rp 17,4 triliun. Ini juga relatif lebih sedikit dibandingkan pada 2020 secara persentase karena rumah sakit mulai memahami bagaimana mereka mengajukan klaim sehingga tidak dinyatakan dispute. Jadi yang bisa dibayarkan Rp 87,78 triliun. Yang sudah kami bayarkan Rp 62,68 triliun, sehingga yang belum kami bayarkan adalah Rp 25,1 triliun," sambung Siti.

Menurut Siti, kini pihak-pihak rumah sakit telah memahami tata cara pengklaiman dengan benar sehingga dapat meminimalkan terjadinya dispute atau klaim tak bisa dibayarkan. Ia kemudian mengingatkan rumah sakit untuk memproses pengajuan klaim tepat waktu, dengan batas kadaluarsa 1 Maret 2022.

Waktu Tagih Hanya 2 Bulan

Kemenkes mengungkapkan, RS yang menangani pasien Covid-19 hanya punya waktu dua bulan untuk mengajukan klaim. Siti Khalimah menjelaskan peraturan klaim RS tertuang di dalam Keputusan Menteri

Kesehatan (Kepmenkes) No. 5673 tahun 2021 yang terbit pada 23 Agustus 2021.

Dalam Kepmenkes tersebut tertuang aturan mengenai masa kadaluarsa klaim yang merupakan jangka waktu pengajuan klaim oleh rumah sakit penyelenggara pelayanan Covid-19.

"Terhitung sejak pelayanan kesehatan Covid-19 selesai diberikan yang melewati batas waktu yang ditentukan," jelas Siti. Masa kadaluarsa diberlakukan untuk pengajuan klaim pelayanan pasien Covid-19 baru dan/atau klaim pelayanan pasien Covid-19 yang belum pernah diajukan.

Di dalam ketentuan tersebut, dijelaskan bahwa masa kadaluarsa klaim pelayanan pasien Covid-19 untuk layanan tahun 2020 adalah sejak tanggal 1 Juni 2021.

Adapun masa kadaluarsa klaim pelayanan pasien Covid-19 untuk bulan layanan mulai Januari 2021 sampai dengan Oktober 2021, adalah sejak tanggal 1 Januari 2022. Artinya, RS hanya memiliki kesempatan untuk bisa memenuhi klaimnya dua bulan.

Begitu pun status pengajuan klaim sejak November 2021, RS hanya bisa mengajukan klaim hingga batas waktu pada 31 Januari 2022. Begitu pun, pengajuan klaim sejak Desember 2021, maka kadaluarsa klaim RS adalah 28 Februari 2022. "Masa kadaluarsa klaim pelayanan pasien Covid-19 untuk layanan sejak bulan November 2021, adalah setelah dua bulan sejak pelayanan kesehatan Covid-19 selesai diberikan," jelas Siti.

Siti mengaku bahwa aturan klaim RS yang dikeluarkan pemerintah melalui Kepmenkes No. 5673 tahun 2021 telah mengalami beberapa perubahan. Sehingga kemungkinan RS tidak mengetahui adanya perubahan aturan tersebut.

Kendati demikian, Kemenkes mengklaim, pihaknya selalu mengkomunikasikan pada RS untuk setiap tenggat waktu pengajuan klaim sejak 2020 dan 2021 melalui surat edaran. "Kami membuat komunikasi melalui surat edaran. Menjelang kadaluarsa 2021 bersurat kembali dan sudah dua kali kami kirimkan,"



(Ilustrasi) Biaya perawatan pasien Covid-19 ditanggung pemerintah, sehingga RS harus mengajukan klaim ke pemerintah. (Foto.dok)

ujarnya.

Sebagai gambaran, pembayaran pelayanan klaim RS yang menangani pasien Covid-19 dilakukan apabila RS telah menyelesaikan perawatan rawat inap/jalan kepada pasien. Kemudian klaim RS akan menginput klaimnya pada data E-Klaim milik Kemenkes yang terkoneksi dengan sistem BPJS Kesehatan, sebagai pihak yang bertanggung jawab dalam proses verifikasi klaim RS sebelum pembayaran.

Apabila BPJS Kesehatan sudah meverifikasi dan sudah sesuai dengan persyaratan yang ada, BPJS Kesehatan akan mengeluarkan berita acara hasil verifikasi (BAHV) yang kemudian dikirim kepada Kemenkes melalui e-mail.

Adapun BAHV yang dikeluarkan BPJS Kesehatan terdiri dari 5 kategori-klaim pending, klaim yang tidak sesuai, dan klaim dengan masa kadaluarsa. Dikategorikan dispute oleh BPJS Kesehatan, apabila terdapat ketidaksesuaian atau terjadi ketidaksepakatan antara BPJS Kesehatan dengan rumah sakit atas klaim yang menyangkut pelayanan atau tindakan klinis yang berdampak terhadap pembayaran klaim pelayanan pasien

Covid-19.

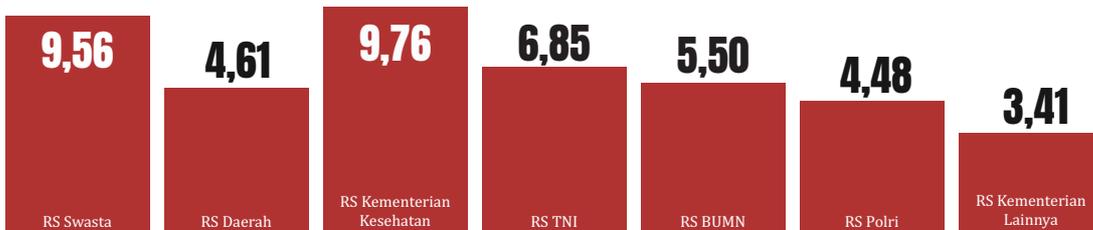
Sementara kategori kadaluarsa, yakni apabila melewati pengajuan klaim. Sementara klaim yang tidak sesuai, misalnya RS terlambat mengembalikan dokumen lebih dari 14 hari atau dokumen tidak sesuai yang diminta BPJS Kesehatan. "Ada klaim yang dari awal tidak sesuai. Biasanya BPJS Kesehatan akan memberikan informasi ke RS dan berdiskusi terkait klaim apa yang menjadi masalah," jelas Siti.

Apabila kemudian status verifikasi klaim dari BPJS Kesehatan kepada RS berstatus dispute, maka akan kembali dilaporkan kepada Kemenkes dan diverifikasi oleh Tim Kerja Pemerintah Daerah (TKPD) Provinsi dan kemudian tidak dapat dibayarkan.

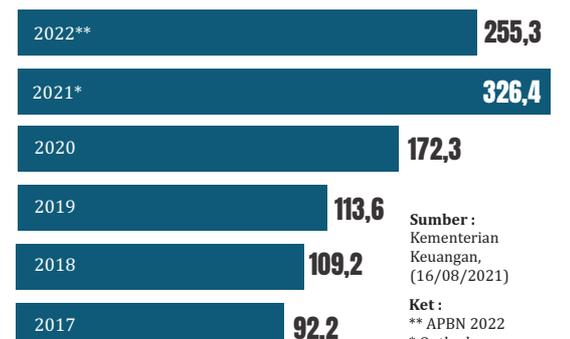
Dispute bisa terjadi apabila misalnya melayani pasien Covid-19, namun tidak melampirkan bukti hasil PCR yang dikeluarkan oleh RS. "Ini dinamakan dispute. Dari awal rumah sakit dengan kita (Kemenkes), dengan TKPD dimana dispute karena sudah diberikan BAHV dispute (oleh BPJS Kesehatan)," jelas Siti. (ashar,ist, ant/dya)

PEMBAYARAN KLAIM LAYANAN COVID-19 KE RUMAH SAKIT (MARET 2020-MEI 2021)

Sumber : Kementerian Kesehatan, 8 Juli 2021



ANGGARAN KESEHATAN TAHUN 2017-2022



Sumber :
Kementerian
Keuangan,
(16/08/2021)

Ket :
** APBN 2022
* Outlook

Pemerintah Klaim DIM RUU TPKS Sudah Selesai

MPR Dorong DPR

Membahasnya Meski Reses

JAKARTA - Pemerintah mengklaim telah menyelesaikan pembahasan daftar inventarisasi masalah (DIM) Rancangan Undang-Undang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (RUU TPKS) sejak Sabtu, 12 Februari. MPR berharap DPR tetap melakukan pembahasan meski memasuki masa reses.

"Akhir pekan depan DPR RI sudah memasuki masa reses, sedangkan Surpres RUU TPKS belum diterima pihak DPR RI. Untuk percepatan proses pembahasan, memakai masa reses untuk membahas RUU TPKS opsi yang harus dikedepankan," kata Wakil Ketua MPR RI Lestari Moerdijat dalam keterangan tertulisnya, Minggu (13/2).

Lestari berharap pihak pemerintah segera mengirim Surpres beserta DIM tersebut, agar pekan ini bisa segera dimulai proses pembahasan bersama RUU TPKS antara Pemerintah dan DPR RI.

Menurut Rerie, sapaan akrab Lestari, proses pembahasan RUU Tindak Pidana Kekerasan Seksual bersama antara pemerintah dengan DPR RI pada pekan ini berpotensi terhambat. Sebab, jadwal masa sidang DPR RI pada bulan ini yang hanya sampai 18 Februari 2022.

Karena itu, Rerie mendorong, mayoritas fraksi di DPR RI untuk bersama-sama melakukan percepatan pembahasan RUU TPKS, dengan menyepakati proses legislasi bisa dilakukan pada masa reses.

