



Babak Baru Penembakan Brigadir J

'DUGAAN PEMBUNUHAN BERENCANA'

Meskipun Polri sudah memberikan penjelasan terkait kasus penembakan Brigadir J yang terjadi pada 8 Juli 2022 lalu, tetapi menurut sebagian kalangan masih banyak duduk perkara yang belum jelas. Terutama dari pihak keluarga yang melalui pengacaranya akan melaporkan kejanggalan-kejanggalan ke Bareskrim Polri. Bukti deretan dugaan tindak pidana telah dikumpulkan. Mulai dari dugaan pidana pembunuhan berencana, kemudian pencurian atau penggelapan handphone, penyadapan secara ilegal, peretasan hingga dugaan tindak pidana komunikasi. Polri sendiri berjanji akan melakukan pembuktian ilmiah agar tidak menjadi spekulasi publik. Semoga 'kabut' segera tersingkap.

(Baca Hal 11)



MANTAN KADIVKUM POLRI IRJEN POL ARYANTO SUTADI

"Setiap kejadian dimana ada pasang CCTV itu pasti tindakan penyidikan akan mengambil rekamannya, pasti akan di keep dan diperiksa bagaimana yang terjadi di lapangan. Pernyataan terkait hilang atau digantinya CCTV tersebut menjadi viral karena tak ada penjelasan, sehingga terjadi kerugian berupa lahirnya opini publik terhadap rekayasa penghilangan jejak."



EKS-KABARESKRIM KOMJEN POL (PURN) SUSNO DUAJI

"Decorder-nya diambil oleh sersan, tentunya mereka sudah bekerja sudah membuka itu. Ini kalo terbuka, ini bisa ketahuan siapanya."



KADIV HUMAS IRJEN POL (PURN) RONNY F SOMPIE

"Masyarakat kalau yang memahami tentang elektronik atau IT itu paham bahwa rekaman-rekaman yang sudah diperoleh itu tidak bisa dihapus, itu bisa diperoleh kembali melalui suatu mekanisme, jadi ahlinya ada di laboratorium forensik."

EMPAT JENDERAL

'TURUN GUNUNG'



EKS -KABARESKRIM POLRI KOMJEN POL (PURN) ITO SUMARDI

"Marilah kita berpositif thinking, decoder ini ada ditangan penyidik digunakan untuk kepentingan penyidikan. hanya memang ini tidak disampaikan ke masyarakat, tapi saya kira ini memang harus disampaikan."

GOVERNMENT (HAL.2)
Indonesia
Masuki
Gelombang
4 Corona?

DUGAAN PENYIKSAAN YANG DIALAMI BRIGADIR J

(Versi Pengacara Kamaruddin Simanjuntak)

- Di bawah tangan ada robekan akibat benda tajam
- Di bagian kaki ada luka robek kena pedang atau sangkur
- Di belakang telinga, kurang lebih satu jengkal robek sampai dijahit
- Lubang telinga Brigadir J mengalami pembengkakan
- Rahangnya telah bergeser
- Di bawah ketiak, terdapat luka bekas peluru yang menembus hingga merobek daging
- Mulai dari dagu sampai ke leher, terdapat luka jahitan.
- Ada luka lebar di sekitar bahu dekat tulang selangka
- Jari-jari tangan kanan sudah tidak berfungsi karena hancur

Rumah dinas Kadiv Propam Polri lokasi penembakan Brigadir J masih dijaga ketat polisi. (Foto-istimewa)

Indonesia Masuki Gelombang 4 Corona?

JAKARTA- Hingga Minggu (17/7) kematian karena Covid-19 per 1 juta penduduk akibat virus corona Covid-19 di Indonesia sebanyak 561 orang. Dengan jumlah tersebut, Worldometer menempatkan angka kematian karena Covid-19 per 1 juta penduduk di Indonesia di urutan 20 di Asia.

Satgas Penanganan Covid-19 Ikatan Dokter Indonesia (IDI) menilai Indonesia memasuki gelombang keempat pandemi. Pemicunya subvarian Omicron BA.4 dan BA.5. Ada sejumlah indikator yang menjadi landasan penilaian IDI. Di antaranya, kasus positif Covid-19 harian meningkat signifikan. Dalam beberapa hari terakhir, kasus Covid-19 bertambah lebih dari 3.000 kasus.

Kedua, positivity rate Covid-19 menembus 18 persen. Angka ini melampaui standar aman Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO maksimal 5 persen. "Tapi kita masih belum capai puncak gelombang BA.4 dan BA.5," kata Ketua Satgas Penanganan Covid-19 IDI, Zubairi Djoerban dikutip Minggu (17/7).

Direktur Pasca Sarjana Universitas YARSI Tjandra Yoga Aditama mengamini penilaian Satgas Covid-19 IDI. Dia mengatakan, peningkatan kasus Covid-19 yang terjadi belakangan ini memang memungkinkan adanya gelombang keempat. "Hanya kita tidak tahu akan berapa tinggi jumlah kasusnya," ujar dia.

Menurut mantan Direktur Penyakit Menular WHO Asia Tenggara ini, gelombang baru bisa dilihat dari naik turunnya kurva epidemiologi. Semakin tinggi kenaikan kurva dari dasar, maka tampak jelas terjadinya gelombang Covid-19.

Epidemiolog dari Centre for Environmental and Population Health Griffith University Australia, Dicky Budiman sependapat dengan Zubairi dan Tjandra. Menurutnya, Indonesia sudah memasuki gelombang keempat Covid-19. Bahkan sejak awal Juni 2022. "Dari awal Juni bahkan akhir Mei itu sudah kelihatan ada peningkatan kasus," kata Dicky.

Dicky kemudian menjelaskan rentetan gelombang Covid-19 di Indonesia. Berdasarkan data, gelombang pertama terjadi pada November 2020 sampai Januari 2021. Gelombang kedua sejak Mei hingga September 2021. Sedangkan gelombang ketiga mulai Januari sampai Maret 2022.

Dokter lulusan Universitas Padjadjaran ini memprediksi puncak gelombang keempat terjadi pada akhir Juli atau awal Agustus 2022. Diproyeksikan, gelombang ini baru menjinak pada akhir September atau awal Oktober 2022.

Prediksi ini merujuk pada situasi di lingkungan masyarakat, respons

pemerintah, dan karakter virus yang merebak di Indonesia terkini. "Namun yang ingin saya sampaikan, gelombang ini lebih didominasi oleh kasus infeksi. Tapi kasus kesakitan apalagi kematian trennya terus menurun," ucap dia.

Gejala Baru Malam Hari

Varian Omicron BA.4 dan BA.5 disebut-sebut menjadi biang kerok peningkatan kasus Covid-19 belakangan ini. Subvarian baru Omicron ini terkadang juga memunculkan gejala-gejala yang tak biasa.

Salah satu gejala Omicron yang tidak biasa dilaporkan muncul saat tidur di malam hari. Profesor dari Trinity College Dublin, Luke O'Neill menjelaskan bahwa ada satu gejala tambahan dari BA.5 yang terjadi malam hari dan dapat dilihat pagi hari, yaitu keringat malam. Hal itu menyebabkan penyakitnya sedikit berbeda karena virusnya telah berubah.

"Satu gejala tambahan dari BA. 5 yang saya lihat pagi ini adalah keringat malam. Penyakitnya sedikit berbeda karena virusnya telah berubah," ujar Profesor Luke O'Neill mengingatkan saat berbincang dengan radio Irlandia dikutip Minggu (17/7).

Profesor Luke O'Neill juga menambahkan bahwa pasien Omicron bisa kebal terhadap gejala tersebut dengan sel-T dan sebagainya. Dengan adanya campuran sistem kekebalan pengidap dan virus dengan tingkat penyebaran yang berbeda dari sebelumnya menimbulkan gejala khas yang berbeda, seperti munculnya keringat malam.

"Ada beberapa kekebalan terhadapnya-jelas dengan sel-T dan sebagainya-dan campuran sistem kekebalan Anda dan virus yang sedikit berbeda mungkin menimbulkan penyakit yang sedikit berbeda, anehnya keringat malam menjadi ciri khasnya," tambahnya.

Oleh karenanya, ia mengingatkan pentingnya vaksinasi dosis ketiga



Suasana penumpang di Stasiun Pasar Senin, Jakarta yang memasang pengumuman mengenai syarat terbaru perjalanan salah satunya vaksin booster mulai Minggu (17/7/2022). (Foto-istimewa)

(booster). Hal itu sangat penting dilakukan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar tidak mudah terkena gejala Omicron. "Tetapi yang sangat penting, jika Anda divaksinasi dan Anda dikuatkan, penyakit itu tidak berkembang menjadi penyakit parah. Ini merupakan pesan untuk terus mengingatkan orang," ucap Profesor Luke O'Neill mengingatkan.

Terpisah, Kemenkes menyampaikan data terbaru kasus harian Covid-19 di Indonesia. Tercatat pada Minggu (17/7), ada tambahan kasus baru sebanyak 3.540 orang. Dengan tambahan itu, jumlah kasus aktif menjadi 27.550 orang. Sedangkan kumulatif kasus positif Covid-19 jadi 6.134.953 orang.

Sementara pasien meninggal dunia, hari ini bertambah 10 orang. Sehingga menjadi 156.849 orang. Lebih lanjut, terkait pasien sembuh, hari ini bertambah 2.574 orang. Kini total pasien sembuh jadi 5.950.554 orang. Kasus Covid-19 di Indonesia kembali mengalami kenaikan sejak 13 Juni 2022. Kasus harian selalu di atas 1.000.

Sebelumnya, Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin memperkirakan puncak gelombang yang dipicu subvarian BA.4 dan BA.5 terjadi pada

akhir Juli 2022. Puncak gelombang ini diprediksi hanya sepertiga dari Delta dan Omicron.

"Jadi kita amati di Afrika Selatan sebagai negara pertama yang BA.4 BA.5 masuk, puncaknya itu sepertiga dari puncaknya Omicron atau Delta sebelumnya," kata Budi di Istana Kepresidenan Bogor, Jawa Barat, Kamis (16/6).

Budi menyebut, pada puncak gelombang Omicron, penambahan kasus positif harian mencapai 60.000. Pada gelombang BA.4 dan BA.5, peningkatan kasus harian diperkirakan hanya 20.000. "Kira-kira nanti estimasi berdasarkan data di Afrika Selatan, mungkin puncaknya kita di 20.000 per hari," ucap Budi.

Mantan Wamen BUMN ini mengatakan, BA.4 dan BA.5 cepat menular. Namun, fatalitasnya jauh lebih rendah dibandingkan Delta dan Omicron. "Mungkin (fatalitasnya) seperduabelas atau sepersepuluh dari Delta dan Omicron," imbuhnya. (hiski,afp,ist/dya)

DATA KEMATIAN TERTINGGI COVID-19 DI 10 PROVINSI PADA 17 JULI 2022

1. Lampung	5,6%
2. Jawa Timur	5,5%
3. Jawa Tengah	5,3%
4. Aceh	5,1%
5. Sumatera Selatan	4,2%
6. Gorontalo	3,5%
7. Kalimantan Selatan	3,0%
8. Riau	2,9%
9. Bali	2,9%
10. Sulawesi Tengah	2,8%
INDONESIA	2,6%

PENERIMAAN VAKSINASI (JUTA ORANG)

201,91

Vaksinasi I

169,51

Vaksinasi II

52,75

Vaksinasi III

Wabah PMK Ternak Deteksi Kurang Optimal, Ketua DPR Minta Sistem Dievaluasi



Ketua DPR RI Puan Maharani saat memantau vaksinasi di Pasuruan, Jatim beberapa waktu lalu (Ilustrasi foto-dok)

JAKARTA- Wabah Penyakit Mulut dan Kuku (PMK) yang menyerang ternak di Indonesia dinilai belum optimal dikendalikan. Berdasarkan data laman siagapmk.id, update terbaru yang dikutip Minggu (17/7) total hewan ternak yang terpapar PMK mencapai 367.146 ekor. Jumlah tersebut tersebar di 22 provinsi dan 250 kabupaten/kota untuk jenis hewan sapi, kerbau, kambing, domba, dan babi.

