



H A R I A N

LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

Edisi Rabu, 04 Januari 2022

KORAN DIGITAL
LENTERA TODAY
Terbit Senin - Jumat
12 Halaman
download edisi digital
www.lenteratoday.com
**VERIFIKASI FAKTUAL DEWAN PERS
803/DP-Verifikasi/K/X/2021**

www.lenteratoday.com

@lenteratoday

f lentera.tv

@lenteratoday

Lentera TV Media

LenteraPodcast

@lenteratoday

BAMBANG KAYUN, 'NODA HITAM' POLRI DI AWAL TAHUN

Diduga Terima Gratifikasi Rp 50 M, 2 Penyuiap Jadi Buronan

Membuka tahun 2023, 'noda hitam' mencoreng wajah Kepolisian Republik Indonesia (Polri). Bambang Kayun yang merupakan perwira polisi aktif berpangkat Ajun Komisaris Besar Polisi (AKBP) resmi ditahan Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK). Dia diduga menerima suap mencapai Rp 6 miliar plus 1 mobil mewah. Selain itu, pria yang saat ini menjabat Kepala Subbagian Penerapan Pidana dan HAM Bagian Penerapan Hukum pada Biro Bantuan Hukum Divisi Hukum Mabes Polri juga menerima gratifikasi mencapai Rp 50 miliar. Kasus yang menjeratnya adalah pemalsuan surat dalam perkara perebutan hak ahli waris PT Aria Citra Mulia (ACM). Dua orang penyuiap yaitu Emilya Said dan Herwansyah ditetapkan sebagai buronan atau masuk Daftar Pencarian Orang (DPO). Kasus inipun menambah daftar panjang pelanggaran hukum, khususnya korupsi dengan tersangka polisi, di bawah kepemimpinan Jenderal (Pol) Listyo Sigit Prabowo. Duh!

(Baca Hal 11)

TENTANG BAMBANG KAYUN

- Nama Lengkap Bambang Kayun Bagus Panji Sugihanto
- Anggota polisi berpangkat Ajun Komisaris Besar Polisi (AKBP)
- Dengan jabatan terakhir Kepala Subbagian Penerapan Pidana dan HAM Bagian Penerapan Hukum pada Biro Bantuan Hukum Divisi Hukum Mabes Polri
- **JABATAN YANG PERNAH DIDUDUKI :**
 - Kasubbag SKK Mabes Polri
 - Bagianbag Sempim Lemdiklat Polri
 - Kasubditklas Ditpamobvit Polda Kalimantan Selatan.
 - Kasat Serse di Polresta Pontianak
 - Kanit Resintel Polsek Tanjung Priok
 - Kasat I Dit Reskrim Polda Kalimantan Barat
- **JEJAK KASUS**
 - Emilya dan Herwansyah ahli waris PT ACM menghubungi Bambang Kayun yang saat itu baru menjabat sebagai Kepala Subbagian Penerapan Pidana dan HAM Bagian Penerapan Hukum pada Biro Bantuan Hukum Divisi Hukum Mabes Polri.
 - Keduanya lalu memberikan sejumlah uang dan barang mewah yang diduga sebagai suap. Diberikan dalam dua tahap. Pertama, Rp 5 miliar dan kedua, Rp 1 miliar serta sebuah mobil mewah.
- **PERAN BAMBANG KAYUN**
 - Memberikan saran di antaranya untuk mengajukan surat permohonan perlindungan hukum dan keadilan terkait adanya penyimpangan penanganan perkara yang ditujukan pada Kepala Divisi Hukum Mabes Polri.
 - Menyusun kesimpulan hasil rapat yang pada pokoknya menyatakan adanya penyimpangan penerapan hukum termasuk kesalahan dalam proses penyidikan.
 - Memberikan saran lanjutan agar keduanya mengajukan praperadilan ke Pengadilan Negeri Jakarta Pusat.
 - Bambang Kayun membocorkan isi hasil rapat Divisi Hukum untuk dijadikan bahan materi isi gugatan praperadilan. Sehingga, hakim dalam putusannya menyatakan mengabulkan dan status penetapan tersangka tidak sah.
 - Bambang Kayun juga diduga menerima gratifikasi dari berbagai pihak lain senilai total Rp 50 miliar.
 - Saat ditetapkan sebagai tersangka kasus suap dan gratifikasi, Bambang menjabat sebagai Kepala Subbagian Penerapan Pidana dan HAM Bagian Penerapan Hukum Biro Bankum Divisi Hukum Polri periode 2013-2019. Tak terima ditetapkan tersangka, pada Senin, 21 November 2022 Bambang menggugat praperadilan ke Pengadilan Negeri Jakarta.
 - Gugatan Bambang tercatat pada Sistem Informasi Penelusuran Perkara (SIPP) PN Jaksel, dengan nomor 108/Pid.Pra/2022/PN JKSESEL tertanggal 21 November 2022. Bambang menggugat Surat Perintah Penyidikan (Sprindik) KPK Nomor Sprint.Dik/115/DIK.00/01/11/2022 tanggal 2 November 2022. Dia meminta majelis hakim untuk membatalkan penetapan dirinya sebagai tersangka.
 - Ditahan KPK, 3/1/2023 dengan jeratan Pasal 12 huruf (a) atau Pasal 12 huruf (b) atau Pasal 11 dan 12B Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2001 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi.

**Government (Hal.2)
Sebut Tragedi
Kanjuruhan Bukan
Pelanggaran HAM Berat,
Menko Polhukam
Dikecam**

GRATIFIKASI
RP 50 M



Sebut Tragedi Kanjuruhan Bukan Pelanggaran HAM Berat, Menko Polhukam Dikecam

JAKARTA-Pernyataan Menteri Koordinator Politik Hukum dan Keamanan Mahfud MD bahwa tragedi Kanjuruhan bukan kategori pelanggaran HAM berat dikecam oleh Koalisi Masyarakat Sipil. Koalisi menilai pernyataan Mahfud tidak berdasar dan menyesatkan, sebab Kemenkopolkum tidak memiliki wewenang untuk menyatakan suatu peristiwa merupakan pelanggaran HAM berat atau tidak.

Menurut Koalisi, lembaga yang berwenang menyatakan hal itu adalah Komnas HAM berdasarkan UU Nomor 26 Tahun 2000 tentang Pengadilan HAM. "Merujuk Pasal 18 UU 26 Nomor Tahun 2000 tentang Pengadilan Hak Asasi Manusia, Komnas HAM dalam mengungkap peristiwa pelanggaran HAM berat, baik dalam bentuk kejahatan genosida maupun kejahatan kemanusiaan, dapat melakukan penyelidikan dan membentuk tim ad hoc," ujar Koordinator KontraS Fatia Maulidiyanti mewakili Koalisi dalam keterangannya, Selasa (3/1/2023).

Selain itu, Koalisi berpendapat meskipun Mahfud menyebut pernyataannya itu berdasarkan hasil penyelidikan Komnas HAM, pernyataan tak adanya pelanggaran HAM itu tetap keliru. Jika merujuk pada keterangan pers Komnas HAM Nomor 039/HM.00/XI/2022 tentang penyampaian laporan tragedi kemanusiaan di Stadion Kanjuruhan Malang, pelaksanaan pendalaman kasus oleh Komnas HAM menggunakan kerangka UU Nomor 39 Tahun 1999 tentang HAM, bukan UU 26 Tahun 2000 tentang Pengadilan HAM.

Menurut koalisi, jika penyelidikan kasus menggunakan UU 26 Tahun 2000, maka Komnas HAM dapat menyatakan suatu peristiwa sebagai pelanggaran HAM berat atau tidak yang didasari pada proses penyelidikan.

"Bahwa walaupun Komnas HAM telah menyatakan terjadi pelanggaran HAM berdasarkan UU Nomor 39 Tahun 1999 tentang HAM. Sesungguhnya, tidak dapat menutup kemungkinan bagi Komnas HAM untuk menyelidiki kasus kanjuruhan dalam kerangka pelanggaran HAM berat. Mengingat, tragedi kanjuruhan ini memiliki potensi untuk dapat disimpulkan sebagai pelanggaran HAM berat apabila proses penyelidikan oleh Komnas HAM dapat dilakukan," kata Fatia.

Atas dasar tersebut, Fatia mendesak Komnas HAM untuk menindaklanjuti kembali hasil temuan sebelumnya dengan melakukan penyelidikan dalam UU Nomor 26 Tahun 2000 tentang Pengadilan HAM. Mengingat terdapat berbagai fakta yang perlu untuk ditelusuri lebih lanjut, seperti mengenai pertanggungjawaban komando/atasan dalam penerahan penggunaan kekuatan yang dilakukan oleh institusi keamanan.

Koalisi juga meminta Mahfud untuk fokus pada rekomendasi laporan Tim Gabungan Independen Pencari Fakta (TGIPF) yang hingga saat ini belum ditindaklanjuti begitu signifikan. Seperti misalnya meminta Ketua Umum PSSI dan seluruh jajaran Komite Eksekutif mengundurkan diri sebagai bentuk pertanggungjawaban moral, penyelidikan lanjutan anggota Polri dan prajurit TNI yang melakukan kekerasan, tidak terkecuali kepada pejabat Polri yang menandatangani surat rekomendasi izin keramaian.

Pernyataan Mahfud soal Tragedi Kanjuruhan bukan pelanggaran HAM berat dinyatakan saat dirinya



Suasana audiensi keluarga korban Tragedi Kanjuruhan bersama Pimpinan DPRD Kota Malang, Selasa (3/1/2023). Foto : Santi/LenteraToday

berkunjung ke Pesantren Miftahussunnah di Surabaya, Jawa Timur, pada Selasa, 27 Desember 2022. Mahfud mengklaim pernyataannya ini mengacu pada hasil penyelidikan yang dilakukan oleh Komnas HAM. "Kasus kerusuhan Kanjuruhan bukan pelanggaran HAM berat," kata Mahfud.