Anggota Majelis Tinggi Partai NasDem itu sangat berharap komitmen pemangku kepentingan untuk melahirkan RUU TPKS tidak kendor. Sehingga, kata dia, upaya negara dalam memberi perlindungan terhadap setiap warganya, termasuk korban tindak kekerasan seksual, bisa segera direalisasikan.

Lebih Cepat dari Deadline

Terpisah Deputi V Kepala Staf

Kepresidenan Jaleswari Pramodhawardani mengatakan, "Sejatinya pemerintah mempunyai waktu 2 bulan terhitung setelah menerima RUU TPKS dan naskah akademik dari DPR pada 26 Januari 2022. Namun per 12 Februari 2022, DIM RUU TPKS dari pemerintah dikabarkan telah selesai," ungkapnya Minggu (13/2).

DIM tersebut sudah ditandatangani oleh Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Menteri Sosial, Menteri Hukum dan HAM serta Menteri Dalam Negeri, pada Jumat lalu, untuk selanjutnya diserahkan kepada DPR.

Draf awal RUU TPKS berisi 11 bab yang terdiri atas 40 pasal. pada Bab I berisi Ketentuan Umum, dan soal Tindak Pidana Kekerasan Seksual diatur pada Bab II.

Ada empat bentuk kekerasan seksual yang diatur dalam naskah terbaru RUU TPKS, yaitu pelecehan seksual (fisik dan nonfisik), pemaksaan kontrasepsi, pemaksaan hubungan seksual, dan eksploitasi seksual.

Menurut Jaleswari, cepatnya proses penyusunan DIM RUU TPKS tidak terlepas dari kerja kolektif dan kolaborasi begitu banyak pihak,

Total DIM RUU TPKS yang telah rampung disusun oleh pemerintah terdiri dari 588 DIM yang terangkum dalam 12 bab 81 pasal dan sudah ditandatangani oleh Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Menteri Sosial, Menteri Hukum dan HAM serta Menteri Dalam Negeri untuk selanjutnya diserahkan kepada DPR.

Menurut Jaleswari, dalam penyusunan DIM RUU TPKS, Gugus Tugas Percepatan Pembentukan RUU TPKS yang dibentuk pada April 2021, tercatat sudah melakukan sedikitnya rapat koordinasi atau konsinyering



(Ilustrasi) Mural tuntutan agar RUU TPKS segera disahkan yang saat ini masih menunggu DIM dari pemerintah dan pembahasan DPR RI.

sebanyak 6 kali bersama masyarakat sipil dan akademisi, kementerian/ lembaga, Mahkamah Agung, Badan Legislasi DPR dan lainnya, sehingga turut mempercepat penyusunan DIM RUU TPKS.

Adapun Wakil Menteri Hukum dan HAM (Wamenkumham) sekaligus Ketua Gugus Tugas RUU TPKS Edward OS Hiariej mengatakan bahwa pemerintah mengupayakan berbagai substansi penyempurnaan terhadap RUU TPKS yang telah disusun DPR, mulai dari terobosan terkait pengaturan ketentuan pidana yang kini mencakup 7 jenis kekerasan seksual hingga hukum acara yang memudahkan dari segi pembuktian, proses, dan lain sebagainya. Menurut pemerintah, RUU TPKS akan memenuhi aspek perlindungan dan pemulihan korban.

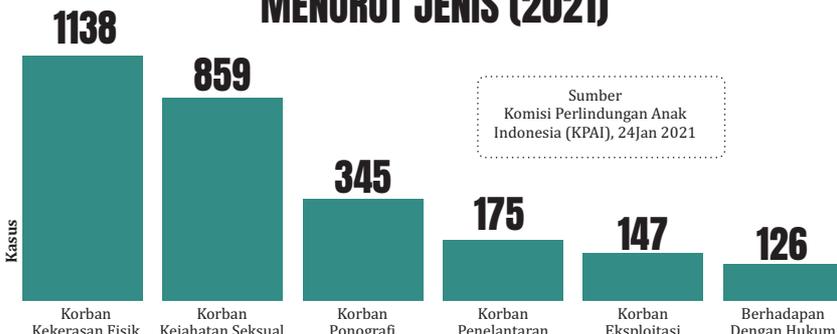
Komitmen kuat juga telah ditunjukkan oleh Presiden Joko

Widodo secara gamblang melalui pernyataannya 4 Januari lalu, yang mendorong percepatan pengesahan Rancangan Undang-Undang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (RUU TPKS) di DPR RI.

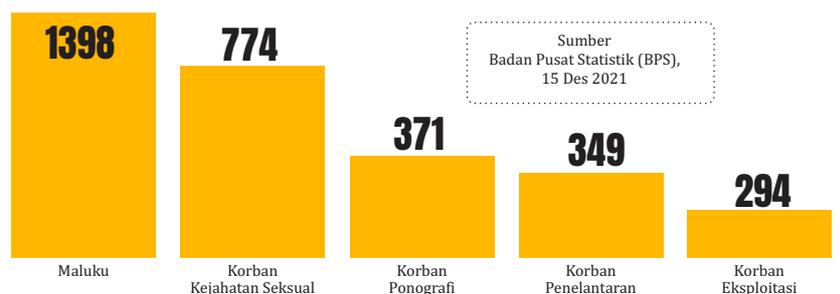
Kala itu Presiden menyampaikan telah meminta Gugus Tugas Percepatan Pembentukan RUU TPKS yang dibentuk pemerintah untuk segera menyiapkan Daftar Inventarisasi Masalah (DIM) terhadap draf RUU yang sedang disiapkan DPR RI.

Presiden meminta proses pembahasan bersama bisa dilakukan lebih cepat, masuk ke pokok-pokok substansi untuk memberikan kepastian hukum serta menjamin perlindungan pada korban kekerasan seksual. Tujuannya tidak lain untuk melindungi korban kekerasan seksual secara maksimum. (ashar/rls, ant/dya)

KASUS PENGADUAN PERLINDUNGAN KHUSUS ANAK MENURUT JENIS (2021)



5 PROVINSI DENGAN LAPORAN KASUS PEMEKORSAAN DAN PENCABULAN TERBANYAK (2020)



Cegah Kluster Keluarga, Pemkot Surabaya Terus Gaungkan Isoter

SURABAYA-Ancaman Omicron yang menyebar di lingkungan keluarga membuat Pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya terus menggaungkan isolasi terpadu (Isoter) bagi warganya. Salah satu yang siap menampung karantina pasien gejala ringan dan tanpa gejala adalah Hotel Asrama Haji (HAH).

Wali Kota Surabaya, Eri Cahyadi mengaku, pihaknya selalu melakukan pendekatan secara persuasif kepada warga yang terpapar Covid-19, untuk dilakukan evakuasi di tempat isoter. Hal ini bertujuan, untuk mencegah kluster keluarga dan dapat melakukan pemantauan secara intensif.

"Kita menggunakan cara persuasif untuk memberikan edukasi kepada warga yang terpapar Covid-19, khususnya yang bergejala ringan untuk dirawat di isoter," kata Wali Kota Eri Cahyadi, Minggu (13/2).

Sementara itu, Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Surabaya, Nanik Sukristina mengaku, pada beberapa kasus khusus, terdapat masyarakat yang tidak berkenan untuk dievakuasi ke isoter yang telah disediakan Pemkot Surabaya.



Petugas menyiapkan lokasi isolasi terpadu di Hotel Asrama Haji (HAH) Kota Surabaya

"Karena ada yang tinggal sendiri di rumah dan rumah itu sudah memenuhi kriteria sebagai tempat isoter," kata Nanik sapaan lekatnya.

Oleh karena itu, Nanik menerangkan, sesuai dengan arahan dari Wali Kota Eri Cahyadi terkait pendekatan persuasif kepada warga yang terpapar Covid-19, ia bersama jajarannya langsung memberikan edukasi dan pengarahan kepada warga yang

terkonfirmasi positif.

"Masyarakat yang terkonfirmasi positif dengan kondisi asimtomatik dan ringan, bisa melakukan isolasi ke isoter. Agar kami bisa memberikan pemantauan intensif kepada pasien, selama dalam perawatan sampai dengan sembuh," terang dia.

Ia menjelaskan, berdasarkan data terbaru pasien Covid-19 yang dirawat di HAH sampai dengan Minggu (13/2)

pukul 07.00 WIB, terdapat 344 pasien. Sedangkan tingkat kesembuhan harian, dari total pasien yang dirawat sebesar 40-50 persen.

"Untuk meningkatkan imunitas, kami mengadakan kegiatan senam bersama, olah nafas, konsultasi psikologis, dan pemberian dukungan pengobatan dan vitamin sesuai keluhan, serta makanan sesuai asupan gizi yang dibutuhkan. Juga di dalam kamar difasilitasi TV, WiFi," jelas dia.

Tak hanya itu, untuk tenaga medis yang berjaga di HAH, juga ditambah konsulen dari seluruh spesialisik dengan tiga shift kerja setiap harinya. "Jumlah dokter yang standby (disiapkan) di HAH adalah sebanyak tujuh dokter (dokter umum dan spesialis). Sebagai tindak lanjut, swab di HAH juga dilakukan setiap hari," pungkasnya.

Sekadar diketahui, berdasarkan data laman web lawancovid-19.surabaya.go.id kasus positif per Sabtu (12/2/2022), total kasus pasien aktif sebanyak 3.077 jiwa dengan penambahan kasus aktif sebanyak 1.687 jiwa. Serta total kasus sembuh sebanyak 1.177 jiwa. (aurya,rls/dya)

11 Peserta Ritual Pantai Selatan Jember Tewas, Warga Diingatkan Bahaya Gelombang Tinggi



Petugas mengevakuasi korban terakhir tragedi ritual di Pantai Payangan Jember, Minggu (13/2/2022). (Foto : bpbd)

JEMBER-Pencarian terhadap para peserta ritual yang tewas terseret ombak di Pantai Selatan, Jember, dihentikan Minggu (13/2) petang. Sebab seluruh peserta tewas sudah ditemukan. Total ada 11 orang yang tewas.

