



CHECK DIGITAL EDITION

INDONESIA LONGGARKAN ATURAN YAKIN SUDAH AMAN?



Kabar baik! Pemerintah mulai melonggarkan berbagai aturan terkait pandemi Covid-19. Pelaku perjalanan domestik yang sudah mendapat dosis vaksinasi lengkap tidak perlu lagi menunjukkan bukti tes antigen dan PCR negatif. Pelaku Perjalanan Luar Negeri (PPLN) termasuk jemaah umrah hanya perlu karantina 1 hari. Bahkan, seluruh kegiatan kompetisi olahraga diperkenankan membuka tiket penonton, kapasitasnya disesuaikan dengan level PPKM masing-masing. Apakah kebijakan ini sudah tepat? Benarkah corona di Indonesia sudah aman? Meski ada pro-kontra pendapat, namun melihat data terbaru Kemenkes infeksi makin turun, sebanyak 21.380 kasus baru Senin (7/3).

(Baca Hal 11)

**Government (Hal.2)
Pemerintah
Pastikan Kesiapan
Jalan Tol Saat
Mudik 2022**

LANGKAH-LANGKAH PELONGGARAN PEMBATASAN COVID-19

Tak ada lagi wajib PCR dan antigen

Pelaku perjalanan domestik dengan transportasi laut maupun darat yang sudah melakukan vaksinasi dosis kedua dan lengkap, sudah tidak perlu menunjukkan bukti tes antigen maupun PCR negatif.

Kompetisi olahraga

Seluruh kegiatan kompetisi olahraga diperkenankan membuka tiket penonton, kapasitasnya disesuaikan dengan level PPKM masing-masing. Dengan syarat sudah menerima vaksin booster dan menggunakan PeduliLindungi.

Kapasitas PPKM berlevel:

- Level 4: 25 persen
- Level 3: 50 persen
- Level 2: 75 persen
- Level 1: 100 persen

Karantina 1 Hari

Indonesia hanya menerapkan wajib karantina 1 hari bagi para pelaku perjalanan luar negeri (PPLN), termasuk jemaah umrah. Dimulai Selasa (8/3/2022).

Sementara di Bali juga direncanakan bebas karantina dengan sejumlah syarat seperti berikut:

- PPLN harus menunjukkan booking hotel minimal 4 hari atau domisili Bali bagi WNI.

- PPLN harus sudah divaksin lengkap atau booster
- Entry PCR test dan menunggu di kamar hotel hingga hasil tes keluar, setelah negatif bisa bebas beraktivitas
- PCR test di hari ke-3, di hotel masing-masing.

Berbagasi sumber diolah

Pemerintah Pastikan Kesiapan Jalan Tol Saat Mudik 2022

JAKARTA — Pelonggaran aturan terkait pandemi Covid-19 memberi angin segar untuk kegiatan warga, termasuk mudik lebaran yang akan berlangsung dua bulan mendatang. Bahkan, Badan Pengatur Jalan Tol (BPJT) Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat pun telah mulai mempersiapkan infrastruktur pendukung jalan tol guna memastikan kelancaran arus tradisi pulang kampung pada tahun ini.

Kepala Badan Pengatur Jalan Tol (BPJT) Kementerian PUPR Danang Parikesit mengatakan pihaknya telah melakukan pembenahan dan pemeliharaan rutin dilakukan secara rutin melalui peningkatan standar pelayanan minimal (SPM) jalan tol oleh Badan Usaha Jalan Tol (BUJT).

“Diharapkan infrastruktur jalan tol dapat semakin aman dan nyaman untuk digunakan masyarakat dalam mendukung kelancaran arus mudik Lebaran 2022, serta ketersediaan fasilitas dan pelayanan yang optimal,” ujarnya, Senin (7/3).

Danang mengatakan sejumlah persiapan telah dilakukan mulai dari aspek keselamatan dengan memastikan fasilitas pendukung jalan tol seperti guardrail, wire rope, rumble dot, rumble strip, antiglare, flip flop lamp, rambu dan marka jalan telah terpasang dengan baik. Hal yang sama di aspek keamanan berkendara, kesiapan petugas layanan patroli, petugas medis, rescue didukung monitoring berbasis kamera surveillance dan CCTV di berbagai sudut jalan tol.

Sementara itu, dari sisi kenyamanan berkendara dilakukan kesiapan kondisi main road yang semakin lebar dan bebas hambatan, tersedianya tempat istirahat dengan fasilitas yang memadai seperti toilet ramah difable, tempat beribadah, stasiun pengisian bahan bakar umum, serta pengisian ulang saldo uang elektronik, atau berbagai tawaran kuliner yang bersih dan sehat.

Dia menuturkan bahwa koordinasi dengan kepolisian dan instansi terkait lainnya juga dilakukan untuk memastikan ketertiban dan kelancaran berlalu-lintas. Berbagai rekayasa lalu lintas juga akan disiapkan mengantisipasi kondisi-kondisi khusus di lapangan sesuai instruksi dari pihak Kepolisian.

Hal lainnya adalah optimalisasi gardu transaksi melalui penambahan gardu entrance-reversible, mobile reader, untuk meningkatkan kelancaran layanan transaksi di setiap gerbang. “Bagi pengguna jalan tol yang ingin memperoleh update informasi terkini di jalan tol, tersedia berbagai informasi yang memungkinkan diperoleh melalui media sosial masing-masing BUJT, aplikasi BPJT Info,” jelasnya.

Tak hanya di Pulau Jawa, persiapan



Pekerja mulai memperbaiki ruas jalan tol Kayuagung - Palembang yang berlubang. (Foto --Istimewa)

tol juga dilakukan di luar Jawa. PT Waskita Karya (Persero) Tbk. atau Waskita misalnya menargetkan penyelesaian perbaikan dua ruas Tol Trans Sumatera, tol Terbanggi Besar—Pematang Panggang—Kayu Agung dan Tol Kayu Agung—Palembang—Betung (KAPB), selesai sebelum Idul Fitri 2022.

“Tim proyek untuk fokus pada perbaikan jalan tol yang mengalami kerusakan agar Standar Pelayanan Minimal (SPM) Jalan Tol dapat dipenuhi guna menjamin keselamatan dan kenyamanan pengguna jalan tol dan untuk menunjang mobilisasi masyarakat pada saat arus mudik lebaran,” ujar Director of Operation II Waskita Bambang Rianto dalam keterangan tertulis yang diterima di Jakarta, Senin (7/3). Ia berharap agar arahan Menteri PUPR Basuki Hadimuljono terkait perbaikan ruas tol tersebut dapat segera direalisasikan.

Prediksi Epidemiolog

Terpisah, Epidemiolog Griffith

University, Dicky Budiman, arus mudik pada Lebaran 2022 akan sulit dihindari. Lebaran tahun ini adalah lebaran ketiga sejak pandemi Covid-19 melanda, dan hasrat masyarakat untuk mudik Lebaran pun semakin besar.

“Secara realistis, arus mudik saat ini sulit untuk dihindari, dicegah juga sulit. Tahun ketiga ini, animonya besar sekali, semakin besar,” kata Dicky. Meski begitu, Dicky berpendapat, lebih baik mencegah setiap potensi yang masih bisa dicegah. Dicky mengatakan, akan jauh lebih baik jika bisa meminimalisasi pergerakan besar yang mungkin meningkatkan penyebaran virus Corona.

“Oleh karena itu, jelas kalau anjuran (mudik) jangan ada, melarang saya kira juga sulit,” ujarnya. Dicky mengatakan, mudik tetap dapat dilakukan jika kasus Covid-19 di Indonesia sudah melandai.

Dia menjelaskan, pemerintah bisa melakukan pengetatan dengan hanya mengizinkan orang yang telah menerima vaksin Covid-19 dosis lengkap untuk bisa mudik Lebaran

2022. Masyarakat yang mudik pada Lebaran 2022 juga diwajibkan menerapkan protokol kesehatan, seperti mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas (5 M).

Sementara itu, menurut Dicky, saat ini Indonesia sedang dalam tahap pemulihan usai diterjang peningkatan kasus infeksi Covid-19 akibat penyebaran virus Corona varian Omicron. Dicky meyakini, puasa tahun ini bisa lebih tenang jika semua pihak disiplin dan konsisten dalam menerapkan protokol kesehatan.

“Relatif tenang dengan protokol kesehatan. Risikonya dapat membaik saat puasa, tapi saya mengingatkan agar kita semua sabar dan menahan diri. Kalau bisa tidak mudik, ya jangan,” imbau Dicky. Dicky mengingatkan, meski sudah landai, kewaspadaan terkait penyebaran virus Corona tetap harus dijaga. “Masyarakat tidak boleh abai, bahkan meski cakupan vaksinasi meningkat, kalau bisa membatasi diri itu lebih baik,” pungkasnya. (ashar,ant, ist/dya)

RUAS BARU DI TOL TRANS JAWA (beroperasi akhir tahun 2021)

- Tol Bogor Ring Road Seksi 3A (Simpang Yasmin-Kayu Manis). Tol Cibitung-Cilincing Seksi 1 (Cibitung-Telaga Asih).
- Tol Serpong-Cinere Seksi 1 (Serpong Interchange-Pamulang Interchange).

- Tol Cengkareng-Kunciran. Tol Cimanggis-Cibitung Seksi 1A (Cimanggis-Jatikarya).
- Tol Bekasi-Cawang-Kampung Melayu Seksi 1A (koneksi toll to toll Wiyoto-Wiyono + On Ramp Jatiwaringin).
- Tol Jakarta-Cikampek Selatan (Simpang Susun Sadang-Simpang Susun Kutaneegara)
- Simpang Susun Bojong Pekalongan Tol Pemalang-Batang.