Ketua DPR RI, Puan Maharani mengatakan sistem penanganan PMK yang menyerang hewan ternak perlu ditingkatkan. Terkait hal itu, dia mendorong Pemerintah melakukan semacam tes antigen atau polymerase chain reaction (PCR) buat hewan yang terindikasi positif PMK.

Menurut Puan, perbaikan sistem penanganan PMK perlu dilakukan karena sejauh ini petugas dinas kesehatan hewan yang bertugas di lapangan dan peternak melakukan pemeriksaan hanya berdasarkan pengamatan gejala klinis yang tampak dari fisik hewan ternak.

"Saya kira perlu ada evaluasi terhadap sistem penanganan PMK di seluruh wilayah Indonesia. Karena deteksi PMK pada hewan ternak yang tidak optimal berdampak pada penyebaran virus PMK yang semakin masif," ujarnya, Minggu (17/7).

Legislator PDI Perjuangan itu menilai, seharusnya deteksi dini terhadap hewan ternak yang menjadi suspek PMK dilakukan menggunakan tes antigen atau PCR seperti halnya penanganan Covid-19 pada manusia.

Dengan deteksi yang akurat, hewan ternak yang terpapar PMK bisa segera diketahui walau belum menunjukkan gejala fisik. Sehingga, hewan ternak yang sakit bisa langsung masuk karantina. "Seharusnya belajar dari pengalaman waktu Covid-19 merebak. Pencegahan lewat deteksi dini dapat mengurangi penyebaran

virus," imbuhnya.

Apalagi, Pemerintah sudah membentuk Satuan Tugas (Satgas) Nasional Penanganan PMK yang dikoordinasikan BNPB dan terintegrasi dengan beberapa lembaga serta kementerian. Ke depan, Puan meminta Satgas Penanganan PMK mengencakan testing hewan ternak.

"Termasuk juga melakukan random sampling kepada hewan-hewan ternak, khususnya di daerah yang sudah masuk dalam zona merah PMK," ungkapnya.

Lebih lanjut, mantan Menteri Koordinator bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan pun mendorong Satgas mengintensifkan prosedur pengobatan dan karantina bagi hewan yang terjangkit PMK. Selanjutnya, hewan segera divaksinasi kalau sudah sembuh. "Karena belum ada obat yang dapat mengatasi PMK, peningkatan antibodi hewan jadi cara terbaik. Pemberian vitamin kepada hewan ternak harus sejalan dengan program vaksinasi," tuturnya.

Sementara itu untuk hewan yang mati akibat PMK, Puan mengingatkan

agar prosedur stamping out atau pemusnahan langsung dilakukan. Dia juga meminta Pemerintah terus mensosialisasikan cara penanganan hewan ternak yang terinfeksi PMK dan harus dipotong.

"Pastikan masyarakat paham daging hewan ternak yang sakit PMK masih bisa dikonsumsi selama pemotongan dilakukan dengan prosedur khusus dan diolah secara benar," sebutnya.

Untuk diketahui hewan yang sudah sembuh sebanyak 140.970 ekor, hewan ternak mati 2.447 ekor, dan yang belum sembuh 140.970 ekor. Sedangkan cakupan vaksinasi sudah mencapai 498.893 hewan ternak.

Untuk Provinsi Kepulauan Riau dan Sulawesi Selatan, angka vaksinasi PMK masih nol. Padahal, kasus penyakit mulut dan kuku atau PMK di Sulawesi Selatan terus meluas penyebarannya dengan total sudah 173 hewan ternak yang terpapar dan provinsi tersebut kini masuk zona merah karena penyebaran kasusnya ditemukan di beberapa daerah.

Terpisah, Kepala Pusat Karantina Hewan dan Keamanan Hayati Hewani Badan Karantina Kementan, Wisnu Wasisa Putra mengatakan bahwa selama ini Barantan dan Direktorat Jenderal Peternakan Kesehatan Hewan telah melakukan berbagai respon cepat dalam penanganan PMK.

"Diantaranya penerbitan surat

edaran pedoman pelaksanaan pengawasan ternak sejak ditemukannya kasus tersebut pertama kali," ujarnya, Minggu (17/7).

Selanjutnya, kata Wisnu, kementan juga telah menetapkan wilayah garis pantai Timur Sumatera sebagai zona rawan satu penyelundupan. Dengan status tersebut, Kementan terus menguatkan sinergitas pengawasan bersama TNI, Polri, Bea Cukai dan pemerintah daerah.

Imbauan Buang Sepatu di Australia

Turis Australia yang kembali dari Bali didesak menghadapi pembatasan ketat karena kekhawatiran berkembangnya wabah penyakit mulut dan kuku (PMK). Wakil Perdana Menteri New South Wales, Paul Toole, mengatakan bahwa penyakit itu "sekarang di depan pintu kami," melansir news.com.au.

Toole mendorong para pelancong Australia memilih langkah aman daripada menyesal dan meminta mereka memastikan tidak membawa tanah yang terkontaminasi ke Australia. Karena itu, ia memohon pada wisatawan dari Bali untuk membuang sepatu mereka, tidak membawa pulang alas kaki itu ke Negeri Kanguru.

"Kami tidak dapat melebihi lebihkan dampak penyakit mulut dan kuku jika itu masuk ke negara ini," kata McDonald pada Sunrise. "Ini penyakit yang kejam." (hiski, news.com.au/dya)

KRITERIA HEWAN KENA PMK YANG DAPAT GANTI RUGI DARI PEMERINTAH

KRITERIA PENERIMA KOMPENSASI

a. Kompensasi diberikan kepada orang perseorangan atau kelompok peternak yang memenuhi persyaratan administratif dan kriteria hewan yang dikenai tindakan pendepopulasian.

b. Persyaratan administratif

- Melampirkan fotocopy KTP perseorangan/peteranank atau fotocopy KTP ketua kelompok
- Hewan telah didata dan dilaporkan oleh dinas di bidang peternakan dan kesehatan hewan ke iSIKHNAS
- Memiliki surat keterangan kepemilikan hewan yang ditandatangani oleh kepala desa atau kelurahan setempat
- Melampirkan surat keterangan stamping out yang diterbitkan dokter hewan setempat sesuai dengan format-1 (ada di slide), dan

- Melampirkan: foto geotagging pada saat pelaksanaan stamping out atau surat keterangan telah dilakukan stamping out yang diterbitkan oleh dokter hewan setempat sebelum pemberlakuan Keputusan Menteri ini.

c. Kriteria hewan yang diberikan

- Kriteria hewan yang diberikan kompensasi merupakan hewan sehat yang diduga berdasarkan pertimbangan dokter hewan setempat berpotensi menularkan dan menyebarkan PMK pada hewan.
- Hewan yang diberikan kompensasi merupakan hewan yang tidak diasuransikan atau tidak mendapat penggantian dari APBD Provinsi dan/atau APBD Kabupaten/Kota.

d. Wilayah yang akan diberikan kompensasi adalah wilayah atau kawasan (pulau) yang merupakan zona hijau.

KRITERIA PENERIMA BANTUAN

a. Penerima bantuan

- Bantuan diberikan kepada perseorangan atau peternak yang memenuhi persyaratan administratif dan kriteria hewan.

b. Persyaratan administratif

- Melampirkan fotocopy KTP
- Hewan telah didata dan dilaporkan oleh Dinas Kabupaten/Kota yang menyelenggarakan urusan di bidang peternakan dan kesehatan hewan ke iSIKHNAS
- Memiliki surat keterangan kepemilikn hewan yang ditandatangani oleh kepala desa atau lurah setempat
- Melampirkan: visum et repertum untuk hewan yang mati dari dokter hewan berwenang atau surat diagnosa dari dokter hewan setempat yang menunjukkan gejala klinis.

c. Kriteria hewan penerima bantuan

- Hewan yang mati atau tertular PMK yang dikenai tindakan pematongan bersyarat (test and slaughter). Hewan pematongan bersyarat dilakukan pada hewan sakit atau hewan pembawa PMK yang berpotensi menularkan PMK pada hewan.
- 2. Wilayah yang akan diberikan kompensasi adalah wilayah atau kawasan (pulau) yang merupakan zona merah.

Malaysia Mulai Bahas Keputusan RI Bekukan Pengiriman TKI



menyelesaikan masalah karena dia tidak ingin hal itu mempengaruhi hubungan Malaysia dengan Indonesia.

Pada 13 Juli 2022, Duta Besar RI Hermono mengatakan bahwa Indonesia telah memberlakukan pembekuan sementara terhadap pengiriman pekerja Indonesia ke Malaysia. Menurut dia, pembekuan sementara itu karena Departemen Imigrasi Malaysia masih menggunakan Maid Online System (MOS) untuk memfasilitasi

perekrutan asisten rumah tangga dari Indonesia alih-alih menggunakan One Channel System sebagaimana disepakati dalam nota kesepahaman (MoU) antara keduanya negara.

MOS mengizinkan pekerja Indonesia untuk memasuki Malaysia menggunakan visa turis sebelum mengajukan izin kerja, sebuah praktik yang ingin diakhiri oleh Jakarta karena risiko pelanggaran. Saravanan juga mengatakan bahwa negaranya telah menyelesaikan MoU dengan negara-negara sumber tenaga kerja lainnya.

Dia menambahkan bahwa Bangladesh telah mulai mengirim pekerjanya, dan komisi tinggi negara

itu telah mulai menyetujui aplikasi dari majikan untuk merekrut pekerja mereka.

Ribuan Orang Menanti Putusan

Terpisah Kepala Staf Presiden Moeldoko mengatakan, "Persoalan keberangkatan calon pekerja migran ini harus segera dicarikan solusinya. Karena penempatan pekerja ke luar negeri adalah salah satu cara nampung angkatan kerja baru setiap tahunnya," katanya saat melaksanakan verifikasi lapangan di PT Perwita Nusaraya, salah satu perusahaan penempatan PMI di Sidoarjo, Jawa Timur, Minggu (17/7). Kunjungan ini adalah tindak lanjut pertemuan Moeldoko dan Asosiasi Perusahaan Jasa Tenaga Kerja Indonesia (APJATI) pada Selasa, 5 Juli.

Saat itu, APJATI mengungkapkan bahwa ada puluhan ribu calon PMI belum bisa diberangkatkan ke negara tujuan dan masih mengantre di Sistem Komputerisasi Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (Sisko P2MI).

Ketua Umum APJATI Ayub Basalamah kala itu mencontohkan pengiriman PMI ke Taiwan. "Ada 30 ribu PMI dengan tujuan penempatan Taiwan mengantre di Sisko P2MI," kata dia. Ayub berujar penempatan belum bisa dilakukan karena Kementerian Ketenagakerja dan Badan Perlindungan Pekerja Migran

Indonesia belum terbitkan cost structure (struktur biaya).

