



H A R I A N

LENTERA

Inspirasi Perubahan **TODAY**

Edisi Selasa, 02 April 2023

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

www.lenteratoday.com

@lenteratoday

f lentera.tv

@lenteratoday

Lentera TV Media

LenteraPodcast

@lenteratoday

BURUH DESAK (LAGI) PENCABUTAN UU CIPTA KERJA

Salah satu tuntutan buruh pada May Day 2023 yang paling keras diteriakkan adalah penolakan terhadap UU Nomor 6 Tahun 2023 tentang Cipta Kerja (Ciptaker). Ada sedikitnya 9 poin yang dianggapnya sangat merugikan kaum buruh dan pekerja. Mulai dari upah murah, sistem outsourcing seumur hidup, karyawan kontrak seumur hidup, PHK yang dipermudah, pesangon murah dan rendah, pengaturan jam kerja yang kembali ke 12 jam kerja. Kemudian pengaturan cuti seperti cuti panjang hilang, buruh perempuan yang melaksanakan cuti haid dan cuti melahirkan tidak ada kepastian diberikan upah hingga soal tenaga kerja asing (TKA). Ancaman mogok kerja nasional pun diserukan. Akankah ada titik temu? Mengingat sudah banyak pihak dan berkali-kali buruh meneriakkan hal sama, namun hasilnya masih nihil.

(Baca Hal 11)



**Government (Hal.2)
Waspada!
Kematian Akibat
COVID-19
Naik Lagi**

Puluhan ribu buruh berbondong-bondong menghadiri aksi demonstrasi dalam rangka peringatan Hari Buruh atau May Day 2023, Senin (1/5/2023). (Istimewa)

1. Waktu Kerja Eksploitatif
UU Cipta Kerja menetapkan batasan maksimal jam lembur, yaitu 3 jam dalam sehari dan 14 jam dalam sepekan, menjadi 4 jam dalam sehari dan 18 jam dalam seminggu. Hal ini akan berakibat pada kesehatan buruh. Belum lagi besaran upah lembur yang diterima juga tidak sebanding.

2. Praktik Outsourcing (Pekerja Alih Daya)
Meluas. Poin kedua, UU Cipta Kerja tidak mengatur batasan kriteria pekerjaan yang dapat dipekerjakan secara alih daya atau outsourcing. Sementara berdasarkan UU Ketenagakerjaan, outsourcing hanya dapat dilakukan jika suatu pekerjaan terlepas dari kegiatan utama atau kegiatan produksi. Oleh sebab itu, praktik outsourcing diprediksi makin meluas karena adanya UU Cipta Kerja.

3. Berkurangnya Hak Cuti dan Istirahat
UU Cipta Kerja mengatur waktu istirahat bagi pekerja diperoleh sekali dalam sepekan. Pengusaha pun tidak mempunyai kewajiban memberikan waktu istirahat selama dua hari kepada pekerja yang telah bekerja selama lima hari seminggu. Ditambah lagi di dalam UU Cipta Kerja terdapat aturan bahwa buruh bisa dikenakan wajib lembur. UU Cipta Kerja juga menghilangkan hak cuti panjang selama dua bulan bagi buruh yang telah bekerja minimal selama enam tahun.

4. Rentan Alami PHK Pasal 81 angka 42
UU Cipta Kerja menyisipkan Pasal 154A mengenai alasan pemutusan hubungan kerja. Pasal tersebut membuat buruh rentan mengalami PHK jika mengalami sakit berkepanjangan atau cacat akibat kecelakaan kerja dan tidak bisa melakukan pekerjaannya setelah melewati 12 bulan. Di samping itu, ketentuan pada pasal 172 UU Ketenagakerjaan yang menyatakan buruh berhak atas dua kali pesangon jika terkena PHK karena sakit berkepanjangan melebihi 12 bulan telah dihapus melalui UU Cipta Kerja.