Jenazah mereka ditemukan dalam kondisi beragam usai pencarian selama beberapa jam. Ada yang mengambang di perairan sejauh 1 km hingga terjepit di sela bebatuan karang Gumuk Semboja. "Selama proses pencarian lebih dari 3 jam seluruh korban ditemukan. Awalnya ditemukan 10 korban yang mengambang dan terdampar ke tepian,"

kata Kapolres Jember AKBP Hery Purnomo, Minggu (13/2). "Kemudian, paling lama mencari 1 korban yang ternyata tersangkut di batu karang. Total ada 11 korban yang ditemukan," tambah dia.

Polisi masih menyelidiki kasus ini. Sebelumnya, para korban dari kelompok 'Tunggal Jati Nusantara' yang dipimpin Nurhasan itu datang ke Pantai Selatan untuk berendam. Sejauh ini polisi mengamankan 12 orang peserta ritual yang selamat. Mereka bakal diperiksa intensif untuk dimintai keterangan, terutama untuk sang pemilik ritual.

"Tentunya nanti akan dilakukan proses penyelidikan mendalam dan memeriksa semua saksi yakni korban selamat. Untuk lebih lanjut akan kami sampaikan nanti," kata Hery.

Hendy Siswanto untuk menanyakan peristiwa warga Jember terseret arus ombak Pantai Payangan. "Saya sudah telpon ke bupati jember, ada proses yang sedang berjalan. Kita tentu berduka, ada saudara kita yang ditemukan sudah dalam keadaan meninggal dunia," kata Khofifah Minggu (13/2).

Dia meminta agar warga mendoakan para korban semoga khoptimil dalam keadaan khususndiingat. "Kami berharap amal kebbaikannya diterima Allah," tutur dia.

Dia juga meminta warga untuk berhati-hati dan waspada. Sebab ada titik tertentu di pantai yang berpotensi terjadi gelombang tinggi. "Saya tanya tadi pada bupati, prosesnya katanya sudah diingatkan di daerah dimana lakukan ritual," ucap dia.

Yakni petugas di kawasan pantai selatan itu sudah mengingatkan para jemaah untuk tidak menggelar ritual karena ombak sedang tinggi. "Dikonfirmasi pada mereka dalam keadaam gelombang tinggi sehingga berbahaya. Warningnya sudah disampaikan," papar dia.

Berdasarkan data yang didapat dari BPBD Jatim, Minggu siang, peristiwa itu terjadi Minggu dini

hari. Ada sebanyak 23 orang Kelompok Tunggal Jati Nusantara yang nekat ritual di pantai padahal sudah diingatkan warga setempat.

Rombongan yang sebagian besar diduga warga Desa Dukuh Mencek, Kecamatan Sukorambi, Jember naik bus mini DK-7526-VF itu tiba di Pantai Payangan Sabtu (12/2/2022) malam pukul 23.00 WIB. Salah seorang Pengelola Bukit Seroja, yang berlokasi di sebelah utara tempat kejadian, sempat mengingatkan rombongan agar tidak ke laut. Dia ingatkan, malam itu ombak di laut sedang besar.

Rombongan tidak mengindahkan anjuran itu. Minggu dini hari tepat pukul 00.00 WIB, rombongan yang dipimpin oleh Hasan warga Desa Dukuh Mencek itu mulai menjalankan ritual di tepi laut. Sekitar 25 menit kemudian, apa yang disampaikan Pengelola Bukit Seroja terjadi. 23 orang yang sedang ritual itu terseret arus air laut Pantai Payangan setelah datangnya ombak besar secara tiba-tiba. Setelah mendapatkan laporan, sekitar pukul 01.00 WIB Polsek Ambulu dibantu Babinsa Sumberejo, Perangkat Desa, juga SAR Lokal melakukan evakuasi terhadap korban yang selamat. (moko, ant, rls/dya)

Heboh! Pemekaran Wilayah di Jawa, Ada 9 Provinsi Baru



DAFTAR 9 CALON PROVINSI BARU DI PULAU JAWA YANG BEREDAR DI MASYARAKAT

PROVINSI BARU JAWA BARAT

- Provinsi Tangerang Raya
- Ibu kota: Tangerang
- Kawasannya meliputi:
 - Kabupaten Tangerang Utara
 - Kabupaten Tangerang
 - Kota Tangerang Tengah
 - Kota Tangerang
 - Kabupaten Tangerang Selatan
- Provinsi Cirebon
- Ibu kota: Cirebon
- Kawasannya meliputi:
 - Kabupaten Cirebon
 - Kota Cirebon
 - Kabupaten Majalengka
 - Kabupaten Indramayu

- Provinsi Bogor Raya/ Pakuan Bagasasi
- Ibu kota: Bogor
- Kawasannya meliputi:
 - Kabupaten Bekasi
 - Kota Bekasi
 - Kota Depok
 - Kabupaten Bogor
 - Kota Sukabumi
 - Kabupaten Sukabumi
 - Kabupaten Cianjur

Sumber : Berbagai Sumber Diolah

PROVINSI BARU JAWA TENGAH

- Provinsi Banyumasan
- Ibu kota: Purwokerto
- Kawasannya meliputi:
 - Kabupaten Brebes
 - Kota tegal
 - Kabupaten Purbalingga
 - Kabupaten Banjarnegara
 - Kabupaten Banyumas
 - Kota Purwokerto
 - Kabupaten Tegal
 - Kabupaten Cilacap
 - Kabupaten Kebumen
- Provinsi Jawa Utara atau Muria Raya
- Ibu kota: Kudus
- Kawasannya meliputi:
 - Kabupaten Kudus

- Kabupaten Pati
- Kabupaten Jepara
- Kabupaten Rembang
- Kabupaten Grobogan
- Kabupaten Blora
- Provinsi Daerah Istimewa Surakarta
- Ibu kota: Kota Solo/Surakarta
- Kawasannya meliputi:
 - Kota Solo
 - Kabupaten Karanganyar
 - Kabupaten Klaten
 - Kabupaten Boyolali
 - Kabupaten Sukoharjo
 - Kabupaten Wonogiri
 - Kabupaten Sragen

PROVINSI BARU JAWA TENGAH

- Provinsi Madura
- Ibu kota: Pamekasan
- Kawasannya meliputi:
 - Kabupaten Pamekasan
 - Kabupaten Sampang
 - Kabupaten Sumenep
 - Kota Pamekasan
 - Kabupaten Bangkalan
- Provinsi Blambangan
- Ibu kota: Jember
- Kawasannya meliputi:
 - Kabupaten Jember
 - Kabupaten Banyuwangi
 - Kabupaten Bondowoso
 - Kabupaten Situbondo
 - Kabupaten Probolinggo
 - Kota Probolinggo

- Kabupaten Lumajang
- Provinsi Mataraman atau Jawa Selatan
- Ibu kota: Kediri
- Kawasannya meliputi:
 - Kota Kediri
 - Kabupaten Kediri
 - Kota Blitar
 - Kabupaten Blitar
 - Kabupaten Nganjuk
 - Kota Madiun
 - Kabupaten Trenggalek
 - Kabupaten Tulungagung
 - Kabupaten Ponorogo
 - Kabupaten Magetan
 - Kabupaten Ngawi
 - Kabupaten Pacitan
 - Kabupaten Madiun

KUDUS- Sebuah video yang menyebut soal rencana pemekaran di Pulau Jawa dengan memiliki 9 provinsi baru. Hingga berita ini diturunkan, pemerintah pusat belum memberikan tanggapan resmi terkait pembukaan kran moratorium pemekaran daerah.

Dalam video itu, ada Provinsi Jawa Utara atau Muria Raya yang tengah viral di media sosial. Pemekaran Provinsi Jawa Utara itu disebut memiliki ibu kota di Kudus. Video viral di media sosial berdurasi 25 detik. Video tersebut diunggah di akun Instagram @seputarpurwodadi.

Pada video itu dijelaskan Provinsi Jawa Utara meliputi wilayah di eks Pati, meliputi Jepara, Kudus, Grobogan, Pati, Rembang, dan Blora. Dijelaskan pula ibu kota Provinsi Jawa Utara berada di Kudus.

"Ada rencana pemekaran provinsi di Pulau Jawa. Salah satunya Provinsi Jawa Utara, wilayahnya mencakup Kabupaten Kudus, Kabupaten Pati, Kabupaten Jepara, Kabupaten Rembang, dan Kabupaten Grobogan, dan Kabupaten Blora. Bagaimana menurut kalian?" tulis akun tersebut dilihat Minggu (13/2).

Postingan pada dua hari lalu itu sudah mendapatkan ratusan kali tayang, suka, dan komentar. Menanggapi hal tersebut Bupati Kudus HM Hartopo bicara soal wilayah Provinsi Jawa Tengah yang dinilainya terlaluluas.

"Itu mungkin lebih mengefektifkan cara untuk wilayah, mungkin di Jawa Tengah ini terlalu luas, ada 35 kota/kabupaten," kata Hartopo kepada wartawan ditemui di Command Center Pendapa Kudus. "Harapannya kalau memang ada pemekaran provinsi ada tiga lagi, kira-kira pandangan saya bisa lebih efektif lah," sambung dia.