Moeldoko menyampaikan hal yang sama. Ia menyebut satu dari sekian masalah yang dihadapi oleh perusahaan jasa tenaga kerja Indonesia adalah belum optimalnya aturan pembebanan biaya dan belum terbitnya aturan komponen biaya per negara oleh lembaga terkait. Padahal, aturan pembebanan biaya dan aturan komponen biaya menjadi acuan proses penempatan dan acuan pembiayaan yang diperlukan semua pihak.

Komponen biaya itu meliputi biaya persyaratan menjadi calon PMI, seperti surat keterangan sehat, sertifikat bukti kompetensi dan kepesertaan BPJS Kesehatan. Kemudian biaya proses, yakni pelatihan kerja, transportasi dan akomodasi menuju tempat seleksi, serta biaya penempatan yang mencakup pembuatan paspor, medical check up, psikotes, tiket, dan visa.

Pada negara tertentu seperti Malaysia, komponen biaya ditanggung oleh pemberi kerja. Namun pada negara lain seperti Taiwan, Hongkong, dan Korea, tidak semua komponen biaya itu ditanggung pemberi kerja atau pemerintah. "Perlu ada kesepakatan antara negara pengirim dengan negara penerima tenaga kerja dalam koridor UU yang berlaku di Indonesia," kata Moeldoko. (hiski,rls,fmt/dya)

JAKARTA - Kementerian Sumber Daya Manusia dan Kementerian Dalam Negeri Malaysia bertemu Senin (18/7) hari ini membahas moratorium pengiriman tenaga kerja oleh pemerintah Indonesia. Menteri SDM, M Saravanan, mengatakan bahwa mereka akan membahas cara-cara untuk menavigasi masalah pekerja migran ini sebelum mengambil keputusan.

"Kami menanggapi saran Perdana Menteri Ismail Sabri Yaakob dengan serius," katanya kepada wartawan di Kuala Lumpur, seperti dikutip FMT, Minggu (17/7).

Tanggapan Saravanan datang setelah arahan Ismail kemarin bagi kedua kementerian untuk

Tiap Hari Sedikitnya 3.000 Warga Urus Adminduk di Surabaya

SURABAYA-Adaptasi Pemerintah Kota Surabaya (Pemkot) terhadap perkembangan digital memberikan dampak positif untuk pengurusan Administrasi Kependudukan (Adminduk). Layanan e-Klampid misalnya membuat warga atau pemohon menikmati mudah, cukup mengakses dari rumah melalui website. Walhasil, sedikitnya 3.000 pemohon dapat dilayani tiap harinya.

Kepala Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dispendukcapil) Kota Surabaya, Agus Imam Sonhaji mengatakan, dengan e-Klampid permohonan Adminduk meningkat drastis. Agus menjelaskan, sebelum program Kalimasada (Kawasan Lingkungan Masyarakat Sadar Adminduk) diresmikan oleh Wali Kota Eri Cahyadi pada akhir 2021 lalu, jumlah pemohon Adminduk meningkat rata-rata mencapai antara 1.500 - 1.700 setiap hari.

Setelah program Kalimasada diresmikan, kembali menunjukkan peningkatan pengurusan adminduk dengan rata-rata permohonan yang masuk kurang lebih ada 2.500 per hari. "Peningkatan itu juga karena

semakin tingginya kesadaran warga terhadap pentingnya adminduk dan memanfaatkan kemudahan website e-Klampid," kata Agus, Minggu (17/7).

Agus menerangkan, kemudahan pelayanan adminduk itu ditunjang dengan adanya aplikasi baru yang diberi nama Klampid New Generation (KNG). Aplikasi KNG ini diresmikan pada 1 Juli 2022 lalu. Dengan aplikasi KNG, warga semakin dimudahkan dalam mengurus adminduk, yang paling mengejutkan adalah setelah diresmikan permohonan harian meningkat di atas rata-rata yakni 3.000 pemohon dalam sehari.

"Berbagai kemudahan itu ditunjang juga dengan pelayanan di kelurahan dan RT yang siap memberikan bantuan kepada warga, sebagaimana sejalan dengan program Pak Wali Kota (Eri Cahyadi) Kalimasada. Bahkan sekarang ada lebih dari 500 RT yang sudah bisa dan terampil melayani warganya," terang Agus.

Lebih lanjut Agus menjelaskan, Aplikasi KNG itu merupakan evolusi dari program e-Klampid sebelumnya yang semula berupa website menjadi aplikasi mobile yang bisa didownload

melalui playstore untuk smartphone android. Di dalam aplikasi ini ada beberapa opsi fitur baru, mulai dari chatbot lengkap dengan tokoh virtual di dalamnya yang disebut Cak Takon. Fitur ini menyerupai Whatsapp yang akan memandu pengguna aplikasi ketika membutuhkan bantuan.

Cak Takon itu akan memandu pengguna atau pemohon apabila kesulitan mengupload dokumen pendukung di kolom aplikasi. Secara otomatis, layaknya petugas Cak Takon akan memberikan petunjuk tata cara upload dokumen dan apa saja yang perlu di-upload. Agus menambahkan, dalam rangka proses instalasi aplikasi baru tersebut, website e-Klampid lama untuk warga telah dimatikan. Akan tetapi akses baru KNG untuk user kelurahan dan kecamatan telah dibuka per 1-7 Julialu.

Sampai dengan hari ini, aplikasi KNG berjalan lancar dan dapat digunakan dengan baik. Bahkan, kesalahan pemohon ketika mengakses atau mengisi formulir



Seorang warga menunjukkan layanan e-Klampid yang bisa diakses dari rumah melalui website untuk mengajukan permohonan Adminduk di Surabaya. (Foto:humas)

online secara mandiri pun dapat diminimalisir. Dokumen pendukung sebesar kurang lebih 30 persen dari permohonan yang masuk bisa ditekan menjadi 11 persen.

"Angka tersebut terus kami evaluasi dan terus dilakukan penyempurnaan, agar penggunaannya semakin mudah tentunya friendly user. Kami berharap, pengulangan permohonan karena salah proses oleh pemohon suatu ketika bisa ditekan di bawah 5 persen," pungkasnya. (mira,rls/dya)

Kabar Baik! Menag Beri Sinyal Kuota Haji RI di 2023 Naik

JAKARTA- Menteri Agama Yaqut Cholil Qoumas memberi sinyal kuota Indonesia akan bertambah pada penyelenggaraan ibadah haji tahun depan atau tepatnya 1444 Hijriah/2023 Masehi. Kabar baik ini didapatkannya dari Menteri Haji dan Umrah Arab Saudi Tawfiq F Al-Rabiah.

"Mudah-mudahan kuota tahun depan naik. Berdasarkan informasi yang saya terima dari Menteri Haji [Arab Saudi], lebih banyak dari tahun ini," kata Yaqut setelah memimpin Rapat Evaluasi Penyelenggaraan Ibadah Haji 1443 H di Kota Jeddah, Arab Saudi, dikutip Minggu (17/7).

Kemenag menerangkan bahwa pada tahun ini, Indonesia mendapat kuota haji sebesar 100.051. Jumlah ini hanya sekitar 46 persen dari kuota normal yang diberikan pada tahun-tahun sebelumnya. Kuota jamaah haji Indonesia tahun 2022 yang sebanyak 100.051, terdiri atas 92.825 kuota haji reguler dan 7.226 kuota haji khusus.

Sedangkan pada tahun-tahun sebelumnya, kuota haji reguler Indonesia telah mencapai 155.200 pada tahun 2015 dan 2016, 204.000 pada tahun 2017 dan 2018, serta 214.000 pada tahun 2019. Sementara itu, Yaqut mengatakan bahwa pihaknya terus berkomunikasi intensif dengan Tawfiq. Bahkan, kemungkinan akan ada kuota khusus untuk jamaah lanjut usia atau lansia. "Berdasarkan informasi, akan ada kuota khusus untuk usia lanjut. Definisinya seperti apa, kita tunggu penjelasan [Arab] Saudi,"katanya.

Sementara itu, menurut data dari Siskohat Kementerian Agama (Kemenag) total sudah ada 55 jamaah haji asal Indonesia yang meninggal dunia. Sebanyak 27 jamaah wafat pada fase sebelum Armuzna, pada rentang 4 Juni sampai 7 Juli 2022. Sebanyak 16

jamaah wafat pada fase Armuzna, 8-12 Juli 2022. Dan 12 jamaah wafat usai puncak haji Armuzna, 13 Juli hingga hari ini.

Menurut Menteri Yaqut, setelah dievaluasi, para jamaah meninggal dunia disebut-sebut karena faktor kelelahan menjalankan rentetan ritual ibadah. "Ada evaluasi dari beberapa temuan yang ada. Salah satunya soal pelayanan," katanya.

Tugas pelayanan itu katanya, terkait dengan pelayanan jamaah, baik soal beribadah dengan tenang, nyaman dan aman sampai pada pemulangan. "Kita evaluasi tadi, salah satu kesimpulannya adalah, berdasarkan temuan, masih banyak jamaah yang melakukan ritual keagamaan seperti umrah sunah," ujarnya.

Jamaah masih banyak yang memaksakan diri untuk ibadah sunah seperti umrah, termasuk menjalankan program-program dari KBIH. "Menurut kami, hal itu tidak begitu memperhatikan kondisi jamaah. Nanti malam kita akan rapat dengan pihak KBIH supaya bisa meminimalisir jamaah dalam melakukan ritual sunah," ujar Gus Menteri, sapaan akrabnya.

Pihak KBIH harus melihat kondisi jamaah setelah Armuzna. Karena kondisi jamaah sudah lemah secara psikologis setelah Armuzna. Hal itu harus diperhatikan. "Termasuk juga jalan-jalan atau tour ke beberapa lokasi di Makkah. Hal itu harus diminimalisir. KBIH atau petugas harus meminimalisir jamaah tidak memaksakan diri beraktivitas tinggi. Jamaah harus dilihat kondisinya," katanya.

Jamaah Tiba Langsung Diswab

Sementara itu, kelompok terbang



Jamaah haji Kloter 1 Debaraksi Surabaya baru turun dari pesawat Saudi Arabia Airlines langsung melakukan sujud syukur di Terminal 2 Bandara Internasional Juanda Surabaya di Kabupaten Sidoarjo, Minggu (17/7/2022). (Foto-istimewa)

(kloter) pertama jamaah haji Jawa Timur 1443 H/2022 M mendarat di Bandar Udara Internasional Juanda, Minggu (17/7) pagi. Mereka terbang dari Bandara Internasional King Abdul Aziz, Jeddah, menggunakan maskapai Saudia Airlines dengan nomor penerbangan SV 5004 dan tiba di Juanda pukul 05.45 WIB.

Sesampainya di Juanda, jamaah segera menjalani swab antigen dan pengukuran suhu badan sebagai langkah skrining kasus Covid-19.

Dilansir dari laman resmi Kemenag, Sekretaris Petugas Penyelenggara Ibadah Haji (PPIH) Jatim Abdul Haris di Debaraksi Surabaya mengatakan langkah skrining itu dilakukan untuk mencegah penyebaran Covid-19. Langkah skrining ini, kata dia, sesuai dengan permintaan Gubernur Jatim Khofifah Indar Parawansa bersama PPIH bekerja sama dengan Dinas Kesehatan dan petugas yang tergabung di Satgas Covid 19.

"Ini sudah komitmen seluruh stakeholder, karena kita perlu disiplin

terkait pencegahan penyebaran Covid ini," katanya menegaskan.