Untuk menyatakan tragedi Kanjuruhan sebagai pelanggaran HAM berat, Mahfud menyebut perlu ada pembuktian yang hingga kini masih diselidiki. "Mungkin pelanggaran HAM biasa, sekarang proses penyelidikanannya sedang berjalan," kata Mahfud soal tragedi Kanjuruhan yang menelan korban jiwa hingga 135 orang itu.

Korban Minta Live Sidang dari PN Surabaya

Jaksa Penuntut Umum (JPU) Kejaksaan Tinggi Jawa Timur (Kejati Jatim) mendaftarkan perkara kerusuhan Kanjuruhan ke Pengadilan Negeri Surabaya, Selasa, (3/1/2023). Perkara tersebut pun akan segera disidangkan.

Ada lima berkas perkara yang didaftarkan milik lima tersangka yakni Ketua Pannel Arema Arema FC Abdul Haris dan Security Officer Suko Sutrisno, Danki 3 Brimob Polda Jatim AKP Hasdarmawan. Lalu Kabag Ops Polres Malang Wahyu Kompol Setyo Pranoto, dan Kasat Samapta Polres Malang AKP Bambang Sidik Achmadi. Mereka dijerat pasal yang sama yakni yakni Pasal 359 KHUP dan atau Pasal 360 KUHP dan atau Pasal 103 ayat (1) Jo pasal 52 UU RI no 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan.

Keluarga korban Tragedi Kanjuruhan meminta persidangan di Pengadilan Negeri Surabaya disiarkan

secara langsung seperti kasus pembunuhan berencana yang melibatkan Ferdy Sambo.

Hal itu disampaikan puluhan keluarga korban Tragedi Kanjuruhan, saat audiensi dengan DPRD Kota Malang. "Mereka menginginkan sidang dilakukan terbuka dan live yang bisa disiarkan televisi seperti persidangan kasus Sambo," kata Ketua DPRD Kota Malang, I Made Riandiana Kartika, Selasa (3/1/2022).

DPRD Malang pun sependapat dengan keinginan para korban Tragedi Kanjuruhan. Persidangan sebaiknya disiarkan secara live. Dengan demikian, keluarga korban yang berhalangan untuk hadir tetap bisa mengikuti jalannya persidangan. "Supaya mereka benar-benar mengikuti dan melihat perkembangan secara langsung apakah sidang berjalan baik atau tidak. Jadi mereka bukan lagi dapat kabar dari media online saja," ucapnya.

Ada sejumlah permintaan lain yang disampaikan keluarga korban kepada DPRD Kota Malang. Mulai dari rasa trauma hingga membutuhkan pekerjaan. Pemerintah Kota Malang, kata dia, juga telah menganggarkan Rp2 miliar khusus untuk penanganan Tragedi Kanjuruhan. Anggaran tersebut berada di BKAD (Badan Keuangan dan Aset Daerah) melalui BTT (Belanja Tak Terduga).

"Kami akan minta laporannya lagi, karena terakhir dilaporkan masih terserap Rp600 juta. Jadi masih ada anggaran sisa, nanti kami berikan yang butuh pekerjaan lewat Diskopindag di kepelatihan UMKM," katanya. "Ada juga nanti untuk pemodalan dan anak kecil yang ditinggal orang tua, kami limpahkan ke Dinsos," tambahnya. (santi,wid,rls/dya)

11 REKOMENDASIANJU TGIPF UNTUK POLRI DI TRAGEDI KANJURUHAN

- Langkah pimpinan Polri melakukan proses pidana dan tindakan administrasi menjawab harapan masyarakat dan patut diapresiasi.
- Polri dan TNI perlu segera menindaklanjuti penyelidikan terhadap aparat Polri dan TNI yang melakukan tindakan berlebihan.
- Polri perlu menindaklanjuti penyelidikan terhadap supporter yang melakukan provokasi.
- Melanjutkan proses penanganan masalah tindak pidana yang sedang ditangani.
- Menyiapkan peraturan Kapolri untuk pengamanan olahraga khususnya sepak bola.
- Menghentikan penggunaan gas air mata pada pertandingan sepak bola yang ditangani PSSI.
- Melakukan rekonstruksi kejadian penembakan gas air mata.
- Melakukan autopsi terhadap pasien yang meninggal dan memastikan faktor-faktor penyebab kematian.
- Mensosialisasikan kepada anggota Polri tentang peraturan-peraturan keamanan dan keselamatan stadion.
- Memastikan kesiapan pengamanan secara keseluruhan penyelenggaraan pertandingan sepak bola.
- Implementasi pengamanan agar disesuaikan dengan rencana pengamanan.



Jelang Pemilu 2024 Pakde Karwo 'Balik Kandang' ke Golkar, Ada Apa?



Ketua Golkar Jawa Timur Mohammad Sarmuji saat bertemu mantan gubernur Jawa Timur Soekarwo beberapa waktu lalu. (Foto-dok)

JAKARTA- Jelang Pemilu 2024 dunia perpolitikan Indonesia makin menghangat. Terbaru, Mantan Gubernur Jawa Timur (Jatim) Soekarwo atau biasa dipanggil Pakde Karwo meninggalkan Partai Demokrat dan kembali ke Partai Golkar.

Ketua DPP Partai Golkar Dave Laksono membenarkan kembalinya Pakde Karwo ke Golkar. "Pakde Karwo sebagai tokoh senior yang juga saat ini diberikan mandat dan tugas Presiden di dalam Dewan Pertimbangan Presiden, telah memutuskan untuk bergabung ke Partai Golkar, yang merupakan juga asalnya mulai beliau berawal dalam percaturan politik nasional," ujar Dave saat dimintai konfirmasi, Selasa (3/1/2023).

Dave menyampaikan, keputusan yang Pakde Karwo ambil adalah keputusan yang baik. Golkar pun menyambut Pakde Karwo dengan memberinya jabatan Wakil Ketua Dewan Pakar Partai Golkar. Menurut Dave, semangat, pengetahuan, dan pengalaman Pakde Karwo tentu akan bermanfaat untuk kemenangan Partai Golkar di Pemilu 2024.

Selain itu, untuk kemenangan Ketua Umum Golkar Airlangga Hartarto sebagai Presiden pada 2024. "Dan juga exposure terhadap Golkar, baik dari tingkat daerah ataupun tingkat pusat juga sangat tinggi," kata Dave. "Dan juga banyak hal yang bisa Beliau sharing dan Beliau kerjakan untuk kebesaran bangsa dan kemenangan partai di 2024 nanti," ujar dia.

Kembalinya Pakde Karwo ke Golkar juga dibenarkan oleh menantunya Bayu Airlangga. Bayu yang kini merupakan Wakil Ketua DPD Golkar Jatim Bidang UMKM menyebut mertuanya sudah bergabung Golkar

sejak November 2022 lalu. "Sudah sejak November 2022 lalu," kata Bayu kepada detikJatim, Selasa (3/1/2022).

Bayu lantas menunjukkan lampiran surat keputusan (SK) dengan nomor SKEP-492/DPP/Golkar/XI/2022 ter tanggal 22 November 2022. Dalam SK itu, Pakde Karwo masuk sebagai Wakil Ketua Dewan Pakar DPP Partai Golkar bersama 10 wakil ketua lainnya. Dewan Pakar Golkar sendiri dipimpin oleh Agung Laksono.

Sementara itu, Ketua DPD Golkar Jawa Timur Sarmuji menyebut Golkar akan menjadi rumah nyaman untuk Soekarwo. "Saya pikir ada kesamaan jiwa Pakde Karwo dengan Partai Golkar, yaitu memperhatikan aspek teknokratis selain juga kemampuan politik. Kalau benar beliau masuk, Golkar akan menjadi rumah yang nyaman untuk beliau," kata Sarmuji saat dimintai tanggapan, Selasa (3/1/2022).

Dinilai Sebagai Partai Terbuka

Sebelumnya, Pengamat politik dari Universitas Al Azhar Indonesia, Ujang Komarudin pernah mengungkap alasan banyaknya tokoh yang memilih pindah partai dan bergabung dengan Partai Golkar. Salah satunya, kata Ujang, karena Partai Golkar merupakan partai terbuka. "Karena Golkar itu partai terbuka," kata Ujang.

Diketahui, sejumlah tokoh pindah ke Partai Golkar belakangan ini. Sebut saja menantu mantan Gubernur Jawa Timur Soekarwo, Bayu Airlangga; politikus senior Partai Demokrat di Sulawesi Selatan, Ilham Arief Sirajuddin; dan Raja Dangdut, Rhoma Irama.

Bayu Airlangga dan Ilham Arief

Sirajuddin memilih pindah ke Golkar karena kecewa pada partai sebelumnya yang tidak menjadikan mereka sebagai ketua DPD. Padahal, keduanya memenangkan jumlah suara dari pemilik suara sah.

Selain partai terbuka, Ujang menuturkan internal Partai Golkar juga dinamis. Menurutnya, para kader Golkar bisa bersaing dengan kemampuannya masing-masing. Tak hanya itu, kemampuan politik, dan kekuasaan di Golkar juga merata. "Kalau di partai lain, seperti kerajaan, banyak ditentukan oleh ketumnya masing-masing," kata Ujang. "Mungkin lebih nyaman saja untuk berpolitik. Bisa jadi Partai Golkar membawa harapan yang baik bagi keduanya," katanya.