Terpisah, Wali Kota Solo Gibran Rakabuming Raka mengaku belum mendapat instruksi dari pemerintah pusat. "Belum dapat instruksi lanjut. Soal setuju atau enggan, saya nunggu instruksi dulu saja," jelas Gibran saat berada di Stadion Manahan, Sabtu (12/2).

Dalam wacana itu, salah satu provinsi yang akan dimekarkan adalah kawasan Solo Raya yang disebut bernama Daerah Istimewa Surakarta (DIS). Dalam provinsi itu, terdapat tujuh kota dan kabupaten. Di antaranya, Kota Solo, Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Karanganyar, Kabupaten Sragen, Kabupaten Boyolali, Kabupaten Wonogiri, dan Kabupaten Klaten.

Soal ketersediaannya jadi Gubernur DIS, putra sulung Presiden Jokowi ini tak mau ber komentar banyak dan mengaku belum hapal detail rencana daerah pemekaran tersebut. "Yo ra mudeng (ya tidak tau), nunggu arahan saja," kata Gibran. "Daerah opo wae to? Aku ora hapal. Yang jelas nunggu

arahan saja," lanjutnya.

Sementara itu, beberapa daerah yang diusulkan menjadi provinsi baru di Jawa Tengah, yakni: Provinsi Jawa Utara meliputi wilayah di eks Pati, meliputi Jepara, Kudus, Grobogan, Pati, Rembang, dan Blora. Provinsi Banyumasan yang meliputi Kabupaten Purwokerto, Kota Tegal, Kabupaten Tegal, Kabupaten Purbalingga, Kabupaten Banjarnegara, Kabupaten Banyumas, Kabupaten Cilacap, dan Kabupaten Kebumen.

Daerah Istimewa Surakarta (DIS) yang meliputi Kota Solo, Kabupaten Sukoharjo, Kabupaten Karanganyar, Kabupaten Sragen, Wonogiri, Kabupaten Sragen, dan Kabupaten Klaten.

Netizen Tanggapi Madura

Sementara dalam wacana tersebut, Provinsi Jawa Timur sebut bakal mengusulkan tiga provinsi baru di wilayahnya, yakni Provinsi Mataraman atau Jawa Selatan, Provinsi Madura, dan Provinsi Blambangan.

Bupati Sampang Slamet Junaidi mengungkapkan bahwa terbentuknya Provinsi Madura merupakan solusi untuk mengeluarkan wilayah tersebut dari keterpurukan. "Apa kabar Provinsi Madura? Tentunya ini perjuangan yang luar biasa," ujar dia,

dikutip dari akun Instagram @kabupaten.sampang, Kamis (10/2).

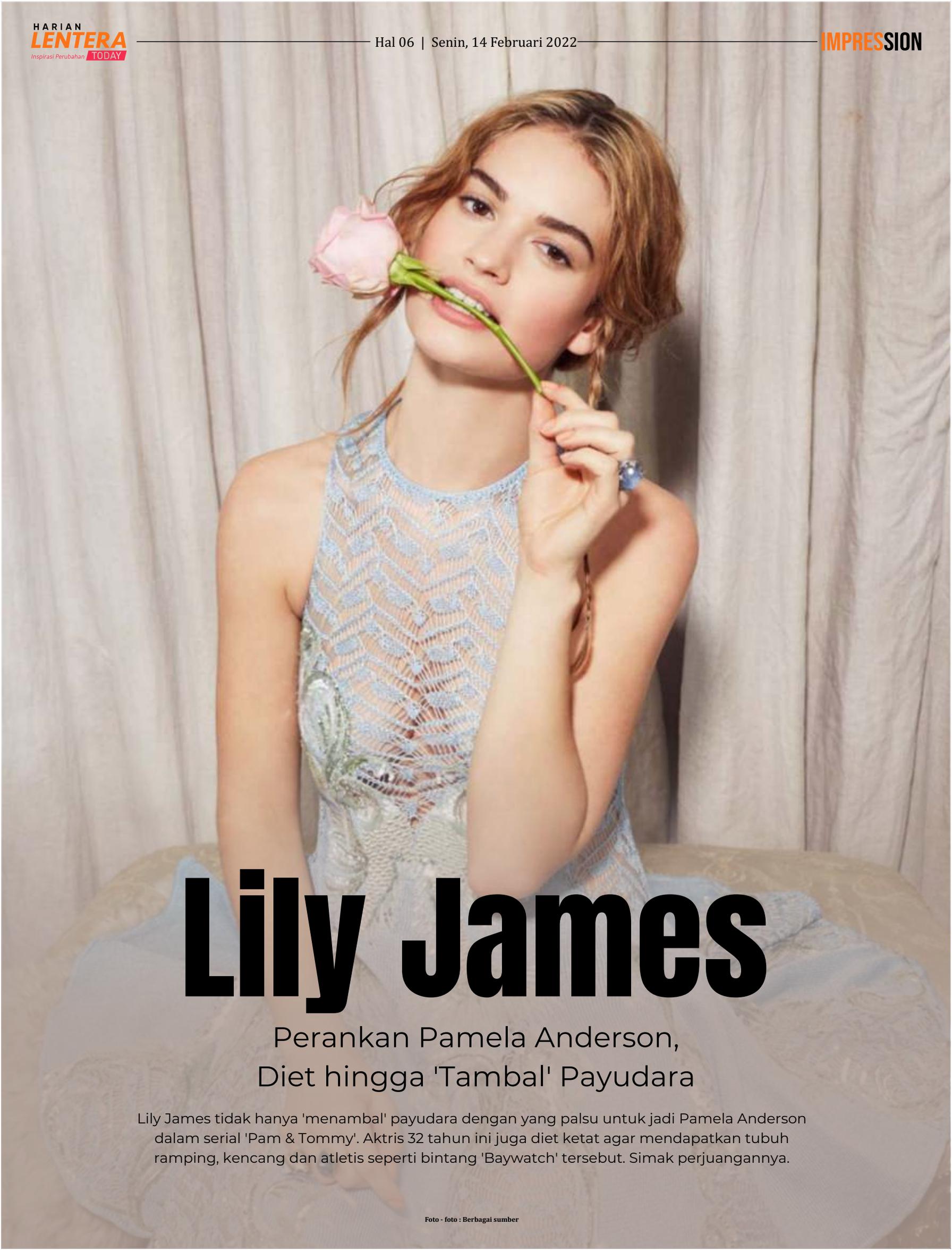
Menurut dia, seluruh elemen masyarakat Pulau Madura perlu menyamakan persepsi dan memiliki rasa memiliki terhadap daerah itu seutuhnya.

Video potongan pidato Bupati Sampang yang diunggah akun Instagram @kabupaten.sampang itu menuai banyak komentar dari warganet.

"Sejak zaman aku kuliah sampai sekarang punya anak, tetep aja jadi wacana. Madura punya apa sih bisa-bisanya jadi provinsi? Bukan merendahkan, tapi memang faktanya Madura belum siap secara sumber daya manusia dan sarana prasarananya," komentar pemilik akun Instagram bernama @nuu_cha.

"Pengajuan nama KH Syaikhona Kholil untuk mendapatkan gelar pahlawan saja susah banget, apalagi mengajukan jadi provinsi. Doa terbaik untuk Madura," tulis @reng.odik.

"Pertanyaan saya cuma satu, apakah Madura sudah siap 100% untuk menjadi provinsi? Jangan nanti pas sudah jadi provinsi malah kalang kabut," komentar @inisial.s5. "Hal apa yang akan kita jual/tonjolkan agar Provinsi Madura terwujud? Mungkin untuk saat ini itulah yang menjadi PR kita bersama," tulis pemilik akun Instagram @moh_agil. (ant,ist/dya)



Lily James

Perankan Pamela Anderson,
Diet hingga 'Tambal' Payudara

Lily James tidak hanya 'menambal' payudara dengan yang palsu untuk jadi Pamela Anderson dalam serial 'Pam & Tommy'. Aktris 32 tahun ini juga diet ketat agar mendapatkan tubuh ramping, kencang dan atletis seperti bintang 'Baywatch' tersebut. Simak perjuangannya.

AKTRIS Lily James berubah total saat memerankan Pamela Anderson di serial biografi berjudul Pam & Tommy. Lily James pun menyewa jasa personal trainer yang membantunya mengatur menu diet dan fitness yang dijalannya selama beberapa bulan. Personal trainer Matt Bevan mengatakan bahwa kliennya mencoba semaksimal mungkin agar dapat memainkan salah satu sosok paling ikonik di eranya.

"Lily memerankan seorang ikon, yang akan selalu jadi tekanan besar agar bisa terlihat semirip mungkin dengan Pamela, tapi saya merasa membuat klien bisa memperlihatkan penampilan terbaiknya juga tak kalah penting. Artinya bisa memunculkan kepercayaan diri dan kekuatan seorang Pamela Anderson," ujar Matt, seperti dikutip dari Vogue.

Diberi waktu empat bulan untuk mencapai target, Matt Bevan membuat program yang terdiri dari empat sampai lima sesi olahraga per minggu dan diet tinggi protein. Targetnya adalah menurunkan sedikit berat badan tapi tetap mempertahankan massa otot.

Selama periode itu Lily James harus menghindari konsumsi gula, terutama gula pasir, dan mengurangi minum alkohol. Dalam sehari bintang film 'Cinderella' itu harus makan sebanyak lima kali. "Dia harus makan tiga kali sehari dan dua kali camilan," tutur Matt.

Sebagai personal trainer, Matt bukanlah tipe yang harus membatasi konsumsi makanan favorit kliennya. Jadi dia mengizinkan Lily James untuk 'cheating' saat akhir pekan.