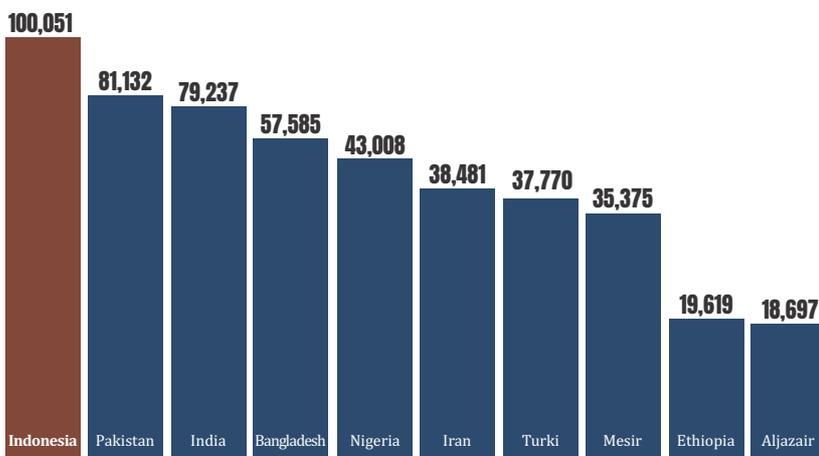
Adapun bagi jamaah yang memiliki gejala ringan ringan dan memiliki suhu di atas 37 derajat celsius akan dilakukan pemeriksaan swab PCR. Sedangkan bagi jamaah lainnya tetap di tes swab antigen. "Jadi semua diperiksa secara lengkap, baik yang memiliki gejala maupun yang tidak, pokoknya kita lakukan secara ketat, karena kita tidak mau nantinya ada kluster haji," ungkap Abdul Haris.

Disinfeksi juga dilakukan pada jamaah, barang bawaan jamaah, serta bis yang membawa jamaah. Bis akan didisinfeksi sebelum dan sesudah digunakan penjemputan. Tak hanya itu, bagi jamaah yang belum melakukan booster serta memenuhi persyaratan, akan dilakukan vaksinasi covid yang ketiga.

Sementara itu, Wakabid Kesehatan 1 PPIH Debaraksi Surabaya dr. Acub Zaenal Amoe menjelaskan, untuk kloter 1 Jatim ini ada sekitar 9 jamaah yang dilakukan PCR karena memiliki gejala ringan. (hiski,lutfiyu,ist/dya)

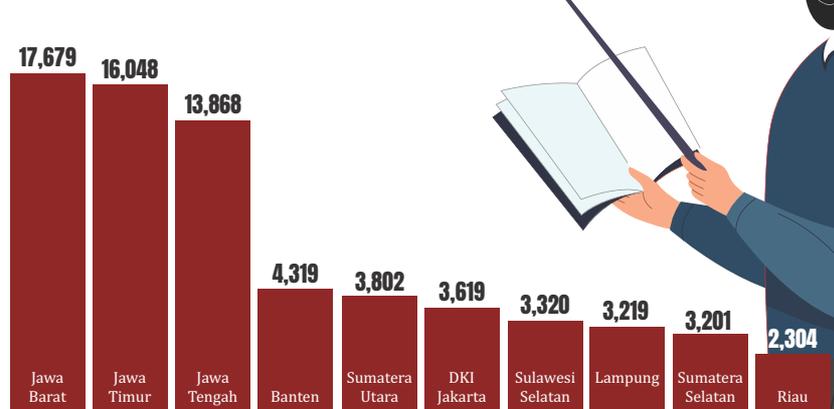
10 NEGARA DENGAN KUOTA HAJI TERBANYAK (2022)

Sumber : Saudi Expatriates, 22 April 2022



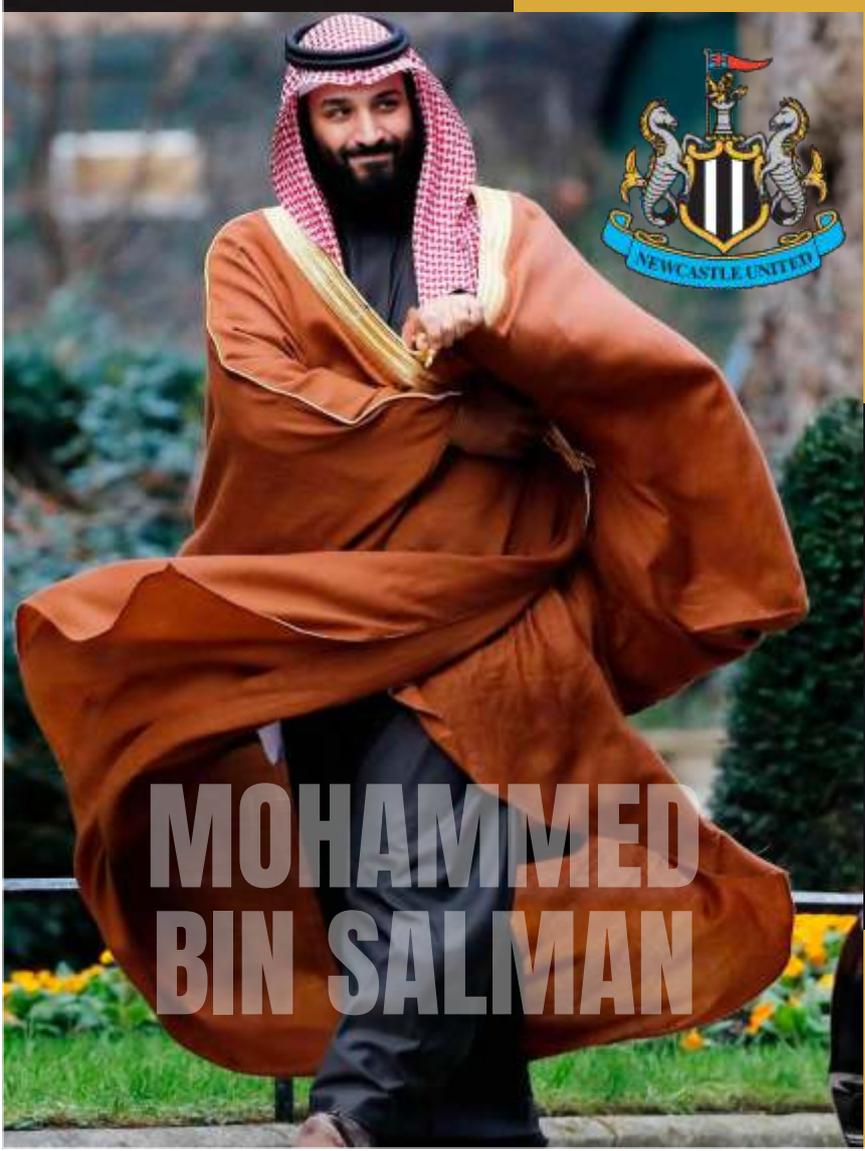
10 PROVINSI DENGAN KUOTA HAJI REGULER TERBANYAK (2022)

Sumber : Kementerian Agama, 26 April 2022



PEMILIK KLUB SEPAK BOLA, SIAPA PALING TAJIR?

Sepak bola bukan sekadar menjadi olahraga paling favorit saat ini di dunia, namun juga menjadi ladang bisnis yang menggiurkan bagi para pemiliknya. Tak heran, banyak klub bola di dunia saat ini memiliki fasilitas megah dan bursa transfer pemain yang tidak main-main harganya. Lalu, siapa saja wajah-wajah sultan yang memiliki klub-klub tersebut?



Mohammed Bin Salman - Newcastle United

Meski hanya kerap mengisi persaingan papan tengah Premier League, namun siapa sangka klub ini dimiliki oleh Putra Mahkota Arab Saudi. Mohammed Bin Salman melalui Konsorsium Arab Saudi yang melibatkan Public Investment Fund (PIF) Arab Saudi, membeli saham mayoritas Newcastle United seharga 300 juta pounds atau sekitar Rp5,8 triliun.

Nilai akuisisi itu terbilang kecil bagi korporat pengelolaan dana investasi publik yang dipimpin oleh putra mahkota Arab Saudi Mohammed bin Salman itu. Hal ini karena PIF dilaporkan memiliki aset senilai 430 miliar dolar AS atau sekira Rp6.190 triliun.

Mohammed Bin Salman adalah putra dari istri ketiga Raja Salman, raja Arab Saudi. Ia lahir pada 31 Agustus 1985 dan resmi menjadi putra mahkota sejak 21 Juni 2017 lalu. Dalam awal kehidupannya, Mohammed Bin Salman lebih banyak bergelut di dunia pendidikan di mana ia mengambil studi di bidang hukum di Universitas Raja Saud.

Pasca lulus perguruan tinggi, Mohammed Bin Salman langsung terjun ke dunia bisnis swasta sebelum menjadi tangan kanan pribadi ayahnya sebagai konsultan untuk Komisi Ahli Kabinet Saudi. Pada usia 24 tahun, ia mulai merambah dunia politik dan menjadi penasihat khusus sang ayah ketika ayahnya menjadi Gubernur Provinsi Riyadh.

Pada usia 30 tahun, ia pun diangkat

menjadi Menteri Pertahanan sekaligus Sekjen untuk Pengadilan Kerajaan Arab Saudi. Dilaporkan, per 2018 Mohammed Bin Salman memiliki kekayaan sekitar 3 miliar dollar atau sekitar Rp42 triliun. Namun kekayaan itu belum beserta aset yang ia miliki dan diyakini telah bertambah sejak laporan kekayaannya dihimpun.

Akuisisi Newcastle United sendiri tak menggunakan kekayaan dari kantong pribadinya, melainkan dari konsorsium yang ia pimpin yakni Public Investment Fund (PIF) atau Dana Investasi Publik yang nilainya mencapai 430 miliar dollar.

Nilai tersebut otomatis menjadikan dirinya sebagai pemilik terkaya klub Inggris. Bahkan jika kekayaan para pemilik klub Premier League digabungkan, maka gabungan kekayaan tersebut tak bisa menyaingi pemilik baru Newcastle.

Sheikh Mansour - Manchester City

Sheikh Mansour adalah peiabat dan pebisnis ulung dari Uni Emirat Arab (UEA). Ia diperkirakan memiliki kekayaan mencapai 20 miliar dolar AS atau Rp287 triliun. Manchester City menjadi klub yang kesulitan merangkak peringkat atas pada era 2000an. Namun setelah Sheikh Mansour menjadi pemilik penuh dari klub Manchester City pada tahun 2008, Manchester biru dapat menjadi klub top, bahkan hingga memenangkan 5 trofi liga.

Sheikh Mansour lahir pada 20 November 1970 di Emirat Abu Dhabi. Ia berangkat ke Amerika Serikat untuk melanjutkan pendidikannya di bidang

politik dan berhasil lulus pada tahun 1993. Ia merupakan putra Sheikh Zayed bin Sultan Al-Nahyan, penguasa emirat Abu Dhabi di periode 1966 hingga 2004, dan presiden Uni Emirat Arab pada 1971-2004.

Ibu Sheikh Manspur bernama Sheikh Fatima binti Mubarak Al Ketbi dan dia memiliki lima saudara kandung, diantaranya adalah Putra Mahkota Mohammed, Hamdan, Hazza, Tahnoun, dan Abdullah. Dia memiliki saudara tiri tertua bernama Khalifa yang menjadi penguasa Abu Dhabi sekaligus Presiden Uni Emirat Arab pada tahun 2004, tepat setelah kematian ayahnya.