5. Sistem Kerja Kontrak
Di dalam UU Cipta Kerja, perjanjian kerja waktu tertentu (PKWT) tidak dibatasi periode dan batas waktu kontrak. Terdapat pasal 81 angka 15 di UU Cipta Kerja yang mengubah ketentuan Pasal 59 pada UU Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Pasal tersebut menerangkan, pekerjaan yang diperkirakan penyelesaiannya dalam waktu yang tidak terlalu lama. Frasa "tidak terlalu lama" dianggap mengubah ketentuan soal batas waktu pekerjaan yang penyelesaiannya "tiga tahun" sebagai salah satu kriteria PKWT. Hal itu diyakini bisa membuat pengusaha leluasa menafsirkan frasa "tidak terlalu lama" sehingga kepastian kerja bagi buruh semakin tidak jelas.

**UNDANG-UNDANG
CIPTA KERJA
YANG DINILAI
BERMASALAH**

Waspada! Kematian Akibat COVID-19 Naik Lagi

JAKARTA-Tren kasus COVID-19 di Indonesia masih mengkhawatikan. Ada penambahan jumlah pasien positif di Tanah Air sebanyak 892 orang hingga Senin (1/5/2023). Sehingga jumlah mereka yang dinyatakan terpapar virus Corona terhitung sejak Maret 2020 hingga kini mencapai 6.775.613 orang.

Kasus kematian pasien positif dilaporkan Satgas COVID-19 telah berada di angka 161.300 jiwa. Jumlah tersebut setelah terjadi penambahan 16 orang meninggal dunia akibat Covid-19 dalam 24 jam terakhir.

Sementara, kabar pasien sembuh dan telah dinyatakan terbebas dari virus Corona hingga saat ini terjadi penambahan 839 orang yang negatif, sehingga total kasus sembuh dari virus Corona di Indonesia mencapai 6.600.433 orang.

Terkait kasus kematian akibat corona memang perlu menjadi perhatian khusus. Di Kota Malang misalnya, pemakaman dengan menerapkan protokol kesehatan (prokes) pencegahan COVID-19 terakhir digelar di TPU nasrani Sukun pada akhir April 2023 lalu. UPT Pemakaman Dinas Lingkungan Hidup di Kota Malang mencatat, ada 10 pemakaman menggunakan protokol COVID-19 sepanjang April 2023.

Seperti biasanya, petugas pemakaman mengenakan baju hazmat untuk mencegah terpapar virus COVID-19. "Sepanjang April 2023, ada 10 pemakaman prokes COVID-19," terang Kepala UPT Pemakaman DLH Kota Malang, Subaedi, Senin (1/5/2023).

Kondisi serupa dilaporkan di Gunungkidul. Dalam kurun waktu seminggu terakhir tercatat lima pasien dinyatakan meninggal dunia karena terpapar virus ini. Kepala Dinas Kesehatan Gunungkidul, Dewi Irawaty mengatakan, setelah Lebaran kenaikan kasus tidak hanya terjadi pada warga yang tertular virus corona.



Masyarakat diimbau tetap menggunakan masker, terutama di tempat umum dan transportasi massal karena kasus COVID-19 kembali memperlihatkan tren kenaikan. (dok. ant)

Pasalnya, kasus kematian juga ikut meningkat seiring bertambahnya kasus penularan di masyarakat.

Ia mencatat dari 23 April 2023 hingga Senin (1/5/2023) tercatat kasus kematian akibat bertambah lima orang. Total hingga sekarang warga Gunungkidul yang dinyatakan meninggal akibat tertular corona sebanyak 1.235 orang. "Kasus kematian terbaru terjadi hari ini. Jadi, selama seminggu terakhir ada lima warga yang meninggal dunia karena corona," kata Dewi kepada wartawan.