Satu hal lagi yang tak kalah penting dalam dietnya adalah mencukupi asupan air minum setiap hari. Menurutnya menjaga tubuh tetap terhidrasi sangatlah penting saat menjalani diet dalam bentuk apapun. Matt Bevan pun memastikan Lily

James minum air putih tiga hingga empat liter sehari.

Sementara untuk fitness, Matt fokus pada latihan cardio agar kliennya bisa menurunkan berat badan lebih cepat. Beberapa di antaranya aerobik, latihan dengan trampolin juga panjat dinding. Untuk membentuk otot olahraga yang dilakukan adalah press-up dan squat.

50 Pasang Payudara Palsu

Aktris 32 tahun itu juga harus rela menggunakan 50 pasang payudara palsu. Dada palsu yang digunakan Lily bentuknya seperti payudara asli. Setelah bertransformasi, dada Lily berubah ukuran menjadi 34 DD.

"Payudara itu terbuat dari bahan silikon berisi gel yang bergerak seperti kulit asli dan menyerap cahaya. Kami menggunakan sepasang 'payudara' baru setiap hari untuk syuting yang berarti membuat 50 pasang payudara," ujar kepala makeup Jason Collins, seperti dikutip The Sun.

Tak hanya memasang payudara palsu, setiap syuting Lily pun harus makeup dan menata rambut dalam waktu yang lama. Dia menghabiskan waktu empat jam untuk bersiap-siap sebelum syuting.

Empat jam transformasi termasuk memasang wig yang berlapis-lapis, pemakaian dada tambahan, dan tanning kulit. Makeup artist juga menggunakan dahi palsu untuk menambah jarak antara alis dan garis rambut Lily.

Proses syuting Pam & Tommy berjalan selama empat bulan. Karakter Pamela pun begitu melekat di diri Lily hingga menguasai aksen Kanada seperti Pamela Anderson. Lily mengaku untuk mengembalikan aksen British-nya dia agak kesulitan. "Aku harus secara aktif melepaskan diri dan pergi ke pedesaan Inggris dan berjalan-jalan dan berasimilasi kembali ke dalam diriku

sendiri," ungkap Lily.

Baru-baru ini Lily bahkan mengaku bahwa dia tidak suka kembali ke penampilannya yang biasa setelah bertransformasi menjadi Pamela Anderson. Lily mengaku nyaman dengan sensualitas saat menjadi 'Pamela Anderson'.

"Rasanya seperti dilucuti dari semua kekuatan super ini. Aku benar-benar menikmati fisik dan sensualitasnya, bahkan sampai ke kuku yang panjang. Ada begitu banyak karakter yang harus dipertahankan. Ini benar-benar mendebarkan," ucapnya kepada Net a Porter.

Seperti kebanyakan selebriti, Lily James hanyalah nama panggungnya, yang mana nama tersebut ia gunakan untuk menghormati ayahnya, James Thompson. Sedangkan nama asli dari aktris 31 tahun ini adalah Lily Chloe Ninette Thompson.

Meski sorotan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan seorang selebriti, namun Lily sangat berhati-hati saat berbicara tentang kehidupan pribadinya. Bagitu juga saat ia ia berpacaran dengan aktor Matt Smith. "Sehubungan dengan kehidupan cintamu, kamu hanya akan mengalami kesedihan jika membicarakannya," katanya kepada InStyle UK.

Sebelum sukses menjadi aktris, Lily lebih dulu menyelesaikan sekolah di Guildhall School of Music and Drama di tahun 2010. Setelah itu ia mengambil beberapa peran panggung sebelum akhirnya semakin populer setelah membintangi "Wrath of the Titans", "Fast Girls", dan "Cinderella".

Berbagai penghargaan telah diraih Lily, Women of the Year Awards dari Glamor di tahun 2014, serta penghargaan dari SAG Awards di tahun 2015 dan 2016 atas perannya di serial drama "Downtown Abbey". (berbagai sumber/dya)

Filmografi

| TAHUN | JUDUL | PERAN |
|-------|---|---------------------------|
| 2012 | Chemistry | Ines |
| 2012 | Wrath of the Titans | Korrina |
| 2012 | Broken | Older Skunk |
| 2012 | Fast Girls | Lisa Temple |
| 2015 | Cinderella | Cinderella |
| 2015 | Burnt | Sara |
| 2016 | Pride and Prejudice and Zombies | Elizabeth Bennet |
| 2016 | The Exception | Mieke de Jong |
| 2016 | The Tale of Thomas Burberry | Betty |
| 2017 | Baby Driver | Debora |
| 2017 | Darkest Hour | Elizabeth Layton |
| 2018 | Sorry to Bother You | White Detroit (suara) |
| 2018 | The Guernsey Literary and Potato Peel Pie Society | Juliet Ashton |
| 2018 | Little Woods | Deb Hale |
| 2018 | Mamma Mia! | Donna |
| | Here We Go Again | Sheridan muda |
| 2019 | One Red Nose Day and a Wedding | Miranda |
| 2019 | Yesterday | Ellie Appleton |
| 2019 | Rare Beasts | Cressida |
| 2020 | Rebecca | The second Mrs. de Winter |
| TBA | The Dig | Peggy Preston |

Susu Kentang, Tren Kesehatan Terbaru Kaya Nutrisi

SUSU merupakan salah satu sumber vitamin dan juga kalsium untuk menambah kepenuhan gizi. Dari sekian banyak jenis susu yang beredar bahkan sampai susu kecoak yang digadang jadi superfood, pernahkah Anda dengar soal susu kentang?

Susu kentang ini jadi tren baru di beberapa negara termasuk Inggris. Susu kentang ini digambarkan sebagai susu yang sangat lembut dan bisa menghasilkan busa yang sempurna untuk latte atau cappuccino.

Dibuat oleh akademisi, Profesor Eva Tornberg, di Universitas Lund, DUG adalah nama susu nabati terbaru untuk menantang mahkota susu gandum. Diproduksi di Swedia sekarang tersedia untuk dibeli secara online dan di supermarket di Inggris. DUG, brand asal Swedia, yang pertama kali mengedarkan susu kentang dalam kemasan dan kini dipasarkan di Inggris.

Susu kentang diklaim memiliki rasa creamy yang lezat dan sangat cocok dipadukan dengan kopi untuk membuat cafe latte atau cappuccino. Susu kentang versi buatan DUG diberi tambahan bahan lain seperti protein kacang polong, serat dari sawi putih, minyak rapeseed, fruktosa, sukrosa, perasa alami dan tambahan kalsium serta vitamin.

Popularitas susu kentang menanjak karena proses pembuatannya dinilai lebih ramah lingkungan. Menanam kentang tidak memerlukan banyak lahan dan lebih efisien ketimbang gandum. Selain itu kentang tidak memerlukan banyak air dan bisa menghasilkan panen yang lebih baik ketimbang tanaman lain.

Namun dilihat dari sisi nutrisi, kandungan protein pada susu kentang masih jauh di bawah susu berbahan nabati lainnya seperti susu kedelai atau susu oat. Dalam 100 ml susu kentang hanya mengandung satu gram protein, berbeda dengan susu kedelai yang mencapai delapan gram dan susu oat tiga gram.

Oleh karena itu susu kentang tidak terlalu cocok dikonsumsi sebagai pengganti susu sapi. Perlu tambahan protein dari sumber lainnya, misalnya tempe atau tahu, kacang-kacangan atau sayuran lain yang tinggi protein.

Namun menurut analisis pemasaran, susu kentang sangat berpotensi menggeser susu oat sebagai produk alternatif susu yang lebih ramah lingkungan. Selain itu meskipun rendah protein, susu kentang tetap 'mengantongi' berbagai nutrisi lainnya.

Ophélie Buchet, analis makanan dan minuman global di firma riset pasar Mintel, mengatakan susu

kentang berpotensi menggantikan oat sebagai alternatif susu bebas susu yang lebih berkelanjutan "tanpa meminta konsumen untuk berkompromi dengan nutrisi, harga, atau rasa.

Susu kentang digambarkan memiliki rasa "netral" yang berarti dapat dicampur dalam teh dan kopi, dituangkan ke sereal sarapan atau digunakan dalam masakan tanpa membebani minuman atau hidangan. Namun ada juga yang menggambarkan bahwa susu kentang ini memiliki rasa asin di aftertastinya.

Mengutip Guardian, susu alternatif nabati ini sedang booming di Inggris. Momen tepat saat warga Inggris berusaha mengurangi konsumsi produk hewani mereka. Selain itu pertimbangan soal ramah lingkungan dan jejak karbon juga jadi perhatian.

Mengutip Euronews, jejak karbon susu sapi bervariasi dari satu negara

ke negara lain, rata-rata global adalah 3,0kg CO2 per liter yang diproduksi. Ini membuat pasar susu nabati sangat diuntungkan. Padahal, tidak semua susu dibuat sama, dan kredensial hijau yang goyah telah melihat beberapa pilihan nabati tidak disukai dalam dekade terakhir.

Susu almond, misalnya, memiliki jejak karbon yang rendah selama produksi, rata-rata hanya 0,7kg CO2 per liter, namun dalam cara lain, hal itu merusak lingkungan. Sekitar 80 persen susu almond ditanam dan diproduksi di California, negara bagian Amerika yang terkenal dengan kekeringannya. Hal ini membuat nilai produksi air susu almond yang tinggi - 120 liter untuk menghasilkan hanya satu gelas susu.