Karier Sheikh Mansour pada bidang politik bermula saat dirinya ditunjuk sebagai Kepala Kantor Kepresidenan pada tahun 1997. Kala itu, ayahnya Zayed II adalah presiden pertama UEA. Setelah kematian sang Ayah, Mansour diangkat sebagai Menteri Utama oleh sang kakak, Khalifah II. Selain itu, ia juga menjabat di sejumlah posisi di Abu Dhabi untuk mendukung kakaknya, Putra Mahkota Mohammed bin Zayed Al Nahyan.

Tamim bin Hamad Al Thani - PSG

PSG dikenal sebagai klub asal Prancis yang 'maruk' dalam membeli dan mengontrak pemain. Nama-nama beken seperti Messi, Neymar, Donnarumma, bahkan Sergio Ramos saat ini berada di klub tersebut. Hal tersebut jelas bukan jadi masalah bagi PSG karena klub ini dimiliki oleh Tamim bin Hamad Al Thani. Ia juga merupakan pemilik penerbangan maskapai Qatar Air. Ia juga telah membeli saham sebesar 70 persen saham klub.

Sheikh Tamim bin Hamad Al Thani merupakan anak dari Sheikh Hamad bin Khalifa Al Thani, dirinya menjadi Emir Qatar sejak ayahnya mengundurkan diri sebagai pemimpin Qatar pada Juni 2013. Kini kekuasaannya telah dipegang oleh putra mahkota Tamim bin Hamad Al Thani dan menjadi wajah baru dan muda dalam kepemimpinan Qatar. Kepemimpinannya diharapkan dapat mempertahankan kekuatan politik Qatar.

Sang ayah mewarisi kekayaan yang diestimasi sebesar US\$ 2,4 miliar

berasal dari Otoritas Investasi Qatar, yang mengelola cadangan minyak dan gas negara itu. Sheikh Tamim lahir di Doha pada tahun 1980, putra keempat dari Sheikh Hamad. Tamim muda dikirim ke Inggris untuk pendidikannya di Sherborne School di Dorset, sekolah asrama di Inggris khusus laki-laki. Setelah mencapai A-Level, dia mengikuti teladan ayahnya dengan mengikuti Royal Military Academy di Sandhurst.

Tamim lulus pada tahun 1998 sebelum dilantik ke angkatan bersenjata Qatar sebagai Letnan Dua. Dia diangkat sebagai wakil komandan tertinggi angkatan bersenjata Qatar pada tahun 2009. Sebagai peninggi Qatar Tamim memiliki ketertarikan dalam dunia olahraga. Ketertarikan itu telah ada sejak dirinya menjadi administrator olahraga pada 2006. Tahun itu ia juga mengetuai panitia Asian Games ke-15 di Doha, dihadiri oleh seluruh negara anggota untuk pertama kalinya.

Selain itu, Tamim juga seorang anggota Komite Olimpiade Internasional, dan mengepalai tawaran Doha untuk Olimpiade 2020. Di kemimpinannya membawa Qatar memenangkan hak untuk menjadi tuan rumah Piala Dunia sepak bola 2022.

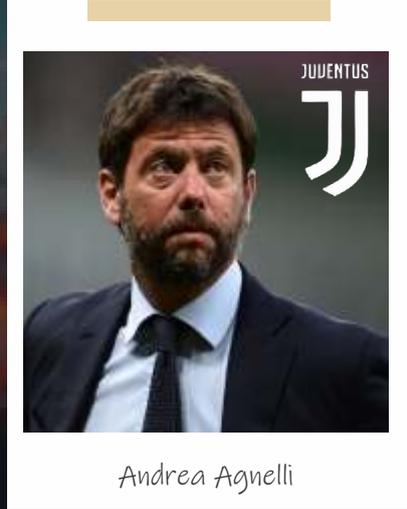
Selain Piala Dunia FIFA, Qatar juga akan menjadi tuan rumah Kejuaraan Dunia Renang Fina (Federasi Renang Internasional) 2014. Selain itu, Tamim mendirikan Qatar Sport Investments pada 2005. Lembaga yang memiliki klub sepak bola PSG. Jabatan lain yang dipegang oleh Sheikh Tamim termasuk ketua Dewan Tertinggi untuk Lingkungan dan Cagar Alam, ketua Dewan Pendidikan Tertinggi, dan ketua dewan direksi Otoritas Investasi Qatar.

Dietrich Mateschitz - RB Leipzig & Red Bull Salzburg

Miliarder asal Austria bernama Dietrich Mateschitz ini memiliki kekayaan yang mencapai 15 miliar poundsterling atau sekitar Rp 284 triliun. Ia memiliki saham 49 persen dari perusahaan minuman berenergi yaitu Red Bull. Dietrich juga memiliki portofolio tim yang luas di berbagai olahraga. Dalam sepak bola, ia adalah pemilik klub Bundesliga Jerman RB Leipzig, klub Austria Red Bull Salzburg



Dietrich Mateschitz



Andrea Agnelli

dan klub MLS New York Red Bulls.

Dietrich Mateschitz yang mengubah tonik menyehatkan asal Thailand. Kerbau merah alias Krating Daeng ini diubah oleh Dietrich menjadi manis dan berbuih agar cocok untuk orang-orang Austria. Dia kemudian mengemasnya lebih menarik dalam kaleng ramping dan memberinya merek Red Bull.

Dengan klaim sebagai "minuman cerdas" yang mampu meningkatkan kinerja seseorang, Red Bull meraih sukses besar. Tahun 2006, penjualan Red Bull mencapai 3,5 miliar dolar AS dan kini diperkirakan jauh melebihi angka itu. Pada tahun 2009 ia menjadi orang terkaya ke-287 dengan kekayaan yang diprediksi mencapai \$3 billion.

Dietrich Mateschitz (lahir 20 Mei 1944) adalah seorang pengusaha Austria yang mendirikan Red Bull perusahaan minuman energi dan memegang 49 persen saham perusahaan. Kekayaan bersih Mateschitz, seperti Juni 2015, diperkirakan \$12200000000.

Dia tinggal di Fuschl am See, Austria tetapi juga memiliki Laucala Island, off Fiji, yang ia beli dari keluarga Forbes untuk £7 juta. Pada tahun 2013 Mateschitz dibeli DeepFlight super Falcon, ekstrem \$1.700.000 kapal selam bagi para tamu di Laucala nya pulau resort di Fiji.

Pada bulan November 2004, Mateschitz membeli Jaguar Balapan Formula Satu tim dari pemilik sebelumnya, Ford, dan menamainya Red Bull Racing. Pada bulan September 2005, Mateschitz bergabung dengan temannya dekat dan mantan pembalap Formula Satu, Gerhard Berger, untuk membeli tim Minardi Italia terdaftar dari pemilik di Australia Paul Stoddart pasukan. Tim ini berganti nama Scuderia Toro Rosso, Toro Rosso berarti Red Bull di Italia.

Andrea Agnelli - Juventus

Andrea Agnelli diangkat sebagai Ketua dewan direksi Juventus pada 2010 dan memiliki kekayaan £14 miliar atau sekitar Rp 253 triliun. Dia sendiri merupakan keturunan dari pendiri perusahaan otomotif terbesar asal Italia, Fiat. Berkat bantuan Agnelli yang memiliki kekayaan 11 miliar pounds, Juventus juara Liga Italia sembilan musim beruntun.

Posisi sebagai Presiden Eksekutif Juventus didapat Andrea Agnelli sebagai salah satu pewaris klan Agnelli, keluarga taipan pemilik bisnis otomotif asal Italia, Fiat. Kekuasaan klan Agnelli dalam tubuh Juventus bermula ketika klub sepak bola tersebut memperoleh status sebagai perusahaan publik pada 1967.

Setiap anggota klan Agnelli ketika itu memiliki saham dalam tubuh perusahaan Giovanni Agnelli B.V, yang belakangan berfungsi sebagai pengelola klub. Tugas pertama kepemimpinan Andrea Agnelli sebagai Presiden Eksekutif Juventus, adalah mengawal pengelolaan keuangan dan upaya pembangunan stadion baru.

Dari sisi teknis sepak bola Andrea Agnelli mengambil keputusan besar di awal masa jabatannya sebagai Presiden Juventus, dengan merekrut Antonio Conte menjadi pelatih pada musim 2011-2012. Hasilnya adalah raihan titel juara kompetisi teratas Liga Italia, Serie A, sekaligus yang pertama bagi Juventus sejak 2004-2005, yang secara resmi dicabut sebagai hukuman atas skandal Calciopoli.

Antonio Conte hanya bertahan selama tiga musim, ketika sang juru taktik meinggalkan posisinya dan diisukan mengalami konflik dengan Andrea Agnelli karena kebijakan transfer. Namun, dominasi Juventus sebagai jawara Serie A berlanjut di bawah pemegang tampuk kepelatihan baru, Massimiliano Allegri hingga akhir musim 2018-2019. Juventus bahkan mampu mencatatkan rekor sebagai klub peraih gelar juara Serie A sebanyak sembilan kali, terbanyak dalam sejarah persepakbolaan Italia.

Torehan bersejarah itu terjadi pada pengujung musim kompetisi 2019-2020, di bawah arahan pelatih Maurizio Sarri. Hanya saja, secara kontroversial Andrea Agnelli melengserkan Maurizio Sarri dari jabatan pelatih untuk menggantinya dengan Andrea Pirlo. Selain keputusan untuk memecat Sarri, kontroversi Andrea Agnelli berlanjut dengan pertikaian terbuka dengan Antonio Conte, yang sedang menjabat sebagai pelatih Inter Milan. Melansir laman Football Italia, insiden tersebut terjadi pada laga semifinal Coppa Italia pada Februari 2021 lalu di lorong Stadion Allianz, Turin. (berbagai sumber/dya)



Sheikh Mansour



Tamim bin Hamad Al Thani

Kardio, Olahraga Sederhana Jaga Kesehatan Jantung dan Paru



(Ilustrasi)
Manfaat Olahraga Kardio
Foto-foto : Istimewa

OLAHRAGA kardio atau cardio merupakan olahraga yang berguna bagi kesehatan tubuh. Bagi kamu yang belum akrab dengan istilah olahraga kardio, penting diperhatikan catatan dokter berikut ini agar kamu bisa memahami sebelum mencobanya.

Menurut dokter dr Bernadette Laura dari Royal Sports Performance Centre, olahraga kardio atau tepatnya cardiopulmonary merupakan kegiatan olah tubuh yang bertujuan meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru.

"Kardio itu sesuai dengan namanya kardio respirasi jadi kebugaran jantung dan paru-paru. Jadi yang melibatkan jantung dan paru-paru bekerja lebih dalam olahraga," beber dr Laura. "Jenis olahraganya bisa aerobik, ada dance aerobik, cycling, running, berenang itu termasuk kardio jadi bukan yang stagnan," sambungnya.

Namun dr Laura berpesan jika ingin melakukan olahraga kardio jangan lupakan konsep keseimbangan. Keseimbangan di sini menurutnya adalah menjaga intensitas jenis

olahraga yang seimbang antara olahraga kardio dan olahraga weight training (angkat beban).

Jika olahraga kardio berguna bagi jantung dan paru-paru, menurut dr Laura juga penting mengimbanginya dengan menambah massa otot yang bisa dilakukan dengan olahraga weight training. "Ingat harus balance yah, kalau sudah latihan kardio ya jangan lupa juga membentuk otot. Bisa dibagi fokusnya mau bagian bawah, tengah, atau atas. Seimbang ini penting agar tidak kehilangan massa otot di waktu tua," ujarnya.

