



# AS 'SERANG' RUSIA DARI BALI

## Rekor Inflasi Amerika Tembus 9%, 15 Negara Diramal Mengekor

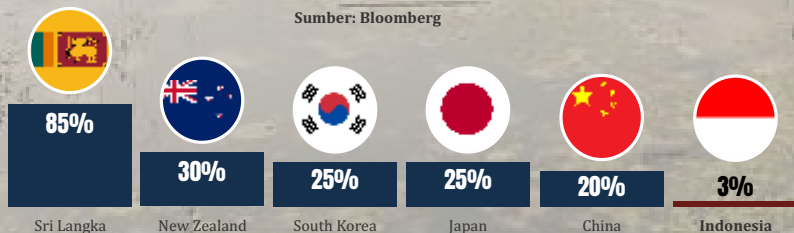


'Serangan' dilontarkan Amerika Serikat (AS) dari Bali, Indonesia melalui Menteri Keuangannya (Menkeu) Janet Yellen. Ancaman resesi global dikatakannya sebagai tanggung jawab Rusia. Forum G20 dan negara-negara di dunia didorong meminta pertanggungjawaban Putin atas konsekuensi ekonomi dan kemanusiaan yang terjadi. Saat inipun kondisi Negeri 'Paman Sam' babak belur di ambang resesi. Tercatat inflasi mencapai 9,1 persen pada Juni 2022 yang merupakan rekor tertinggi dalam 40 tahun terakhir. Tak sendirian, dalam survei terbaru Bloomberg ada sedikitnya 15 negara yang bakal mengekor ke jurang resesi. Adakah nama Indonesia? Ada. Meski demikian, Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati meyakini RI masih tahan banting terlihat dari prosentase risiko resesi hanya 3%. BANDINGAN dengan Sri Lanka yang ada di urutan pertama dengan risiko 85% atau negara tetangga Malaysia di posisi 10 dengan risiko lebih tinggi yaitu 13%. Amit-amit resesi.

(Baca Hal 11)

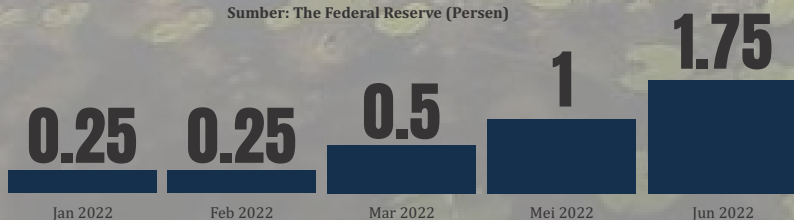
### 5 NEGARA DI DUNIA DENGAN RISIKO RESESI TERBESAR

Sumber: Bloomberg



### SUKU BUNGA ACUAN THE FED (JANUARI-JUNI 2022)

Sumber: The Federal Reserve (Persen)



**GOVERNMENT (HAL2)**  
Kapolri Didesak  
Nonaktifkan  
Irjen Ferdy Sambo



# Kapolri Didesak Nonaktifkan Irjen Ferdy Sambo



Kadiv Propam Irjen Ferdy Sambo menangis saat dikunjungi Kapolda Metro Jaya, Rabu (13/7/2022). (Foto-Dok. Istimewa)

**JAKARTA** - Presiden Joko Widodo (Jokowi) menyampaikan kerisauannya terhadap kondisi ekonomi dunia saat ini. Sinyal resesi ekonomi dunia bermunculan. Indonesia harus siap menghadapinya. Karena itu, Jokowi meminta para menterinya untuk fokus bekerja dan tidak memikirkan hal-hal lain. Tujuannya agar kondisi ekonomi dunia bisa terjaga.

Kepala Bagian Penerangan Umum (Kabag Penum) Komisararis Besar (Kombes) Polisi Nurul Azizah mengatakan, sampai saat ini, Irjen

Sambo masih menjabat sebagai Kadiv Propam. "Belum ada (penonaktifan). Belum ada juga (permutasian jabatan)," terang Nurul di Mabes Polri, Jakarta, pada Kamis (14/7).

Permutasian jabatan sementara, pun juga belum dilakukan selama proses penyidikan, dan pengungkapan aksi tembakan dua anggota Propam di rumah kediaman Irjen

Sambo, pekan lalu. Nurul menerangkan, jika ada keputusan Polri terkait permutasian, pun penonaktifan sementara, bakal disampaikan resmi.

Isu yang beredar di aplikasi pesan WhatsApp tersebar bahwa Ferdy Sambo akan digantikan Brigjen Hendro Pandowo. Hendro Pandowo adalah lulusan Akpol '91, satu leting dengan Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo. Hendro Pandowo juga sebelumnya pernah menjabat Karo Provos Propam Polri. Hendro

Pandowo saat ini aktif menjabat Wakapolda Metro Jaya.

Kadiv Humas Polri Irjen Dedi Prasetyo, mengaku dirinya belum mendapat informasi tersebut. "Belum ada info tersebut, sudah saya tanyakan ke SDM," ujar Dedi.

Desakan menonaktifkan sementara Irjen Sambo sebagai Kadiv Propam muncul dari banyak kalangan. Desakan itu, terkait proses penyidikan, dan pengungkapan peristiwa tembakan antara Brigpol J, dan Bharada E terjadi di rumah dinas Sambo di Duren Tiga, Jakarta Selatan (Jaksel). Insiden tersebut, pun terkait dengan Putri Sambo, isteri dari Ferdy Sambo. Brigpol J, dan Bharada E, adalah anggota kepolisian yang berdinis di Divisi Propam di bawah komando Irjen Sambo.

Bharada E adalah ajudan Irjen Sambo. Sedangkan Brigpol J, adalah sopir dari Putri Sambo. Keduanya saling tembakan-menembak, yang berujung pada kematian Brigpol J. Lima peluru tajam dari pistol Glock-17 milik Bharada E, mencabut nyawanya.

Ada dugaan, aksi tembakan tersebut, berawal dari kejadian Brigpol J yang melakukan pelecehan, dan pengancaman

terhadap Nyonya Sambo di dalam kamar pribadi. Saat ini, ada dua tim yang melakukan penyidikan, dan pengungkapan kasus tersebut. Penyidikan dilakukan oleh Polres Jakarta Selatan (Jaksel) atas aduan percobaan pembunuhan, dan kekerasan terhadap perempuan.

Terkait kasus tersebut, tentu saja menjadikan Irjen Sambo sebagai pihak terlibat langsung. Karena itu, Indonesian Police Watch (IPW) meminta agar Kapolri menonaktifkan sementara Irjen Sambo dari posisi Kadiv Propam untuk proses penyidikan di Polres Jaksel, maupun pengungkapan oleh Tim Gabungan Khusus, dan di Komnas HAM.

"Pastinya dengan locus delicti (tempat kejadian) yang ada, maka Kadiv Propam, dan isterinya akan menjadi pihak yang harus diperiksa oleh penyidik (Polres Jaksel), dan juga oleh Tim Gabungan Khusus untuk pengungkapan," kata Ketua IPW Sugeng Teguh Santoso. Sebab itu, dikatakan Teguh, untuk menghindari terjadinya intervensi, maupun bias pengungkapan, agar Kapolri menonaktifkan sementara Irjen Sambo selaku Kadiv Propam. (hiski,rls,dya)

## Hasil Sidang PK Etik: Polri Resmi Pecat Brotoseno

**JAKARTA** - Sidang Komisi Kode Etik Polri Peninjauan Kembali (KKEP PK) telah selesai dilakukan terhadap AKBP Raden Brotoseno. Berdasarkan hasil sidang PK, AKBP Brotoseno resmi mengakhiri masa dinas di Polri usai menerima keputusan Pemberhentian Tidak Dengan Hormat (PTDH).

Kabag Penum Divisi Humas Polri, Kombes Pol Nurul Azizah mengatakan hasil dari sidang KKEP PK memutuskan AKBP Brotoseno diberhentikan dengan tidak hormat (PTDH) alias dipecat dari Polri. "Hasil dari sidang KKEP PK yang dilaksanakan pada hari Jumat 8 Juli 2022 pukul 13.30 WIB memutuskan untuk memberatkan putusan sidang komisi kode etik Polri nomor PIT/72/X/2020 tanggal 13 Oktober 2020 menjadi sanksi administratif berupa Pemberhentian Tidak Dengan Hormat (PTDH)," kata Nurul di Mabes Polri Jakarta Selatan, Kamis (14/7).

"Saya ulang menjadi sanksi administratif berupa PTDH sebagai anggota Polri. Adapun nomor putusan KKEP PK tersebut keputusan KKEP PK/1/VII/2022," tambahnya.

Nantinya, sekretariat KKEP PK akan ke SDM Polri untuk menindaklanjuti untuk menerbitkan

KKEP PDTH. "Tindak lanjut hasil putusan KKEP PK tersebut maka sekretariat KKEP PK akan kirimkan putusan KKEP PK ke SDM untuk ditindaklanjuti dengan terbitkan keputusn PTDH. Jadi, saat ini untuk keputusn PTDH-nya belum ada," pungkasnya.

Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo sebelumnya telah menunjuk Wakapolri Komjen Pol Gatot Eddy Pramono untuk memimpin sidang komisi kode etik profesi (KKEP) peninjauan kembali (PK) AKBP Brotoseno sejak 29 Juni 2022.

Sesuai dengan Peraturan Kepolisian (Perpol) Nomor 7 tahun 2022 tentang Kode Etik Profesi dan Kode Etik Kepolisian dijelaskan bahwa KKEP PK wajib melaksanakan sidang paling lama 14 hari kerja sejak menerima keputusan pembentukan KKEP PK.

Dalam aturan lama, keputusan itu tidak bisa ditinjau lagi, tapi dengan aturan baru ini, Kapolri bisa meninjau kembali putusan tersebut.

Polemik terkait status Brotoseno ini mencuat usai Peneliti ICW Kurnia Ramadhana mempertanyakan mengapa eks koruptor tersebut masih berstatus sebagai anggota Polri. Padahal, ICW menilai Brotoseno layak

untuk dipecat karena perilaku lancung yang ia lakukan.

Brotoseno merupakan koruptor yang perkaranya sudah inkrah, dia divonis 5 tahun penjara karena menerima suap Rp 1,75 miliar terkait penanganan perkara. Ia bebas bersyarat pada 2020. Berdasarkan sidang etik, Polri memutuskan tidak memecat Brotoseno. Ia kini kembali bertugas di Bareskrim Polri.

Brotoseno pernah menjadi mantan penyidik KPK. Namun, tahun 2011 KPK memulangkan Brotoseno ke Polri. Sebab, Brotoseno ketahuan menjalin hubungan asmara dengan Angelina Sondakh. Saat itu wanita yang akrab disapa Angie itu saksi kasus korupsi Wisma Atlet untuk terdakwa Nazaruddin.