Golkar, kata Ujang, lebih akomodatif dan demokratis. "Jadi sesuatunya bisa dimusyawarahkan. Walaupun memang terkadang ketum tetap pegang kendali," tuturnya.

Terpisah, Anggota Dewan Pakar DPP Partai Golkar Ridwan Hisjam menyambut baik gabungannya Mantan Gubernur Jawa Timur Soekarwo ke Partai Golkar. Ridwan mengatakan sudah sepantasnya Soekarwo kembali ke rumah lama.

"Sudah pantas kalau Pak Karwo kembali ke rumah lama dan saya selaku senior Partai Golkar di Provinsi Jatim sangat berbahagia dan sangat senang, karena Pak Karwo bisa bersama-sama kami kembali membesarkan pohon beringin di Jawa Timur," kata Ridwan, Selasa (3/1/2023).

Ridwan lantas mengulas balik perjalanan dirinya bersama Soekarwo dan Soenarjo di Golkar. Saat bersama-sama membangun partai di era orde baru. Ia menyebut Soekarwo pada dasarnya merupakan PNS yang berorientasi kepada Golkar. Karwo dikatakan sempat menjabat sebagai pengurus Golkar di era orde baru.

"Dan Pak Karwo tercatat sebagai pengurus Golkar di era Orde Baru, yaitu sebagai Ketua biro OKK biro organisasi keanggotaan dan juga sebagai wakil ketua Golkar Jatim di era awal reformasi," ungkapnya.

Saat Undang-Undang menyebut bahwa PNS tak boleh berpartai, kedua rekan Ridwan yakni Soekarwo dan Soenarjo hengkang dari Golkar. Soekarwo lantas diusung Partai Demokrat untuk maju menjadi Gubernur Jawa Timur. "Maka Pak Karwo dan Pak Narjo memilih sebagai

PNS di Pemprov Jatim. Sedangkan saya, terus melanjutkan perjuangan teman-teman semua menjadi Ketua Partai Golkar Jawa Timur di era reformasi," jelas Ridwan.

"Akhirnya Pak Karwo kembali ke rumah lama yang memang dianggap Pak Karwo rumah yang indah, rumah yang sejuk, rindang dan dibesarkan pada saat itu di bawah pohon beringin," lanjutnya. (wid,rls, mira,ist/dya)

TENTANG SOEKARWO

- Lahir di Madiun pada 16 Juni 1950.
- Alumnus S-1 Hukum Fakultas Hukum, Universitas Airlangga pada tahun 1979. Ia juga mendapat gelar doktor kehormatan di bidang ekonomi dari almamaternya karena inovasi 'Jatimnomics' miliknya.

● JEJAK KARIER

1. Kepala Cabang Dinas Pendapatan Jatim (1983-1994)
2. Kepala Subdinas Perencanaan Dinas Pendapatan (1994-1997)
3. Kepala Dinas Pendapatan (1997-2003)
4. Sekretaris Daerah Provinsi Jawa Timur (2003-2008).
5. Komisaris Utama Bank Jatim Surabaya (2005-2008).
6. Anggota Dewan Pertimbangan Presiden (2019-sekarang)

● JEJAK POLITIK

1. Masa jabatan I Gubernur (2009-2014)

Soekarwo terpilih sebagai gubernur dalam Pemilu Kepala Daerah dan Wakil Kepala Daerah Provinsi Jawa Timur yang diselenggarakan selama tiga putaran (putaran pertama tanggal 23 Juli 2008 dan putaran kedua tanggal 4 November 2008) serta pemilihan ulang putaran kedua (putaran ketiga) di Kabupaten Bangkalan dan Kabupaten Sampang tanggal 21 Januari 2009. Pelantikan Soekarwo sebagai gubernur dan Saifullah Yusuf sebagai wakil gubernur dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2009.

2. Masa jabatan II (2014-2019)

Setelah memenangkan Pilkada Jawa Timur 2013 bersama Saifullah Yusuf, ia kembali dilantik sebagai gubernur pada hari Rabu, 12 Februari 2014.

● RIWAYAT ORGANISASI

1. Koordinator GMNI Universitas Airlangga Surabaya (1976)
2. Ketua DP KORPRI Jawa Timur (2005)
3. Ketua Umum IPSI Jawa Timur (2006)
4. Ketua Umum Pengurus Pusat Persatuan Alumni Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia (PA GMNI) (2010-2014)
5. Ketua DPD Partai Demokrat Jawa Timur (2010-2019)
6. Wakil Ketua Umum DPP Partai Demokrat (2013-2015)
7. Anggota Majelis Tinggi Partai Demokrat (2015-2019)



PHK 60 Ribu Karyawan, Perusahaan Tekstil Keluhkan Perlindungan Hukum

JAKARTA – Gelombang Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di Indonesia benar-benar terjadi. Setidaknya sudah ada 60 ribu karyawan di industri tekstil yang sudah mengalaminya, dan jumlah PHK dikabarkan akan bisa lebih banyak lagi hingga ratusan ribu. Perusahaan tekstil pun sudah mulai kebingungan dan meminta perlindungan hukum dari pemerintah.

Asosiasi Pertekstilan Indonesia (API) mengatakan perusahaan-perusahaan padat karya berorientasi ekspor seperti perusahaan tekstil mempunyai beban cukup berat hingga harus melakukan PHK 60 ribu karyawan di sepanjang 2022.

Wakil Ketua Bidang Ketenagakerjaan dan Pengembangan SDM API Nurdin Setiawan, mengatakan dengan kondisi ini pihaknya tidak bisa melirik lulusan baru lagi untuk dipekerjakan. "Sekarang jangan kita bisa melirik lulusan-lulusan baru, karyawan-karyawan yang sekarang bekerja mulai Januari 2022, lebih dari 60 ribu yang sudah kita lakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)," tuturnya dalam konferensi pers Apindo secara virtual diikuti dari tempo.co Selasa (3/1/2023).

Dia juga mengeluhkan kepastian hukum dari pemerintah akan perlindungan terhadap perusahaan padat karya seperti tekstil. Terlebih lagi dengan dikeluarkannya Perpu 2/2022 tentang Cipta Kerja. "Kita sudah tidak memiliki kepastian hukum dalam hal apapun, baik dalam ketenagakerjaan dan lain sebagainya. Kami sendiri di Asosiasi Pertekstilan Indonesia (API) sejak awal 2022, di mana terjadi penurunan order 30 persen hingga 50 persen," katanya.



Kita sudah tidak memiliki kepastian hukum dalam hal apapun, baik dalam ketenagakerjaan dan lain sebagainya. Kami sendiri di Asosiasi Pertekstilan Indonesia (API) sejak awal 2022, di mana terjadi penurunan order 30 persen hingga 50 persen,"

NURDIN SETIAWAN

Wakil Ketua Bidang Ketenagakerjaan dan Pengembangan SDM API



(Ilustrasi) Gelombang Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di industri tekstil

Ia menuturkan perusahaan padat karya berorientasi ekspor pada kuartal I 2023 mendapat rata-rata pesanan 65 persen. Menurutnya, ini berarti ada 35 persen secara operasional utility-nya kosong, sementara tenaga kerja harus dibayar.

"Alih-alih kita ingin melakukan suatu upaya, bagaimana perusahaan bisa tetap sustain tapi hubungan kerja juga bisa tetap terjaga, tapi (tidak ada) perlindungan hukumnya terhadap perusahaan padat karya berorientasi ekspor dan ekosistemnya. Jadi, malah kita tidak mendapatkan itu dari pemerintah," ujar Nurdin, sapaannya.

Ia melanjutkan, hal itu malah menjadi beban yang lebih banyak karena di perusahaan padat karya, biaya tenaga kerja itu termasuk biaya terbesar kedua setelah material cost.

"Jadi sangat-sangat berat. Dengan kenaikan upah minimum yang di atas rata-rata, bukan hanya berdampak sisi upahnya saja, tetapi kita harus bayar BPJS 10,24 persen dari selisih upah minimum. Kemudian yang kedua dari THR kita, harus bayar juga dalam selisih upah minimum," tutur Nurdin.

Selain itu, ia mengatakan upah minimum yang tidak dibarengi dengan kenaikan produktivitas akan mengakibatkan biaya lembur kita meningkat. Inilah yang menurutnya tidak bisa diprediksi.

Oleh sebab itu, kata dia, jika dihitung selisih upah minimum yang sesungguhnya dikeluarkan dari perusahaan, itu lebih daripada satu kali lipat, jadi tidak hanya melihat dari sisi upah minimum saja.

"Dengan kondisi seperti ini, kami mengharapkan ada satu perlindungan pemerintah terhadap perusahaan-perusahaan padat karya yang

berorientasi ekspor, karena secara langsung dan tidak langsung perusahaan padat karya ini kan sudah menyerap banyak tenaga kerja, bisa mengurangi pengangguran," ujar Nurdin.

Sementara itu, beberapa waktu lalu, Sekjen Asosiasi Serat dan Benang Filament Indonesia (APSyFI), Redma Gita Wirawasta, mengungkapkan pemangkasan pekerja di pabrik tekstil dan produk tekstil bisa mencapai 500 ribu orang. Mulai dari karyawan dirumahkan, dipangkas jam kerja, kontrak tak diperpanjang, hingga PHK tetap.

Menurut Redma, hal itu dipicu perlambatan ekspor yang menekan utilisasi pabrik, hingga efek domino gempuran produk impor di dalam negeri.