Meskipun ini masih lebih sedikit air daripada yang dibutuhkan untuk menghasilkan satu gelas susu sapi perah, jejak karbon dari

Susu kentang jadi tren kesehatan terbaru kaya nutrisi
Foto: Istimewa

KANDUNGAN NUTRISI PADA 100 ML SUSU KENTANG

Kalori: 39 kalori
Lemak: 3 gram
Karbohidrat: 1,3 gram
Serat: 0,1 gram
Protein: 1,3 gram
Kalsium: 120 mg
Vitamin D: 0.75 µg
Vitamin B12: 0.38 µg

Awas! Ada Malware Jahat Bila Asal Instal Windows 11

PENGGUNA WINDOWS 10 yang ingin menginstal Windows 11 harus berhati-hati. Pasalnya ada installer Windows 11 palsu yang ternyata berisi malware pencuri password.

Pengguna Windows 10 yang ingin menginstal Windows 11 harus berhati-hati. Pasalnya ada installer Windows 11 palsu yang ternyata berisi malware pencuri password.

Malware yang dimaksud adalah RedLine. Meski tidak begitu canggih, malware ini bisa mencuri password dari browser, mengambil data auto-complete seperti informasi kartu kredit, serta membobol data dan dompet uang kripto seperti bitcoin dan ethereum.

Microsoft memasang standar spesifikasi minimum yang tinggi untuk perangkat yang berhak mendapatkan upgrade Windows 11. Inilah yang dimanfaatkan aktor jahat untuk melancarkan serangannya.

Tidak hanya itu, dalam kasus ini hacker juga memanfaatkan pengumuman Microsoft tentang fase ketersediaan terakhir Windows 11 yang dimulai 26 Januari 2022.

Menurut laporan HP dalam Threat Research Blog, aktor jahat di balik Windows 11 palsu ini menggunakan website dengan domain 'windows-upgraded[.]com'. Domain ini didaftarkan pada 27 Januari 2022, sehari setelah tanggal yang diumumkan Microsoft.

Website itu dibuat agar terlihat mirip seperti situs resmi Microsoft. Tapi jika pengguna tidak teliti, saat mereka klik tombol 'Download Now' mereka justru mengunduh file zip yang diunduh dari CDN Discord.

File bernama 'Windows11InstallationAssistant.zip' itu berukuran hanya 1,5 MB. Tapi begitu didekompresi, ukuran folder aslinya ternyata 753 MB. Kemampuan kompresi yang ekstrem ini membuat analisis malware HP terkesan.

"Karena ukuran file zip yang



Awas! ada malware jahat bila asal instal Windows 11
Foto :Istimewa

dikompresi hanya 1,5MB, ini berarti file memiliki rasio kompresi 99,8% yang mengesankan," kata analisis malware dari tim keamanan HP, Patrick Schläpfer, seperti dikutip dari ZDNet.

"juga jaug lebih besar daripada rasio kompresi zip rata-rata yang dapat dieksekusi sebesar 47%. Untuk mencapai kompresi rasio yang tinggi, executable kemungkinan berisi padding yang sangat mudah dikompresi," sambungnya.

Meski website Windows 11 yang digunakan untuk mendistribusikan malware saat ini sudah tumbang, hacker masih bisa membuat domain baru dan memulai lagi kampanye serangannya. Untuk mengatasi

serangan malware dari installer palsu seperti ini, HP menyarankan pengguna untuk mengunduh software dari website dan sumber yang terpercaya. (berbagai sumber/dya)

CARA MELAKUKAN FULL SCAN WINDOWS DEFENDER DI WINDOWS 11

Langkah 1

Anda perlu membuka Windows Terminal as Administrator. Ada beberapa cara untuk membukanya. Akan tetapi, iNews.id akan

memberikan cara termudah dan sederhana untuk membuka Windows Terminal as Administrator yakni melalui 'Search' / 'Start Menu'. Setelah membuka 'Start Menu' pilih 'All Apps'. Langkah tersebut juga bisa dilakukan lewat Windows Search. Setelah itu, klik kanan opsi 'more' lalu pilih 'Run as administrator'. Kemudian, Windows Terminal biasanya akan langsung terbuka.

Langkah 2

Setelah Windows Terminal sudah terbuka, kamu hanya perlu memasukkan perintah 'start-mpscan -scantype fullscan'. Setelah itu kamu cukup tekan 'Enter'; dan proses full scan akan langsung berjalan. (berbagai sumber)



BAHAN AKTIF SKINCARE

Rekomendasi untuk Remaja

Foto : Gustavo Fring

SEBAGIAN orang harus berperang melawan jerawat saat memasuki usia remaja. Kondisi ini merupakan bagian normal dari pertumbuhan kulit. Meski begitu, sejumlah ahli tetap merekomendasikan beberapa kandungan alami dan aktif yang direkomendasikan sebagai bahan skincare untuk remaja.

Produk perawatan kulit beserta bahan yang digunakan saat remaja sebenarnya akan sangat menentukan kulit Anda pada kemudian hari.

"Pikirkan bahwa kulit muda Anda ini sebagai pondasi awal kulit saat pergantian sel melambat setelah usia 30 tahun," jelas dokter kulit bersertifikat Joshua Zeichner dikutip dari laman Well and Good yang membahas soal skincare untuk remaja.

Dengan kata lain, merawat kulit Anda dengan cara yang benar pada usia-usia awal atau remaja akan menjadi investasi mencegah percepatan kerutan maupun bintik-bintik penuaan. Berikut bahan aktif dan alami skincare untuk mengatasi permasalahan kulit pada remaja.

Tea tree

Tea tree merupakan bahan alami anti-noda yang efektif dan telah lama digunakan untuk mengobati jerawat

serta infeksi, lantaran sifat antibakterinya yang ampuh. Pusat medis University of Maryland menyebut tea tree oil sama efektifnya dengan benzoil peroksida dalam mengobati jerawat, tapi dengan lebih sedikit efek samping.

Penggunaan tea tree oil murni bagi sebagian orang dengan kulit sensitif, akan sangat keras dampaknya. Karena itu disarankan untuk memilih produk yang mengandung tea tree oil sebagai bagian dari campuran saja.

Asam salisilat

Ada beberapa bahan aktif yang direkomendasikan bisa mulai digunakan sejak memasuki usia remaja, salah satunya asam salisilat. Dokter Y. Claire Chang, seorang dokter kulit kosmetik bersertifikat di Union Square Laser Dermatology mengatakan sebenarnya tidak ada waktu spesifik untuk memulai menggunakan bahan aktif ini.

Hanya saja, lanjut dia, asam salisilat adalah bahan yang sangat baik untuk jenis kulit berminyak atau berjerawat—yang lebih umum terjadi pada masa remaja. "Asam salisilat adalah asam beta-hidroksi (BHA) yang mengelupas lapisan atas kulit dengan melonggarkan ikatan antara sel-sel kulit," jelas Dokter Chang seperti dikutip dari laman The Klog.

Bahan tersebut juga berfungsi mencerahkan kulit dan mengecilkan pori-pori guna mencegah komedo, whiteheads serta jerawat berikutnya. Asam salisilat juga bermanfaat mengurangi noda jerawat.

Retinoid

Bahan turunan Vitamin A ini dapat bekerja dengan sangat efektif untuk skincare remaja. Dokter kulit bersertifikat, Joshua Zeichner menjelaskan bahan-bahan seperti retinoid sebenarnya bakal bekerja lebih baik pada kulit muda dibanding saat digunakan pada kulit yang lebih tua. "Karena produksi kolagen sedang dalam puncak-puncaknya," kata Dokter Zeichner.

Selain itu retinol atau retinoid juga membantu mengatasi jerawat. Jadi, Anda bisa mempertimbangkan penggunaan bahan skincare untuk remaja ini sebagai bagian dari perawatan kulit jangka pendek maupun jangka panjang.

Prebiotik

Bila dibandingkan dengan kulit orang dewasa, kulit remaja biasanya menghasilkan lebih banyak sebum—zat yang menjadi makanan

bakteri jerawat. Pertumbuhan berlebih dari bakteri jerawat akan mengganggu keseimbangan kulit, membatasi pertumbuhan bakteri yang sehat lagi menguntungkan, dan menyebabkan pelbagai gejala jerawat termasuk komedo dan kista.

Prebiotik berfungsi memberi makan dan mendukung pertumbuhan bakteri menguntungkan, membatasi bakteri jahat sekaligus membantu mengembalikan kulit yang bersih serta seimbang.

Teh Hijau

Teh hijau bukan hanya bisa digunakan untuk minuman, melainkan juga merupakan bahan ideal dalam perawatan kulit atau skincare untuk remaja yang berjerawat. Dikutip dari laman Green People, teh hijau kaya akan antioksidan yang dapat melindungi kulit dari kerusakan dan membantu mengurangi peradangan kulit.

Ketika sebum mengalami kerusakan oksidatif maka pori-pori akan tersumbat dan menimbulkan komedo. Teh hijau dapat membantu mencegah munculnya komedo dan jerawat tersebut, sehingga termasuk kandungan alami yang direkomendasikan sebagai bahan skincare untuk remaja. Selamat mencoba. (berbagai sumber/dya)

Curiga BPJS Ketenagakerjaan Tak ... (dari hal 1)

ASOSIASI Serikat Pekerja Indonesia (ASPEK) menduga keputusan pemerintah menetapkan Jaminan Hari Tua (JHT) baru bisa diambil pada usia 56 tahun karena BPJS Ketenagakerjaan tidak memiliki dana yang cukup dari pengembangan dana peserta. "Sehingga berpotensi gagal bayar terhadap hak-hak pekerja yang menjadi peserta BPJS Ketenagakerjaan," kata Presiden ASPEK, Mirah Sumirat, dalam keterangan pers, Minggu (13/2).

Menurut Mirah, di tengah gelombang pandemi yang memukul dunia usaha tidak sedikit buruh kehilangan pekerjaan atau mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) akibat kondisi perekonomian yang lesu.