Setelah kembali ke Polri, Brotoseno kemudian dimutasi ke bagian sumber daya manusia (SDM) Polri. Hal itu tertuang dalam surat telegram Kapolri bernomor 2433/XII/2011 bertanggal 20 Desember 2011

Brotoseno yang disebutkan sebagai perwira menengah di Bareskrim Polri pun ditempatkan di bagian SDM Polri. Dia akan diarahkan



AKBP Raden Brotoseno dipecat dari institusi Polri berdasarkan hasil dari sidang etik. (Foto-dok)

ke bagian lain yakni Baggassus Robinkan Polri.

Beberapa tahun kemudian, sekira tahun 2016, Brotoseno terjerat kasus korupsi. Brotoseno ditangkap tim Bareskrim Polri pada 11 November 2016 karena diduga menerima uang Rp 1,9 miliar dari pengacara kasus dugaan korupsi cetak sawah di Kalimantan periode 2012-2014.

Kasus ini pun bergulir hingga persidangan. Hingga akhirnya Brotoseno divonis 5 tahun penjara dan denda Rp 300 juta subsider 3 bulan kurungan. Brotoseno dinyatakan terbukti menerima suap Rp 1,9 miliar.

Atas hukuman itu, AKBP Brotoseno pun bebas pada Februari 2020. Setelah bebas, Brotoseno kembali membuat geger lantaran dirinya ternyata masih menjadi polisi aktif meski statusnya mantan narapidana korupsi. (hiski,rls,ant/dya)



# Malaysia Langgar Perjanjian, DPR Sepakat RI Setop Kirim TKI

**JAKARTA-** Pemerintah Indonesia menegaskan untuk sementara waktu akan menghentikan pengiriman Tenaga Kerja Indonesia (TKI) untuk bekerja di Malaysia. Hal ini juga termasuk ribuan pekerja yang direkrut untuk sektor perkebunan. Kebijakan ini diambil pemerintah Indonesia dengan alasan pelanggaran dalam kesepakatan perekrutan pekerja yang ditandatangani antara kedua negara.

Wacana inipun didukung oleh DPR RI. "Kalau Malaysia wanprestasi terhadap kesepakatan dengan Indonesia terkait dengan pengiriman PMI, kami dukung moratorium," kata Anggota Komisi IX DPR RI Nurhadi di Jakarta, Kamis (14/7).

Indonesia dan Malaysia sebenarnya telah sepakat menggunakan sistem satu kanal untuk penempatan tenaga kerja. Namun, Malaysia justru memiliki saluran perekrutan yang lain. Hal itu yang menyebabkan pemerintah Indonesia mengawasi dan melindungi para PMI di Malaysia. Ia menilai langkah tegas moratorium tersebut karena adanya pelanggaran kesepakatan oleh pihak Malaysia dalam perekrutan pekerja asal Indonesia.

Menurut dia, moratorium pengiriman PMI sebagai pelajaran untuk Malaysia agar tidak mengangap enteng kesepakatan antara kedua negara. Selama ini, kata dia, ada dua masalah utama yang telah dilanggar Malaysia, yaitu tidak rekrut PMI melalui satu kanal sehingga pemerintah Indonesia kesulitan dalam pemantauan.

Kedua, kasus upah PMI tidak dibayar sampai bertahun-tahun, dan adanya temuan yang dilaporkan migrant care yang diduga terdapat ratusan PMI meninggal akibat kekerasan di depo imigrasi Malaysia. "Apabila peristiwa tragis itu benar, merupakan keprihatinan kita semua yang harus dijawab dengan melakukan evaluasi menyeluruh tentang prosedur pengiriman tenaga kerja ke luar negeri," ujarnya.

Nurhadi memandang perlu langkah dan upaya konkret guna mencegah penyelundupan atau lolosnya tenaga kerja ilegal ke luar negeri melalui jalur darat, udara, maupun laut.

Sebelumnya, di lansir Reuters Rabu (13/7) pembekuan pengiriman TKI tersebut merupakan pukulan terbaru bagi Malaysia yang kini menghadapi kekurangan sekitar 1,2 juta pekerja. Hal tersebut dikhawatirkan bisa menggagalkan pemulihan ekonominya.

Duta Besar Indonesia untuk Malaysia, Hermono, mengatakan bahwa pembekuan itu diberlakukan setelah otoritas imigrasi Malaysia terus menggunakan sistem rekrutmen

online untuk pekerja rumah tangga yang telah dikaitkan dengan tuduhan perdagangan manusia dan kerja paksa.

Dia menambahkan, pengoperasian sistem yang berkelanjutan melanggar ketentuan perjanjian yang ditandatangani antara Malaysia dan Indonesia pada bulan April, yang bertujuan untuk meningkatkan perlindungan pekerja rumah tangga yang dipekerjakan di rumah tangga Malaysia.

Menteri Sumber Daya Manusia Malaysia S. Saravanan mengkonfirmasi menerima surat dari pihak berwenang Indonesia yang memberitahukan tentang pembekuan tersebut. Dia mengatakan kepada Reuters bahwa dia akan membahas masalah ini dengan Kementerian Dalam Negeri, yang mengawasi departemen imigrasi.

Hermono mengungkapkan, perusahaan Malaysia telah mengajukan sekitar 20.000 aplikasi untuk pekerja, sekitar setengahnya untuk pekerjaan di sektor perkebunan dan manufaktur.

Malaysia bergantung pada jutaan pekerja asing, yang sebagian besar berasal dari Indonesia, Bangladesh, dan Nepal, untuk mengisi pekerjaan pabrik dan perkebunan yang tidak diminati oleh penduduk setempat.

Akan tetapi, meskipun sudah mencabut pembatasan pekerja akibat pandemi pada bulan Februari, Malaysia belum melihat kembalinya pekerja secara signifikan di tengah lambatnya persetujuan pemerintah dan pembicaraan yang berlarut-larut dengan negara-negara lain mengenai perlindungan karyawan.

Ada kekhawatiran yang berkembang dalam beberapa tahun terakhir atas perlakuan perusahaan Malaysia terhadap pekerja migran, di mana tujuh perusahaan Malaysia dilarang oleh Amerika Serikat dalam dua tahun terakhir atas apa yang digambarkan sebagai "kerja paksa".

## Tak Mengikat Secara Hukum

Sejauh ini permintaan pekerja migran yang telah diterima berjumlah antara 15.000-20.000. Dari jumlah ini, 10.000 di antaranya adalah untuk perkebunan dan manufaktur. Permintaan

untuk pembantu rumah tangga hanya 16, sejak MoU ditandatangani namun belum ada yang tiba di Malaysia. Sementara di sektor lain, yang telah tiba di negara jiran itu diperkirakan antara 1.000-1.500 pekerja.

Nota kesepahaman perlindungan tenaga kerja itu ditandatangani pada 1 April lalu di Jakarta dan disaksikan Presiden Joko Widodo dan Perdana Menteri Malaysia Ismail Sabri Yaakob.

Anis Hidayah dari Migrant Care menyatakan mendukung langkah moratorium ini tetapi memperingatkan perlu strategi, "Jangan sampai Malaysia main curang dengan menampung pekerja migran yang datang tanpa dokumen dan diterbitkan visa di sana tanpa ada MoU dengan kita." "Ini perlu diantisipasi bagaimana pengawasan dan alternatif pekerjaan mereka yang ingin ke Malaysia untuk bekerja," kata Anis.

Anis juga mengatakan setelah majikan pekerja Indonesia Adelina Lisau dibebaskan, Migrant Care mendorong pemerintah untuk menunda implementasi MoU. "Ini bentuk sikap Indonesia terhadap Malaysia yang tidak adil terhadap pekerja kita," kata Anis.

Bulan lalu, Mahkamah Persekutuan Malaysia setara dengan Mahkamah Agung di Indonesia mengesahkan pembebasan majikan Adelina yang meninggal dunia dengan banyak luka di tubuhnya pada Februari 2018.

Penasihat untuk Persatuan Pekerja Rumah Tangga Indonesia Migran (Pertimig) di Malaysia, Nasriah Paidin, sangat mengapresiasi penguatan perlindungan bagi pekerja domestik. Namun demikian, ia menyayangkan MoU tersebut tidak mengikat secara hukum.

"Tidak ada jerat hukumnya kepada pihak yang melanggar. Misalkan majikan yang tidak membayar gaji, kalau ada MoU ini tidak bisa dituntut gitu, karena dia bukan undang-



(Ilustrasi) Langkah tegas diambil pemerintah RI dengan menghentikan pengiriman TKI ke Malaysia karena dinilai melanggar MoU terkait perlindungan pekerja migran. (Foto-dok)

undang. Itu hanya persepahaman kedua pihak," kata Nasriah.

Menurut Nasriah, salah satu perlindungan kuat bagi pekerja domestik migran Indonesia di luar negeri adalah mengesahkan RUU Perlindungan Pekerja Rumah Tangga (RUU PRT) yang sudah 18 tahun pembahasannya mandek di DPR.

RUU tersebut akan memberi PRT hak-hak yang sama seperti pekerja formal, seperti UMR, jaminan sosial, dan batasan jam kerja. Jika disahkan, aturan ini dapat menjadi salah satu daya ungkit untuk memperjuangkan hak-hak pekerja domestik di negara lain, kata Nasriah.