- On/Off Ramp Km 42+500 Tol Jagorawi.
- Tol Cisumdawu Seksi 1,2, dan 3.
- Tol Serang-Panimbang Seksi 1 (Serang-Rangkasbitung).



Pemerintah Lamban Atasi Kelangkaan Migor, DPR Usul Ekspor Sawit Dihentikan

JAKARTA- Pemerintah tampak lamban dalam mengatasi masalah kelangkaan minyak goreng (migor). Buktinya hingga saat ini komoditas tersebut sangat sulit bahkan hilang dari rak-rak toko modern maupun tradisional.

Melihat hal itu, Ketua Badan Anggaran DPR RI, Said Abdullah, meminta pemerintah menutup ekspor minyak sawit mentah atau crude palm oil (CPO) untuk menyelesaikan masalah kelangkaan minyak goreng di dalam negeri. Pemerintah diminta setop ekspor CPO dalam waktu satu bulan. Atau sampai situasi masalah kelangkaan minyak goreng berangsur normal.

"Mulai sekarang saja pemerintah umumkan. Kalau dalam seminggu ini masih langka maka Minggu kedua akan disetop untuk satu bulan," ujar Said di Kompleks Parlemen, Senayan, Jakarta, Senin (7/3).

Presiden Joko Widodo diminta tidak hanya diam terkait masalah kelangkaan minyak yang merugikan masyarakat. Penutupan ekspor ini perlu diambil sebagai jalan keluar. "Pemerintah mau diam? Tidak boleh dong. Presiden harus ambil tindakan tegas stop ekspor CPO," ujarnya.

Said mengatakan, masalah kelangkaan minyak goreng dapat diselesaikan dengan kebijakan domestic market obligation (DMO) dan domestic price obligation. Hanya saja, faktanya terus menjadi masalah. "Tapi faktanya terus menerus bermasalah. Nah ini kan akhirnya jatuh pada kesimpulan inilah kemudian kalau perusahaan-perusahaan bersifat monopoli, oligopoli, kartel kita terus menerus akan mengalami sampai kapanpun kelangkaan ini akan terus terjadi," kata politikus PDIP ini.

Said mengingatkan Jokowi menekankan program kedaulatan pangan. Minyak goreng ini merupakan kebutuhan pokok pangan rakyat. Maka itu dikhawatirkan bila masalah kelangkaan terus menerus tanpa perbaikan akan menimbulkan perlawanan dari masyarakat terhadap korporasi.

"Ini rakyat akan memerangi korporasi lama-lama. Percaya. Karena minyak goreng itu langsung bersentuhan dengan kebutuhan pokok rakyat," pungkasnya.

Sebelumnya, Ketua DPR Puan Maharani meminta pemerintah segera menyelesaikan masalah kelangkaan dan mahalannya harga minyak goreng dan kedelai sebelum Ramadhan pada awal April 2022. "Menjelang Ramadhan ini, saya keliling ke wilayah Jawa Timur seperti Surabaya, Lamongan dan Gresik. Untuk harga tempe dan tahu, menurut pedagang, tidak dinaikkan, meski harga kedelai mahal, tapi ukurannya diperkecil," katanya saat mengunjungi Kampung Tempe di Sukomanunggal Gang I, Kelurahan Sukomanunggal, Kecamatan Sukomanunggal, Surabaya, Jatim pekan lalu.

Puan menambahkan saat mengunjungi pabrik minyak goreng di Gresik, perusahaan juga tidak mengurangi produksinya. Oleh karena itu, ia meminta pihak terkait menyelidiki kelangkaan minyak goreng.

"Jika produksi pabrik minyak goreng normal, kok bisa minyak goreng langka di pasaran. Makanya, saya minta pemerintah untuk mengantisipasi ini, namun tidak secara ad hoc," katanya. Untuk itu, Puan menekankan agar pemerintah menelusuri kelangkaan minyak goreng tersebut. "Katanya ada panic buying, apakah betul karena itu? Sebab hanya saat-saat tertentu saja ada panic



Ketua Badan Anggaran DPR RI, Said Abdullah

buying?" katanya.

Pemerintah Bingung?

Meski sudah berlangsung lama, pemerintah melalui Kementerian Perdagangan (Kemendag) menyatakan sampai saat ini masih belum menemukan penyebab pasti kelangkaan minyak goreng yang terjadi di pasaran sekarang ini.

Sekretaris Ditjen Perdagangan Dalam Negeri Kemendag, I G Ketut Astawa mengatakan, produsen minyak sawit mentah (CPO) telah memenuhi kebijakan Domestic Market Obligation (DMO) dengan memasok sebanyak 351 juta liter untuk kebutuhan minyak goreng dalam negeri. "Kalau kita lihat data yang ada komitmen dari produsen CPO itu sudah mencapai 351 juta liter selama 14 hari, kebutuhan kita selama per bulan sebenarnya berkisar antara 279 sampai 300 juta liter," kata Ketut di Jakarta.

Dia mengatakan, dengan pasokan CPO yang dipenuhi oleh produsen CPO untuk kebutuhan dalam negeri seharusnya membuat pasar dalam negeri kebanjiran produk minyak

goreng dalam jangka waktu sebulan. Namun yang terjadi adalah sebaliknya, yaitu ketersediaan produk minyak goreng masih sedikit di pasaran baik pasar modern maupun pasar tradisional.

Menteri Perdagangan bersama dengan jajarannya dan juga Satgas Pangan telah turun ke lapangan dalam beberapa minggu terakhir untuk mengurai simpul-simpul permasalahan yang menyebabkan pasokan minyak goreng tersendat di pasaran.

Ketut mengakui memang terdapat temuan Satgas Pangan ada oknum-oknum yang sengaja menimbun produk minyak goreng dan tidak mendistribusikannya ke pasaran. "Oleh karena itu kami beserta jajaran juga sedang mencari di mana letak simpulnya ini apakah ada yang menimbun. Dan memang ada beberapa hal seperti temuan Satgas Pangan di Sumatera Utara, termasuk di Kalimantan, dan sebagainya. Ini yang teman-teman beserta tim Satgas pangan kabupaten kota dan provinsi sedang melakukan langkah-langkah evaluasi tersebut," kata dia. (ashar, ant/dya)

JEJAK IMPOR MINYAK GORENG INDONESIA

IMPOR MINYAK GORENG NABATI 2021

- **Total Volume :** 56,43 juta kilogram (naik 3,04% dibanding tahun 2020)
- **Total Nilai :** US\$ 93,3 juta atau Rp 1,34 triliun (naik 38,34% dibanding tahun 2020)

IMPOR MINYAK GORENG NABATI JANUARI 2022

- **Total Volume:**

4,42 juta Kilogram (naik 4,37% dibandingkan Januari 2021 sebanyak 4,23 juta kg)

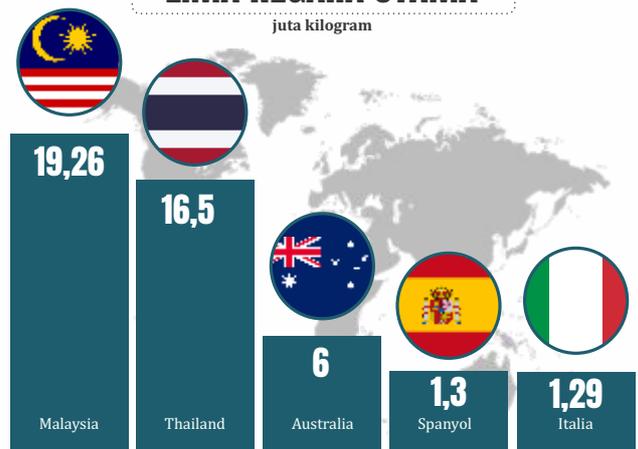
- **Total Nilai:** US\$ 8,2 juta (naik 42,29% dibandingkan tahun 2021)

Sumber : BPS



LIMA NEGARA UTAMA

juta kilogram



Kalah Gugatan Class Action, Greenfields hingga Gubernur Jatim Dinyatakan Langgar Hukum

BLITAR - PT Greenfields Indonesia serta turut tergugat I Gubernur Jawa Timur dan turut tergugat II Dinas Lingkungan Hidup (DLH) Provinsi Jawa Timur, kalah gugatan Class Action. Sesuai putusan Pengadilan Negeri (PN) Blitar yang menyatakan tergugat telah melakukan perbuatan melanggar hukum yaitu pencemaran lingkungan.

Dalam amar putusan perkara No. 77/Pdt.G/LH/2021/PNBlit yang diterbitkan secara online, Senin(7/3), majelis hakim PN Blitar yang diketuai Ari Wahyu Irawan serta anggota Maimunsyah dan M Syafii. Tertulis mengadili, dalam eksepsi menolak eksepsi tergugat, turut tergugat I dan turut tergugat II.

Dalam pokok perkara, ada 3 poin keputusan yaitu mengabulkan gugatan para penggugat untuk sebagian; menyatakan tergugat telah melakukan perbuatan melanggar hukum yaitu pencemaran lingkungan dan menghukum tergugat membuat kajian serta membangun Instalasi Pengolahan Air Limbah (IPAL) yang memadai sesuai kapasitas usaha tergugat.

Menanggapi amar putusan ini, ketua tim 8 kuasa hukum warga penggugat, Hendi Priono menyatakan bersyukur meskipun yang dikabulkan sebagian, namun yang dikabulkan itu permohonan yang utama. "Yaitu pertama, tergugat PT Greenfields, turut tergugat Gubernur Jatim dan

turut tergugat II DLH Jatim semuanya dinyatakan melakukan perbuatan melanggar hukum dan kedua, PT Greenfields diwajibkan membuat kajian serta membangun Instalasi Pengolahan Air Limbah (IPAL) yang memadai sesuai kapasitas usahanya," ujar Hendi.