"PHK masih terus berlanjut, tapi pemerintah nggak percaya. Awalnya ada yang jam kerja dipangkas, tadinya 6 hari dikurangi jadi 4 hari, mereka di-rolling. Lalu, ada yang dirumahkan, upahnya dibayar 20%. Kemudian terminate (putus/tidak diperpanjang) kontrak, lalu PHK," kata Redma dikutip dari CNBC Indonesia beberapa waktu lalu.

"Karena kalau langsung PHK kan si perusahaan harus lapor dan bayar pesangon. Jadi dia milih merumahkan karyawan atau tak memperpanjang kontrak. Intinya, terjadi pengurangan karyawan sebenarnya. Sudah lebih 100 ribuan orang. Itu baru di pabrik skala menengah besar. Kalau hitung skala kecil sampai UMKK tukang jahit, bisa lebih dari itu," ujarnya.

Di sisi lain, dia mengaku, perusahaan tekstil dan produk tekstil (TPT) di dalam negeri tak bisa berbuat banyak jika menyangkut anjloknya ekspor. "Karena yang terjadi kan penurunan order di negara lain,

seperti Uni Eropa dan Amerika Serikat (AS), dipicu faktor ekonomi di sana, inflasi, krisis. Meski, anehnya, pejabat kita lagi-lagi nggak percaya," kata dia.

"Kalau masih terjadi kenaikan nilai ekspor, itu tidak memberikan hasil apa-apa ke perusahaan di sini. Karena, volumenya anjlok," tambah dia.

Redma menjelaskan, pabrik tekstil jadi di dalam negeri, terutama garmen berorientasi ekspor biasanya penjahit bagi produk bermerek global. Biasanya, kata dia, pemilik merek mengorder dalam jumlah tertentu dengan nilai tertentu.

"Sementara, harga bahan baku terus naik dan berubah setiap hari. Yang tadinya order 1.000 lembar dengan US\$100 juta, karena bahan baku naik sementara demand turun, nggak lagi 1.000 lembar, nilainya bisa jadi US\$120 juta. Tapi, nilai itu naik karena bahan bakunya naik, diteruskan ke harga barang. Jadi, bukan naik lalu si pabrik menikmati, bukan begitu," papar Redma.

Kondisi itu, lanjutnya, dialami tak hanya pabrik di dalam negeri, tapi juga perusahaan tekstil di negara pesaing utama RI lainnya, seperti China, Bangladesh, dan Vietnam. "Order mereka juga anjlok parah. Makanya, mereka mencari pasar. RI jadi incaran karena mindset pejabat kita masih pro-impor. Barang impor masuk-masuk saja," tukas dia.

"Kalau ekspor yang lagi anjlok kita nggak bisa berbuat apa-apa. Tapi, ini di dalam negeri kita, kan seharusnya bisa kita kontrol. Kalau pemerintah tak segera menangani kondisi ini, masih membiarkan serbuan impor, sampai kuartal pertama tahun depan, PHK di industri TPT bisa mencapai 500 ribu orang, hulu ke hilir," pungkas Redma. (lut/dya)

MA Mutasi dan Berhentikan Sementara Belasan Hakim Agung

JAKARTA - Buntut dari kasus suap hakim terkait pengurusan perkara yang mengakibatkan dua orang hakim agung ditetapkan sebagai tersangka oleh Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK), rotasi dan mutasi serta pemberhentian sementara pun dilakukan oleh Mahkamah Agung (MA). Hal ini untuk memutus mata rantai indikasi adanya jual beli perkara.

Ketua Mahkamah Agung, M. Syarifuddin, mengatakan rotasi dan mutasi setidaknya sudah dilakukan pada 17 orang hakim agung. "Saat ini sudah 17 orang personel yang dirotasi dan dimutasikan. Dan itu akan terus dilakukan untuk memutus mata rantai yang terindikasi sebagai jalur yang digunakan oleh para oknum yang memperjual-belikan perkara," ujar Syarifuddin dalam konferensi pers secara daring dikutip dari tempo.co Selasa (3/1/2023).

Mutasi dan rotasi itu, kata Syarifuddin, khususnya dilakukan di divisi yang berkaitan dengan bidang penanganan perkara. Selain itu, ia menyebut telah memberhentikan sementara hakim agung dan aparaturnya yang diduga terlibat tindak pidana suap perkara hingga adanya putusan pengadilan yang bersifat tetap.

"Setiap atasan langsung dari aparaturnya yang terlibat dugaan pelanggaran kode etik maupun pelanggaran pidana telah diperiksa sesuai dengan PERMA Nomor 8 Tahun 2016," kata Syarifuddin.

Untuk atasan langsung yang terbukti tidak melakukan pengawasan dengan baik kepada bawahannya hingga terjerat kasus suap, Mahkamah Agung telah menjatuhkan hukuman disiplin hingga pembebasan tugas dari jabatannya.

M. Syarifuddin juga meminta maaf atas penangkapan terhadap dua hakimnya oleh Komisi Pemberantasan Korupsi atau KPK pada awal Desember 2022. Dua hakim itu adalah Sudrajad Dimiyati dan Gazalba Saleh yang telah ditahan KPK dalam kasus suap pengurusan perkara di MA.

"Atas nama pimpinan Mahkamah Agung, saya menyampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya kepada para sepeuh dan senior kami serta seluruh masyarakat Indonesia atas apa yang menimpa dua Hakim Agung dan beberapa aparaturnya," ujar Syarifuddin dalam konferensi pers secara daring, Selasa, 3 Januari 2023.

Syarifuddin mengatakan tindakan anak buahnya itu telah mencoreng serta menurunkan kepercayaan masyarakat terhadap Mahkamah Agung. Ia berjanji akan menjadikan kejadian ini sebagai pelajaran untuk memperbaiki peradilan di Indonesia.

Lebih lanjut, Syarifuddin mengaku penindakan terhadap Hakim Agung itu bagai buah simalakama untuknya. Menurutnya para hakim tersebut



Ketua Mahkamah Agung, Muhammad Syarifuddin

merupakan rekan sejawatnya dan ada yang sudah dianggap sebagai anak sendiri.

Namun, Syarifuddin mengaku sudah sering mengingatkan mereka untuk berperilaku jujur dalam bertugas, sebelum akhirnya mereka ditangkap oleh KPK.

"Telah berulang kali diingatkan dalam setiap pertemuan, pembinaan, maupun pada rapat-rapat internal, tapi tetap nekat juga melakukan penyimpangan juga, maka tidak ada pilihan lain selain menindaknya," kata Syarifuddin.

Dua Hakim MA jadi tersangka KPK

Hakim Agung Sudrajad Dimiyati dan Gazalba Saleh ditetapkan sebagai tersangka dalam kasus suap pengurusan perkara di Mahkamah Agung oleh KPK pada 8 Desember 2022. Wakil Ketua KPK Johanis Tanak menyebut kasus Gazalba Saleh merupakan hasil pengembangan kasus suap terhadap Sudrajad Dimiyati.

"Tersangka GS akan ditahan dalam periode 8 Desember hingga 27 Desember 2022. Ia akan ditahan di Rutan KPK pada Pomdam Jaya Guntur," kata Johanis dalam konferensi pers Desember lalu.

Sebelum penangkapan keduanya,

KPK juga telah menahan Prasetyo Nugroho dan Redhy Novarisza pada Senin (28/1/2022). Prasetyo Nugroho merupakan Hakim Yustisial dan panitera pengganti pada kamar pidana Mahkamah Agung. Ia juga asisten Hakim Agung Gazalba Saleh. Sedangkan Redhy merupakan staf Gazalba Saleh.

Deputi Penindakan KPK Karyoto mengatakan penahanan tersebut berdasarkan oleh serangkaian pengembangan kasus yang telah dilakukan KPK selama ini. "Dalam penyidikan kasus tersangka SD dan kawan-kawannya, kemudian mencukupkan alat bukti untuk menetapkan tersangka," ujar dia di dalam Gedung Merah Putih KPK.

Karyoto berujar Prasetyo ditahan di Rutan Gedung Merah Putih KPK. Sementara Redhy akan ditahan di Rutan KPK pada Kavling C1 Gedung ACLC KPK.

Komisi Yudisial Perketat Seleksi Calon Hakim Agung

Sementara itu, Komisi Yudisial (KY) akan memperketat seleksi calon hakim agung setelah mencuatnya kasus suap pengurusan perkara di Mahkamah Agung. Dalam kasus tersebut, Komisi Pemberantasan Korupsi menetapkan dua hakim agung

Sudrajad Dimiyati dan Gazalba Saleh sebagai tersangka kasus suap.

Ketua KY, Mukti Fajar Nur Dewata, mengatakan lembaganya akan terus untuk menyempurnakan proses seleksi calon hakim agung. Salah satunya, adalah dengan melibatkan pihak eksternal seperti PPAK dan KPK dalam proses seleksi calon hakim agung ke depan.

"KY juga bekerja sama dengan beberapa pihak seperti KPK dan PPAK agar didapatkan rekam jejak para calon yang lebih komprehensif," ujar dia dikutip dari tempo.co pekan lalu.

Selain mengajak PPAK dan KPK dalam proses seleksi, Mukti mengatakan pihaknya juga akan melibatkan partisipasi publik. Hal tersebut dilakukan agar pemilihan calon hakim agung tidak bias hanya dari sisi pemerintah saja.

"Pada proses wawancara, KY juga melibatkan publik untuk ikut bertanya kepada para calon hakim agung sebagai bentuk partisipasi publik," ujar dia.