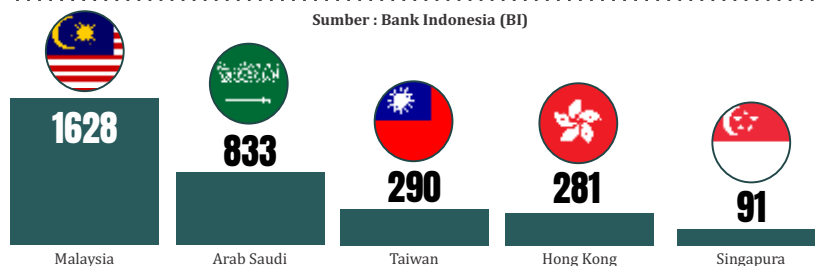
Ia mencontohkan Filipina, yang pada 2015 menetapkan standar bahwa gaji PRT dari negaranya minimal \$400 di manapun mereka bekerja. "Kalau negara sendiri sudah melindungi, kita senang ngomongnya ke Malaysia. Karena kami selama ini di Malaysia itu menggembarkan-gembarkan [supaya] kami dilindungi sebagai pekerja. Terus dia kan membalikkan ke kami 'Apakah negara kamu sudah melindungi kamu sebagai pekerja?'," kata Nasriah. (reuters, ant, hiski/dya)

## POIN-POIN YANG DITAMBAHKAN INDONESIA PADA MOU TERKAIT TKI DENGAN MALAYSIA

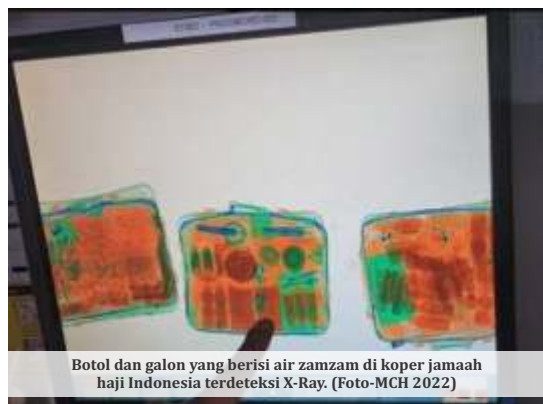
- Mendata semua pekerja migran Indonesia (PMI) dalam one channel system yang terintegrasi dengan pemerintah Malaysia. Data mencakup lokasi bekerja, identitas majikan, dan latar belakang majikan
- Menaikkan upah minimum dari 1.200 (Rp4 juta) Ringgit menjadi 1.500 Ringgit (Rp5 juta)
- Melarang majikan menahan paspor atau dokumen pribadi milik pekerja migran, dan mewajibkan pemerintah Malaysia untuk memastikan larangan ini dipatuhi
- Mewajibkan majikan memberikan hak pekerja untuk menggunakan telepon atau berkomunikasi kepada keluarga atau perwakilan RI di Malaysia
- Menyyaratkan endorsement kontrak kerja oleh perwakilan RI di Malaysia untuk pembuatan atau perpanjangan visa kerja
- Proses penempatan pekerja hanya bisa dilakukan oleh agensi yang terdaftar di pemerintah Malaysia dan perwakilan RI

## 5 NEGARA TUJUAN UTAMA PEKERJA MIGRAN INDONESIA (2021)

Sumber : Bank Indonesia (BI)



# Sebunyikan Air Zamzam, 50 Koper Jamaah Haji RI Dibongkar



Botol dan galon yang berisi air zamzam di koper jamaah haji Indonesia terdeteksi X-Ray. (Foto-MCH 2022)

**MAKKAH** -Puluhan koper jamaah haji Indonesia terpaksa dibongkar oleh petugas Air Gate, perusahaan kargo yang ditunjuk maskapai Garuda Indonesia untuk melakukan pemeriksaan dan pengiriman barang jamaah. Koper jamaah dibongkar karena membawa air zamzam.

"Dari hasil pemeriksaan x-ray terhadap 393 koper jamaah Kloter Padang 1, ada 50 koper kedatangan berisi air zamzam," kata Kepala Seksi Pelayanan Kedatangan dan Kepulangan (Yanpul), PPIH Daerah Kerja Bandara Edayati Dasril di gudang Air Gate, Makkah, dikutip

Kamis (14/7).

Koper-koper tersebut milik jamaah haji yang merupakan kloter pertama yang akan pulang ke Indonesia pada Jumat, 15 Juli 2022. Eda mengatakan, air zamzam yang ditemukan dalam jumlah beragam di tiap koper mulai dari beberapa botol sampai ada yang membawa dua liter.

Diharapkan nantinya akan semakin sedikit temuan air zamzam di dalam koper bagasi jamaah. Sebab pihaknya terus melakukan sosialisasi sejak dari tanah air bahwa tidak diperbolehkan membawa air zamzam di dalam bagasi tercatat.

Larangan membawa air zamzam di dalam bagasi tercatat sesuai aturan keamanan dan keselamatan penerbangan GACA (General Authority of Civil Aviation), bahwa jamaah haji tidak boleh memasukkan air zamzam ke bagasi. "Penerbangan kita itu cukup lama, kalau ke Jakarta saja butuh waktu kurang lebih 9 jam, ke Solo sekitar 10 jam, ke Makassar

sampai 12 jam. Jadi ini berpotensi pecah dan merembes yang bisa membahayakan penerbangan. Kami tetap mengacu kepada aturan keselamatan dan keamanan penerbangan," ujarnya.

Kalau pun nanti di dalam pemeriksaan X-ray ternyata ada air zamzam yang lolos di dalam bagasi, maka nantinya di General Investigation Directorate (GID) akan tetap ditemukan. Jika ditemukan di GID maka truk pengangkut koper jamaah akan dibawa lagi ke Airgate untuk dibersihkan kembali. Hal ini akan berakibat pada keterlambatan pesawat karena sesuai protap, 12 jam sebelum terbang seluruh bagasi jamaah sudah dimuat dalam pesawat.

Terpisah, Ketua Panitia Penyelenggara Ibadah Haji (PPIH) Arab Saudi Arsad Hidayat mengingatkan jamaah untuk memperhatikan barang bawaan yang akan dimasukkan ke bagasi. Pasalnya, ada sejumlah barang yang dilarang masuk bagasi pesawat, salah satunya air zamzam.

"Barang bawaan jamaah harus ditimbang, harus skrining terlebih dahulu untuk memastikan barang yang dibawa tidak ada barang-barang yang dilarang, termasuk air zamzam,"

kata Arsad di Makkah, Kamis (14/7).

Arsad menjelaskan alasan air zamzam dilarang masuk koper bagasi karena bentuknya cair. Selain itu, ia mengingatkan tas koper jamaah maksimal beratnya 32 kilogram, kecuali embarkasi Surabaya yang hanya 28 kilogram. Sebagai informasi, jamaah haji 2022 akan mulai dipulangkan ke Tanah Air pada Jumat (15/7). Barang bawaan jamaah haji juga akan ditimbang 48 jam sebelum pesawat lepas landas.

Lebih lanjut, Arsad juga mengingatkan agar jamaah haji Indonesia memastikan dokumen sudah lengkap. Jika ada masalah atau hilang, jamaah diminta segera melapor ke petugas di Daker. "Kalau seandainya hilang untuk mengganti penggantian itu SPLP (surat perjalanan laksana paspor)," sambungnya.

Selain itu, 12 jam sebelum keberangkatan atau kepulangan ke Tanah Air, jamaah harus melakukan tawaf wada sebagai bentuk penghormatan perpisahan untuk menyempurnakan pelaksanaan ibadahnya. Terakhir, Arsad meminta jamaah haji tetap menjaga protokol kesehatan seperti menggunakan masker untuk mencegah dari paparan penyakit menular. (rls,ant,ist/dya)

## East Java Economic Forum 2022 Wagub Emil Pamer Ekonomi Jatim Triwulan I Tumbuh 5,20%

**SURABAYA**- Wakil Gubernur Jatim Emil Elestianto Dardak memamerkan capaian positif pertumbuhan ekonomi Jatim. Diungkapkan pada Triwulan I 2022, ekonomi Jatim bertumbuh sebesar 5,20 persen. Begitu pula dengan capaian kinerja investasi periode yang sama menyentuh Rp23,6 triliun, yang secara year-on-year (YoY) tumbuh sebesar Rp 6,6 triliun atau meningkat 39,0 persen.

"Tentunya capaian ini tidak lepas dari kerja keras pemerintah dan masyarakat khususnya para pelaku usaha yang tetap menjalankan kegiatannya meski dalam kondisi yang berat serta adanya dukungan kebijakan pemerintah dalam menciptakan iklim usaha yang kondusif," ungkap Emil saat menjadi keynote speaker dalam penutupan Forum ekonomi 9th East Java Economic Forum 2022, Kamis (14/7).

Acara yang diselenggarakan secara hybrid ini mengusung tema bertajuk 'Akselerasi Pemulihan Ekonomi dan Sosial Jawa Timur Pada Era Normal Baru'. Kegiatan itu merupakan garapan Kantor

Perwakilan Bank Indonesia Provinsi Jawa Timur berkolaborasi dengan Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Airlangga dan ISEI Cabang Surabaya.

Lebih lanjut, dirinya mengungkapkan bahwa sumber pertumbuhan ekonomi Jawa Timur ditopang oleh industri pengolahan. "Kami mencermati bahwa pertumbuhan kita sebenarnya cukup menggembirakan di kuartal pertama, dimana manufaktur adalah sumber pertumbuhan tertinggi yakni sebesar 2,31 persen," tutur Emil.

Struktur perekonomian di Indonesia secara spasial pada Triwulan I Tahun 2022 masih didominasi oleh kelompok provinsi di Pulau Jawa yang memberikan kontribusi terhadap PDB sebesar 57,78 persen. Terlepas dari perkembangan kasus Covid-19 di Jawa Timur, diperlukan upaya membangun sector yang dapat mendukung pemulihan ekonomi secara inklusif dan berkelanjutan menjadi hal yang esensial untuk didorong.

"Hal ini sangat penting dilakukan dalam rangka peningkatan kinerja ekonomi nasional, mengingat Jawa

Timur merupakan salah satu contributor utama ekonomi nasional sebesar 14,95 persen, nomor dua setelah DKI Jakarta sebesar 17,59 persen pada Triwulan II Tahun 2020," kata Emil.

Perihal realisasi investasi Jawa Timur, Emil mengatakan pertumbuhan investasi pertumbuhan yang sangat menggembirakan termasuk penanaman modal asing yang menunjukkan tren positif. Pada Triwulan I Tahun 2022 tumbuh sebesar 39,0 persen (YoY), sementara realisasi Nasional tumbuh sebesar 28,5 persen (YoY).

Mantan Bupati Trenggalek tersebut secara khusus mengingatkan bahwa Koperasi dan UMKM merupakan sector yang signifikan dalam memberi nilai tambah perekonomian di Jawa Timur. Perkembangan nilai tambah bruto yang dihasilkan oleh Koperasi dan UMKM Jawa Timur mengalami fluktuasi sebagai dampak pandemic Covid-19.

Secara keseluruhan kontribusi



Wakil Gubernur Jatim Emil Elestianto Dardak saat menjadi keynote speaker dalam penutupan Forum ekonomi 9th East Java Economic Forum 2022, Kamis (14/7/2022). (Foto-tangkapan layar)

nilai tambah Koperasi dan UMKM Tahun 2021 terhadap PDRB Jawa Timur sebesar 57,81 persen, meningkat sebesar 0,56 persen dibandingkan Tahun 2020 sebesar 57,25 persen.