Lebih lanjut dijelaskan Hendi, meskipun tuntutan ganti rugi untuk ratusan warga terdampak pencemaran tidak dikabulkan. Sebagai tim kuasa hukum warga tidak masalah, karena 2 poin yang utama sudah dikabulkan majelis hakim. "Tujuan utama menggugat sebagai kuasa hukum, bukan mencari keuntungan atau profit tapi bagaimana membangun IPAL sesuai standar dan menyelamatkan lingkungan," jelasnya.

Keputusan dari proses persidangan yang berlangsung hampir 8 bulan ini juga mengandung pesan penting, warning bagi seluruh calon investor di Blitar. Bahwa Blitar tidak anti investasi, boleh investasi tapi harus ramah pada lingkungan. "Jadi ini pesan penting dan misi besar kita melakukan gugatan, tidak berfikir profit oriented dan 2 poin utama yang dikabulkan cukup bagi kami," tandas Hendi.

Jadi pada pripsipnya kuasa hukum akan tunduk pada putusan, kalau putusannya tidak ada ganti rugi. "Maka kami harapkan warga menerima putusan ini, karena

pertimbangan masa depan anak cucunya. Mendapatkan lingkungan yang lebih baik bebas dari pencemaran, dibandingkan ganti rugi uang. Jadi motivasi kita bukan uang, tapi lingkungan yang bersih dari pencemaran," terangnya.

Seperti diberitakan sebelumnya, 242 KK dari Kecamatan Doko dan Wlingi, Kabupaten Blitar yang terdampak pencemaran lingkungan. Melakukan gugatan class action pada PT Greenfields Indonesia, serta Gubernur Jatim dan Dinas Lingkungan Hidup (DLH) Provinsi Jatim sebagai turut tergugat 1 dan 2. Menuntut ganti rugi materiil dan immateriil dengan total miliaran rupiah, akibat dari limbah yang mencemari sungai dan perkebunan. Besarnya gugatan materiil bervariasi mulai dari Rp 2,4 juta - Rp 40 juta per 2 tahun, kemudian gugatan immateriil sebesar Rp 100 juta/KK totalnya mencapai miliaran rupiah.

Secara terpisah kuasa hukum PT Greenfields, Michael Jhon Amalo Sipet ketika dimintai tanggapannya atas



Ketua Kuasa Hukum Warga, Hendi Priono bersama tim menunjukkan amar putusan PN Blitar. (Foto:istimewa)

keputusan dari PN Blitar ini menyatakan sebagai tergugat pihaknya akan mengikuti saja, karena baru membaca amar putusannya saja. "Belum menerima salinan putusan dan pertimbangan majelis hakim, belum bisa komentar lebih lanjut," kata Michael. Selanjutnya akan dipelajari dulu, karena masih ada waktu 14 hari untuk menentukan sikap apakah akan banding atau tidak.

Ditambahkan Michael yang pasti dari pihak PT Greenfields akan terus melakukan pembaharuan, baik ada putusan atau perkara ini atau tidak. "Untuk melestarikan lingkungan, agar tidak ada dampak lingkungannya. Kita akan terus melakukan itu," imbuhnya. (arief sukaputra/dya)

Antisipasi Banjir, Pemkot Surabaya Bersihkan Sungai Kalianak



Wakil Walikota Surabaya Armuji saat melihat kegiatan pembersihan sampah di Sungai Kalianak, Senin (7/3/2022). (Foto:istimewa)

SURABAYA- Tumpukan sampah yang didominasi plastik dan Popok bayi tampak menutupi sungai Kalianak. Kondisi ini menyebabkan saat hujan atau pasang air meluap hingga rumah warga di Morokrempangan dan Genting Kalianak. Walhasil Pemerintah Kota (Pemkot) Surabaya melakukan pembersihan sungai.

"Ini sampahnya darimana? Warga harus peduli juga dengan jangan membuang sampah di sungai. Kalau nanti Pemerintah Kota yang disalahkan," ujar Wakil Walikota Surabaya Armuji saat meninjau langsung lokasi, Senin (7/3).

Didampingi oleh Petugas Dinas

Sumberdaya Air dan Bina Marga, Dinas lingkungan hidup, Kecamatan Krembangan, Kelurahan Morokrempangan beserta tokoh Masyarakat sekitar, Cak Ji-- begitu sapaannya-- menyusuri aliran sungai Kalianak yang membelah permukiman warga.

Untuk sementara dirinya meminta agar secara berkala dilakukan pembersihan permukaan sungai, sembari memikirkan solusi untuk menormalisasi sungai agar mampu berfungsi optimal. "Saya minta semua warga juga harus peduli bahwa ini tanggung jawab bersama, itu kalau kita lihat sampahnya sampai memadat dan bisa dibuat berjalan di atasnya," ujarnya.

Berbagai skema untuk meminimalisir terjadinya genangan selama puncak musim hujan telah disiapkan oleh pemerintah kota Surabaya melalui upaya normalisasi saluran air, optimalisasi rumah pompa dan membuat crossing saluran

mempercepat pembuangan ke sungai.

Sebelumnya, Pemkot juga telah memetakan sejumlah permasalahan genangan yang terjadi di tengah kota saat datangnya hujan deras. Pemetaan dilakukan untuk memastikan langkah penyelesaian genangan itu berjalan efektif dan efisien.

Sebelumnya Wali Kota Surabaya Eri Cahyadi menegaskan, bahwa pekerjaan rumah (PR) bagi Pemkot saat ini adalah bagaimana ketika hujan turun, tidak ada genangan. "Yang selalu saya sampaikan ke teman-teman, tantangan kita adalah ketika hujan tidak ada genangan. Karena kalau hujan turun ada genangan, ketika hujan reda surut, itu biasa," tegasnya.

Di waktu terpisah, Kepala Bidang Drainase Dinas Sumber Daya Air dan Bina Marga (DSDABM) Kota Surabaya, Eko Juli Prasetya mengatakan, pihaknya sudah menyiapkan skema untuk mengatasi genangan di pusat kota atau di kawasan Taman Apsari Surabaya. Yakni, dengan membuat saluran di Jalan Embong Kenongo yang langsung menuju ke Sungai

Kalimas.

"Untuk menyelesaikan genangan di pusat kota, kita siapkan sodetan (saluran) menuju Sungai Kalimas. Pengerjaannya melalui lelang, dengan estimasi sekitar lima bulan rampung," kata Eko Juli.

Eko menyebut, bahwa genangan yang pernah terjadi di pusat kota, disebabkan karena pompa yang berada di sisi timur grahadi tidak mampu menampung derasnya aliran air saat hujan. Apalagi, pompa di grahadi hanya terdapat satu unit dengan kapasitas 3 meter kubik.

Menurut dia, saluran yang disiapkan di Jalan Embong Kenongo, akan berfungsi untuk mengalirkan air dari kawasan Jalan Panglima Sudirman. Sedangkan aliran air yang dari Jalan Basuki Rahmat, akan dialirkan menuju Rumah Pompa Kenari. "Jadi, untuk mengatasi genangan di Jalan Basuki Rahmat itu kita juga buat crossing saluran di depan Hotel Inna Simpang. Kita buat crossing yang nanti langsung masuk ke Pompa Kenari," terang Eko. (dwita,rls/dya)

Ampun! Harga LPG Bisa Naik Lagi

JAKARTA – Meski baru naik, harga LPG nonsubsidi disebut-sebut bisa mendaki lagi. Hal ini karena harga minyak dunia yang terus merangkak naik ke level US\$ 130 per barel.

Kondisi ini bisa mempengaruhi harga bahan baku untuk LPG nonsubsidi. Dikutip dari data Reuters disebutkan harga minyak Brent saat ini tercatat di level US\$ 129,78 per barel atau naik 9,9%. Lalu untuk West Texas Intermediate (WTI) AS naik menjadi US\$ 126,51 naik 9,4%.

Direktur Eksekutif ReforMiner Institute Komaidi Notonegoro menjelaskan hal ini akan berpengaruh langsung. "Karena kita (RI) sudah pakai harga pasar. Jadi kalau naik, pasar ikut naik," katanya, Senin (7/3).

Apalagi saat ini 80% LPG di Indonesia masih impor dan mengacu pada Contract Price Aramco (CPA). "Kalau CPA naik atau bahan baku LPG naik otomatis LPG di pasaran juga naik," ujar dia.

Komaidi mengungkapkan masyarakat harus bersiap-siap dengan kenaikan LPG. Apalagi dengan kemampuan fiskal pemerintah yang terbatas hal ini membuat beban pemerintah menjadi berat. Lalu jika menggeser ke badan usaha secara jangka panjang tidak memungkinkan. Hal ini bisa membuat kerugian dan membahayakan.

Menurut dia solusinya beban harus dibagi rata mulai dari fiskal sampai kontribusi BUMN dan membagi beban ke konsumen. "Harus ada edukasi juga, lebih awal atau lebih cepat lebih baik. Hal ini karena memang semuanya di luar dugaan,



(Ilustrasi) Kenaikan harga LPG non-subsidi (biru dan pink) dikhawatirkan membuat masyarakat berpindah ke LPG melon (3 Kg). (Foto-dok)

saya kira tak cuma di Indonesia saja efek ini," jelas dia.