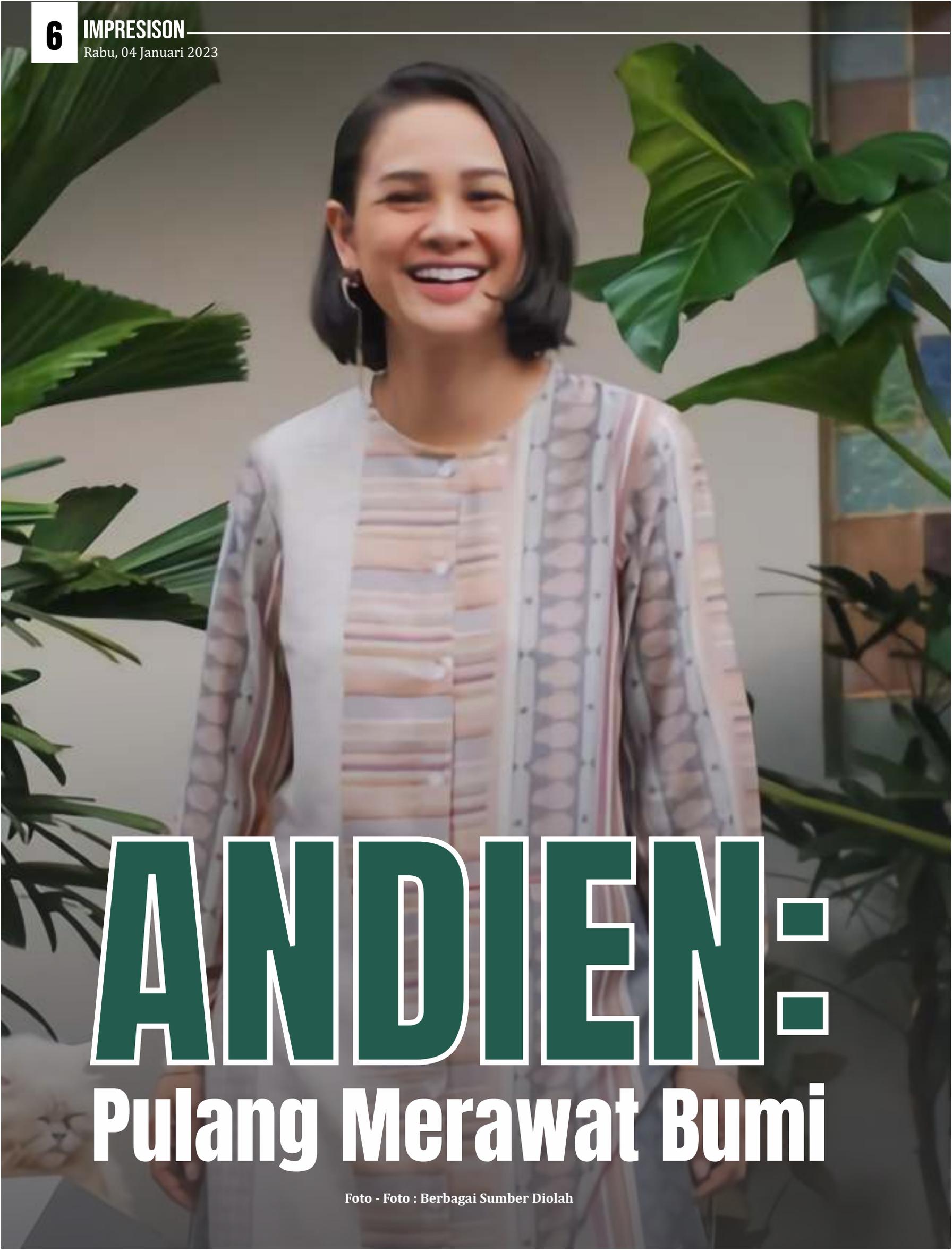
Mukti juga menyebut pihaknya tidak akan lepas tangan terhadap para hakim MA yang menjadi tersangka kasus suap. Ia menambahkan KY akan segera mengambil tindakan kepada para hakim yang berstatus tersangka tersebut.

"KY juga mendapatkan dukungan dari KPK untuk melakukan pemeriksaan terhadap sembilan orang, baik hakim maupun non hakim yang diperiksa dan dimintai keterangan oleh KY," ujar dia. (lut/dya)



Saat ini sudah 17 orang personel yang dirotasi dan dimutasikan. Dan itu akan terus dilakukan untuk memutus mata rantai yang terindikasi sebagai jalur yang digunakan oleh para oknum yang memperjual-belikan perkara."

MUHAMMAD SYARIFUDDIN
Ketua Mahkamah Agung,



ANDIEN:

Pulang Merawat Bumi

Foto - Foto : Berbagai Sumber Diolah



mengadopsi semangat komunitas. Andien dan rekannya, Intan Anggita Pratiwie, gencar mengajak teman-teman dan makin banyak orang mau menjaga bumi dengan lebih sadar dalam menggunakan berbagai barang, terutama yang terkait dengan mode. Sekaligus menjadi pengingat di tengah dunia yang kini serba cepat dan serba instan.

MENJAGA bumi semestinya konsisten dimulai dari diri sendiri. Perubahan gaya hidup penyanyi Andien merupakan caranya merawat bumi.

Berawal dari kegemarannya berbelanja barang bekas atau yang kini populer disebut *thrifting*, penyanyi Andien mulai tertarik untuk mempelajari lebih dalam mengenai mode berkelanjutan. Hingga akhirnya bersama rekannya, Andien mendirikan Setali Indonesia.

"Setelah gali lebih lanjut, ternyata beli barang bekas dan memanfaatkan lagi barang-barang lungsuran itu masuk pilar *sustainable fashion*. Lalu, ketemu sama yang punya visi dan misi sama," ujar Andien saat dijumpai di Jakarta, beberapa waktu lalu.

Semula Setali Indonesia ini

"Serba buru-buru, kan. Kami ingin lebih *slow*. Dari semangat komunitas untuk menjadi magnet bagi orang-orang yang punya visi-misi. Kami berpikir perlu juga skema bisnis untuk menjalankan ini. Walau semangat awal ini tetap dijaga," ujar Andien.

Pelantun terbang "Gemintang" ini juga terus menerapkan mode berkelanjutan ini dalam kehidupannya. Bahkan, banyak busana konsernya merupakan hasil rombak ulang dari kostum panggung sebelumnya, seperti ketika dirinya menggelar pertunjukan daring bertajuk "Melodi Monolog: Dan Lalu".

Andien menyadari, untuk menjaga bumi memang harus konsisten dimulai dari diri sendiri. "Aku enggak mau jadi orang yang *self centered*.

Dunia ini enggak berpusat di kitam aja lho. Aku mau peduli ke bumi dengan kebiasaan sehari-hari itu. Besar kemungkinan anak-anakku juga akan meniru. Karena, memang sudah saatnya kembali pulang merawat bumi," ujar Andien.

Nama penyanyi Andien sudah tidak asing lagi di belantika musik Tanah Air.

Beberapa karya ciptaan sendiri hingga berkolaborasi dengan musisi Indonesia sukses membius telinga pendengar musik.

Memiliki nama lengkap Andini Aisyah Hariadi, Andien merupakan anak sulung dari tiga bersaudara.

Andini Aisyah Hariadi lahir di Jakarta, 25 Agustus 1985. Ia adalah seorang penyanyi beraliran Jazz dengan debut album perdananya *BISIKAN HATI* yang dirilis Februari 2000.

Karier

Andien belajar bernyanyi sejak usia tiga tahun. Sejak mulai duduk di bangku kelas tiga Sekolah Dasar (SD), dirinya mulai mengikuti sejumlah festival musik. Dengan dorongan sang Ibu, Andien mengikuti pendidikan musik di EMS (Elfa Music Studio), pimpinan Elfa Secioria.

Andien memulai debutnya lewat album perdananya *BISIKAN HATI* pada tahun 2000. Sukses dengan album yang diperkirakan telah terjual lebih dari 30.000 kopi itu, Andien

merilis kembali album keduanya, *KINANTI* (2002) dan *GEMINTANG* (2005)

Sukses dengan karir solonya, Andien bersama dengan Nina Tamam, Iga Mawarni, Yuni Shara dan Rika Roeslan membentuk kelompok vokal lima perempuan, dengan nama 5 Wanita. Penyanyi mudah yang telah memulai karir dalam usia yang sangat muda tersebut akhirnya dapat melakukan berbagai variasi dalam karyanya. (Kompas, berbagai sumber)



Andien



SAKIT PERUT SEBELAH KANAN, WASPADAI 4 KEMUNGKINAN INI

SAKIT perut pasti pernah dialami semua orang. Dan itu karena dipicu oleh beragam alasan.

Mulai dari sakit perut karena ingin buang air besar, hingga karena

kembung.

Tapi, ada beberapa penyakit yang bisa dideteksi jika Anda mengalami sakit perut di bagian sebelah kanan.

Berikut kemungkinan penyakit yang bisa memicu rasa sakit di perut sebelah kanan

1. Refluks asam

Salah satu penyebab paling umum di balik rasa sakit di perut kanan adalah mulas, yang sering disebabkan oleh refluks asam.

Menurut Mayo Clinic, refluks asam, juga dikenal sebagai gastroesophageal reflux (GERD), terjadi ketika asam lambung mengalir kembali ke saluran yang menghubungkan tenggorokan ke perut. Ini menyebabkan sensasi terbakar di dada atau tenggorokan.

2. Penyakit hati berlemak

Penyakit hati berlemak terjadi ketika ada penumpukan lemak berlebihan di hati. Sementara orang dengan penyakit hati berlemak tidak mengalami gejala sampai p e n y a k i t

tersebut mengarah ke sirosis hati, jika seseorang memiliki gejala, itu bisa termasuk sakit perut atau perasaan penuh di sisi kanan atas perut (perut), kata Cleveland Klinik.