"Weight training yang ringan aja kalau gak punya barbel ya gunakan berat tubuh. Bisa plank, push up, squat yang nyaman aja di rumah buat ngimbangin," sambungnya.

Selain itu, dr Laura menegaskan bahwa melakukan olahraga kardio baik untuk tubuh agar terhindar dari penyakit jantung, stroke, atau pembuluh darah tersumbat.

"Kalau kardio itu bisa menjaga anda dari penyakit jantung, stroke, dan pembuluh darah tersumbat. Jadi kardio membantu jantung memompa

secara optimal, kan jantung juga punya otot ya dilatih dengan kardio ini," pungkasnya.

Sebagaimana ditulis dalam situs Health Status, olahraga kardio adalah olahraga apa pun yang dapat mempercepat denyut jantung. Sama halnya otot yang lain, otot jantung pun akan menguat apabila melakukan gerak. Apabila jantung seseorang semakin kuat, pembuluh darah kapiler dapat menyuplai banyak oksigen ke dalam sel-sel tubuh.

Sel-sel tubuh yang tercukupi kebutuhan oksigennya akan membakar lemak lebih cepat dan banyak, baik itu saat melakukan aktivitas maupun beristirahat. Inilah yang membuat olahraga kardio efektif untuk menurunkan berat badan. (berbagai sumber/dya)

OLAHRAGA KARDIO YANG BISA KAMU PRAKTIKKAN SEHARI-HARI

1. Jalan kaki

Jalan kaki merupakan olahraga kardio yang paling mudah dan murah. Namun, seiring teknologi semakin memudahkan aktivitas kamu, justru kegiatan ini menjadi semakin berat untuk dilakukan. Tubuh yang semakin nyaman berkat kian praktisnya alat transportasi membuat kamu malas berjalan kaki.

Padahal, berjalan kaki 30 menit sehari sangat disarankan untuk kesehatan lho! Kamu bisa mempraktikkannya setiap pagi sebelum memulai rutinitas atau sore setelah beraktivitas.

2. Jogging

Bagi sebagian orang, olahraga lari lambat atau jogging adalah olahraga yang menyenangkan. Jogging pada pagi atau sore hari bisa membuat tubuh lebih sehat dan kuat. Berhubung olahraga ini termasuk dalam kategori kardio, olahraga ini tentu saja efektif untuk membantu menurunkan berat badan.

Di samping itu, olahraga jogging

juga dapat melepas penat karena ketika lari, kamu bisa menyalurkan beban pikiran ke dalam gerak. Berbeda dengan jalan kaki, kamu perlu menyediakan waktu khusus apabila ingin melakukan olahraga ini. Tidak perlu khawatir. Setengah jam per hari, pagi atau sore, cukup untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mentalmu.

3. Naik-turun tangga

Terdengar simpel, kan? Aktivitas ini mungkin masih sering kamu lakukan di beberapa tempat. Jika iya, cobalah untuk tetap memperindahkannya, sebab naik-turun tangga bisa jadi olahraga kardio yang mudah tapi berarti.

Bukan hanya ampuh membakar kalori, aktivitas ini juga dapat menguatkan otot kakimu. Jadi, mulai sekarang, tidak ada salahnya untuk mengurangi ketergantungan terhadap elevator saat kamu harus berpindah-pindah lantai.

4. Lompat tali

Lompat tali merupakan latihan berikutnya yang mudah untuk dipraktikkan sehari-hari. Kamu bisa membeli alat bantu berupa tali di toko-toko olahraga. Tapi, tanpa alat tersebut pun kamu masih bisa melakukan olahraga ini. Caranya adalah dengan melakukan gerakan jumping jack.

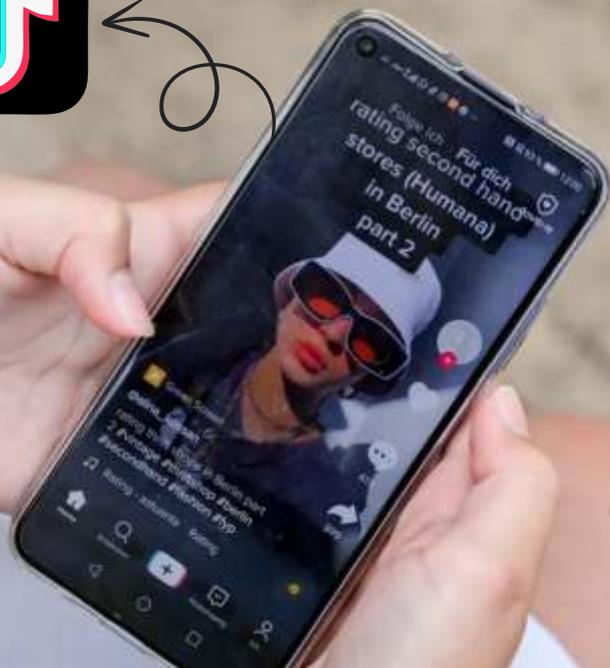
Apa itu jumping jack? Jumping jack adalah gerakan melompat diiringi membuka kaki dan tepuk tangan. Caranya mudah. Berdirilah yang tegak dengan tangan terulur rapat ke atas. Lalu melompat sambil melebarkan kaki dan tangan. Ulangi 2x10 repetisi per hari untuk menjaga kesehatan sistem kardiovaskularmu.

5. Renang

Renang, bila dilakukan dengan benar, bisa jadi pilihan olahraga kardio yang menyehatkan. Maksudnya, kamu harus benar-benar melakukan gerakan renang, bukan sekadar berendam dalam air. Gerakan renang melibatkan kerja otot seperti otot lengan, kaki, dan perut. (Health Status/dya)



UDAH TAHU 3 FITUR BARU KONTROL VIDEO FYP TIKTOK? INI BOCORANNYA



SELAMA INI pengguna TikTok menyerahkan sepenuhnya konten yang muncul di For You Page (FYP) kepada algoritma. Kini, si aplikasi menawarkan cara baru untuk mengendalikan feed FYP pengunannya.

Dengan algoritma, pengguna tidak memiliki banyak kendali terhadap video seperti apa yang tayang di FYP. Meski kontennya berdasarkan ketertarikan pengguna, tidak jarang beberapa video yang muncul tidak diinginkan pengguna.

TikTok akhirnya memperkenalkan fitur yang memberi kendali ke pengguna aplikasi untuk mengatur FYP. Ada tiga pembaruan fitur yang dirilis dalam beberapa minggu ke depan.

Sebelumnya TikTok punya tombol 'not interested' yang bisa dipakai pengguna untuk menandai video yang tidak menarik di matanya tidak muncul lagi. Masalahnya, algoritma TikTok mungkin agak kesulitan mengkategorikan video tersebut.

Blokir Topik

Pada update terbaru pengguna dapat memblokir suatu topik video lebih spesifik. Setelah mengklik 'not interested', pengguna akan diberi pilihan apakah ingin memblokir video dengan caption atau hashtag yang ada di konten tadi atau tidak.

Misal, memblokir 'memasak' atau 'es krim'. Video dengan dua caption

atau hashtag itu tidak akan muncul lagi di FYP. Dengan catatan, beberapa kata tidak bisa difilter. Fitur ini mirip dengan Mute di Twitter.

"Misalnya, kategori konten tertentu mungkin tidak memenuhi syarat untuk direkomendasikan, dan penonton dapat menggunakan fitur 'not interested' kami untuk secara otomatis melewati video dari kreator atau yang menggunakan audio yang sama," tertulis pada sebuah postingan blog TikTok.

"Untuk lebih memberdayakan penonton dengan cara menyesuaikan pengalaman menonton mereka, kami meluncurkan alat yang dapat digunakan orang untuk memfilter video secara otomatis dengan kata-kata atau hashtag yang tidak ingin mereka lihat dari FYP atau Followed," tulis TikTok pada keterangan resminya.

Filter video khusus seperti konten sedih

TikTok juga memperkenalkan sistem filter baru khusus untuk kategori 'yang sekali ditonton tidak apa-apa, berulang kali akan jadi masalah'. TikTok memberi contoh seperti video sedih, fitness berat, dan diet untuk kategori ini.

Nantinya video ini tetap akan muncul di FYP pengguna, sesuai ketertarikan mereka, tapi intensitas atau frekuensinya akan diturunkan.

Jadi pengguna akan melihat lebih sedikit konten seperti ini.

"Tahun lalu kami mulai menguji cara untuk tidak merekomendasikan serangkaian konten serupa tentang topik yang mungkin baik-baik saja sebagai satu video tetapi berpotensi bermasalah jika dilihat berulang kali, seperti topik yang berkaitan dengan diet, kebugaran ekstrem, kesedihan, dan topik kesehatan lainnya."

Content Level untuk mencocokkan "kedewasaan" suatu video dengan penonton

Kemudian ada sistem filter usia baru diperkenalkan yang diberi nama Content Level. Sistem ini akan membantu pengguna menghindari konten yang tidak diinginkan berdasarkan 'tingkat kedewasaan'. Misal pada remaja, ada konten yang sebenarnya sudah legal ditonton tapi terlalu dewasa untuk remaja.

"Atau, untuk anggota komunitas remaja kami, beberapa konten mungkin berisi tema dewasa atau kompleks yang mungkin mencerminkan pengalaman pribadi atau peristiwa dunia nyata yang ditujukan untuk pemirsa yang lebih tua," lanjut TikTok.

"Menyadari hal ini, kami berupaya membangun sistem baru untuk mengatur konten berdasarkan kedewasaan tematik."

Algoritma TikTok akan mengenali kadar kedewasaan suatu video. Konten yang terlalu dewasa tidak akan masuk FYP pengguna di rentang umur 13-17 tahun. Fokus kami tetap menciptakan pengalaman paling aman dan paling menyenangkan bagi komunitas kami dan kami akan terus mendengarkan umpan balik dari komunitas kami dan terus berkonsultasi dengan pakar independen," tutup TikTok. (Berbagai sumber/dya)



TAHUKAH ANDA, ALPUKAT MILIKI MANFAAT AJAIB UNTUK KULIT WAJAH?

(Ilustrasi)
beberapa manfaat alpukat
untuk kesehatan kulit wajah.
Foto : Istimewa

SECARA keseluruhan, alpukat mengandung cukup banyak potasium, serat makanan, dan lemak. Minyak alpukat hampir dua pertiga (71 persen) asam lemak tak jenuh tunggal yang terbukti mampu menurunkan LDL, atau kolesterol "jahat," dan meningkatkan HDL, atau kolesterol "baik", menurut Dairy Council of California.

Memiliki tekstur yang lembut dan rasa yang sedikit plain, alpukat seringkali dikonsumsi dengan banyak cara. Ada yang mengolahnya menjadi toast, sebagai campuran es atau minuman bahkan salad.

Alpukat memang menjadi salah satu buah yang memiliki segudang manfaat. Alpukat mengandung paling banyak vitamin C, vitamin K, folat, kalium, zat besi, vitamin E, dan vitamin B6. Alpukat sering dianggap buah yang tinggi lemak, tetapi sebenarnya adalah jenis lemak yang sehat.

Dikenal dengan kandungan-

kandungan baik yang terdapat di dalamnya, tidak jarang alpukat digunakan untuk perawatan kulit dan kecantikan. Berikut adalah beberapa manfaat alpukat untuk kesehatan kulit wajah.