"Jika kita bedah, kita dapat melihat bahwa klasifikasinya sekitar dari 9,7 juta unit UMKM yang tercatat di Jatim sebanyak 5,1 juta bergerak di usaha pertanian, kemudian usaha kecil dan menengah non pertanian 4,5 juta mempekerjakan 13,6 juta tenaga kerja," tuturnya. (lutfiyu,rls/dya)



# Ingat! Mulai 17 Juli Masuk Mal Wajib Booster



(Ilustrasi) Sejumlah mal menjadi sentra vaksinasi sejak pandemi Covid-19 melanda. Mulai 17 Juli nanti warga wajib sudah booster bila masuk pusat perbelanjaan. (Foto-dok)

**JAKARTA**-Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) akan kembali diperpanjang. Berdasarkan aturan ini, mulai 17 Juli untuk menggunakan fasilitas publik seperti mal, masyarakat wajib vaksin booster.

"Pengaturan ini akan diberlakukan dibarengi dengan ketetapan kewajiban telah vaksin booster untuk dapat mengakses fasilitas publik," ujar Koordinator Tim Pakar dan Juru Bicara Pemerintah untuk Penanganan Covid-19 Prof. Wiku Adisasmito dikutip Kamis (14/7).

Wiku menyebut kebijakan ini dilakukan sebab capaian vaksinasi Booster di Tanah Air masih rendah. Per Selasa (12/7) cakupan vaksinasi Booster baru mencapai 25,07 persen. Jubir Penanganan COVID19 ini juga menyebutkan 28 dari 34 provinsi di Indonesia cakupan Boosternya bahkan masih di bawah 30%.

"Selanjutnya yang penting untuk dilakukan juga adalah vaksin Booster sayangnya perkembangan vaksin booster cenderung stagnan dengan cakupan tertinggi berasal dari Bali mencapai 58% disusul Provinsi DKI Jakarta, Kepulauan Riau, Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Barat, Kalimantan Timur, namun belum mencapai 50 persen," terang Wiku.

Sebelum masuk fasilitas publik, masyarakat akan diminta untuk menggunakan aplikasi pedulilindungi guna menyangring masyarakat yang belum booster.

"Pada prinsipnya dinamika kebijakan publik itu semata-mata menyesuaikan dengan kondisi kasus terkini nantinya status vaksinasi akan diperiksa melalui aplikasi pedulilindungi yang secara otomatis mendeteksi riwayat vaksinasi tiap individu," tambahnya.

Sebelum berlakunya kebijakan ini, Wiku mengimbau masyarakat untuk segera melakukan vaksinasi booster dengan cara mendatangi tempat vaksinasi baik fasilitas kesehatan milik

pemerintah, swasta, maupun puskesmas.

"Segera datang sentra vaksinasi terdekat untuk booster Anda dapat mencari informasi lokasi sentralisasi terdekat dengan memanfaatkan teknologi internet seperti google maps atau mendatangi Fasilitas Kesehatan milik pemerintah seperti rumah sakit dan Puskesmas maupun pada beberapa rumah sakit swasta dan fasilitas publik," pungkask Wiku.

Untuk meningkatkan capaian vaksinasi booster, Wiku menyebut pemerintah akan menambah fasilitas penyedia vaksin booster. Untuk wilayah Jabodetabek, pemerintah telah menyiapkan lebih dari 70 titik sentra vaksinasi dan akan terus bertambah.

Melansir data Satgas Covid-19, hingga Kamis (14/7) ada tambahan 3.584 kasus baru corona. Sehingga total menjadi 6.123.753 kasus positif Corona. Sementara itu, jumlah yang sembuh dari kasus Corona bertambah 2.872 orang sehingga menjadi sebanyak 5.942.436 orang.

Sedangkan jumlah orang yang meninggal akibat virus Corona di Indonesia bertambah 9 orang menjadi sebanyak 156.827 orang. Jumlah kasus aktif Covid-19 di Indonesia mencapai 24.490 kasus, bertambah 703 dari sehari sebelumnya.

## Gejala Saat Bangun Tidur

Salah satu gejala yang dilaporkan secara konsisten adalah fatigue atau kelelahan yang bertahan lama, bahkan setelah infeksi hilang.

Temuan tersebut berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan platform interaktif daring asal Inggris, Your COVID Recovery. Disebutkan bahwa gejala kelelahan saat terinfeksi COVID-19, bisa terasa saat bangun tidur. "Meskipun sudah istirahat dan tidur malam yang nyenyak, penderita COVID-19 masih bisa merasa kelelahan bahkan saat mereka hanya

bergerak sedikit. Rasa kelelahan itu juga bisa berlangsung lama hingga membatasi aktivitas sehari-hari," ungkap Your COVID-19 Recovery, dikutip dari Express, Kamis (14/7).

Menurut platform kesehatan tersebut, gejala kelelahan juga membuat penderita COVID-19 merasa otaknya tumpul dan sulit berkonsentrasi. Gejala kelelahan sangat umum dirasakan pasien COVID-19. Namun bagi sebagian orang, kelelahan bisa bertahan lama sama halnya seperti gejala COVID-19 lain yakni pilek, sakit kepala, bersin, hingga sakit tenggorokan.

"Kelelahan sangat umum terjadi saat terinfeksi virus COVID-19 dan biasanya mereda dalam kurun waktu dua hingga tiga minggu. Namun bagi sebagian orang, kelelahan bisa bertahan selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan," tulis keterangan platform tersebut.

Untuk diketahui, salah satu faktor penyebab kenaikan baru ini lantaran adanya subvarian Omicron BA.4 dan BA.5. Selain itu, menurut Epidemiolog Universitas Gadjah Mada (UGM) dr Bayu Satria Wiratama kenaikan kasus

terjadi karena mobilitas masyarakat cukup tinggi namun penggunaan masker kian menurun.

"Selain itu juga ditunjang dengan adanya beberapa masyarakat yang menganggap enteng gejala COVID-19 dan terkait juga dengan angka vaksinasi yang cenderung melambat bahkan untuk dosis lengkap," ucap dr Bayu, dikutip dari situs resmi UGM, Kamis (14/7).

Guna menekan kasus COVID-19 dan mencegah kemunculan varian baru, dr Bayu mengingatkan pentingnya peningkatan angka vaksinasi dosis lengkap dan booster. Selain itu, ia menilai kebijakan pemerintah untuk kembali memberlakukan pengetatan pemakaian masker merupakan langkah yang tepat. "Karena mencegah infeksi tidak bisa dengan vaksin saja tapi harus dengan 3M terutama masker," ujarnya. "Vaksin lebih ke menurunkan risiko keparahan sehingga harapannya kalaupun lalai dengan masker dan terinfeksi COVID-19, maka tidak sampai parah." (hiski,doni,ist,rls/dya)

## SE NO. 21/2022 TERKAIT PERATURAN PELAKU PERJALANAN DALAM NEGERI (PPDN)

### SE No. 22/2022 terkait peraturan pelaku perjalanan luar negeri (PPLN)

1. Sudah Vaksin Ke-3/Booster: Tidak perlu antigen/PCR
2. Baru Vaksin Dosis 2: Wajib menunjukkan hasil negatif Antigen yang berlaku 1x24 jam atau RT-PCR yang berlaku 3X24 jam dan dapat melakukan booster on-site saat keberangkatan.
3. Baru Vaksin Dosis 1: Wajib menunjukkan hasil negatif RT-PCR yang berlaku 3X24 jam.
4. Belum/Tidak Bisa Vaksinasi karena Kondisi Kesehatan Khusus, wajib menunjukkan hasil negatif RT-PCR yang berlaku 3X24 jam ditambah surat keterangan dokter dari rumah sakit pemerintah.

### Pelaku perjalanan usia 6-17 tahun:

- Wajib menunjukkan sertifikat vaksin dosis ke-2 tanpa menunjukkan hasil negatif tes RT-PCR atau rapid test antigen
- Jika baru vaksin ke-1 atau belum vaksin, mengikuti ketentuan poin A mengenai vaksin 1/belum vaksinasi

### Pelaku perjalanan usia 6-17 tahun:

- Tidak perlu menunjukkan sertifikat vaksin ataupun hasil negatif swab antigen/PCR
- Wajib melakukan perjalanan dengan pendamping yang memenuhi ketentuan vaksinasi dan pemeriksaan Covid-19

### SE No. 22/2022 terkait peraturan pelaku perjalanan luar negeri (PPLN)

- PPLN masuk Indonesia sebagaimana yang diatur sebelumnya yaitu diwajibkan telah divaksinasi dosis kedua. Upaya skrining gejala bagi seluruh PPLN dilakukan di seluruh titik masuk.
- PPLN bepergian keluar Indonesia yaitu khusus WNI dengan usia 18 tahun, wajib menunjukkan sertifikat vaksin dosis ketiga. Hal ini semata-mata demi keamanan masing-masing individu dan menjamin yang bersangkutan tidak menjadi sumber penularan saat kembali.

# KYU! LIBURAN MURAH MERIAH DI LAOS

Pemeringkatan Backpacker Index 2022, kota Vientiane Laos menduduki peringkat pertama sebagai destinasi termurah dunia dengan biaya rata-rata yang dibutuhkan dalam sehari US\$19,27 atau sekitar Rp 28.916.080. Nah saat ke Laos, destinasi mana saja yang bisa disinggahi? Berikut rekomendasinya.

**LIBURAN** keliling dunia dengan biaya yang terjangkau pastinya menjadi idaman dan mimpi bagi sebagian orang. Price of Travel merilis daftar kota dengan biaya liburan termurah dalam Backpacker Index 2022. Dalam daftar tersebut, Price of Travel menghitung rata-rata total biaya yang dikeluarkan jika mengunjungi kota tersebut dalam satu hari. Biaya untuk setiap kota mencakup biaya untuk asrama atau hostel murah, dan 3 kali makan. Selain itu, biaya juga meliputi 2 kali naik transportasi umum, 1 jenis biaya atraksi wisata, dan 3 botol bir murah yang bisa dikonversi sebagai biaya hiburan.

Dalam pemeringkatan Backpacker Index 2022, kota Vientiane Laos menduduki peringkat pertama sebagai destinasi termurah dunia dengan biaya rata-rata yang dibutuhkan dalam sehari US\$19,27.

Bicara tentang liburan ke Laos, maka kamu bisa menemukan banyak sekali destinasi wisata yang beragam, mulai dari destinasi wisata alam, candi, dan bangunan dengan arsitektur yang menarik.

## Pha That Luang

Pha That Luang adalah sebuah candi Buddha yang memiliki ukuran cukup besar. Tinggi candi ini sekitar 45 meter dengan lebar mencapai 69

meter. Menariknya, warna kuning pada candi ini didapat dari emas asli yang menjadi lapisan candi. Dikatakan, seluruh emas yang melapisi candi ini bisa mencapai 500 kilogram jika ditimbang.