Para pekerja yang di-PHK itu, kata Mirah, ada yang berharap bisa mencairkan JHT guna berbagai keperluan atau bahkan membuka usaha buat bertahan hidup dan mendapat pemasukan di masa pandemi. "Kenapa harus ditahan dan menunggu sampai usia 56 tahun? Di tengah sulitnya mendapatkan pekerjaan baru, seharusnya dana JHT bisa dipergunakan untuk modal usaha," ujar Mirah.

"Banyak korban PHK dengan berbagai penyebabnya, yang membutuhkan dana JHT miliknya untuk memenuhi kebutuhan hidup atau memulai usaha setelah berhenti bekerja. Banyak juga pekerja yang di-PHK tanpa mendapatkan pesangon, antara lain karena dipaksa untuk mengundurkan diri dari perusahaan. Sehingga pekerja sangat berharap bisa mencairkan JHT yang menjadi haknya," sambung Mirah.

Pada awal tahun lalu, Direktur Utama BPJS Ketenagakerjaan (BPJamsostek), Anggoro Eko Cahyo mencatat, jumlah klaim jaminan peserta mencapai Rp42,89 triliun hingga akhir Desember 2021. Jumlah ini meningkat sekitar 17,69 persen jika dibandingkan posisi sama pada tahun sebelumnya atau secara year on year (yoy).

Selain jumlah klaim jaminan kepesertaan, beberapa capaian kinerja 2021 BPJS Ketenagakerjaan

juga meningkat. Misalnya saja dana investasi hingga akhir 2021 mencapai 13,64 persen secara yoy, atau setara dengan Rp553,50 triliun.

Kemudian untuk iuran kepesertaan sampai dengan akhir 2021 telah mencapai Rp79,12 triliun atau meningkat 8 persen secara yoy, dan hasil investasi Rp35,36 triliun atau meningkat 9,37 persen. Di samping itu, jumlah kepesertaan aktif BPJS Ketenagakerjaan sampai akhir Desember menyentuh 30,66 juta orang. Angka ini meningkat sekitar 2,27 persen dari periode tahun sebelumnya.

Konfederasi Serikat Pekerja Indonesia (KSPI) juga menolak keras. Presiden KSPI Said Iqbal melihat tidak ada urgensi di balik penetapan aturan JHT tersebut. Peraturan itu justru menurutnya semakin mempersulit pekerja di tengah lonjakan pemutusan hubungan kerja (PHK) akibat pandemi COVID-19. Bahkan ia menduga ada faktor lain sehingga keputusan itu ditetapkan.

"Apa urgensi dalam kondisi sekarang ini dikeluarkan Permenaker Nomor 2 Tahun 2022? Kok kejam sekali? Apa jangan-jangan anggaran negara sudah habis terus mau ngambil dana dari rakyat," ujarnya.

Pernah Dicoba dan Gagal

Kebijakan ini pernah diambil pada 2015. Pada periode pertama pemerintahan Presiden Joko Widodo atau Jokowi. Namun akhirnya dibatalkan setelah menuai protes.

Saat itu, Presiden Jokowi menetapkan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 46 tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Hari Tua (JHT) yang berlaku pada 1 Juli 2015. PP tersebut juga mensyaratkan pencairan JHT secara penuh saat Peserta BPJS berusia 56 tahun.

Dalam PP tersebut, di pasal 22 ayat 1 PP Nomor 46/2015 disebutkan, manfaat JHT adalah berupa uang tunai yang dibayarkan apabila Peserta berusia 56 tahun, meninggal dunia, atau mengalami cacat total tetap.

Kemudian, dalam ayat 4 tertulis dalam rangka mempersiapkan diri

memasuki masa pensiun, pembayaran manfaat JHT sebagaimana dapat diberikan sebagai batas tertentu apabila Peserta telah memiliki masa kepesertaan paling singkat 10 tahun.

"Pengambilan manfaat JHT sampai batas tertentu sebagaimana dimaksud pada ayat (4) paling banyak 30% (tiga puluh persen) dari jumlah JHT, yang peruntukannya untuk kepemilikan rumah atau paling banyak 10% (sepuluh persen) untuk keperluan lain sesuai persiapan memasuki masa pensiun," tulis ayat 5.

Kalangan pekerja pun protes keras. Gelombang protes tersebut membuat Presiden Jokowi memanggil Menteri Ketenagakerjaan Hanif Dhakiri. Akhirnya dikeluarkan Peraturan Menteri Tenaga Kerja Nomor 19 Tahun 2015 mengatur manfaat JHT dapat diberikan secara tunai kepada peserta yang mengundurkan diri dengan masa tunggu 1 bulan sejak tanggal surat keterangan pengunduran diri dari perusahaan terkait.

Berlaku Mei 2022

Seperti diketahui, Keputusan Menteri Ketenagakerjaan (Menaker) Ida Fauziyah menerbitkan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan (Permenaker) RI No 2 Tahun 2022 tentang Tata Cara dan Persyaratan Pembayaran Manfaat Jaminan Hari Tua (JHT). Aturan ini mulai berlaku Mei 2022, tiga bulan setelah Permenaker ini diundangkan. Kebijakan ini juga sekaligus mencabut aturan lama yaitu Permenaker Nomor 19 Tahun 2015.

Sebelum aturan ini muncul, JHT bisa diklaim pada saat pekerja atau buruh kehilangan pekerjaan atau terkena PHK. Alhasil, tak sedikit pekerja yang kena PHK melakukan klaim terhadap JHT.

Menurut Kepala Biro Humas Kemnaker Chairul Fadhy Harahap, aturan tersebut merupakan salah satu cara Menaker Ida Fauziyah mengembalikan fungsi awal keberadaan dana simpanan di BPJS Ketenagakerjaan atau BPJamsostek itu. Fungsi awal JHT yang dimaksud

Chairul adalah mengacu pada UU Sistem Jaminan Sosial Nasional (SJSN) yang diterbitkan 2004 lalu.

"Program JHT merupakan program perlindungan untuk jangka panjang," pungkas Chairul dalam keterangan resmi Kemnaker pada Minggu (13/2).

Chairul menjelaskan, kendati tujuannya untuk perlindungan di hari tua alias masa pensiun, meninggal dunia, atau cacat total tetap, UU SJSN memberikan peluang bahwa dalam jangka waktu tertentu pekerja yang membutuhkan dapat mengajukan klaim sebagian dari manfaat JHT.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 46 Tahun 2015, klaim terhadap sebagian manfaat JHT tersebut dapat dilakukan apabila peserta telah mengikuti program JHT paling sedikit 10 tahun.

Adapun besaran sebagian manfaatnya yang dapat diambil yaitu 30 persen dari manfaat JHT untuk pemilikan rumah, atau 10 persen dari manfaat JHT untuk keperluan lainnya dalam rangka persiapan masa pensiun.

Sementara terkait pekerja yang terdampak PHK, di mana mereka selama ini mengandalkan dana JHT saat berada di situasi tersebut, Kemnaker menilai ada banyak dana atau program lainnya yang bisa dimanfaatkan. Mulai dari pesangon, uang penghargaan masa kerja, hingga uang penggantian hak.

Kemnaker sendiri, kata Chairul, juga meluncurkan program baru sebagai bantalan buat korban PHK. Program tersebut yakni Jaminan Kehilangan Pekerjaan (JKP). JKP diatur di Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Kehilangan Pekerjaan. Di pasal 11 dijelaskan kalau iuran program JKP wajib dibayarkan setiap bulan. Besaran iurannya sebesar 0,46 persen dari upah sebulan.

Berdasarkan catatan, untuk JKP, landasannya mengacu ke UU Cipta Kerja Nomor 11 Tahun 2020. Aturan mengenai JKP tertuang dalam Bagian Ketujuh Pasal 46A Klaster Ketenagakerjaan. Program jaminan kehilangan pekerjaan diselenggarakan BPJS Ketenagakerjaan atau BPJamsostek.

"Pekerja/buruh yang mengalami pemutusan hubungan kerja berhak mendapatkan jaminan kehilangan pekerjaan," tulis Pasal 46A ayat 1 beleid tersebut.

Meski demikian, tak semua pekerja bisa mendapatkan jaminan tersebut. Hanya pekerja yang telah membayar iuran di BPJamsostek yang akan memperoleh jaminan. Sumber pendanaan jaminan kehilangan pekerjaan berasal dari modal awal pemerintah; rekomposisi iuran program jaminan sosial; dan/atau dana operasional BPJS Ketenagakerjaan.

Meski begitu, sejak November 2021, UU Cipta Kerja dinyatakan cacat hukum atau inkonstitusional oleh Mahkamah Konstitusional. UU Cipta Kerja yang disahkan DPR dan Jokowi pada 2020 itu dianggap MK bermasalah dan bertentangan dengan UUD 1945. (ashar,rls,ist,ant/dya)

SIMULASI BESARAN JHT DAN JKP KORBAN PHK

Andi seorang pekerja di perusahaan A, dengan gaji/upah per bulan Rp 5 juta. Perusahaan A tak pernah telat membayar iuran ke BPJamsostek. Namun karena pandemi, Andi kemudian terkena PHK setelah sepuluh tahun bekerja.

BESARAN JHT

- Jumlah iuran per bulan yang dibayarkan perusahaan untuk Andi, yakni 5,7 persen x Rp 5 juta = Rp 285.000 per bulan atau Rp 3.420.000 dalam setahun.

- Sehingga JHT yang diterima Andi adalah sekitar Rp 45,16 juta. Ini diperoleh dengan catatan bunga per tahun 5 persen.