Mengatasi Jerawat

Alpukat memiliki kandungan omega 3 dan vitamin C yang dapat membantu peradangan kulit dan mengurangi timbulnya jerawat. Terdapat pula kandungan lauric acid yang bertindak sebagai agen antimikroba dan anti-inflamasi yang mampu meredakan kulit berjerawat.

Mencegah Penuaan dan Kerutan

Penuaan dini yang terjadi akibat radikal bebas dapat diatasi dengan kandungan karotenoid, termasuk lutein dan zeaxanthin yang juga terdapat dalam buah alpukat.

Mengatasi Hiperpigmentasi

Alpukat dengan kandungan vitamin C dan vitamin E yang terkandung di dalamnya mampu membantu mengatasi dan menyamarkan penggelapan kulit atau bagian-bagian pada kulit tertentu yang memiliki warna tidak merata hingga kerusakan kulit akibat paparan sinar matahari.

Melembapkan Kulit Wajah

Manfaat masker alpukat untuk wajah yang pertama untuk melembapkan kulit kering. Tergantung pada apa yang Anda campurkan dalam masker wajah

alpukat Anda, itu bisa menjadi cara terbaik untuk melembapkan kulit kering.

Terutama jika Anda menggunakan madu dalam resep masker alpukat Anda, karena ini adalah cara alami untuk menjaga kulit tetap terlumasi dan mencegah bercak kulit kering. Asam lemak omega-3 dalam alpukat juga dapat membantu mengunci kelembapan dan memperbaiki warna wajah Anda.

Mengandung nutrisi betakaroten, lesitin, dan asam linoleat, buah alpukat ini mampu membantu melembapkan kulit wajah Anda dan mencegah kulit kering.

Mengurangi Tingkat Minyak

Manfaat masker alpukat untuk wajah yang ketiga untuk mengurangi tingkat minyak. Jika Anda memiliki kulit berminyak, aplikasi mingguan masker alpukat ini dapat membantu Anda menyeimbangkan tingkat minyak di wajah Anda, yang akan menghilangkan kilau dari kulit, sekaligus menurunkan risiko jerawat dan masalah wajah lainnya.

Pengelupasan Kulit

Manfaat masker alpukat untuk wajah yang keempat untuk mengelupasan. Komponen dalam alpukat, yang dicampur bersama telur, jus jeruk, dan madu dapat membantu menggosok pori-pori kulit dan mengelupas kulit, sehingga memberikan kulit Anda penampilan yang lebih sehat dan cerah. (berbagai sumber/dya)

CARA UNTUK DAPATKAN MANFAAT ALPUKAT BAGI KESEHATAN KULIT

1. Mengonsumsi alpukat secara langsung Kita bisa mendapatkan manfaat alpukat bagi kulit dengan mengonsumsinya secara langsung. Masukkan alpukat dalam menu makan bersama dengan buah-buahan dan makanan bergizi lainnya.
2. Masker wajah Mengoleskan alpukat halus pada wajah juga bisa dilakukan untuk mendapatkan manfaat-manfaat di atas. Campurkan alpukat yang sudah dihaluskan dengan madu. Campuran ini dapat membantu melembapkan kulit, menghilangkan kulit kusam, dan mencegah jerawat
3. Gunakan minyak alpukat Selain menggunakan buah alpukat segar, Anda juga bisa memanfaatkan minyak dari buah ini. Penggunaan minyak alpukat bisa membuat kulit menjadi lembap dan kenyal. (ist/dya)



Babak Baru Penembakan ... (dari hal 1)

KELUARGA mendiang Brigadir Nofriansyah Yosua Hutabarat melalui Pengacaranya, Kamarudin Simanjuntak, akan melaporkan kegagalan meninggalnya Brigadir Yosua ke Bareskrim Polri, besok, Senin (18/7) hari ini.

Keluarga Yosua, sudah menunjuk Kamarudin Simanjuntak sebagai kuasa hukum dalam upaya mencari keadilan atas meninggalnya Brigadir Yosua.

Bibi dari mendiang Yosua, Rohani Simanjuntak, mengungkapkan kalau pihak keluarga sudah menunjuk pengacara Kamarudin Simanjuntak, untuk mendampingi mereka. "Sudah (menunjuk kuasa hukum). Pak Kamarudin Simanjuntak," kata Rohani, Minggu (17/7).

Mengenai tujuan ditunjuknya Kamarudin Simanjuntak sebagai kuasa hukum, Rohani belum mau berkomentar banyak. Dia mengarahkan untuk langsung menghubungi dengan Kamarudin.

Sementara itu, Kamarudin Simanjuntak, mengatakan, setelah menerima kuasa dari keluarga Yosua, dia akan melaporkan kegagalan kematian serta penanganan kasus Brigadir Yosua. Pihaknya, kata Kamarudin, akan mengumpulkan bukti-bukti dan fakta yang ada. "Langkah awalnya (kita) menyusun fakta-fakta, kemudian mengumpulkan bukti-bukti, serta menggali informasi," kata Kamarudin.

Kamarudin mengungkapkan, dia bersama keluarga dari Yosua akan melaporkan kegagalan atas kematian dan penanganan kasus Brigadir Yosua. "Besok pagi (Senin, 17 Juli) kita akan melapor ke Bareskrim Polri," kata Kamarudin.

Dalam laporan nantinya, kata Kamarudin, pihaknya akan melaporkan sejumlah dugaan tindak pidana. "Pidana pembunuhan berencana, kemudian pencurian hp atau penggelapan hp. Penyadapan secara ilegal, peretasan, dugaan tindak pidana komunikasi," kata Kamarudin.

Sebelumnya, dalam unggahan video, Kamarudin mengatakan pada beberapa bagian tubuh Brigadir J terdapat bekas pukulan hingga jahitan. Kemudian di bawah tangannya ada luka robek diduga akibat benda tajam yang mengenai bagian bawah tangannya.

Selanjutnya, kejadian lainnya ada pada bagian kaki korban mengalami luka robek seperti di bawah tangan. Padahal kalau tewas mengenakan seragam dinas, korban memakai kaos kaki. "Diduga lukanya karena pedang atau sangkur," katanya dalam Youtube yang diunggah Jaya Inspirasi.

Kamarudin beberkan luka lainnya pada tubuh Yosua misalnya di bawah telinga ada luka robek sekira 10 centimeter atau sejengkal orang dewasa. Luka di bagian bawah telinga itu tak lurus karena sudah dijahit oleh dokter yang menangani paska Yosua tewas dibunuh. Selain itu, lubang telinga mengalami bengkak dan juga rahangnya bergeser.

Ia tak mengetahui apakah itu karena senjata tajam atau pukulan. "Atau popor (bagian bawah)

senjata laras panjang, kemudian di bawah ketiak juga ada luka," ucapnya. Namun ia tak mengetahui secara pasti, tapi ada dugaan luka tembakan yang menyerempet ke bagian bawah ketiak. Bagian dagu dekat leher korban juga ada luka jahitan cukup panjang sekira 12 centimeter dan terlihat jelas. "Di bawah dada ada bekas luka hitam dugaan bekas tembakan peluru," tuturnya.

Selanjutnya, di pundak ada luka dan dadanya ada belahan dan dijahit bekas autopsi. Namun ada beberapa bukti lainnya masih di telepon seluler dan komputer milik Kamarudin.

Temuan Komnas HAM

Komnas Hak Asasi Manusia (HAM) berkunjung ke Jambi untuk mendatangi rumah keluarga Nofriansyah Yosua Hutabarat atau Brigadir J. Brigadir J adalah polisi yang tewas ditembak di rumah Kepala Divisi Profesi dan Pengamanan (Propam) Polri Irjen Ferdy Sambo. Tim dari Komnas HAM datang ke Jambi sejak Sabtu (16/7).

"Pertama-tama, Komnas HAM sejak kemarin berada di Jambi. Kemarin kita ketemu sama pihak keluarga," ujar Komisioner Komnas HAM Choirul Anam dalam keterangan videonya, Minggu (17/7).

Dia pun mengemukakan rasa terima kasih kepada pihak keluarga Brigadir J yang telah menerima Komnas HAM dan memberikan keterangan. "Kedua, apa yang didapatkan Komnas HAM dalam proses ini? Tentu saja Komnas HAM dapat lebih banyak dari apa yang beredar di publik, khususnya soal foto dan soal video," tuturnya. "Jadi foto itu diambilnya gimana, konteksnya apa, dan penjelasan dari keluarga apa. Itu yang penting," sambung Anam.

Anam tak memberi penjelasan terkait foto dan Video yang dimaksud. Kemudian, Anam menjelaskan Komnas HAM mendalami soal peretasan yang dialami keluarga Brigadir J. Di mana, WhatsApp dan media sosial keluarga Brigadir J sempat diretas dan tak bisa dibuka. "Kapan itu peretasan terjadi, karakternya seperti apa, polanya seperti apa. Kami juga dapat," katanya.

Selain itu, Anam mengatakan keluarga Brigadir J memberitahu

mereka mengenai raturan polisi yang datang dan mengepung rumah. Anam menegklaim mendapat banyak informasi dari pihak keluarga Brigadir J di kasus penembakan di rumah Sambo tersebut. Menurutnya, Komnas HAM memeriksa pihak keluarga dari siang hingga malam tanpa henti. Dia menyebut itu sebagai suatu proses yang baik dalam mengusut kematian Brigadir J.

"Sehabis itu kami pasti akan panggil teman-teman di pihak yang lain, teman-teman polisi, teman-teman siber, dan sebagainya. Termasuk juga pihak dari Pak Sambo Irjen Pol," jelas Anam.

Sementara itu, Anam berharap Komnas HAM bisa bertemu dengan istri Ferdy Sambo, Putri Candrawathi. Hanya, jika Putri masih membutuhkan pendampingan psikologis, kata Anam, Komnas HAM akan menghormati keputusan itu. "Nah proses ini yang membuat tahapan-tahapan untuk membuat terangnya peristiwa semakin besar," ucapnya.

Sementara itu ayah Brigadir J, Samuel Hutabarat, berharap kedatangan Komnas HAM bisa menjadi titik terang atas kematian anaknya. "Semoga Komnas HAM sebagai lembaga yang bisa dipercaya untuk membuka seterang-terangnya permasalahan ini," ujarnya.

Terpisah, Indonesia Police Watch (IPW) mencermati lambannya penyelidikan kasus ini. Ketua IPW Sugeng Teguh Santosa menyampaikan analisis mengenai sulitnya mengungkap kasus ini sebagai dugaan penganiayaan terhadap Brigadir J yang kemudian dieksekusi tembak tanpa perlawanan.

Dugaan itu sebelumnya muncul setelah keluarga mengungkapkan beberapa kegagalan atas tewasnya Brigadir Yosua. Salah satunya adalah temuan luka sayatan di wajah anggota Brimob tersebut.

"Untuk menyatakan Brigpol J sebagai korban tindak pidana pembunuhan brutal membutuhkan pembuktian menurut hukum (KUHP). Untuk itu sekurangnya ada dua alat bukti sesuai KUHP," kata Sugeng Teguh Santoso.

Merujuk Pasal 184 KUHP, kata Sugeng, alat bukti tersebut adalah

keterangan saksi, keterangan ahli, surat, petunjuk, dan keterangan terdakwa. "Ingat tidak disebut barang bukti," kata dia.

Menurut Sugeng, untuk dapat menyatakan adanya tersangka pelaku pembunuhan, kasus ini sudah memenuhi alat bukti. Alat bukti itu adalah pengakuan Bharada E menembakkan lima peluru yang mengenai tubuh Brigadir J.