Candi Pha That Luang berada di pusat kota Vientiane dan membentuk seperti piramida dengan 3 tingkat. Setiap tingkat memiliki makna masing-masing sesuai dengan doktrin Buddha. Selain itu, di sekeliling bangunan utama candi juga terdapat sekitar 30 stupa-stupa kecil.

Pha That Luang berdiri pertama kali sekitar abad ke-3 dan sempat mengalami renovasi beberapa kali. Salah satunya dilakukan pada tahun 1930. Selain sebagai tempat wisata, Pha That Luang juga merupakan monumen nasional yang penting sekaligus simbol nasional.

## Wat Xieng Thong

Destinasi wisata lainnya adalah Wat Xieng Thong yang juga merupakan sebuah candi Buddha. Candi ini berada di ujung bagian utara Semenanjung Luang Prabang. Selain dibangun untuk tempat beribadah, Wat Xieng Thong juga merupakan simbol semangat agama dan juga seni tradisional.

Wat Xieng Thong pertama kali dibangun pada tahun 1559 oleh Raja Setthatirath. Posisi candi ini berada



Pha That Luang



pada pertemuan Sungai Mekong dengan Sungai Nam Khan. Kemudian, sekitar tahun 1950-1960, candi ini sempat mengalami renovasi keseluruhan. Daya tarik Wat Xieng Thong ada di seni yang digunakan dalam arsitekturnya. Pintu kayu pada candi ini dibuat dengan ukiran yang mengagumkan dan dilapisi dengan emas.

**Buddha Park**

Tempat wisata ini juga dikenal dengan nama Xieng Khuan. Tempat ini merupakan taman patung yang berada tidak jauh dari Vientiane, yaitu hanya berjarak sekitar 25 km dari sana. Di tempat ini, kamu tidak akan menemukan candi. Namun, ada lebih dari 200 patung Buddha dan Hindu yang ada di taman tersebut.

Kebanyakan patung di sini memiliki kemiripan dengan patung di abad 17 dan 18. Namun, patung ini sebenarnya dibuat sekitar tahun 1958 oleh Luang Pu Bunleua Sulilat.

**Wat Si Saket**

Satu lagi candi Buddha yang berada di Vientiane, yaitu Wat Si Saket. Candi ini dibangun sekitar tahun 1818. Gaya arsitektur candi ini cukup menarik karena mengambil gaya arsitektur Buddha gaya Siamese. Pembangunan Wat Si Saket dibuat atas perintah Raja Anouvong atau Setthathirath V.

Sekilas, bentuk candi ini memang mirip seperti kuil dan disebut sebagai kuil tertua di Vientiane. Di bagian depan candi ini, kamu bisa menemukan sekitar 7.000 patung Buddha. Daya tarik lainnya adalah material yang digunakan untuk membangun candi ini. Ada lebih dari 2.000 buah perak dan keramik yang menjadi bagian dari arsitektur Wat Si Saket.

**Phu Chi Fa**

Mau menikmati destinasi wisata alam? Kamu bisa datang ke Phu Chi Fa. Tempat ini adalah gunung sekaligus taman nasional yang berada di perbatasan Thailand dan Laos. Pemandangan gunung di sekitarnya tampak indah sekali. Khususnya jika kamu datang pada pagi hari saat matahari terbit. Ketinggian Phu Chi Fa mencapai 1600 mdpl dengan suhu normalnya di kisaran 20



Phou Si

derajat Celsius.

Dengan kondisi seperti itu, Phu Chi Fa memiliki 3 musim, yaitu musim panas, hujan, dan musim dingin. Tiga musim ini dipengaruhi oleh angin muson tropis.

**Phou Si**

Phou Si juga merupakan destinasi wisata Laos yang banyak dicari oleh wisatawan. Tempat ini adalah bukit dengan ketinggian sekitar 100 meter dan berada di Kota Tua Luang Prabang. Posisinya juga berada di antara Sungai Nam Khan dan Sungai Mekong. Warga sekitar menyebut bukit ini sebagai rumah agama.

**Bolaven Plateau**

Bolaven Plateau berada sekitar 1000 - 1350 mdpl dan terletak di antara Pegunungan Annamite. Daya tarik tempat ini adalah sungai yang melintas dan air terjun yang tidak terhitung. Ada dua air terjun yang wajib kamu kunjungi jika datang kesini, yaitu Air terjun Tad Lo yang terkenal. Dan air terjun Taat Fang yang paling tinggi. Ketinggian air terjun Taat Fang mencapai 120 meter. Nama Bolaven pada tempat ini merujuk kepada kelompok etnis Laven yang mendominasi wilayah ini.

**Vat Phou**

Vat Phou atau Wat Phou adalah kompleks candi Khmer Hindu yang berada di Gunung Phu Kao. Dulunya, ada banyak candi yang berada di lokasi ini, termasuk yang berasal dari abad



Bolaven Plateau

kelima. Akan tetapi, saat ini yang tersisa hanyalah struktur candi yang berasal dari abad kesebelas hingga abad ketiga belas saja.

Saat ini, Vat Phou hanya difungsikan sebagai pusat ibadah bagi umat Buddha Theravada. Namun, pada tahun 2001, tempat ini ditetapkan sebagai situs warisan dunia oleh UNESCO.

**Patuxai**

Patuxai disebut juga sebagai Victory Gate atau Gerbang Triumph. Sebelumnya, tempat ini dinamakan sebagai Anosavari Monument. Monumen ini dibangun untuk mengenang jasa pahlawan yang mengorbankan nyawa di masa lampau.

Daya tarik objek wisata Patuxai adalah air mancur yang bergerak sesuai alunan musik. Selain itu, desain eksterior bangunan ini juga menarik dengan adanya berbagai simbol agama Buddha, menara stupa, dan patung animisme.

**Museum Lao**

Museum Lao menempati salah satu bangunan bekas kolonial Prancis. Pada awalnya, tempat ini dibangun sebagai tempat tinggal bagi Gubernur Prancis. Kemudian di tahun 2007, Amerika menyumbangkan tempat ini dan dijadikan sebagai museum.

Museum Lao menjadi saksi perjalanan sejarah negara Laos. Juga bagaimana masyarakat Laos memperjuangkan kemerdekaannya dari penjajah. Kamu yang menyukai perjalanan wisata sejarah, bisa mencoba datang dan menikmati



Vat Phou

museum Lao saat berkunjung ke Laos nanti. (berbagai sumber/dya)



Patuxai



Museum Lao



Wat Xieng Thong



Buddha Park



Wat Si Saket



Phu Chi Fa





# SELIMUT PEMBERAT, BENARKAH BISA ATASI GANGGUAN TIDUR?

**BEBERAPA** tahun belakangan berkembang produk selimut pemberat atau wighted blanket. Selimut itu dirancang untuk mengatasi masalah tidur, seperti stres dan cemas. Mengutip Healthline, selimut pemberat atau wighted blanket bermanfaat untuk terapeutik yang beratnya 2 kilogram sampai 13 kilogram. Tekanan dari beban ekstra meniru teknik terapi yang disebut stimulasi tekanan dalam

Ada dua tipe selimut pemberat,

yaitu rajutan dan gaya. Selimut pemberat rajutan ditenun menggunakan benang padat. Adapun gaya selimut pemberat menambah bobot menggunakan manik-manik plastik, bantalan bola, atau bahan pengisi berat lainnya.

Mengutip Sleep Foundation, selimut pemberat menggunakan tekanan kuat dan terkontrol untuk menimbulkan perasaan tenang. Menggunakan selimut pemberat memiliki beberapa manfaat subjektif dan objektif untuk tidur.

## Memberikan kenyamanan dan keamanan

Selimut pemberat bekerja dengan cara yang sama seperti bedong bayi. Banyak orang menemukan selimut ini membantu untuk tertidur lebih cepat.

## Meringankan stres dan kecemasan

Verywell Health merujuk laporan American Psychological Association (APA) yang mensurvei orang-orang di Amerika Serikat tentang stres mereka setiap tahun. Pandemi Covid-19 menambah tingkat stres pada 2021. Ada tiga tingkatan stres yang dialami responden, antara lain:

Orang tua menyukai lebih banyak dukungan emosional sepanjang tahun (79 persen). Tingkat stres atas pekerjaan (juga uang, kesehatan, dan masalah lainnya) yang berlanjut (66 persen). Orang-orang sangat stres

tentang pandemi sehingga mengganggu keputusan dasar mereka (32 persen)

Selimut pemberat juga membantu mengendalikan perasaan cemas. Stres dan cemas sering mengganggu tidur. Manfaat selimut pemberat diterjemahkan menjadi tidur yang lebih baik untuk meredakan stres dan cemas.

## Meningkatkan kualitas tidur

Selimut pemberat menggunakan stimulasi tekanan dalam, yang diduga merangsang produksi hormon peningkat suasana hati (serotonin), mengurangi stres. Selimut ini juga bermanfaat meningkatkan kadar melatonin atau hormon yang membantu agar tertidur. Itu berguna meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan.

Sehingga, cocok untuk yang mengalami gangguan kecemasan. Mengutip Sleep Foundation, gangguan kecemasan dan depresi mempengaruhi tidur secara buruk. Efek menenangkan dari selimut pemberat membantu meningkatkan kualitas tidur. Selimut pemberat salah satu strategi terapi meredakan insomnia dan kecemasan yang terkait kelebihan sensorik

## Menenangkan sistem saraf

Sistem saraf yang terlalu aktif menyebabkan kecemasan, hiperaktif, detak jantung cepat, dan sesak napas.

Kondisi itu membuat tidur tak kondusif. Menyalurkan jumlah berat dan tekanan yang merata ke seluruh tubuh, selimut pemberat menenangkan respons dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang relaks untuk persiapan tidur.

Bisa digunakan untuk orang dengan kebutuhan khusus. Misal, memiliki gangguan spektrum autisme mengalami kesulitan mengatasi input sensorik yang meliputi suara, cahaya, dan gerakan. Selimut pemberat membantu orang dengan gangguan spektrum autisme berfokus tekanan selimut daripada rangsangan sensorik lain dari lingkungan mereka. Penggunaan selimut pemberat mengaktifkan indra peraba. Tekanan ini memberi kenyamanan dan memungkinkan untuk bersantai.

Mengutip Verywell Health, anak yang ADHD mengalami sulit tidur dan terbangun beberapa kali sepanjang malam. Ada beberapa laporan, selimut pemberat berguna membantu beberapa anak dengan ADHD yang mengalami kesulitan tidur.