BESARAN JKP

- Besaran iurannya sebesar 0,46 persen dari upah sebulan.

- Dalam tiga bulan pertama, Andi akan mendapat JKP 45 persen dari gaji terakhir yang diterimanya sebesar Rp 5 juta. Sehingga 45 persen x Rp 5.000.000 = Rp 2.250.000 atau Rp 2,25 juta per bulan.

Di bulan keempat hingga keenam, Andi akan menerima JKP sebesar 25 persen, yakni 25 persen x Rp 5.000.000 = Rp 1.250.000 atau Rp 1,25 juta per bulan.

Hati-hati Puncak Gelombang Ketiga Omicron di Akhir Februari

JAKARTA - Indonesia hampir memasuki puncak gelombang 3 pandemi Covid-19 akibat lonjakan kasus Omicron. Masyarakat diminta tetap waspada dengan patuhi protokol kesehatan, karena 'ledakan' terbesar diprediksi terjadi akhir Februari ini.

Wakil Dekan Bidang Kerja Sama Alumni dan Pengabdian Masyarakat FK-KMK Universitas Gadjah Mada (UGM), Yodi Mahendradhata menyebutkan, sekarang ini varian Omicron sudah menyisihkan Delta. "Lonjakan kasus ini nyata, kita telah memasuki gelombang 3 dengan puncaknya diprediksi pada akhir bulan Februari 2022. AHS UGM perlu memaksimalkan potensinya untuk menghadapi varian Omicron," jelas Yodi sebagaimana dikutip dari laman UGM, Minggu (13/2).

Dia berharap pemerintah lebih siap dengan cara mengedepankan mitigasi kebijakan nasional. Hal ini bisa dilakukan melalui penguatan sistem rujukan dan komunikasi sekaligus shelter masyarakat dan rumah sakit lapangan. "Konsolidasi ini untuk memperkuat apa yang sudah dipersiapkan agar upaya mitigasi bisa dilakukan secara maksimal," ujar Yodi.

Ahli epidemiologi FK-KMK UGM Riris Andono Ahmad mengatakan, kasus Omicron di Inggris, India, Amerika Serikat, dan Australia mungkin bakal menimbulkan situasi darurat, layaknya gelombang Delta di Indonesia atau juga mungkin sebaliknya.

"Kalau kita melihat secara global, hari ini memang Omicron berhasil mendorong kasus jauh lebih tinggi daripada varian sebelumnya. Meskipun dengan jumlah kematian lebih kecil daripada gelombang varian Delta. Omicron ini penyumbang kasus terbesar di Eropa dan Australia, namun untuk Asia masih tergolong relatif kecil untuk saat ini," sebutnya.

Dia berharap Indonesia belajar dari tren kasus India, sebab negara ini akan mengalami kenaikan kasus setelah India mengalami penurunan.

Pakar epidemiologi UGM tersebut menyatakan, gejala umum Omicron relatif sama seperti varian lain, tak

terkecuali yang tanpa gejala atau asimtomatik. Akan tetapi, tingkat reinfeksi varian Omicron lebih tinggi dari varian lain. "Data dari Inggris menunjukkan bahwa Omicron memiliki kemampuan reinfeksi 16 kali lipat. Capaian vaksinasi tinggi bukan berarti kita akan bisa menghindari meluasnya Omicron. Masalahnya adalah ketika rate hospital dan kematian rendah, dengan transmisi lebih tinggi maka Omicron bisa menghasilkan efek lebih tinggi dari varian Delta," imbuhnya.

Terpisah, Joko Widodo (Jokowi) menyebut angka kasus Corona saat ini yang hampir menyentuh puncak gelombang kedua pada 15 Juli 2021 lalu sudah sesuai perkiraan. "Pandemi Covid-19 di tanah air, sesuai perkiraan, tengah menanjak dengan angka positif harian mendekati puncak kasus seperti bulan Juli tahun lalu," tulis Jokowi melalui akun Instagram resminya, Minggu (13/2).

Jokowi mengatakan virus Corona varian Omicron memang memiliki tingkat penularan yang tinggi. Hanya, varian Omicron tidak menyebabkan penyakit yang lebih parah jika dibandingkan dengan varian Delta. "Saya meminta masyarakat untuk tetap tenang, disiplin menjaga protokol kesehatan dan kurangi aktivitas yang tidak perlu. Bagi yang belum divaksin agar segera divaksin. Bagi yang sudah divaksin lengkap dan sudah waktunya untuk disuntik vaksin penguat, booster, agar segera vaksin booster," imbuh Jokowi.

Untuk diketahui, jumlah kasus kematian akibat COVID-19 di Indonesia merangkak naik. Tercatat 111 kasus meninggal dunia pada Minggu (13/2), tertinggi sejak September 2021.

Meski meningkat, penambahan kasus meninggal dunia tidak setinggi penambahan kasus konfirmasi positif yang bahkan sempat mendekati puncak gelombang Delta. Pada Sabtu (12/2), tercatat lebih dari 55 kasus konfirmasi positif sedangkan puncak gelombang Delta dicapai pada 15 Juli 2021 dengan 56.757 kasus positif. Kasus aktif pada Minggu (13/2)



(Ilustrasi) Petugas PMI DKI Jakarta menyemprotkan disinfektan ke sepeda bike sharing Gowes di kawasan Bundaran HI. (Foto.dok)

tercatat sebanyak 352.839, total spesimen yang diperiksa sebanyak 451.040, dengan suspek yang diamati sebanyak 23.218.

Peringatan WHO

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membunyikan alarm tentang long Covid. Disebutkan WHO, efek jangka panjang dari virus Corona bisa serius, mempengaruhi setiap bagian tubuh kita. Gejalanya bisa berkisar dari sesak napas hingga penyakit jantung. Namun, masih banyak lagi yang belum diketahui.

Karena kita belum mengetahui gambaran lengkapnya, ini menjadi alasan lain mengapa kita harus fokus pada pengurangan transmisi. Para pejabat WHO menegaskan, mencegah diri agar tak terinfeksi akan jauh lebih baik dalam hal efek apa pun, jangka pendek maupun jangka panjang. Ketahui lebih jauh segala hal tentang long Covid yang disampaikan WHO, dikutip dari Live Mint.

Long Covid biasanya didiagnosis beberapa minggu setelah infeksi Covid-19. Maria Van Kerkhove dari WHO mengatakan, setiap efek jangka panjang biasanya muncul sekitar 90

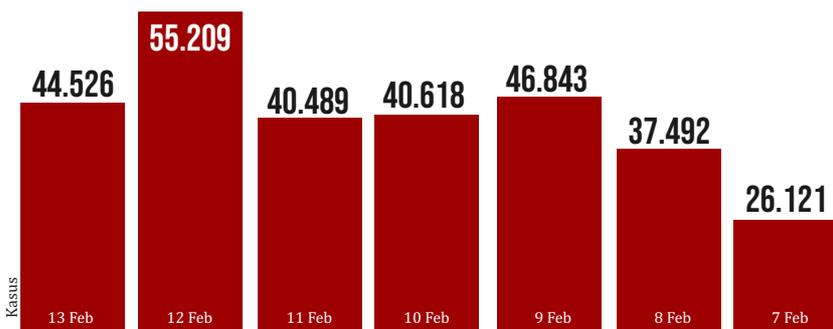
hari setelah gejala infeksi awal hilang. Efek jangka panjangnya bisa beberapa minggu, bisa beberapa bulan, bisa beberapa tahun.

Memperhatikan beratnya efek jangka panjang dari virus, Van Kerkhove menjelaskan, hal itu mempengaruhi semua organ tubuh, dan setiap organ tubuh memiliki efek berbeda, tingkat keparahannya mulai dari orang kesulitan bernafas hingga mudah lelah sehingga tidak bisa berolahraga lagi. Beberapa penelitian juga menunjukkan risiko penyakit jantung sebagai gejala pasca Covid.

Ketika orang membicarakan tentang Covid, mereka menganggapnya sebagai penyakit pernapasan bagian atas. Nyatanya, ini lebih merupakan penyakit sistemik. Secara harfiah, hal ini mempengaruhi setiap bagian dari sistem kardiovaskular, kata pejabat WHO Dr. Abdi Mahamud.

"Risiko dan komplikasi dari Covid, jika kita melihatnya bukan sebagai patogen pernapasan, tentu saja itulah cara masuknya. Tetapi itu mempengaruhi setiap bagian tubuh Anda karena pembuluh darah. Itu bisa menyebabkan vasculitis," ujarnya. (ashar,ant,rls,ist/dya)

RIWAYAT KASUS BARU HARIAN COVID-19 DI INDONESIA DALAM SEPEKAN TERAKHIR



KILAS BALIK KASUS CORONA DI INDONESIA HINGGA PUNCAK KASUS DELTA

3 Juli 2021

Akibat kasus Corona yang terus melonjak, Presiden Jokowi resmi memberlakukan PPKM darurat. PPKM darurat berlaku pada 3-20 Juli 2021 di Jawa dan Bali. Semua diwajibkan memakai masker. Aparat melakukan penyekatan di sejumlah titik.

15 Juli 2021

Indonesia mencatatkan rekor 56.757 kasus baru COVID-19 pada Kamis (15/7/2021). Tercatat total pasien aktif saat itu ada sebanyak 480.199 orang.

DETAIL PERKEMBANGAN KASUS CORONA MINGGU (13/2/2022)

- Kasus baru tambah **44.526**, total jumlah kasus menjadi **4.807.778**
- Kasus sembuh tambah **26.916**, total sembuh menjadi **4.309.763**
- Kasus meninggal tambah **111**, total kasus meninggal menjadi **145.176**