Pjs Corporate Secretary PT Pertamina Patra Niaga, Irto Ginting mengungkapkan jika saat ini Pertamina masih tetap memonitor pergerakan dan perkembangan harga minyak dunia. "Untuk harga masih kami review," jelas dia.

Saat ini bahkan di di Provinsi Kepulauan Riau (Kepri) untuk LPG ukuran 5,5 kilogram naik dari Rp85.000 jadi Rp97.000, sedangkan untuk ukuran 12 kilogram naik dari Rp185.000 ribu menjadi Rp205.000.

Kenaikan LPG ini dirasakan sangat memberatkan. Menurutnya penjual LPG bernama Aliong, "Dengan adanya kenaikan harga tersebut, membuat harga jual LPG nonsubsidi kini menjadi melambung cukup tinggi dan dikhawatirkan dapat menurunkan daya beli masyarakat."

"Dengan harga yang tinggi dikawatirkan orang pasti makin jarang beli LPG. Tapi mau bagaimana mana lagi, kalau sudah keputusannya seperti itu," kata Aliong.

YLKI Ingatkan Beralih ke 'Melon'

Terpisah, Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) mengimbau pengguna elpiji 5,5 kilogram (Bright Gas) dan 12 kilogram untuk tidak beralih ke gas melon (elpiji 3 kilogram). Sebab, gas melon hanya diperuntukkan bagi keluarga miskin.

"Kami dari YLKI mengimbau agar masyarakat pengguna elpiji non-PSO untuk tidak melakukan migrasi. Hal itu melanggar hak pengguna elpiji 3 kilogram," kata Ketua YLKI Tulus Abadi.

Tulus mengingatkan, jika masyarakat bermigrasi ke gas melon,

maka akan mengurangi hak keluarga miskin dan pelaku usaha mikro, kecil, dan ultra mikro. Pasalnya, pola distribusi gas melon sudah ditetapkan berdasarkan kuota. Dan kuota tersebut jumlahnya sudah ditetapkan sejak awal.

Karena itulah Tulus berpendapat pemerintah harus turun tangan. Dalam hal ini, pemerintah bisa membuat sistem distribusi tertutup, bukan terbuka seperti sekarang.

"Supaya tidak ada yang bermigrasi karena pembeliannya benar-benar diawasi. Elpiji 3 kilogram hanya buat keluarga miskin dan pelaku usaha mikro, kecil, dan ultra mikro. Dengan demikian, kuota aman dan sesuai dengan peruntukannya," kata dia.

YLKI memahami kenaikan harga elpiji non-PSO. Dalam hal ini, penyesuaian Bright Gas dan elpiji 12 kilogram memang sepenuhnya kebijakan korporasi Pertamina yang tidak bisa diintervensi pihak lain. Terlebih, dalam dua tahun terakhir produk jenis tersebut memang sama sekali belum mengalami kenaikan. Padahal di sisi lain, harga gas dunia terus mengalami penyesuaian.

"Meski kebijakan tersebut murni aksi korporasi, namun harus dipertimbangkan juga dampaknya di masyarakat. Terutama, potensi migrasi pengguna dari gas elpiji non-PSO dan gas melon. Sebab, disparitas harganya sangat tinggi," kata dia.

Selain itu, yang berbahaya adalah praktik pengoplosan. "Potensi praktik ini perlu diantisipasi dengan saksama. Selain tindakan ilegal, juga sangat membahayakan masyarakat," ujarnya. (ashar,ant,ist/dya)

NILAI IMPOR LIQUEFIED PETROLEUM GAS (LPG) RI PADA 2021



TOTAL NILAI:
US\$ 4,09 miliar atau sekitar Rp 58,5 triliun.
(Naik 58,5% dibandingkan 2020 yang tercatat US\$ 2,58 miliar).



TOTAL VOLUME:
6,42 juta ton.
(Naik tipis dari 6,35 juta ton pada 2020).

JENIS LPG

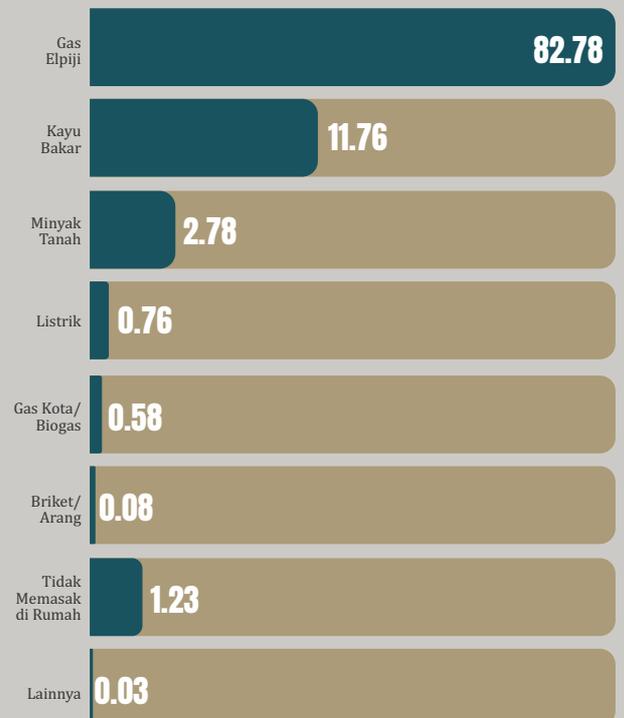


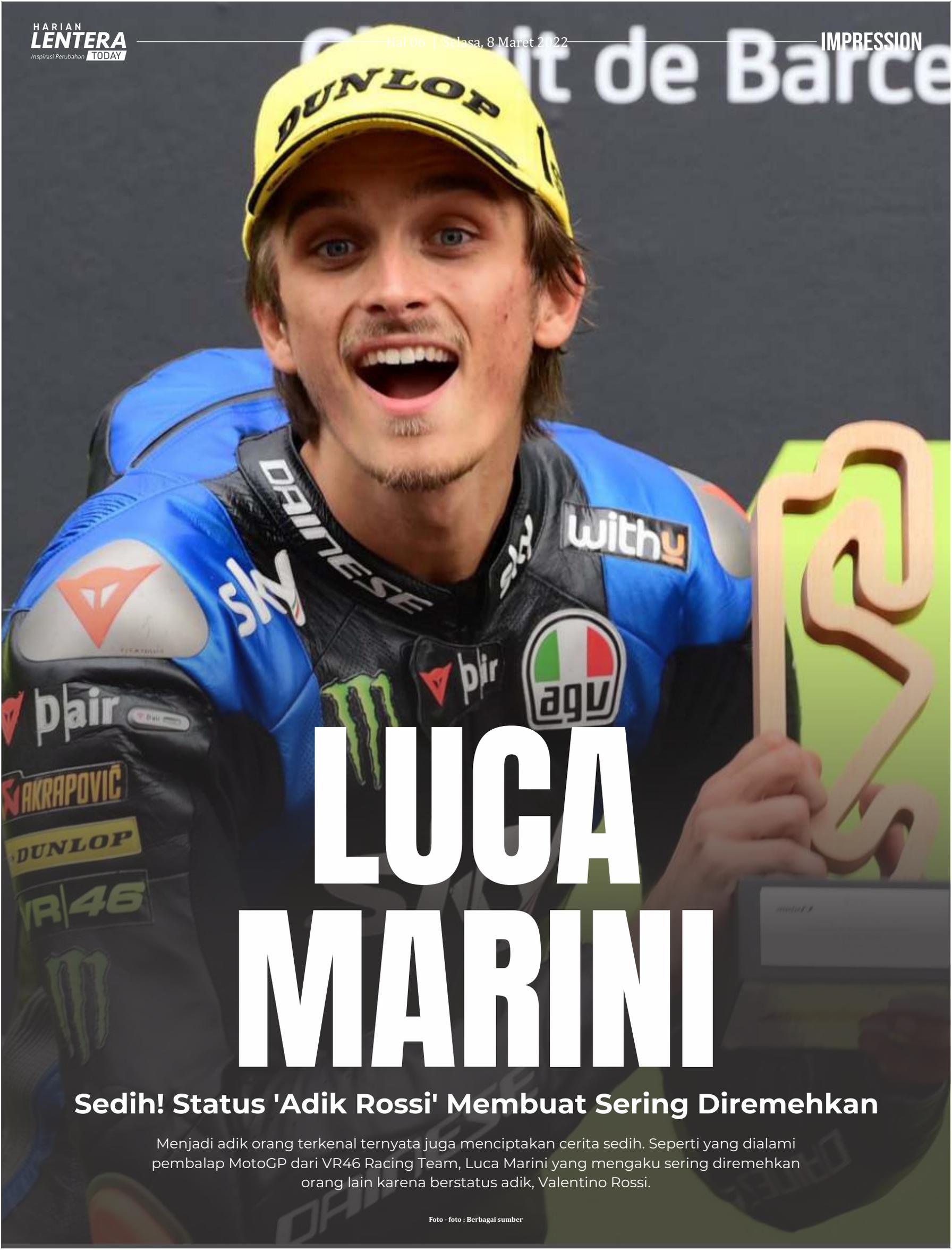
Impor Propana **3,17**

Impor Butana **3,21**

Juta Ton

PERSENTASE RUMAH TANGGA INDONESIA MENURUT BAHAN BAKAR UTAMA YANG DIGUNAKAN UNTUK MEMASAK (2021)





LUCA MARINI

Sedih! Status 'Adik Rossi' Membuat Sering Diremehkan

Menjadi adik orang terkenal ternyata juga menciptakan cerita sedih. Seperti yang dialami pembalap MotoGP dari VR46 Racing Team, Luca Marini yang mengaku sering diremehkan orang lain karena berstatus adik, Valentino Rossi.