Seperti biasanya produk yang mempromosikan manfaat medis, sebaiknya tetap menggunakan secara hati-hati. Jika memiliki masalah tidur terus-menerus sebaiknya perlu berkonsultasi dengan dokter. Itu berguna untuk memastikan kondisi yang tepat. (berbagai sumber/dya)



*Wighted  
Blanket*



# AUDI RS7 SPORTBACK EXCLUSIVE EDITION CUMA DIPRODUKSI 23 UNIT, INTIP KEISTIMEWAANNYA



**AUDI RS7 SPORTBACK  
EXCLUSIVE EDITION**

langka ini, pembeli dapat mengubah gaya sedan sport dengan paket RS Design, yang baru untuk model 2022. Ini termasuk karpet lantai bermerek RS, konsol tengah berlapis Alcantara, dan sabuk pengaman dengan pilihan tepi merah atau abu-abu. Ada juga desain velg 22 inci baru dalam warna karbon, hitam, dan titanium.

Sebagai salah satu hal yang membuat mobil ini tampak berbeda adalah tampilan eksteriornya. Penggunaan kelir hitam yang dipadukan dengan roda biru serta beberapa aksesoris karbon, membuat penampilan sportscar ini menjadi lebih menarik.

Beberapa komponen yang kini menggunakan karbon antara lain adalah spion, spoiler depan, diffuser belakang, dan logo Audi yang berkelir hitam agar senada dengan tampilannya.

Selain menggodanya lewat tampilan luar, Audi RS7 Sportback ini juga datang dengan sentuhan performa yang tidak main-main. Di atas kertas, mobil ini dibekali dengan mesin V8 biturbo berkapasitas 4.0 liter yang mampu memproduksi tenaga sebesar 589 tk dengan torsi puncak 800 Nm.

Berbekal kekuatan tersebut, untuk urusan akselerasinya mobil ini dapat melesat dari posisi diam hingga mencapai 100 kph hanya dengan waktu 3,5 detik. Untuk lebih menggairahkan pemiliknya, suara knalpot akan menjadi lebih merdu lantaran sudah dibekali dengan knalpot RS Sport yang menghasilkan suara khas mesin V8.

Tenaga yang besar tersebut, membuat pabrikan ini memberikan sentuhan keselamatan yang lebih maksimal. Dalam informasinya, Audi RS7 Sportback sudah dibekali dengan ceramic caliper dengan aksesoris biru berukuran 439 mm di bagian depan, dan 371 mm di bagian belakang. (berbagai sumber/dya)

**DI TENGAH** gempuran para produsen otomotif yang meluncurkan mobil dengan sentuhan high performance, Audi, juga tidak ingin ketinggalan dan memilih untuk meluncurkan RS7 Sportback Exclusive Edition.

Mobil ini merupakan sportscar keluaran terbaru, yang telah diuji dengan beberapa penyempurnaan baik dari sistem kinerja, handling, sampai tampilan yang lebih menggoda.

Dalam informasi resminya, Audi, hanya akan memproduksi model ini dalam jumlah yang sangat terbatas yakni hanya 23 unit. Dari jumlah produksi tersebut, akan dipasarkan untuk seluruh pasar otomotif dunia.

Mengenai waktunya sendiri, mereka akan merilis Audi RS7 Sportback ini pada akhir musim panas. Sementara harga yang ditawarkan, model ini akan dibanderol dengan harga USD 165.400 atau setara dengan

Rp 2,4 miliar.

Sebagai perbandingan, harga dasar Audi RS7 2022 reguler adalah 119.595 dolar AS atau sekitar Rp1,8 miliar. Audi RS7 Exclusive Edition ini dapat dikenali dari cat Mamba Black Pearl. Meskipun tidak mudah terlihat di foto-foto ini, bayangannya memiliki nada biru.

Model ini juga dilengkapi dengan paket Carbon Optic yang menggunakan serat karbon untuk spoiler depan, tutup kaca spion, dan diffuser belakang. Plus, ada paket Black Optic yang menggelapkan logo cincin Audi dan lencana lainnya.

Edisi eksklusif ini menggunakan ban berdiameter 22-inci dengan desain lima "V" spoke dan lapisan antrasit. Audi RS7 Exclusive Edition ini datang dengan ban performa ukuran 285/30. Rem cakram keramik dengan kaliper biru juga termasuk di antara perlengkapan untuk model ini.

Dilengkapi dengan rotor berukuran 17,3 inci di depan dan 14,6 inci di belakang.

Interior edisi khusus ini menampilkan Black leather with Sepang Blue stitching. Paket kulit Eksklusif Audi yang diperluas menambahkan material ke sandaran tangan pintu, panel pintu atas, trim konsol tengah, dan bagian atas dasbor. Sementara, keset lantai kendaraan memiliki tepi kulit dengan black Dinamica faux suede.

Edisi Eksklusif masih hadir dengan mesin V8 4.0 liter twin-turbocharged RS7 yang menghasilkan 591 tenaga kuda (441 kilowatt) dan torsi 590 pound-feet (800 Nm). Kendaraan bisa dipegang hingga 100 km/jam dalam hitungan 3,5 detik dan memiliki kecepatan terbatas 190 mph (306 km/jam).

Jika Anda tidak bisa mendapatkan salah satu Edisi Eksklusif RS7 yang



# HINDARI INI

# AGAR KUKU

# TAK GAMPANG

# PATAH

**KUKU** Anda mudah patah? Memiliki kuku kering dan rapuh tidak hanya mengganggu dan juga bisa sangat menyakitkan. Adakah tips agar kuku tak gampang patah dan tetap kuat

Jika Anda mengalami patah kuku, ada beberapa perawatan kuku dan perubahan gaya hidup yang dapat membantu mengatasinya. Melansir dari laman Byrdie, terus membaca untuk mempelajari tips agar kuku tak gampang patah yang disetujui para ahli.

## Anda adalah Apa yang Anda Makan

Seperti kebanyakan penampilan luar, kesehatan kuku kita dimulai dengan nutrisi yang kita masukkan ke dalam tubuh. Makan makanan yang seimbang serta meningkatkan asupan biotin adalah cara terbaik untuk membantu memperkuat kuku.

Biotin adalah vitamin B yang ditemukan dalam berbagai makanan. Jumlah biotin tertinggi ditemukan dalam protein hewani, seperti telur, ayam, dan salmon. Anda juga bisa mengonsumsi biotin dalam makanan nabati termasuk kacang-kacangan, biji-bijian, bayam, dan ubi jalar.

Dapatkan vitamin dan mineral apapun secara alami dari makanan. Ini karena tubuh menyerapnya lebih baik dari makanan daripada dalam bentuk suplemen.

## Bila Perlu, Minumlah Multivitamin

Suplemen biotin tidak lagi dilihat oleh para ahli sebagai pilihan terbaik. Meskipun dokter kulit dulu merekomendasikan biotin sebagai pengobatan yang dijual bebas untuk

membantu memperkuat kuku, ternyata kini biotin tidak lagi direkomendasikan dikonsumsi secara rutin. Sebaiknya, Anda lebih fokus pada diet seimbang.

Namun, jika Anda kekurangan biotin, mengonsumsi biotin dapat membantu memperkuat dan menyetabilkan kuku. Kekurangan biotin dapat berdampak pada rambut, kuku, dan kulit, itulah sebabnya banyak orang meningkatkan asupan biotin untuk mendukung kesehatan kuku.

Gejala kekurangan biotin dapat mencakup rambut rontok, kulit kering bersisik, ruam di sekitar mulut, mata, dan hidung, dan kuku rapuh. Biotin telah terbukti membantu memperkuat kuku yang rapuh, dan dapat membantu kuku tumbuh.

Lakukan diet sehat, dan jika Anda masih merasa membutuhkan dorongan ekstra, tambahkan multivitamin harian untuk mendapatkan jumlah biotin yang tepat untuk memperkuat kuku.

## Gunakan Lapisan Dasar Penguat

Ini mungkin tampak berlawanan dengan logika, tetapi cat kuku sebenarnya dapat bermanfaat untuk kuku yang lemah, bahkan membantu mencegahnya patah, asalkan formulanya tepat. Menggunakan lapisan dasar sebelum cat kuku bisa menambah lapisan perlindungan ekstra.

## Tahan Dorongan untuk Mengupas Kuku

Sama seperti larangan menggosok wajah saat berjerawat, sebaiknya

tahan jari Anda saat ingin mengupas kuku patah atau cat kuku terkelupas. Cobalah untuk mengoleskan penguat atau serum berbasis keratin dan gunakan setiap kali melihat kerusakan.

Hindari mencabut, mengupas, atau mencabut kuku palsu. Ini tidak hanya berpotensi menyakitkan tetapi dapat merusak kuku Anda.

## Gunakan Penghapus Cat Kuku Bebas Aseton

Pilih penghapus cat kuku bebas aseton yang tidak membuat kuku kering, beberapa bahkan sudah dilengkapi dengan manfaat tambahan seperti nutrisi dan menguatkan. Jika memiliki kuku palsu dan merendamnya menggunakan aseton murni, pastikan Anda pakai minyak atau losion pelembap lain setelahnya untuk mencegah kuku menjadi rapuh dan patah.

## Hindari Akrilik

Tips agar kuku tak gampang patah berikutnya adalah menghindari akrilik. Proses mendapatkan kuku akrilik bisa sangat merusak kuku alami. Kombinasi pengamplasan permukaan kuku hingga kasar, bahan kimia keras dalam produk, paparan cahaya pengawet, dan perendaman aseton dapat menyebabkan kuku rusak.

## Gunakan Penguat Kuku

Penguat kuku bisa menjadi pilihan bagus untuk perawatan kuku tipis dan rapuh. Ada berbagai formula yang tersedia untuk menargetkan masalah

spesifik yang mungkin Anda alami.

Namun, hal terbaik adalah tidak hanya mengandalkan produk untuk memperbaiki kerusakan. Ingatlah selalu untuk menggunakannya bersama dengan mengoleskan pelembap demi pertumbuhan kuku yang sehat.

## Jaga Kuku Lembab

Hal utama yang dapat Anda lakukan untuk menghindari kerusakan adalah menjaga tangan dan kuku tetap lembap. Kuku yang dilembapkan dengan baik akan menumbuhkan kuku yang lebih sehat dan tidak mudah patah.

Tidak hanya meningkatkan pertumbuhan kuku yang sehat, tetapi juga membuat tangan dan kuku terasa dan terlihat lebih baik. Pengaplikasian losion secara teratur dapat membantu mencegah tanda-tanda penuaan di tangan. (berbagai sumber/dya)

(Ilustrasi)  
Beberapa tips agar  
kuku tak gampang patah  
Foto : Istimewa





AS 'Serang' Rusia dari Bali ...**(dari hal 1)**

**EKONOMI DUNIA** bersiap terperosok ke jurang resesi yang dalam. Lonjakan harga barang masih terus berlangsung di Amerika Serikat (AS) ditandai dengan laju inflasi tahunan yang mencapai 9,1 persen pada Juni 2022. Inflasi tersebut merupakan yang tertinggi sejak November 1981. Tanda-tanda resesi kian nampak jelas, mengingat pertumbuhan ekonomi AS yang diprediksi juga akan merosot.