Seperti dalam keterangan polisi sebelumnya, Bharada E menyatakan Brigadir J telah menembak dirinya tujuh kali tapi tidak kena. Tembakan itu dibalas lima kali oleh Bharada E dan mengenai Brigadir J. "Tindak pidana 338 KUHP terpenuhi, yaitu keterangan saksi dan sekaligus tersangka ada, Bharada E; keterangan saksi nyonya Putri ada; keterangan ahli forensik (akan dituangkan dalam Visum Et Repertum; bukti surat ada (visum et repertum)," ucapnya.

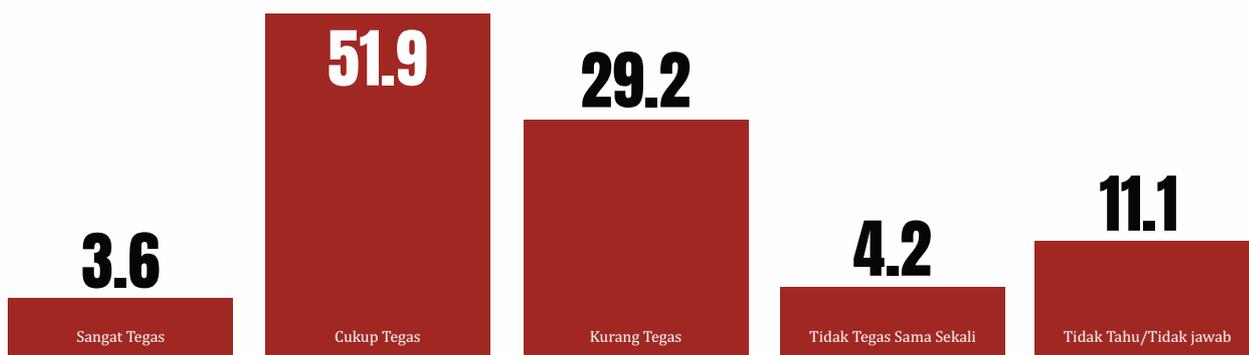
Sugeng menduga Bharada E akan lolos atau dinyatakan bebas di pengadilan dengan alasan pembelaan paksa menurut pasal 49 (2) KUHP. Pembelaan diri atau noodweer eksek. Soal motif tidak menjadi penting dan dapat dibuat skenario motif.

Menurut Sugeng, untuk membuktikan Brigadir J sebagai korban dugaan penganiayaan dan dieksekusi mati tanpa perlawanan akan menemui tembok tebal yang tinggi. Sebab, kata dia, tidak cukup alat bukti (minimal dua alat bukti) untuk dapat membuktikan dugaan tersebut. "Saksi istri Ferdy Sambo dan saksi Bharada E akan pada posisi memberikan keterangan seperti di atas," ujar dia. Sedangkan untuk Ferdy Sambo, posisinya tidak jelas. "Saksi saksi lain kalau ada juga dalam posisi di bawah pengaruh kekuasaan. Jadi, sulit menyatakan keterangan bebas tanpa tekanan," kata Sugeng.

Saat ini, kata Ketua IPW, istri Ferdy Sambo dalam posisi meminta perlindungan saksi ke LPSK bahkan Komnas Perempuan sudah menyatakan saksi Putri Sambo sebagai korban pelecehan dan ancaman pistol Brigadir J yang jadi alasan Bharada E menembak. "Saksi-saksi lain tidak independen. Jadi tim gabungan akan sulit membuktikan kasus ini," kata Sugeng. (hiski,rls,ist,ant/dya)

ANGGAPAN MASYARAKAT TENTANG KETEGASAN POLRI MENANGANI PENYIMPANGAN ANGGOTANYA (FEBRUARI 2022)

Sumber: Indikator Politik Indonesia (% responden)



Dunia 'Tidak Sehat', IMF Bakal Turunkan Lagi Proyeksi Ekonomi



Direktur Pelaksana IMF Kristalina Georgieva mengunjungi Gedung Sarinah, Jakarta, didampingi Menteri BUMN Erick Thohir dan Menparekraf, Sandiaga Uno, Minggu (17/7/2022). (Foto-istimewa)

JAKARTA - International Monetary Fund (IMF) alias Dana Moneter Internasional berencana memangkas lagi proyeksi pertumbuhan ekonomi dunia. Kebijakan tersebut akan menjadi kali ketiga di tahun 2022 yang baru berjalan 7 bulan ini.

"Kami telah menurunkan proyeksi pertumbuhan ekonomi global dua kali dan kami akan menurunkannya sekali lagi dalam dua minggu," ujar Direktur Pelaksana IMF Kristalina Georgieva dalam konferensi pers di Gedung Sarinah, Minggu (17/7). Dalam kunjungan tersebut, Georgieva didampingi Menteri BUMN Erick Thohir dan Menparekraf Sandiaga Uno.

Georgieva mengungkapkan, ada sejumlah sentimen ekonomi global yang memaksa IMF mesti kembali menurunkan proyeksinya. Pertama, terjadinya perubahan rantai pasok global imbas pengetatan kebijakan sejumlah negara akibat COVID-19.

Pengetatan penanganan COVID-19 seperti misalnya yang dilakukan China saat ini, turut membuat inflasi global bisa semakin meningkat. Rencana ini juga didorong oleh masih panasnya perang Rusia-Ukraina. Konflik kedua negara ini telah membuat terjadinya krisis energi dan pangan.

Selanjutnya, peningkatan inflasi imbas kebijakan bank sentral negara-negara di dunia menaikkan suku bunga acuan. "Dan lebih banyak negara dengan tingkat utang yang tinggi terutama dalam denominasi dolar utang," pungkasnya.

IMF tercatat sebelumnya telah memangkas proyeksi pertumbuhan ekonomi global pada awal tahun 2022. Dengan perkiraan terakhir adalah sebesar 3,6 persen, turun dari ramalan sebelumnya sebesar 4,4 persen.

Indonesia Optimistis Tumbuh

Sebelumnya, saat menerima delegasi Dana Moneter Internasional (IMF) di Istana Kepresidenan Bogor,

Jawa Barat, Minggu (17/7) Presiden Joko Widodo (Jokowi) mengatakan Indonesia optimistis terkait perekonomian tahun ini.

Mengutip Jokowi, Menteri Koordinator Bidang Perekonomian (Menko Perekonomian) Airlangga Hartarto mengatakan, "Ekonomi Indonesia relatif sedang baik di mana inflasi sekitar 4,2 persen, pertumbuhan 5,01 persen. Kemudian juga dalam situasi lain Indonesia, ekonomi dibanding negara lain kita punya debt to GDP ratio sekitar 42 persen, beberapa negara itu mencapai 100 persen. Kemudian defisit masih sekitar 4 persen dan current account 0,5 persen dan balance of trade kita 26 bulan positif terus, dan Indonesia punya foreign reserve sebesar USD 135 miliar," kata Airlangga.

Airlangga menjelaskan situasi perekonomian di Indonesia relatif baik dengan potensi resesi lebih kecil jika dibandingkan negara lain yaitu sekitar 3 persen. Meski demikian, pemerintah berharap IMF akan terus mendukung dan memberikan narasi positif terhadap perekonomian Indonesia terutama dalam menghadapi krisis global.

"Kita sangat mengkhawatirkan dengan kondisi inflasi yang naik di berbagai negara. Tingkat suku bunga akan masuk rezim baru yaitu kenaikan tingkat suku bunga global dan tentu sangat mempengaruhi terhadap investasi yang sangat dibutuhkan oleh Indonesia," lanjutnya.

Dalam keterangan yang sama, Menteri Keuangan (Menkeu) Sri Mulyani menyampaikan bahwa IMF menilai perekonomian Indonesia dalam kondisi baik dari beberapa sisi seperti kinerja ekonomi, sisi pertumbuhan, sisi neraca pembayaran yang mengalami surplus perdagangan selama 26 bulan berturut-turut, dan sisi inflasi yang berada di bawah 5 persen. "Paling penting yaitu

sinkronisasi dan kerja sama kebijakan moneter fiskal dari Bank Indonesia dan Kementerian Keuangan untuk bisa menjaga untuk tetap bekerja secara harmonis karena ini akan membantu menjaga momentum pemulihan ekonomi Indonesia," ucap Sri Mulyani.

Selain itu, Sri Mulyani menyebut bahwa dalam pertemuan tersebut Direktur Pelaksana IMF, Kristalina juga menyampaikan apresiasi kepada pemerintah Indonesia atas penanganan pandemi COVID-19. "Selanjutnya kita tentu berharap kondisi Indonesia yang membaik ini tetap dijaga karena nanti Bapak Presiden akan menjadi tuan rumah (KTT G20) pada bulan November," tandasnya.

Ancaman Krisis Pangan

Para anggota negara G20 sepakat dibutuhkan kerja sama global dalam mengatasi krisis pangan dan energi, serta mencegah dampak inflasi global yang merebak ke seluruh dunia. "Mayoritas anggota sepakat bahwa ada peningkatan kerawanan pangan dan energi yang mengkhawatirkan, yang dirasakan secara tidak proporsional oleh kelompok rentan," tulis dokumen G20 Chair's Summary: Third G20 Finance Ministers and Central Bank Governors yang diterima, Minggu (17/7).

Beberapa negara anggota juga menyatakan keprihatinan tentang ketersediaan pupuk yang berpotensi memperburuk krisis pangan.

Anggota negara G20 menegaskan komitmen mereka untuk mengguna-

kan alat kebijakan yang tersedia untuk mengatasi tantangan ekonomi dan keuangan saat ini, termasuk risiko kerawanan pangan. Banyak negara anggota G20 siap untuk mengambil tindakan kolektif yang cepat mengenai ketahanan pangan, termasuk dengan bekerja dengan inisiatif lain. Para anggota juga mendukung inisiatif multilateral.

"Beberapa anggota meminta lembaga keuangan internasional untuk mengimplementasikan komitmen dalam Rencana Aksi untuk Mengatasi Kerawanan Pangan," jelas dokumen tersebut.

Sebelumnya, Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati mengungkapkan, negara anggota G20 berencana untuk membentuk kerja sama menteri keuangan dan menteri pertanian untuk mengatasi masalah krisis pangan.

Langkah tersebut mirip dengan kerja sama yang dilakukan antara menteri keuangan dengan menteri kesehatan G20 untuk menyusun pendanaan penanganan pandemi di masa mendatang. "G20 dapat segera mengadakan pertemuan bersama menteri keuangan dan pertanian G20 untuk meningkatkan koordinasi antara kementerian keuangan dan pertanian dan menjajaki tindakan untuk mengatasi kerawanan pangan yang berkembang dan masalah terkait," kata Sri Mulyani dalam seminar High Level Seminar: Strengthening Global Collaboration for Tackling Food Insecurity, Jumat (15/7). (hiski,rls,ist/dya)

PERTUMBUHAN EKONOMI GLOBAL VERSI IMF

NEGARA/ KAWASAN	PROYEKSI		
	2021	2022	2023
Global	6.1	3.6	3.6
Negara Maju	5.2	3.3	2.4
AS	5.7	3.7	2.3
Uni Eropa	5.3	2.8	2.3
Jepang	1.6	2.4	2.3
Tiongkok	8.1	4.4	5.1
India	8.9	8.2	6.9
Brasil	4.6	0.4	1.4
India	1.6	3.3	4.3
Indonesia	3.7	5.4	6.0

Sumber: World Economic Outlook, April 2022