PETUALANGAN Valentino Rossi di ajang MotoGP berakhir. Namun, kejayaan keluarga Rossi di ajang balap motor kemungkinan tak akan pudar begitu saja. Mereka sudah menemukan pengganti Rossi dalam diri Luca Marini.

Luca adalah adik tiri Rossi yang lahir di Urbino, Italia, pada 10 Agustus 1997. Mereka lahir dari ibu yang sama, Stefania Palma, namun berbeda ayah. Tak heran, nama belakang keduanya berbeda. Rossi putra dari Graziano Rossi, sedangkan adiknya putra dari Massimo Marini, seorang pengusaha Italia. Statusnya sebagai adek Rossi seringkali mendapatkan pandangan sebelah mata dari pihak lain.

"Itu benar, ada banyak orang yang skeptis kepada saya. Saya hanya bisa bilang mereka harus mengenal saya lebih baik dan bicara langsung," kata Marini dikutip dari GPOne, Sabtu (26/2).

Pembalap berusia 24 tahun itu menyatakan sudah biasa bekerja dengan orang yang berbeda pendapat. Hal tersebut, lanjutnya, adalah bagian dari dinamika sebuah profesi. "Saya senang jika ada orang yang punya opini berbeda, berarti dia paham karakter saya. Yang bisa saya lakukan adalah membuktikan kecepatan di trek," ujarnya.

Marini sadar kerap dikaitkan dengan Rossi yang notabene ikon balap sepeda motor dunia. Ia justru menjadikan hal tersebut sebagai motivasi alih-alih beban dalam meniti karier sebagai pembalap. "Saya justru menikmati ketika berbagi momen indah bersama Valentino [Rossi]. Saya bisa berbicara banyak hal dengannya ketika saya tidak bisa mengatakannya dengan orang lain. Tapi di garasi, tidak

ada yang berbeda," ucapnya.

VR46 Racing Team memastikan diri menjadi tim satelit Ducati untuk MotoGP 2022. Mereka akan menurunkan pembalap di kasta tertinggi setelah musim sebelumnya tampil di Moto2 dan Moto3. Valentino Rossi sebagai pemilik tim ikut dalam peluncuran secara resmi VR46 Racing Team untuk MotoGP. Tim bentukannya bakal mengendarai sepeda motor Ducati Desmosedici.

Kapan Luca mulai mengikuti jejak sang kakak? Ternyata, pria bermata biru agak abu-abu tersebut sudah andal menaiki sepeda motor sejak berusia empat tahun. Bahkan pada 2003 dia sudah mengikuti kejuaraan minibike dan langsung menjuarai seri di tahun pertamanya.

Seperti Rossi yang punya DNA balap dalam tubuhnya, bakal Luca juga sangat mencolok. Pria yang menyukai gokart ini akhirnya masuk sekolah balap Tarziano Tamagnini. Dia mulai mencicipi motor yang lebih besar, Honda NSF 100, pada 2007. Luca kemudian direkrut oleh Honda di Kejuaraan Junior Italia.

Pada 2011 Luca mulai terjun di ajang MiniGP kelas 80 cc, bersama tim RMU Cattolica. Dasar berbakat, bocah yang sering nongol di paddock Valentino Rossi ini langsung juara. Pada tahun kedua, Luca pindah tim ke Gresini untuk terjun di Moto3 Kejuaraan Nasional Italia atau yang dikenal dengan CIV.

Kejuaraan Nasional Moto3 Spanyol (Moto3 CEV Repsol) menjadi arena petualangan Luca berikutnya. Pada musim ini dia menempati peringkat kelima di klasemen akhir. Prestasi lumayan untuk bocah yang belum genap berusia 19 tahun. Pria yang

mengaku mengidolai Rossi dan Dani Pedrosa ini juga sudah mencicipi pengalaman menjadi pebalap wild card di Moto3 (2013) dan Moto2 (2015) di Sirkuit Misano, San Marino.

Ada kejadian unik saat Luca berkompetisi di ajang Moto2 CEV Spanyol pada 2014. Media Spanyol dibuat heboh menyaksikan aksi heroiknya kala menyelamatkan pebalap lawan. Saat itu dia turun memperkuat tim Aspar VR46 di Sirkuit Jerez, 5-6 April.

Saat sedang melaju kencang di lintasan, dia terjatuh bersama pebalap Team Calvo asal Inggris, Wayne Ryan, tiga lap menjelang finis. Luca mampu berdiri. Alih-alih langsung meraih motornya dan melanjutkan balapan, dia memilih menghampiri Ryan yang kaki kanannya terjepit di bawah motor dan terkena knalpot.

Seusai balapan dia mendapat pertanyaan senada dari wartawan. "Tahukah Anda sebenarnya bisa memenangi balapan ini? Jawabannya singkat. "Saya ingin menang di lintasan, tapi kali ini ada yang lebih penting," kata dia.

Sebagai seseorang yang hidup bersama seorang superstar balap motor, Luca mengaku sering meminta nasihat dari Rossi. Apalagi dia juga bergabung dengan VR46 Riders Academy alias akademi balap milik The Doctor. Saat Rossi memenangi berbagai gelar bergengsi, pebalap yang menggunakan maskot bulldog ini juga mulai membuka jalannya sendiri. Luca sudah berada di jalur yang benar untuk mengikuti jejak sang kakak setelah meneken kontrak dengan Forward Racing dan juga bakal bergabung dengan sesama pebalap Italia, Lorenzo Baldassari. Keduanya

bakal mengendarai motor Kalex pada 2016.

"Ini kesempatan bagi saya memelajari banyak hal. Saya senang dan juga antusias tentang kesempatan hebat ini," ujar Luca, seusai penandatanganan kontrak dengan Forward Racing, seperti dilansir Crash, dua hari lalu.

Target 2022

Pembalap Mooney VR46 Racing Team, Luca Marini, siap untuk tampil di MotoGP 2022. Adik Valentino Rossi itu pun membeberkan targetnya untuk musim depan. Sebagaimana diketahui, ini akan menjadi musim kedua bagi Marini di kelas balapan terelite. Pada musim lalu atau tahun debutnya di MotoGP, Marini tidak meraih hasil positif.

Marini hanya mampu finis di urutan 19 dengan koleksi 41 poin tanpa meraih satu pun podium. Menariknya, dia berada tepat di bawah sang kakak, yaitu Rossi yang berada di peringkat 18 dengan 44 poin.

Jelang bergulirnya MotoGP 2022, Marini telah menjalani rangkaian tes pramusim di Sirkuit Sepang Malaysia dan Sirkuit Mandalika Indonesia. Dia pun mengaku puas dengan hasil yang didapatkannya. "Ini akan menjadi musim yang sangat penting bagi saya dan seluruh tim. Saya mulai terbiasa dengan Ducati GP22 baru dan memahami potensinya dalam tes terakhir di Mandalika," kata Marini, disadur dari Sky Sport Italia. Adik dari Rossi itu pun bertekad untuk terus tampil konsisten demi finis lima besar dalam setiap balapan. Marini juga sangat berhasrat untuk meraih podium pada musim 2022. (berbagi sumber/dya)



Trik Membuat Spons Cuci Piring Tetap Bersih

SPONS cuci piring berfungsi untuk membersihkan piring dan peralatan dapur lainnya hingga bersih. Namun berbanding terbalik dengan fungsinya, sebuah penelitian pada tahun 2017 justru mengatakan, benda ini sangat kotor.

Dilansir Marta Stewart, studi tersebut menemukan banyak sekali bakteri di dalam spons cuci. Bahkan, jumlahnya bisa mencapai 45 miliar bakteri per centimeter persegi. Spons memang lebih baik untuk lingkungan dibanding handuk kertas. Namun karena lembap, bakteri pun bisa tumbuh.

Untuk itu, sebaiknya gunakanlah spons laut alami yang memiliki kandungan anti bakteri. Kita hanya perlu mendesinfeksi setiap beberapa hari sekali. Sementara itu Jessica Ek, direktur dari American Cleaning Institute (ACI), menyarankan agar kita merendam spons cuci piring dalam sebuah campuran yang berisi satu liter air dan tiga sendok makan pemutih klorin, lalu bilas dan biarkan mengering.

ACI juga tidak merekomendasikan penggunaan microwave untuk mendisinfeksi spons. Pasalnya, spons kering dapat terbakar. Apalagi, faktor lain seperti watt dan ukuran spons membuat kita sulit untuk mengukur berapa lama waktu untuk membersihkannya. Jadi lebih baik, bilas spons di sela-sela pencucian, setelah setiap kali digunakan, lalu peras dan simpan di tempat yang



(Ilustrasi) Trik Membuat Spons Cuci Piring Tetap Bersih
Sumber : Istimewa

kering, bukan di wastafel.

"Meninggalkan spons di situ akan mendorong bakteri untuk tumbuh," kata Ek. United States Department of Agriculture (USDA) juga memiliki trik untuk membunuh bakteri pada spons. Caranya, dengan mencucinya menggunakan dishwasher. Dengan cara ini, kita dapat membunuh semua

bakteri yang ada di permukaan dan di dalam spons. Kita hanya perlu menaruh spons di rak atas dishwasher dengan siklus pengeringan dan biarkan mesin itu bekerja.