Tak sendiri, negara-negara lain mengalami hal serupa. Ancaman resesi dunia pun dianggap Amerika Serikat (AS) sebagai tanggung jawab Rusia. Forum G20 dan negara di dunia se h a r u s n y a m e l a y a n g k a n tuntutan. Hal ini disampaikan oleh Menteri Keuangan Amerika Serikat (AS) Janet Yellen dalam konferensi pers di Bali, Kamis (14/7).

"Komunitas Internasional harus jelas dalam meminta pertanggungjawaban Putin atas konsekuensi ekonomi dan kemanusiaan global dari sejak awal perang," tegasnya.

Yellen menuturkannya, pasukan Rusia tanpa henti melayangkan serangan terhadap Ukraina hingga negara tersebut alami kehancuran. Banyak orang yang menderita akibat tindakan tersebut. "Tindakan Rusia bukanlah tindakan yang sesuai norma dan hukum internasional," kata Yellen.

Untuk diketahui Indonesia akan ada menggelar pertemuan ketiga Finance Ministers and Central Bank Governors (FMCBG), selama dua hari di Bali. Seluruh Menteri Keuangan dan Gubernur Bank Sentral dijadwalkan hadir, baik secara fisik maupun virtual. Yellen sendiri telah tiba di Bali dan memberikan keterangan kepada media.

Sementara, Menteri Keuangan Rusia Anton Siluanov akan hadir secara virtual dalam pertemuan tersebut. Sementara untuk level deputi, Rusia dipastikan hadir secara fisik. Sedangkan Menteri Keuangan Ukraina Serhii Marchenko juga dijadwalkan hadir secara virtual untuk menyampaikan pandangan terkini terhadap perekonomian dunia.

Pada pertemuan sebelumnya, di Washington DC, tiga negara, yakni Inggris, Amerika Serikat (AS), dan Kanada melakukan aksi walk-out terkoordinasi dari pertemuan G20 saat perwakilan Rusia menyampaikan pandangan. Langkah itu diambil sebagai bentuk protes atas serangan Rusia ke Ukraina yang dimulai pada 24 Februari lalu.

Untuk diketahui, harga pangan di Amerika Serikat (AS) masih meningkat akibat inflasi yang terjadi di Negeri Paman Sam tersebut. Namun, beberapa bantuan dilaporkan kemungkinan akan muncul dalam waktu dekat.

Data terbaru Biro Statistik Tenaga Kerja pada Rabu (13/7) mencatat harga pangan secara keseluruhan naik 10,4% dalam 12 bulan yang berakhir pada Juni. Ini kenaikan tahunan terbesar sejak Februari 1981. Harga bahan makanan melonjak 12,2% per Juni, namun ini tidak disesuaikan dengan perubahan musiman. Pada periode itu, hampir setiap item menjadi lebih mahal, dengan beberapa

kategori mengalami peningkatan dramatis.

Sebelumnya, Managing Director IMF, Kristalina Georgieva mengatakan pertumbuhan perekonomian global tahun ini diperkirakan hanya 3,6%. Angka itu dinilai kecil dan penyebabnya karena berbagai faktor.

Adapun faktor yang membuat IMF menurunkan prediksinya di antaranya perang antara Rusia dan Ukraina, inflasi berbagai negara yang memuncak, dan pandemi COVID-19 yang belum juga selesai juga menjadi penyebabnya. "Ini membuat krisis biaya hidup lebih buruk bagi jutaan orang. Dan yang paling miskin adalah yang paling menderita," katanya.

**Indonesia Terdampak**

Direktur Center of Economic and Law Studie (Celios), Bhima Yudhistira menjelaskan, tanda resesi ekonomi AS perlu diwaspadai. Pasalnya ada dua jalur transmisi yang bisa berimbas ke Indonesia. Transmisi yang pertama adalah jalur moneter, dimana inflasi yang tinggi akan menciptakan tingkat suku bunga yang semakin meningkat atau lebih agresif dari bank sentral AS.

"Hal tersebut yang membuat dolar semakin perkasa, bahkan terhadap euro terhadap mata uang dominan lain apalagi dengan nilai tukar rupiah. Jadi dalam beberapa pekan ke depan rupiah ini akan bergejolak akan melemah," kata dia.

Ia menjelaskan, kondisi tersebut akan membuat arus modal asing akan semakin deras keluar dari Indonesia. "Ini tergantung respon dari Bank Indonesia, apakah BI akan melakukan langkah kenaikan suku bunga berapa basis poin. Itu yang nanti akan menjadi pertanyaan besar," kata dia.

Kemudian transmisi yang kedua adalah jalur dari perdagangan. Bhima menjelaskan, jalur perdagangan akan terganggu jika inflasi AS naik. Pasalnya konsumsi rumah tangga di Amerika Serikat yang menurun akan mempengaruhi harga barang-barang yang dikirim dari dan ke Indonesia.

"Jadi kalau kita lihat AS sebagai mitra dagang yang utama, maka ini akan mempengaruhi neraca dagang dalam semester II yang sebelumnya kita surplus cukup besar secara total neraca perdagangan ya, nah setelah itu mungkin menurun. Kemudian efek lainnya adalah biaya bahan baku yang diambil dari AS atau dikirim dari AS itu juga mengalami kenaikan harga. Sehingga ada transmisi, inflasi yang tinggi di Amerika terhadap harga-harga kebutuhan pokok yang ada di Indonesia," tandas dia.

Perencana keuangan Advisor Alliance Group Indonesia, Andy Nugroho mengatakan dalam menghadapi kondisi, masyarakat perlu mulai kembali 'menggencangkan ikat pinggang'. Kondisi ini, kata Andy, bisa dibalang tidak jauh berbeda dengan pada awal kondisi pandemi COVID-19. "Ini kan kayak awal-awal pandemi. Kita mulai siap-siap dalam tanda kutip menggencangkan ikat pinggang. Kurangi perbelanjaan dan barang-barang yang tidak terlalu dibutuhkan," ujar Andy.

Menurutnya, saat ini yang terpenting ialah mempersiapkan diri dalam menghadapi kondisi perekonomian negeri ke depannya yang belum bisa diprediksi secara pasti. Di sisi lain, Andy juga mengingatkan kepada masyarakat yang saat ini sedang berinvestasi ke instrumen resiko tinggi untuk lebih berhati-hati. Jangan sampai investasi ini justru nantinya malah merugikan.

"Contohnya saham. Kalau memang pergerakannya turun, ya siap-siap switching ke instrumen yang lebih rendah. Antisipasi agar nantinya nggak kebanyakan ruginya," ujarnya.

Kondisi ini juga merupakan tanda lampu kuning bagi para pebisnis. Menurut kacamata Andy, para pebisnis perlu memperhatikan ulang perencanaan yang telah disusun sebelumnya, disesuaikan kembali dengan kondisi saat ini.

"Misal kemarin sudah berencana ekspansi, injeksi modal, dan lain-lain. Coba dipertimbangkan lagi. Jangan

sampe udah cari pinjaman dan Nggak bisa balikin. Apalagi ini BI udah mulai naikin suku bunga. Udah dapet pinjaman takutnya malah nggak bisa balikin," tambahnya.

Meski demikian, Andy mengatakan masyarakat juga perlu bersyukur karena Indonesia masih dapat menghadapi kondisi perekonomian global ini dengan baik, bahkan pertumbuhannya masih positif. Tapi tetap, ia mengingatkan, kita harus tetap waspada.

Sementara itu, Center of Reform on Economics (CORE) Indonesia Mohammad Faisal juga turut memberikan tanggapan. Ia mengatakan, salah satu hal terpenting yang perlu masyarakat lakukan adalah tetap bersikap tenang.

"Masyarakat jangan panik. Kalau makin panik akan mempercepat ke arah yang lebih buruk. Seperti kondisi waktu 98. Salah satu yang mempercepat itu masyarakat yang panik, menyetok barang-barang, dan lain sebagainya," ujar Faisal.

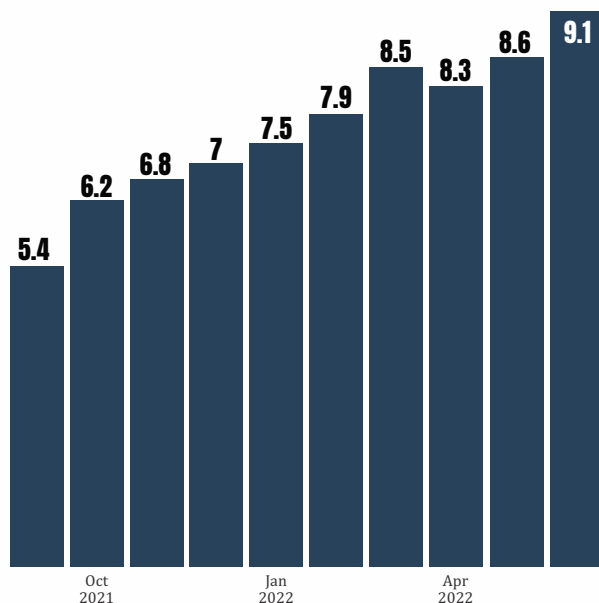
Meski kondisi ini nantinya akan berdampak finansial flownya, Faisal mengatakan kondisi Indonesia saat ini dapat dikatakan masih aman terkendali. Secara indikator makro, Indonesia masih jauh dari kekhawatiran terkena krisis besar.

"Memang tekanannya makin besar. Di Juli akan ada kemungkinan meningkat lagi. Untuk kekhawatiran, dari indikator makro kita masih jauh. Walaupun meningkat, ini tidak akan sampe seperti Sri Lanka. Kita di 4%, memang lebih tinggi dari pandemi tapi masih di level moderat. Meski ada perlambatan, pertumbuhan perekonomian RI masih positif," ujar Faisal.