3. Radang usus buntu

The Mayo Clinic mendefinisikan radang usus buntu sebagai radang usus buntu, kantong kecil yang menggantung dari usus besar di sisi kanan bawah perut Anda. Ini dapat menyebabkan rasa sakit yang biasanya dimulai di tengah perut dan menjalar ke sisi kanan bawah

4. Jenis kanker tertentu

Menurut badan kesehatan terkemuka, jenis kanker tertentu juga bisa menyebabkan nyeri di perut bagian atas.

Menurut Johns Hopkins Medicine, "Gejala umum kanker pankreas adalah nyeri tumpul di perut bagian atas (perut) dan/atau punggung tengah atau atas yang datang dan pergi."

Menurut Layanan Kesehatan Nasional Inggris (NHS), nyeri di bagian atas perut juga bisa menjadi tanda kanker perut.

Penyebab lain nyeri perut

Kondisi kesehatan lain yang dapat menyebabkan sakit perut atau perut



bagian kanan atas antara lain batu empedu, masalah kandung empedu, gangguan ginjal, dan batu ginjal.

Penyebab sakit perut yang tidak terlalu parah termasuk sindrom iritasi usus, sembelit, alergi makanan, intoleransi laktosa, keracunan makanan, dan virus perut.

Sakit perut sering disepelkan oleh kebanyakan orang karena sering sembuh dengan sendirinya, tetapi ingat, sakit perut bisa menjadi indikasi dari penyakit yang serius.

Oleh karena itu, Anda perlu mengetahui cara mengatasinya sebagai pertolongan pertama sebelum ke tahap Anda harus ke dokter (Bisnis)





APPLE BAKAL RILIS iPad MINI SERI BARU AKHIR 2023

PARA penggemar Apple (fanboy Apple) mungkin menyadari bahwa Apple tidak meluncurkan iPad model mini pada tahun 2022.

iPad Mini yang terakhir diluncurkan adalah iPad Mini generasi pada September 2021 lalu.

Namun, kabar terbaru mengungkapkan bahwa Apple bakal kembali meluncurkan iPad Mini generasi ketujuh pada akhir 2023 atau awal 2024 mendatang.

Informasi tersebut diungkap oleh analis produk Apple kenamaan, Ming-Chi Kuo melalui akun Twitter pribadinya, dengan handle @mingchikuo.

Kuo mengungkap sejumlah spekulasinya dalam bentuk thread (utas). Konon, iPad Mini yang diluncurkan pada 2023 mendatang bakal ditenagai oleh chipset yang lebih ngebut dibanding sebelumnya, iPad Mini 6. Spesifikasi itu yang nantinya akan menjadi nilai jual utama dari perangkat.

"Apple tengah mengembangkan iPad Mini versi terbaru, (yang mana) nilai jual utamanya adalah

menggunakan chipset terbaru, dan pengirimannya diyakini akan dilakukan pada akhir 2023 atau semester-I 2024," imbuh Kuo.

Kendati begitu, Kuo tidak menjelaskan lebih lanjut jenis atau varian chipset apa yang bakal digunakan iPad Mini generasi ketujuh. Apabila merujuk pada iPad Mini sebelumnya, perangkat tersebut mengandalkan chipset Apple A15 Bionic.

Apple A15 Bionic merupakan chipset yang berada di satu level lebih bawah dari Apple A16 Bionic, chipset yang menenagai iPhone 14 series.

Jadi, kemungkinan besar, iPad Mini 7 bakal mengandalkan A16 Bionic, sedangkan iPhone 15 disinyalir akan ditenagai oleh chipset A17 Bionic yang baru.

Mengutip Tech Spot, Kamis (29/12/2022), kehadiran iPad Mini terbaru nanti akan menjadi bukti dari komitmen Apple untuk memberikan alternatif antara perangkat iPad dengan model flagship iPhone.

Sebelumnya, produksi iPad Mini dari generasi empat ke generasi kelima

sempat dihentikan selama empat tahun, dari 2015 hingga 2019.

Saat diluncurkan pada 2019 lalu, iPad Mini 5 hadir dengan spesifikasi yang jauh lebih memupuni dibandingkan pendahulunya.

Misalnya, dukungan layar yang lebih luas, kamera beresolusi tinggi, menggunakan slot USB-C sebagai tempat pengisian daya atau transfer data, dan sebagainya.

Namun, tampaknya iPad Mini 7 kali ini tidak akan menggunakan strategi yang sama. Melansir Tech Spot, perubahan chipset akan menjadi satu-satunya peningkatan yang dilakukan.

Atau kemungkinan lainnya, Apple bakal menawarkan kapasitas penyimpanan yang lebih luas.

Tidak ada iPad lipat

Tidak hanya kehadiran iPad Mini generasi 7. Kuo juga memberikan sinyal iPad lipat tidak akan meluncur dalam waktu dekat.

Beberapa tahun belakangan, tepatnya sekitar tahun 2019 lalu, rumor menyebut Apple akan

meluncurkan iPad dengan kemampuan layar lipat. Kuo menyebut iPad model layar lipat tampaknya tidak akan diluncurkan dalam waktu dekat sampai 2025 mendatang.

"Hal ini dikarenakan harga dari iPad yang model lipat akan dibanderol dengan harga yang lebih tinggi dibandingkan iPad Mini. Oleh karena itu, kemunculan dari iPad model lipat (tampaknya) tidak mungkin (diluncurkan dalam waktu dekat)," ujar Kuo (Kompas)



7 TIPS DIET JITU UNTUK TURUNKAN BERAT BADAN



MENGAWALI Tahun Baru 2023, diperlukan gaya hidup baru dengan menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Salah satunya dengan melakukan diet yang tetap mengikuti aturan. Simak 8 tips diet untuk menurunkan berat badan cocok untuk resolusi 2023.

Satu janji yang diucapkan oleh sebagian orang pada awal tahun adalah menurunkan berat badan, makan lebih sehat, berhenti makan junk food, dan banyak lagi.

Mengubah gaya hidup menjadi gaya hidup sehat adalah proses yang lambat dan membutuhkan waktu serta konsistensi. Tidak ada diet ketat yang dapat membawa perubahan dalam semalam.

Oleh karena itu, sangat bijaksana untuk menetapkan tujuan yang realistis untuk menurunkan berat badan karena mudah dan praktis untuk dicapai.

Berikut 8 tips diet jitu untuk menurunkan berat badan pada 2023 seperti dilansir dari Times of India:

1. Diet gaya hidup sehat

Salah satu yang perlu dilakukan untuk tahun 2023 yaitu dengan melakukan diet untuk bisa menurunkan berat badan.

Diet dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang lebih sehat, dan berhenti makan junk food. Mengubah gaya hidup tidak sehat menjadi gaya hidup sehat adalah proses yang lambat dan membutuhkan waktu dan upaya.

Perlu diketahui, bahwa tak ada diet

ketat atau mode kebugaran yang dapat membawa perubahan dalam semalam.

Penting untuk menetapkan tujuan yang realistis untuk diri sendiri, karena jauh lebih mudah dan praktis untuk dicapai.

Beberapa tips diet dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membawa perubahan positif dalam hidup.

2. Banyak konsumsi produk musiman

Semua ahli diet, baik itu dokter maupun ahli gizi, akan merekomendasikan untuk makan sebanyak mungkin produk musiman.

Penting untuk dicoba memakan produk lokal daripada memilih buah dan sayuran yang eksotis dan mewah.

Pada saat musim dingin ini, memiliki banyak pilihan untuk produk untuk ditawarkan. Sejumlah sayuran berdaun hijau juga, seperti bayam, buncis, brokoli, dan lainnya dapat menjadi bagian dari diet harian.

3. Makanan segar

Tips diet yang ke-3 yaitu dengan mencoba menggunakan sebanyak mungkin bahan-bahan segar dalam makanan yang akan dikonsumsi.

Selain itu, hindari mengonsumsi makanan yang akan basi secara teratur, dan masak makanan segar setiap kali ingin makan.

Penting juga untuk memastikan makan lebih banyak makanan rumah dan pesan lebih sedikit makanan dari luar.

4. Kunyah lebih lama

Adapun tips diet yang ke-4 ialah mengunyah makanan dengan benar. Ini menjadi kebiasaan yang seringkali terabaikan.

Mengunyah makanan dengan benar tidak hanya akan mengurangi beban perut, tetapi juga memastikan tubuh mendapatkan jumlah nutrisi yang maksimal dari makanan tersebut.

Perlu diketahui bahwa menelan makanan tanpa mengunyah dengan benar dapat menyebabkan penambahan berat badan dan sejumlah masalah perut.

5. Berhenti makan saat perut telah 80 persen kenyang

Selanjutnya, tips diet yang ke-5 yaitu dengan berhenti makan saat sudah 80 persen merasa kenyang.

Adapun tips diet ini menjadi kunci untuk tetap sehat dan bugar. Meski begitu, tidak banyak orang yang menyadari pentingnya tidak makan sampai kenyang.

Perlu diketahui bahwa makan hanya sampai 80 persen dari rasa lapar terpenuhi akan berdampak besar pada kesehatan.

Tentunya hal itu akan membuat badan menjadi gesit, mengusir kemalasan, membuat proses pencernaan lebih lancar, dan membantu menjaga berat badan.

6. Menjaga tetap terhidrasi

Tips diet yang ke-6 yaitu dengan menjaga diri tetap terhidrasi. Hal ini penting dan perlu diperhatikan,

tetapi hidrasi tidak terbatas hanya pada air.