Lalu yang terpenting, jangan lupa untuk mengganti spons setiap beberapa minggu sekali atau jika spons sudah mengeluarkan bau tidak

sedap. Jika spons terlihat mulai rusak, dan busanya berjatuh, itu juga salah satu tanda untuk menggantinya. Terakhir, dibandingkan menggunakan satu spons yang sama untuk semua urusan dapur, akan lebih baik jika kita menggunakan beberapa buah spons berbeda untuk menghindari kontaminasi. (berbagai sumber/dya)

WAJIB TAHU FAKTA-FAKTA SPON CUCI PIRING

Bahan

Perlu diketahui bahwa selulosa yang terbuat dari serat kayu adalah salah satu bahan pembuat spons. "Spons dari selulosa bekerja dengan baik pada piring dan countertops dapur, untuk membersihkan percikan masakan sehari-hari. Spons tersebut juga sangat murah dan menyerap cairan dengan baik," ujar Nancy Bock, wakil presiden senior dari lembaga pendidikan konsumen di Amerika Cleaning Institute. Sedangkan spons yang terbuat dari bahan nilon dapat digunakan untuk mencuci panci atau wajan anti lengket.

"Anda harus selalu membaca kemasan untuk menentukan apa

spons yang tepat dan dapat digunakan untuk benda yang akan Anda bersihkan," kata Bock.

Perhatikan warna

Warna-warna cerah ternyata tidak hanya sekadar untuk menarik perhatian para pembeli. Warna tersebut juga sebagai kode untuk keselamatan "Kami sarankan Anda memilih warna dari spons sesuai dengan kegunaannya. Sebagai contoh, spons merah muda untuk pembersih kamar mandi, spons biru untuk dapur, spons hijau untuk membersihkan piring," ucap Bock. Dengan cara ini, Anda tidak akan menyebarkan bakteri dari satu permukaan ke permukaan yang lain, meskipun Bock juga menyarankan menggunakan handuk kertas sekali pakai atau tisu desinfektan untuk membersihkan kotoran yang tersisa pada daging mentah.

Bakteri tinja dan E-Coli

Bukan untuk menakut-nakuti ya. Menurut sebuah studi yang dilakukan

pada tahun 2017, bakteri yang berasal dari tinja tersebut, 44% bisa ditemukan di dapur, terutama pada wastafel, spons cuci piring, serta serbet. Bakteri ini mungkin tidak berbahaya, tetapi jenis tertentu bisa menyebabkan diare, kram, dan muntah.

Ganti 2 Minggu Sekali

Sebaiknya jangan gunakan spons untuk membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel di piring, cairan daging, serta kotoran di sayur

atau buah. Bilas dahulu sisa makanan dengan air, baru cuci seperti biasa. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kontaminasi silang, yang membuat makanan segarmu malah tertular bakteri.

Lakukan pembersihan spons setiap hari. Jika rusak dan bau tidak bisa dihilangkan dengan pembersihan di atas, maka gantilah. Periode terbaik untuk menukar spons cuci piring dengan yang baru adalah setiap dua minggu. (thekitchen,ist/dya)

**SPON
CUCI
PIRING**



Samsung Rilis Proyektor Portable 'The Freestyle', Berapaan?

SETELAH diperkenalkan di ajang CES 2022, The Freestyle resmi dirilis di Indonesia. Ini adalah proyektor portable besutan Samsung yang punya desain dan fungsi yang unik. Berapa harganya?

Proyektor ini sudah bisa dipesan lewat situs Samsung pada 1-31 Maret 2022. The Freestyle dijual seharga Rp 14.999.000, dan pembelian pada masa pre-order berkesempatan mendapatkan cashback hingga sebesar Rp2.000.000 dan bonus langsung berupa travel case senilai Rp899.000 dan powerbank 65W senilai Rp699.000.

Fomalhaut Sundamen, Head of TV Product Marketing, Samsung Electronics Indonesia menjelaskan The Freestyle memberikan kebebasan bagi pengguna untuk menikmati hiburan dan konten dalam cara yang personal dan unik, sesuai keinginan dan keseharian masing-masing di berbagai ruang, baik di apartemen, rumah, kantor, bahkan di outdoor sekalipun.

"The Freestyle ringkas tanpa layar, mudah dibawa-bawa, sehingga pengguna dapat menampilkan streaming video, foto liburan, hingga konten presentasi pada ukuran sampai 100 inci di permukaan apapun, seperti di dinding apartemen, di langit-langit kamar utama, bahkan di tenda, membangun suasana yang menyenangkan dan lebih seru secara fleksibel," ujarnya.

The Freestyle dirancang dalam bentuk compact dan bobot hanya 830 gram, sehingga sangat mudah dibawa ke mana-mana, berbeda dengan kebanyakan proyektor konvensional yang bulky dan berat. Untuk penggunaan mobile, The Freestyle bisa menggunakan baterai eksternal. Perangkat ini sudah kompatibel dengan baterai eksternal yang mendukung USB-PD dan output 50W/20V atau lebih tinggi.



The Freestyle menawarkan kemampuannya menampilkan konten dari 30 hingga 100 inci. Perangkat ini juga menggunakan dudukan (cradle) yang fleksibel untuk memungkinkan rotasi sampai 180 derajat. Inilah yang membuat perangkat ini sangat fleksibel untuk menghadirkan entertainment baik di dinding hingga ke langit-langit ruangan.

Diberikan fitur Scale & Move memudahkan pengguna mengatur posisi dan ukuran screen yang terproyeksi tanpa perlu menggeser perangkat The Freestyle. Selain itu diberikan fitur auto keystone untuk mengoreksi sudut gambar pada permukaan yang miring sehingga pengguna akan menikmati gambar dalam screen persegi panjang yang tegak lurus.

Lalu fitur auto leveling akan memastikan gambar tetap dalam posisi mendatar walaupun diproyeksikan dari permukaan yang

miring ataupun tidak rata. Fitur auto focus akan memastikan gambar akan tetap tajam dan jernih disaksikan dari berbagai sudut.

The Freestyle dapat digunakan untuk memproyeksikan beragam konten untuk menciptakan suasana apapun yang diinginkan berkat hadirnya fitur Ambient Mode. Dengan fitur ini, pengguna bisa memutar musik, sambil menampilkan koleksi foto, karya seni, pola-pola cahaya tertentu yang didukung oleh tutup lensa translucent untuk memeriahkan suasana.

Misalnya saat anak ulang tahun, gunakan The Freestyle memproyeksikan tulisan selamat ulang tahun ke dinding sambil memainkan lagu-lagu ceria saat keluarga berpesta sederhana di ruang keluarga. Atau nikmati waktu santai sambil membaca buku ditemani proyeksi gambar jendela yang menampilkan matahari terbenam di dinding, dilengkapi musik favorit.

Pengguna juga bisa memproyeksikan konten yang ada di smartphone, seperti dengan koleksi video atau maupun foto liburan keluarga, ataupun konten pekerjaan seperti dokumen presentasi dan kalender kerja, ke berbagai permukaan. The Freestyle sudah mendukung mirroring dengan aplikasi SmartThings untuk smartphone Android maupun iOS, dan casting dengan satu ketukan menggunakan Tap View untuk smartphone Galaxy.

Sekalipun mungil, The Freestyle tetap mampu menghadirkan audio yang mumpuni. Perangkat ini dilengkapi dengan dual passive radiator untuk menghasilkan suara bass yang jernih dan lebih dalam tanpa distorsi. Dengan pancaran suara 360 derajat, pengguna akan menikmati pengalaman audio yang sama kualitasnya dari sudut mana pun mereka mendengar. (berbagai sumber/dya)



VITAMIN INI PENTING BAGI PERAWATAN KECANTIKAN, CATAT!



Foto :
Pexels

ADA BANYAK hal yang perlu jadi pertimbangan soal perawatan kecantikan. Salah satunya adalah informasi mengenai berbagai vitamin yang dibutuhkan untuk mengatasi beragam masalah kulit. Dilansir dari Boldsky, sejumlah vitamin yang penting untuk kulit kini telah banyak terkandung dalam produk kecantikan. Anda juga bisa mengonsumsinya dalam bentuk suplemen.

Lalu, vitamin apa saja yang penting untuk perawatan kulit? Masih dirangkum dari Boldsky, berikut beberapa di antaranya:

Vitamin A untuk masalah jerawat

Vitamin A dan retinol sebagai turunannya adalah salah satu perawatan jerawat terbaik. Fungsinya adalah mengurangi sebum yang menyumbat pori, utamanya bagi pemilik kulit berminyak. Sumber vitamin A antara lain produk susu, ikan, buah-buahan dan sayuran berwarna gelap, serta produk multivitamin.

Menurut American Academy of Dermatology (AAD), retinol (retinoid), bentuk topikal vitamin A, dapat membantu mengobati dan mencegah peradangan pada jerawat. Sebagaimana dilansir dari Healthline, organisasi tersebut pun merekomendasikan penggunaan retinoid topikal untuk mengobati beberapa jenis jerawat.

Retinol dapat membantu mengatasi jerawat dengan: me-

ngurangi peradangan; meningkatkan pertumbuhan sel kulit untuk menyembuhkan bekas luka; kemungkinan menurunkan produksi sebum (minyak) dan menghaluskan kulit. Retinoid juga dapat bekerja dengan baik dengan antibiotik sesuai kebutuhan untuk membersihkan jerawat yang parah. Namun, jangan mengonsumsi suplemen vitamin A untuk mengobati jerawat tanpa berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

Vitamin C untuk mencegah keriput

Kandungan vitamin C dalam produk skincare bisa membantu mengurangi atau mencegah kerutan. Vitamin C juga bisa meminimalisir kerusakan kulit akibat paparan sinar matahari. Coba oleskan pelembap dengan vitamin C sebelum mengaplikasikan tabir surya dalam rutinitas perawatan kulit harian. Dengan begitu, perlindungan terhadap bahaya sinar UV akan menjadi lebih maksimal.