Di sisi lain, Faisal mengatakan antisipasi dari krisis ini sudah mulai dilakukan oleh pemerintah, salah satunya yaitu dengan mengatur subsidi BBM kemarin agar lebih tepat sasaran. Sehingga, harapannya masyarakat yang menengah ke bawah tidak perlu khawatir dengan ketersediaan kebutuhan pokok.-(hiski, rls,ant/dya)

**INFLASI AMERIKA SERIKAT**

Sumber : Tradingeconomics.com



**INFLASI INDONESIA**

Sumber : Tradingeconomics.com



# Lho! Harga Pangan 'Terbang', Mendag Zulhas Mengaku Tenang



(Ilustrasi) Menteri Perdagangan (Mendag) Zulkifli Hasan saat berkunjung ke Pasar Kojabaru, Jakarta Utara. (Foto-dokKemendag)

**JAKARTA-** Harga sejumlah komoditas pangan pada hari ini, Kamis (14/7) masih terpantau tinggi. Harga cabai rawit di pasar Surabaya masih mencapai Rp 100 ribu per kilo. Tak hanya cabai, harga bawang merah dan putih juga masih tinggi, yakni Rp 70 ribu per kilo.

Meski demikian, Menteri Perdagangan, Zulkifli Hasan mengaku masih tenang. Menurutnya, selama perekonomian tumbuh dengan didorong oleh tingkat konsumsi masyarakat yang masih kuat, meski ada inflasi, maka masih aman untuk masyarakat.

"Kalau ekonominya tumbuh, ya tentu daya belinya tinggi. Daya beli tinggi, inflasi naik pun kalau orang uangnya banyak tidak begitu marah. Tapi kalau pertumbuhannya rendah, penghasilan stuck apalagi turun, cabai mahal, saya dimarahin orang pak," ungkapnya saat konferensi pers Indonesia Retail Summit 2022, Kamis (14/7)."

Dia lantas membandingkan lonjakan harga komoditas semisal cabai dengan laju pertumbuhan ekonomi. "Ini ada kaitannya nih. Kalau ekonomi tumbuh, nanti pak Sekjen (Kemendag), kita kurang dimarahinnya," kata Mendag Zulhas.

Soal pertumbuhan ekonomi, dia **MENGATAKAN** konsumsi rumah tangga yang tumbuh 4,34 persen pada kuartal I 2022, dengan kontribusi 53,65 persen terhadap produk domestik bruto (PDB). Menurut dia, konsumsi rumah tangga harus terus digenjot agar ekonomi nasional terus tumbuh.

"Salah satu faktor pendorong pertumbuhan ekonomi Indonesia adalah konsumsi rumah tangga. Jadi kalau konsumsi naik, ekonominya tumbuh, selain investasi tentunya," bebernya. "Konsumsi itu pengaruhnya cukup besar. Kontribusinya mencapai 53,65 persen. Makin orang belanja, pengaruh ke pertumbuhan ekonomi makin tinggi," ujar Mendag Zulkifli Hasan.

Sementara secara nasional,

berdasarkan pantauan dari Pusat Informasi Harga Pangan Strategis Nasional (PIHPSN) pada Kamis (14/7) pukul 08.30 WIB, harga bawang merah ukuran sedang Rp64.800 per kilogram (kg), naik 0,08 persen dibanding kemarin.

Selain itu, harga cabai rawit hijau juga mengalami kenaikan yaitu menjadi Rp78.700 per kg atau naik 0,64 persen dibanding kemarin. Adapun, harga cabai merah besar pada hari ini Rp86.300 per kg, turun 1,3 persen dibanding kemarin, cabai merah keriting Rp88.400 per kg, turun 2,16 persen, dan cabai rawit merah Rp100.500 per kg.

Selanjutnya, harga bawang putih ukuran sedang saat ini terpantau di Rp29.450 per kg, gula pasir kualitas premium Rp16.000 per kg, dan gula pasir lokal Rp14.600 per kg. Sementara itu, beras kualitas II Rp10.400 per kg, beras kualitas medium III Rp11.550 per kg, dan beras kualitas super I Rp13.050 per kg.

## FOA Ingatkan 4 Negara Asia

Di sisi lain, Organisasi Pangan dan Pertanian PBB (FAO) mengungkapkan bahwa harga pangan di seluruh dunia masih berada di dekat level tertinggi dalam sejarah di bulan Maret 2022. Ekonom di Nomura mengatakan Asia belum melihat puncak kenaikan harga pangan, yang kemungkinan akan terjadi selama kuartal Juli hingga September.

Sonal Varma, kepala ekonom untuk India dan Asia di Nomura mengatakan bahwa perubahan harga pangan di Asia cenderung tertinggal dari pergerakan global karena pemerintah menerapkan subsidi dan kendali harga.

Indeks harga pangan FAO, yang melacak perubahan bulanan dalam harga pangan global, menunjukkan penurunan 2,3 persen pada Juni 2022 dibandingkan dengan bulan lalu. Itu dipimpin oleh penurunan harga internasional untuk minyak nabati, sereal dan gula, tetapi masih 23,1 persen lebih tinggi dari harga tahun lalu.

Menurut Nomura, negara-negara di Asia seperti Singapura, Korea Selatan, Filipina, dan India kemungkinan akan mengalami kenaikan harga pangan tertinggi pada paruh kedua tahun ini.

Dalam sebuah catatan yang diterbitkan pada Juni 2022, Varma dan timnya membeberkan impor pangan

bersih menyumbang lebih dari 2 persen dari produk domestik bruto Filipina, tertinggi kedua di Asia (di luar Jepang) setelah Hong Kong.

Makanan juga menguasai pangsa yang tinggi hampir 35 persen dari keranjang indeks harga konsumen negaranya itu.

Korea Selatan dan Singapura juga disebut berisiko karena mereka sangat bergantung pada impor pangan. Alih-alih memberlakukan larangan ekspor, Varma menyatakan baiknya mengeluarkan "bentuk dukungan fiskal yang ditargetkan" untuk membantu masyarakat berpenghasilan rendah pada saat ini.

"Rumah tangga menghasilkan rendah biasanya menghabiskan sebagian besar konsumsi mereka untuk makanan, jadi lebih penting untuk melindungi mereka," katanya.

Indeks harga pangan global versi FAO menunjukkan, harga sereal, yang merupakan kategori gandum turun 4,1 persen pada bulan Juni dibandingkan dengan Mei, tetapi masih 27,6 persen lebih tinggi dari tahun lalu.

Harga gandum juga turun 5,7 persen pada bulan Juni, tetapi masih

lebih tinggi sebesar 48,5 persen dibandingkan tahun lalu karena perang Rusia-Ukraina. Diketahui bahwa Rusia dan Ukraina bersama-sama menyumbang 28,47 persen dari ekspor gandum global pada tahun 2020, menurut Observatory of Economic Complexity.

Catatan indeks harga FAO juga mencatat bahwa harga daging mencapai rekor tertinggi di bulan Juni, naik 1,7 persen dari Mei dan lebih tinggi 12,7 persen dari tahun lalu, karena pasokan terus dibatasi oleh perang. Produk susu 4,1 persen lebih mahal dari bulan Mei, dan 24,9 persen lebih mahal dari Juni tahun lalu. Harga keju juga naik paling tinggi, didorong oleh penimbunan dan gelombang panas di Eropa, kata FAO.

"Ini termasuk permintaan global yang kuat, cuaca buruk di beberapa negara besar, biaya produksi dan transportasi yang tinggi, dan gangguan rantai pasokan akibat Covid-19, ditambah dengan ketidakpastian yang berasal dari perang yang sedang berlangsung di Ukraina," kata kepala ekonom FAO Maximo Torero Cullen, dalam sebuah pernyataan. (hiski,CAN, rls/dya)

## PERKEMBANGAN HARGA PANGAN

No.	Komoditas (Rp)	07/07/2022	08/07/2022	11/07/2022	12/07/2022	13/07/2022	14/07/2022
I	Beras	11.750	11.750	11.750	11.750	11.750	11.750
1	Beras Kualitas Bawah I (kg)	10.700	10.750	10.700	10.750	10.700	10.700
2	Beras Kualitas Bawah II (kg)	10.400	10.450	10.400	10.400	10.400	10.400
3	Beras Kualitas Medium I (kg)	11.750	11.750	11.750	11.800	11.750	11.750
4	Beras Kualitas Medium II (kg)	11.550	11.550	11.550	11.550	11.550	11.550
5	Beras Kualitas Super I (kg)	13.000	13.000	13.050	13.050	13.050	13.050
6	Beras Kualitas Super II (kg)	12.650	12.650	12.650	12.650	12.650	12.650
II	Daging Ayam	37.150	37.500	38.050	38.050	37.850	37.500
1	Daging Ayam Ras Segar (kg)	37.150	37.500	38.050	38.050	37.850	37.500
III	Daging Sapi	134.500	135.600	135.100	135.150	134.950	134.800
1	Daging Sapi Kualitas 1 (kg)	138.100	139.350	138.750	138.900	138.650	138.450
2	Daging Sapi Kualitas 2 (kg)	128.550	129.300	129.300	129.300	129.200	129.050
IV	Telur Ayam	29.100	29.300	29.300	29.350	29.400	29.350
1	Telur Ayam Ras Segar (kg)	29.100	29.300	29.300	29.350	29.400	29.350
V	Bawang Merah	63.100	64.150	64.750	64.750	64.800	64.400
1	Bawang Merah Ukuran Sedang (kg)	63.100	64.150	64.750	64.750	64.800	64.400
VI	Bawang Putih	29.250	29.550	29.550	29.450	29.450	29.300
1	Bawang Putih Ukuran Sedang (kg)	29.250	29.550	29.550	29.450	29.450	29.300
VII	Cabai Merah	80.900	82.050	87.650	89.050	87.400	84.800
1	Cabai Merah Besar (kg)	77.600	79.200	84.850	87.500	86.300	84.350
2	Cabai Merah Keriting (kg)	83.050	83.500	89.450	90.350	88.400	85.500
VIII	Cabai Rawit	86.150	86.600	91.200	91.750	91.750	90.050
1	Cabai Rawit Hijau (kg)	74.700	74.600	77.400	78.200	78.700	77.900
2	Cabai Rawit Merah (kg)	95.950	95.300	102.000	101.450	100.550	98.700
IX	Minyak Goreng	22.750	22.750	22.550	22.450	22.400	22.300
1	Minyak Goreng Curah (kg)	16.950	16.950	16.750	16.550	16.500	16.500
2	Minyak Goreng Kemasan Bermerk 1 (kg)	25.750	25.800	25.550	25.500	25.400	25.300
3	Minyak Goreng Kemasan Bermerk 2 (kg)	24.400	24.350	24.200	24.200	24.100	23.950
X	Gula Pasir	15.250	15.250	15.250	15.250	15.200	15.200
1	Gula Pasir Kualitas Premium (kg)	16.000	16.050	16.000	16.000	16.000	16.000
2	Gula Pasir Lokal (kg)	14.600	14.600	14.600	14.600	14.600	14.600

Sumber: Pusat Informasi Harga Pangan Strategis Nasional