7. Kurangi garam dan gula

Tips diet yang terakhir, yaitu dengan mengurangi konsumsi garam dan gula. Adapun yang terbaik adalah mencoba opsi alternatif yaitu garam meja dan gula putih halus. Saat memasak sesuatu, bisa menggunakan sebagian jumlah garam meja dan sebagian lainnya bisa berupa garam merah muda Himalaya atau garam hitam (Bisnis)



Bambang Kayun, (dari hal 1)

KPK menahan AKBP Bambang Kayun Bagus SP. Perwira polisi aktif tersebut merupakan tersangka dalam kasus pemalsuan surat dalam perkara perebutan hak ahli waris PT Aria Citra Mulia (ACM). Tampak di Gedung Merah Putih KPK di Jakarta Selatan, Selasa (3/1/2023) pukul 16.30 WIB, terlihat Bambang Kayun turun dari ruangan pemeriksaan penyidik menggunakan rompi oranye dan tangan diborgol.

Ketua KPK Firli Bahuri mengatakan, untuk kepentingan penyidikan, Bambang Kayun dilakukan penahanan selama 20 hari sejak 3 Januari sampai 22 Januari. "Penahanan dilakukan di rutan KPK Pomdam Jaya Guntur," kata Firli.

Dalam kasusnya, Bambang Kayun diduga menerima fee berupa suap dan gratifikasi terkait pemalsuan surat tersebut. Kasus itu terjadi saat Bambang menjabat sebagai Kepala Subbagian Penerapan Pidana dan HAM Bagian Penerapan Hukum Biro Bankum Divisi Hukum Polri, pada 2013-2019.

Diduga, suap dan gratifikasi yang Bambang terima mencapai Rp 56 miliar dan juga mobil. Selain itu, rekening milik Bambang Kayun juga sudah diblokir KPK. Bambang Kayun sempat menggugat praperadilan KPK atas penetapan tersangkanya ini. Namun praperadilannya ditolak majelis hakim tunggal PN Jakarta Selatan.

Dalam perkara perebutan hak ahli waris PT ACM, ada dua orang yang menyuap Bambang Kayun. Mereka adalah Emilya Said dan Herwansyah. Namun, Emilya dan Herwansyah tidak dihadirkan dalam konferensi pers KPK di Gedung Merah Putih, Selasa (3/1/2023), tentang penahanan Bambang Kayun. Ternyata keduanya dalam status daftar pencarian orang (DPO) alis buronan Bareskrim.

Mereka melarikan diri setelah ditetapkan tersangka oleh Bareskrim dalam kasus perebutan ahli waris PT ACM pada 2021.

"Uang itu untuk membantu pengurusan perkara dimaksud sehingga keduanya tidak kooperatif selama proses penyidikan hingga akhirnya ES dan HW melarikan diri dan masuk dalam DPO penyidik Bareskrim Mabes Polri," kata Ketua KPK Firli Bahuri.

KPK mengatakan akan terus berkoordinasi dengan Bareskrim untuk mencari dua DPO tersebut.

Tentu kita kerja sama dengan Bareskrim karena sama-sama tujuannya mencari seseorang. Ini sudah ditetapkan DPO Bareskrim, KPK akan kerja sama dengan Bareskrim mencari ES dan HW. Clear," kata Firli.

Atas kelakuannya menerima uang sogokan dari tersangka Herwansyah dan Emilia Said, Bambang Kayun disangkakan Pasal 12 huruf (a) atau Pasal 12 huruf (b) atau Pasal 11 dan 12B Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi sebagaimana telah



KPK menahan AKBP Bambang Kayun Bagus SP. dalam kasus pemalsuan surat perebutan hak ahli waris PT Aria Citra Mulia (ACM), Selasa (3/1/2023). (Foto-istimewa)

diubah dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2001 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi.

Mabes Polri merespons penetapan tersangka AKBP Bambang Kayun Bagus PS dalam perkara dugaan suap dan gratifikasi pemalsuan surat hak ahli waris PT Aria Citra Mulia (ACM) oleh Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK). Kepala Divisi Humas Polri Irijen Dedi Prasetyo mengatakan Polri mendukung penuh proses hukum yang dilakukan KPK.

"Silakan dilanjut, sesuai dengan prosedur. Enggak masalah. Polri mendukung proses penyidikan yang dilakukan KPK," ujar Dedi kepada wartawan di RS Polri, Kramat Jati, Jakarta Timur, Selasa (3/1).

Berawal dari Rebutan Warisan

Emilya dan Herwansyah ditetapkan tersangka oleh Bareskrim terkait perebutan ahli waris PT ACM. Untuk membantu pengurusan, mereka menghubungi Bambang Kayun yang saat itu baru menjabat sebagai Kepala Subbagian Penerapan Pidana dan HAM Bagian Penerapan Hukum pada Biro Bantuan Hukum Divisi Hukum Mabes Polri.

Keduanya lalu memberikan sejumlah uang dan barang mewah yang diduga sebagai suap. Diberikan dalam dua tahap. Pertama, Rp 5 miliar dan kedua, Rp 1 miliar.

Namun, meski memberikan uang ke Bambang Kayun, kasusnya tetap berjalan, meski sudah melalui praperadilan. Sekitar bulan April 2021, keduanya kembali ditetapkan sebagai tersangka oleh Bareskrim Mabes Polri dalam perkara yang sama.

Firli menerangkan, kasus ini bermula dari adanya pelaporan ke Bareskrim Mabes Polri terkait dugaan pemalsuan surat dalam perebutan hak ahli waris PT ACM dengan pihak terlapor Emilya Said dan Herwansyah.

Atas pelaporan tersebut, keduanya melalui rekomendasi salah seorang kerabatnya, diperkenalkan dengan Bambang Kayun untuk berkonsultasi.

Sebagai tindak lanjut, sekitar bulan Mei 2016 bertempat di salah satu hotel di Jakarta, ketiganya melakukan pertemuan.

Dari pertemuan itu, Emilya Said dan Herwansyah menceritakan soal kasusnya ke Bambang Kayun yang kemudian diduga menyatakan siap membantu dengan adanya kesepakatan pemberian sejumlah uang dan barang.

Bambang Kayun lalu memberikan saran di antaranya untuk mengajukan surat permohonan perlindungan hukum dan keadilan terkait adanya penyimpangan penanganan perkara yang ditujukan pada Kepala Divisi Hukum Mabes Polri.

Menindaklanjuti permohonan dimaksud, Bambang ditunjuk sebagai salah satu personel untuk melakukan verifikasi termasuk meminta klarifikasi pada Bareskrim Polri. Sekitar Oktober 2016, dilakukan rapat pembahasan terkait perlindungan hukum atas nama Emilya dan Herwansyah di lingkup Divisi Hukum Mabes Polri. Bambang Kayun ditugaskan untuk menyusun kesimpulan hasil rapat yang pada pokoknya menyatakan adanya penyimpangan penerapan hukum termasuk kesalahan dalam proses penyidikan.

Dalam perjalanan kasusnya, Emilya dan Herwansyah lalu ditetapkan sebagai tersangka oleh Bareskrim Polri. Terkait penetapan status tersangka ini, atas saran lanjutan dari Bambang Kayun, maka keduanya mengajukan praperadilan ke Pengadilan Negeri Jakarta Pusat.

Dengan saran tersebut, tersangka Bambang Kayun menerima uang sekitar Rp 5 miliar dari ES dan HW dengan teknis pemberiannya melalui transfer bank menggunakan rekening dari orang kepercayaannya," kata Firli.

Uang itu diberikan, sebab selama proses pengajuan praperadilan, diduga Bambang Kayun membocorkan isi hasil rapat Divisi Hukum untuk dijadikan bahan materi isi gugatan praperadilan. Sehingga, hakim dalam putusannya menyatakan mengabulkan dan status penetapan tersangka tidak sah. Selain uang, Bambang Kayun juga menerima dari keduanya 1 unit mobil mewah yang model dan jenisnya ditentukan oleh Kayun sendiri.

Sebelumnya, Pengamat kepolisian dari Institute for Security and Strategic Studies (ISESS) Bambang Rukminto menilai klaim Polri soal penyelesaian kasus yang menyangkut anggotanya di tahun ini masih belum bersifat substansial. Ia mengatakan Polri masih berkutut dengan jumlah kuantitas kasus ketimbang kualitas penanganannya.

Bambang menyebut masih banyak perkara yang menjerat anggota kepolisian namun belum menemui titik terang. Sebut saja, kata dia, Konsorsium 303, jaringan narkoba di tubuh Polri, dan mafia tambang dari kasus Ismail Bolong.

"Kasus Ismail Bolong misalnya, banyak menyeret nama-nama di internal Polri. Belum ada follow up untuk memeriksa mereka," kata Bambang.

Selain itu, Bambang menilai mindset Polri yang masih berkutut di kuantitas kasus yang ditangani akan menghambat reformasi di tubuh institusi tersebut. Ia menyebut hal itu menyebabkan Polri tidak melihat penanganan kasus berdasarkan akar permasalahan dan substansinya.

"Jadi klaim tersebut lebih terasa sebagai upaya pencitraan saja. Sah-sah saja untuk dilakukan, tetapi tidak membawa kepada pencegahan potensi pelanggaran anggota Polri ke depan," kata Bambang.

Oleh sebab itu, Bambang menyarankan Kapolri Listyo Sigit Prabowo agar jangan terjebak ke dalam FOBO atau fear of better option. Artinya, kata dia, Polri harus lebih berani menindak anggotanya yang terlibat perkara seberapa tinggi jabatannya di kepolisian.