Vitamin C adalah salah satu sumber antioksidan yang baik. Zat ini dapat mencegah dan melindungi kulit dari kerusakan sel dan jaringan, akibat paparan radikal bebas yang dapat menyebabkan penuaan dini pada kulit.

Salah satu manfaat utama vitamin C untuk kulit adalah

menunjang produksi kolagen. Kolagen merupakan sejenis protein yang berperan penting dalam memberikan elastisitas dan kelenturan kulit, serta mendukung proses penyembuhan luka alami pada kulit.

Vitamin D untuk mengatasi masalah kulit kering, eksim, dan lainnya

Vitamin D dibutuhkan untuk membantu mengatasi masalah kulit kering dan mengobati psoriasis. Vitamin ini bisa mengurangi peradangan.

Jenis vitamin lain yang sangat baik untuk membuat kulit kering menjadi sehat adalah vitamin D. Selain bermanfaat untuk memperkuat dan menyehatkan tulang, vitamin D juga memiliki nutrisi yang dibutuhkan oleh penderita psoriasis. Psoriasis adalah sebuah kondisi yang dapat menyebabkan kulit menjadi bersisik dan berkerak.

Tubuh Anda sebenarnya akan membentuk sendiri vitamin D dengan bantuan sinar matahari. Karena itu, Anda dianjurkan untuk berjemur di bawah paparan sinar matahari sekitar 10 menit pada pagi hari.

Vitamin E untuk kulit kering

Vitamin untuk kulit kering selanjutnya adalah vitamin E. Vitamin E memiliki berbagai

banyak manfaat yang baik untuk peremajaan kulit, salah satunya yaitu sebagai pelindung alami dari sinar UV. Vitamin E dapat membantu tubuh untuk mendapatkan kembali kelembapannya, sehingga dapat mencegah terjadinya kulit kering.

Konsumsi suplemen vitamin E sebanyak 30 IU per hari terbukti ampuh mengurangi keriput dan memperbaiki tekstur kulit. Anda juga dapat meningkatkan kebutuhan vitamin E dengan cara yaitu mengonsumsi makanan, seperti, mangga, alpukat, kacang labu, kacang almond, dan asparagus.

Vitamin K untuk mengatasi lingkaran hitam

Punya masalah mata panda? Coba perhatikan asupan vitamin K dalam makanan yang kamu konsumsi sehari-hari. Selain itu, penggunaan krim mata yang mengandung vitamin K akan membantu mengurangi lingkaran hitam di sekitar mata.

Kendati demikian, mengutip Byrdie, ahli dermatologi Claire Chang mengatakan, hingga saat ini belum jelas bagaimana mekanisme kerja vitamin K untuk kulit. "Apakah bahan tersebut [vitamin K] efektif sebagai bahan skincare juga masih diperdebatkan," katanya. (berbagai sumber/dya)

Indonesia Longgarkan Aturan ... (dari hal 1)

PEMERINTAH baru saja memperbaharui peraturan perjalanan domestik di tengah gelombang Omicron. Kini, pelaku perjalanan domestik jalur darat atau laut tidak perlu menunjukkan hasil negatif Covid-19 dari tes antigen atau PCR.

"Pelaku perjalanan domestik dengan transportasi laut maupun darat yang sudah melakukan vaksinasi dosis kedua dan lengkap, sudah tidak perlu menunjukkan bukti tes antigen maupun PCR negatif," ujar Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Luhut Binsar Panjaitan dalam konferensi pers virtual terkait hasil ratas evaluasi PPKM, Senin (7/3).

Sementara, Menko Perekonomian Airlangga Hartarto menyebut kini karantina hanya 1 hari. "Terkait dengan umrah tadi disampaikan bahwa kasus umrah yang pulangnya dari umrah ada positivity rate rata-rata sebesar 47% in dan out. Dan arahan dari Bapak Presiden bahwa karantina sudah dikurangi menjadi 1 hari," kata Airlangga dalam jumpa pers virtual, Senin (7/3).

"Baik itu umrah maupun PPLN (Pelaku Perjalanan Luar Negeri) mulai dari besok (8 Maret)," imbuhnya. "Dengan SE daripada BNPB yang baru pengaturan teknisnya. Tentunya apabila ditemukan positif langsung dilakukan isolasi," ungkap dia.

Sebelumnya karantina dari luar negeri 3 hari bagi yang sudah divaksin lengkap dan yang telah menerima booster. Sedangkan PPLN dan wisman yang mendarat di Bali tidak ada karantina.

Dihubungi secara terpisah, pakar epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKM UI) Tri Yunis Miko Wahyono menegaskan Indonesia belum dalam kondisi aman untuk memperbolehkan pelaku perjalanan domestik melakukan perjalanan tanpa bukti negatif COVID-19.

"Menurut saya positivity rate-nya, kasusnya sekarang masih 30 ribu kemudian positivity rate-nya itu masih di atas 5 persen. Kalau mau bertambah, silakan nggak pakai antigen," tegasnya. "Kasusnya mau banyak atau berkurang? Kasusnya kalau mau berkurang, ya seharusnya tetap tes antigen. Kalau kasusnya tidak mau berkurang ya silakan," sambung Miko.

Sebagai rekap, pada Minggu (6/3), Indonesia mencatat 24.867 kasus baru Covid-19, dibarengi 357.011 spesimen dan 16.248 suspek Covid-19. Kemudian pada Senin (7/3) ada sebanyak 21.380 kasus baru. Sehingga total kasus positif di Indonesia sejak awal Maret 2020 hingga hari ini sebanyak 5.770.105. Dari jumlah tersebut, 448.273 masih positif Corona (kasus aktif). Kasus aktif pada hari ini bertambah 27.678 dibanding kemarin, Minggu (6/3).

Pemerintah juga melaporkan tambahan kasus pasien sembuh dari Covid-19 mencapai 48.800. Total kasus sembuh sejak awal pandemi sampai sekarang adalah 5.171.402. Selain itu, hari ini dilaporkan sebanyak 258 pasien

positif Corona di Tanah Air meninggal dunia. Dengan demikian, jumlah total pasien positif Covid-19 yang meninggal sebanyak 150.430 orang.

Meski kasus Covid-19 RI diyakini menurun seiring gelombang Omicron kini, Miko menyorot contact tracing yang masih terhitung rendah di Indonesia. Ia khawatir, jumlah kasus yang rendah sebenarnya disebabkan tracing yang tidak berjalan dengan baik.

"Bukan jumlah kasus. Yang penting adalah positivity rate, dan positivity rate semua kabupaten/kota itu harus dihitung dengan kasus yang 25 ribu. Kemudian positivity rate itu menurut saya banyak yang tidak tes. Kontak tracing itu menurut saya masih rendah," ujarnya.

"Bali akan dibuka tanpa evidence, transportasi juga tidak akan dengan antigen tanpa evidence. Menurut saya evidence-nya nggak ada untuk mengatakan boleh tanpa tes antigen atau PCR. Biarin terjadi penularan. Kata lainnya kan begitu," pungkas Miko.

Pemerintah diketahui tengah merampungkan aturan protokol kesehatan di masa praendemi. Saat ini, pembahasan mengenai itu masuk tahap finalisasi dan nantinya akan diberlakukan seiring situasi COVID-19 yang kian melandai. "Saat ini protokol kesehatan praendemi dibahas untuk difinalkan. Terdapat beberapa indikator, terutama yang dibahas sebagai tahapan," ungkap Juru Bicara Kementerian Kesehatan, Siti Nadia Tarmizi.

Nadia mengatakan, protokol kesehatan praendemi disusun dengan melibatkan berbagai kalangan terkait seperti epidemiolog serta praktisi kesehatan. "Segera diumumkan. Ditunggu saja," jelasnya.

Disambut Sektor Wisata

Wisatawan mancanegara yang liburan ke Bali sekarang tidak perlu menjalani karantina. Pengamat pariwisata, Taufan Rahmadi sangat mendukung kebijakan itu.

Mulai hari Senin (7/3) ini, wisatawan mancanegara bisa liburan ke Bali tanpa perlu menjalani karantina. Direktorat Jenderal Imigrasi Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (Kemenkumham) RI telah menerbitkan aturan pembukaan visa kunjungan saat kedatangan atau visa on arrival (VOA) khusus wisata bagi 23 negara melalui pintu kedatangan Bali.

"Aturan ini mulai berlaku Senin (7/3) dan hanya diterapkan bagi wisatawan asing yang akan berkunjung ke Bali," kata Subkoordinator Humas Direktorat Jenderal Imigrasi Kemenkumham Achmad Nur Saleh melalui keterangan tertulisnya dikutip Senin (7/3).

Pengamat pariwisata, Taufan Rahmadi sangat mendukung kebijakan itu. Menurutnya, kebijakan Bali Tanpa Karantina tidak hanya berdampak bagi Bali sendiri, tetapi akan berdampak juga pada 3 hal lainnya. "Pertama, citra pariwisata Indonesia di mata dunia. Kebijakan tanpa karantina ini menunjukkan keberhasilan pemerintah di dalam beradaptasi dan mulai hidup berdampingan dengan Covid-19," ujar Taufan.

Kemudian dampak selanjutnya

adalah, kunjungan wisatawan mancanegara ke Bali akan membawa efek positif bagi daerah lain yang ada di sekitarnya. "Yang kedua, memberikan dampak bagi kunjungan-kunjungan wisatawan mancanegara ke destinasi-destinasi wisata yang ada di provinsi-provinsi tetangga seperti Lombok NTB, Labuan Bajo NTT dan Banyuwangi Jawa Timur," imbuhnya.