"Tak perlu takut untuk mengamputasi personel yang menjadi penyakit di Polri. Jangan takut akan mengganggu kepentingan anggotanya sehingga ada pembiaran parasit di kepolisian," ujarnya. (wid,rls, ant,ist/dya)

2.621

Pelanggaran Disiplin

JUMLAH PELANGGARAN DISIPLIN, KODE ETIK, DAN PIDANA ANGGOTA POLRI (2021)

1.306

Pelanggaran KEPP

1.031

Pelanggaran Pidana

Geram Pelancong dari Negaranya Ditolak, **China Siap Membalas**



Penumpang penerbangan dari China memasuki pusat pengujian COVID-19 di bandara Charles de Gaulle di Paris karena Prancis menerapkan pembatasan bagi Pelncng dari China. (Foto:AFP melalui Getty Images)

BEIJING - Pemerintah China akhirnya angkat suara karena makin banyak negara-negara di dunia membatasi pelancong dari negaranya dengan menerapkan aturan ketat soal tes COVID-19. Bahkan, otoritas kerajaan Maroko resmi melarang kunjungan semua turis yang datang dari negeri yang dipimpin Xi Jinping ini. China menyebut pembatasan internasional sebagai hal yang 'tidak bisa diterima'.

"Beberapa negara telah menerapkan pembatasan masuk yang hanya menargetkan para pelancong China," sebut juru bicara Kementerian Luar Negeri China Mao Ning dalam konferensi pers. "Ini tidak memiliki dasar ilmiah dan beberapa praktik tidak dapat diterima," tegasnya. Mao juga memperingatkan bahwa China bisa 'mengambil tindakan balasan berdasarkan prinsip timbal balik'.

Seperti dilansir AFP, Selasa (3/1/2023), negara-negara seperti Amerika Serikat (AS), Kanada, Jepang dan Prancis bersikeras mewajibkan semua pelancong dari China untuk memberikan hasil tes negatif Corona sebelum kedatangan, di tengah kekhawatiran adanya lonjakan kasus COVID-19.

Lonjakan tajam kasus Corona terjadi setelah China pada bulan lalu secara tiba-tiba mencabut pembatasan ketat yang diberlakukan selama beberapa tahun terakhir saat pandemi merajalela, dengan rumah-rumah sakit dan krematorium kewalahan.

Namun Beijing mendorong pembukaan kembali yang ditunggu sejak lama, dengan pekan lalu mengumumkan diakhirinya aturan wajib karantina untuk kedatangan di China. Langkah itu mendorong warga China untuk merencanakan perjalanan ke luar negeri.

Secara terpisah, Perdana Menteri (PM) Prancis Elisabeth Borne membela pembatasan yang diberlakukan negaranya saat ditanya soal reaksi China. "Saya pikir kami menjalankan tugas kami dalam meminta tes. Kami akan terus melakukannya," tegas Borne kepada radio Franceinfo.

Aturan yang diberlakukan sejumlah negara, termasuk Prancis, berlaku untuk semua pelancong yang datang dari wilayah China -- bukan hanya untuk warga negara China -- sementara Beijing terus membatasi para pengunjung yang masuk ke wilayahnya dan tidak menerbitkan visa untuk turis maupun mahasiswa asing.

Beberapa negara, seperti AS, menyebut kurangnya transparansi oleh China soal data infeksi COVID-19 dan risiko munculnya varian baru Corona sebagai alasan menerapkan pembatasan tersebut. China diketahui hanya mencatat 22 kematian Corona sejak Desember dan secara dramatis mempersempit kriteria dalam mengklasifikasikan kematian terkait Corona -- yang berarti data statistik Beijing soal gelombang terbaru Corona di wilayahnya dipandang secara luas tidak mencerminkan kenyataan.

ASEAN Kompak 'Buka Pintu'

Sementara itu, negara-negara Asia Tenggara (ASEAN) belum memiliki rencana untuk pembatasan bagi pelancong China. Indonesia salah satunya yang belum mengumumkan rencana memperketat pembatasan masuk bagi pelancong dari China. Menurut Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin, sederet subvarian tersebut, termasuk Omicron BF.7 yang melonjak di China, sudah

teridentifikasi di Indonesia. Buktinya, tidak ada kenaikan kasus signifikan di tengah masuknya varian yang diwaspadai karena 'menggila' di China.

"Varian yang ada di China sebenarnya ada tiga, itu BA.5.2, BA.2.75 sama BF 7," beber dia saat ditemui di kawasan Jakarta Pusat, Selasa (3/1/2023). "Untuk informasi teman-teman, tiga-tiganya sudah masuk ke Indonesia, yang terakhir BF.7 masuknya 14 Juli dari Bali. Untuk yang BA.5.2 dan BA.2.75 itu sudah naik tinggi. Yang BF.7 tidak ada pergerakan yang berarti," lanjut Menkes.

Sementara Menkes optimistis dengan nihil pengetatan, antibodi masyarakat Indonesia baik dari vaksinasi dan infeksi alamiah sudah menjadi 'pertahanan' kuat.

"Jadi ini kayak premanisme ada satu suku kuat yang lainnya kalah. Nah Indonesia BA.5 itu paling kuat, kedua BA.2.75 yang kalah BF7, kalau di China BA.5 sebenarnya kuat dan BF.7 kuat baru BA.2.75, nah ini membuktikan apa?" sebut dia. "Bahwa memang varian-varian baru itu nggak bisa menembus sistem pertahanan masyarakat kita," pungkasnya.

Terpisah, Perdana Menteri Kamboja, Hun Sen, mengatakan bahwa negaranya adalah tujuan yang menarik' bagi orang China. "Tidak mengharuskan orang China melakukan apa pun, hanya untuk datang sebagai turis biasa," bunyi pernyataannya dalam Khmer Times.

Sebelum pandemi Covid-19 melanda pada tahun 2020, Kamboja menerima lebih dari dua juta turis China setahun, atau hampir 40 persen dari semua kedatangan internasional. Sebagai negara yang ekonomi bergantung pada sektor pariwisata, Thailand bahkan sedang menunggu kembalinya turis China ke negara mereka.

Pemerintah Singapura juga menyatakan tidak akan ada perubahan dalam bersikap terkait Covid-19 untuk pelancong dari China. Orang asing yang tidak divaksinasi penuh perlu menjalani tes pra-keberangkatan sebelum mereka dapat memasuki Singapura, sedangkan pengunjung jangka pendek diharuskan membeli asuransi untuk biaya pengobatan terkait Covid-19.

Di sisi lain, pemerintah Malaysia menyebut akan menyaring semua pelancong yang masuk, terutama yang sedang mengalami demam. Malaysia juga menguji air limbah dari pesawat yang tiba dari China untuk

pemeriksaan Covid-19.

Di Vietnam, di mana sebelum pandemi, pariwisatanya sangat bergantung pada pengunjung dari China, didesak oleh para ahli medisnya untuk tidak melarang atau tidak mewajibkan tes Covid untuk pelancong yang datang dari China.

Seperti dilansir vnexpress, China sebenarnya adalah sumber kedatangan turis terbesar untuk Vietnam sebelum pandemi, dengan hampir 5,8 juta orang China datang pada tahun 2019. Vietnam hanya menerima 3,6 juta turis asing tahun lalu, atau 70 persen dari targetnya. Tahun ini, Vietnam menargetkan delapan juta pengunjung, yang bisa tercapai karena China membuka kembali perbatasan. (wid,AFP, vnexpress, Khmer Times, ist/dya)

BEBERAPA NEGARA YANG PERKETAT GERBANGNYA UNTUK TURIS CHINA



1. AMERIKA SERIKAT

AS akan memberlakukan tes COVID-19 wajib pada pelancong dari China mulai 5 Januari. Semua penumpang pesawat berusia dua tahun ke atas akan memerlukan hasil tes negatif tidak lebih dari dua hari sebelum keberangkatan dari China, Hong Kong, atau Makau. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit juga mengatakan warga AS juga harus mempertimbangkan kembali perjalanan ke China, Hong Kong, dan Makau.



2. BRITANIA RAYA

Departemen Kesehatan Inggris akan mewajibkan tes COVID-19 negatif pra-keberangkatan dari penumpang dari China mulai 5 Januari.



3. PRANCIS

Prancis akan mewajibkan turis dari China untuk memberikan hasil tes COVID negatif kurang dari 48 jam sebelum keberangkatan. Sejak 1 Januari, Prancis juga melakukan tes COVID PCR acak pada saat kedatangan beberapa pelancong yang datang dari China. Pemerintah Prancis juga mendesak 26 negara anggota Uni Eropa lainnya untuk menguji pelancong China untuk COVID.



4. AUSTRALIA

Menteri Kesehatan Australia Mark Butler mengatakan siapapun yang bepergian dari China ke Australia harus menyerahkan tes COVID-19 negatif mulai 5 Januari. Butler mengutip "kurangnya informasi komprehensif" Beijing tentang kasus COVID-19 sebagai alasan di balik persyaratan perjalanan.



5. INDIA

India juga meminta laporan negatif COVID-19 untuk pelancong yang datang dari China, Hong Kong, Jepang, Korea Selatan, dan Thailand. Penumpang dari negara tersebut akan dikarantina jika menunjukkan gejala atau dinyatakan positif.



6. KANADA

Pelancong yang datang melalui jalur udara dari China ke Kanada harus dites negatif COVID-19 tidak lebih dari dua hari sebelum keberangkatan.



7. JEPANG

Jepang mewajibkan tes COVID-19 negatif pada saat kedatangan untuk pelancong dari Tiongkok daratan. Mereka yang dites positif akan diminta untuk karantina selama tujuh hari. Tindakan perbatasan baru untuk China mulai berlaku pada tengah malam tanggal 30 Desember.