Terakhir, Taufan menambahkan kebijakan tersebut akan membawa optimisme pulihnya sektor pariwisata nasional. "Tentu saja ini akan membangkitkan semangat kolektif dan optimisme dari ekosistem pariwisata nasional bahwa sektor pariwisata akan segera pulih kembali," pungkas Taufan.

Terpisah, Anggota Komisi IX DPR RI Fraksi Gerindra, Putih Sari, mengapresiasi kebijakan pemerintah yang memangkas durasi bagi jemaah umrah dan Pelaku Perjalanan Luar Negeri (PPLN) menjadi satu hari. Menurutnya, karantina satu hari akan mengurangi biaya yang harus dikeluarkan masyarakat sehingga dinilai lebih efisien.

"Kebijakan karantina terbaru untuk jemaah umrah ataupun PPLN dari sisi ekonomi baik karena lebih efisien dan meringankan jemaah umrah, selain itu memang negara Arab Saudi dan beberapa negara lainnya sudah tidak lagi memberlakukan syarat karantina," kata Putih ketika dihubungi, Senin (7/3).

Namun, Putih meminta pemerintah memperkuat pengawasan masyarakat yang melakukan perjalanan ke luar negeri, terlebih capaian vaksin booster di Indonesia masih rendah dan belum merata.

"Tapi harus terus tetap ada pantauan yang intensif mengingat capaian vaksin booster dalam negeri masih rendah," sebutnya. Begitu pula dengan meningkatkan kapasitas tes Covid-19 dan penelusuran kontak erat. Hal ini menjadi upaya pencegahan peningkatan kasus corona akibat pelanggaran karantina.

"Selain itu, pengawasan dengan tetap meningkatkan testing dan tracing sebagai bentuk usaha deteksi dini. Jangan sampai lemah sehingga kasus Covid-19 tidak

sampai terjadi lonjakan yang drastis," tandas dia. (ashar,ist,rls,ant/dya)

BERIKUT DAFTAR 23 NEGARA BEBAS VISA ON ARRIVAL KE BALI:

-  1. Australia
-  2. Amerika Serikat
-  3. Belanda
-  4. Brunei Darussalam
-  5. Filipina
-  6. Inggris
-  7. Italia
-  8. Jepang
-  9. Jerman
-  10. Kamboja
-  11. Kanada
-  12. Korea Selatan
-  13. Laos
-  14. Malaysia
-  15. Myanmar
-  16. Perancis
-  17. Qatar
-  18. Selandia Baru
-  19. Singapura
-  20. Thailand
-  21. Turki
-  22. Uni Emirat Arab
-  23. Vietnam

Berbagai sumber diolah

Giliran Warga Rusia Berbondong-bondong Tinggalkan Negaranya, Ada Apa?



Warga sipil, sebagian besar perempuan dan anak-anak, bergegas naik kereta api yang masih memiliki ruang, karena suara tembakan dan bom semakin dekat ke Irpin, Ukraina. (Foto-Los Angeles Times)

MOSKOW - Serangan Putin ke Ukraina ternyata juga membuat kehidupan warga Rusia tidak berjalan normal. Buktinya, mereka juga berbondong-bondong meninggalkan negaranya. Ini dilakukan sebelum Presiden Rusia Vladimir Putin melarang orang ke luar negeri.

Dilansir Senin (7/3) sejumlah orang Rusia ingin meninggalkan negara tersebut setelah beredar rumor bahwa Putin yang memberlakukan darurat militer. Namun rupanya keinginan warga Rusia untuk keluar dari sana tak semudah itu.

Saat ini, penerbangan dari Rusia ke Eropa (kecuali ke Belarusia) telah dihentikan. Keputusan ini diambil sebagai pembalasan Rusia atas sanksi Barat yang melarang penerbangan menuju Rusia. Rusia kemudian memutuskan untuk melarang penerbangan ke 36 negara, di mana 27 di antaranya termasuk negara-negara Uni Eropa.

Dengan demikian, satu-satunya jalan keluar dari Rusia adalah dengan mengendarai mobil melintasi perbatasan. Ada juga cara lain dengan naik kereta api.

Mobilitas warga Rusia itu terlihat di Vaalimaa yang merupakan perbatasan antara Rusia dengan Finlandia. Di sana terlihat orang-orang secara konstan datang dan berhenti untuk pemeriksaan paspor dan bea cukai.

Keramaian juga terlihat di Stasiun Helsinki. Kereta api dari St Petersburg, Rusia masuk membawa ratusan orang yang ingin melarikan diri dari Negeri Beruang Putih. Hingga berita diturunkan, saat ini sebagian besar kursi kereta sudah dipesan. Harga tiket juga melonjak karena permintaan yang tinggi.

Sementara itu, kabar burung soal darurat militer terus berlanjut di Rusia. Putin ingin memberlakukan

darurat militer untuk menangani demonstrasi menentang invasi ke Ukraina. "Saya memiliki ketakutan yang sangat jelas bahwa jika saya tidak pergi sekarang, saya tidak akan pernah bisa keluar," kata seorang wanita yang berhasil meninggalkan Rusia.

PBB: 360 Warga Sipil Tewas

Kantor Komisaris Tinggi PBB untuk Hak Asasi Manusia (OHCHR) mencatat lebih dari 360 warga sipil tewas di Ukraina sejak invasi Rusia yang dimulai pada 24 Februari 2022. Dilansir Senin (7/3), sebanyak 1.123 warga sipil telah terluka, termasuk 364 tewas dan 759 terluka, kata OHCHR, sambil mengakui bahwa angka sebenarnya kemungkinan "jauh lebih tinggi."

Data dikumpulkan antara pukul 04.00 waktu Ukraina pada 24 Februari, ketika serangan bersenjata Federasi Rusia terhadap Ukraina dimulai, hingga tengah malam waktu setempat pada 5 Maret, kata pernyataan itu.

Total korban tewas termasuk 74 pria, 42 wanita, 8 anak laki-laki, dan 4 anak perempuan, serta 13 anak-anak dan 223 orang dewasa yang jenis kelaminnya tidak diketahui. Total yang terluka termasuk 67 pria, 48 wanita, 11 anak perempuan, dan 2 anak laki-laki, serta 28 anak-anak dan 603 orang dewasa.

Sementara itu sebanyak 503 korban berada di wilayah Donetsk dan Luhansk, dan 374 korban di wilayah yang dikuasai pemerintah, menurut OHCHR.

Sebagian besar korban sipil yang tercatat disebabkan oleh penggunaan "senjata peledak dengan area dampak luas," kata pernyataan itu, termasuk penembakan dari artileri berat dan sistem roket multi-peluncuran, dan serangan rudal dan udara.

OHCHR menambahkan bahwa pihaknya yakin "angka sebenarnya

jauh lebih tinggi" terutama di wilayah yang dikuasai pemerintah dalam beberapa hari terakhir di mana data mengenai korban telah tertunda.

Kabar duka terbaru, Wali Kota Gostomel, kota kecil di dekat Ibu Kota Kiev, Ukraina, tewas dibunuh tentara Rusia saat membagikan bantuan kemanusiaan kepada warga kota tersebut yang terus terpuruk akibat peperangan kedua negara. "Kepala Gostomel, Yuri Illich Prylypko, meninggal saat membagikan roti kepada warga yang lapar dan obat-obatan kepada warga yang sakit," demikian bunyi pernyataan Kota Gostomel di laman Facebook pada Senin (7/3)

Dituturkan, Prylypko ditembak mati bersama dua orang lainnya yang tidak disebutkan identitasnya. Waktu penembakan juga tak dipaparkan dalam pernyataan resmi tersebut. "Tidak ada yang memaksanya untuk pergi keluar di saat hujan

peluru penjahat (Rusia). Dia (Prylypko) mati untuk rakyatnya, untuk Gostomel. Dia gugur sebagai pahlawan," bunyi pernyataan Kota Gostomel menambahkan seperti dikutip AFP.

Gostomel terletak di barat laut Kiev dan merupakan rumah bagi bandara militer strategis Antonov. Pangkalan Udara Antonov merupakan lokasi pertempuran sengit antara pasukan Ukraina dan Rusia di hari-hari pertama invasi berlangsung.

Serangan Rusia ke Ukraina tak menunjukkan tanda-tanda mereda hingga memasuki pekan kedua invasi pada Senin (7/3). Meski sudah ada kesepakatan gencatan senjata di dua kota, gempuran Rusia di Ukraina malah makin menggebu.

Ukraina pun mendesak negara Barat untuk mengirimkan bantuan militer, termasuk jet tempur. Desakan ini disampaikan kala Presiden Rusia, Vladimir Putin, mengancam negara Barat tak memberlakukan zona larangan terbang di Ukraina. "Permintaan tertinggi kami adalah jet tempur, pesawat serang, dan sistem pertahanan udara," kata Menteri Luar Negeri Ukraina, Dmytro Kuleba.

Sementara itu, meski sudah ada kesepakatan gencatan senjata di Mariupol, Ukraina belum dapat melakukan evakuasi warga sipil dari kota tersebut karena pasukan Rusia terus melancarkan tembakan. Kabar ini disampaikan langsung oleh Kepala Administrasi Wilayah Donetsk, Pavlo Kyrylenko, lewat akun Facebook pada Minggu (6/3).

"Konvoi evakuasi dengan penduduk lokal tidak pernah bisa meninggalkan Mariupol hari ini: Rusia mulai mengumpulkan kembali pasukan mereka dan menembaki kota dengan berat. Sangat berbahaya untuk mengevakuasi orang dalam kondisi seperti itu," kata Kyrylenko. (reuters,afp,rls,ist/dya)