Jusuf Kalla Jalani Isolasi di Rumah

Sebagai informasi, Wakil Presiden ke-10 dan ke-12 Republik Indonesia Jusuf Kalla (JK) dinyatakan positif Covid-19 dan tengah menjalani perawatan di kediamannya. "Kondisi (Jusuf Kalla) baik-baik saja. Istirahat di kediaman," kata juru bicara JK, Husain Abdullah, saat dikonfirmasi Senin

(1/5/2023).

Husain menuturkan, selama menjalani perawatan karena Covid-19, JK banyak menghabiskan waktunya untuk membaca di perpustakaan pribadi dan menulis catatan hariannya. "Kegiatan di luar rumah dikurangi untuk sementara waktu," tutur Husain.

Sementara itu, Pakar ilmu kesehatan Prof Tjandra Yoga Aditama mendorong pemerintah untuk kembali menggalakkan pelaksanaan vaksinasi lengkap dan booster pertama sampai kedua. Menurut dia, saat ini terjadi peningkatan kasus corona yang dipengaruhi Subvarian Arcturus. "Harus kembali menggalakkan vaksinasi booster kedua, yang sekarang sudah tidak banyak dibicarakan lagi," kata Prof Tjandra.

Prof Tjandra yang juga mantan Direktur Penyakit Menular WHO Asia Tenggara mengatakan, sebelum Lebaran beberapa kali kasus di atas seribu. Saat Lebaran data kasus sempat menurun yang mungkin karena sampel kasus juga berkurang. Namun setelah itu, kasus kembali di atas seribu.

Menurut dia, Arcturus menjadi penyebab kenaikan kasus di sejumlah negara, seperti India dan Singapura. Dia mengatakan, pakar University of Tokyo menyebut Arcturus lebih menular 1,17 sampai 1,27 kali dari varian yang ada sebelumnya, Kraken.

Untuk itu, dia mengimbau masyarakat, terutama kelompok rentan seperti lansia dan penderita komorbid untuk lebih hati-hati. "Pakai masker di ruang tertutup dan kerumunan, melakukan vaksinasi booster," kata Tjandra. Tjandra juga meminta meningkatkan jumlah pemeriksaan Whole Genome Sequencing (WGS) sehingga bisa diketahui pola varian yang ada. Termasuk mendeteksi ada tidaknya varian baru.

Terpisah Epidemiolog dari Universitas Airlangga Surabaya, Dr. Windhu Purnomo pun meminta masyarakat tetap disiplin menerapkan protokol kesehatan. Di tempat umum yang ramai, tempat ibadah, dan transportasi umum, tetap pakai masker.

"Kemudian lengkapi vaksinasi kita, terutama untuk usia 18 tahun ke atas. Dengan booster paling tidak booster pertama. Kalau kita sudah booster pertama, dan sudah waktunya booster kedua, ya kita vaksinasi booster kedua," ujar Windhu. (wid,rls,ist/dya)

SITUASI COVID-19 DI INDONESIA

6.775.613

Konfirmasi

6.600.433

Sembuh

161.300

Meninggal

203.831.761

Vaksinasi Ke-1

174.870.718

Vaksinasi Ke-2

68.739.017

Vaksinasi Ke-3

Update 01 Mei 2023



926.673.860

10 NEGARA TERPILIH DENGAN TOTAL TEST COVID-19 TERTINGGI DI ASIA



200.309.593

India



162.743.369

UEA



160.000.000

Turki



114.158.919

Tiongkok

Indonesia

Hari Pertama Pendaftaran, Belum Ada Parpol Daftarkan Bakal Caleg DPR RI ke KPU



Petugas PPSU menyapu sampah dengan latar belakang penghitungan mundur Pemilu 2024 di depan Kantor Komisi Pemilihan Umum (KPU), Jakarta, Senin (1/5/2023). (ant)

JAKARTA - Komisioner Komisi Pemilihan Umum (KPU) menyatakan belum ada partai politik (parpol) yang mendaftarkan bakal calon anggota legislatif DPR RI pada hari pertama pendaftaran dibuka, pada Senin (1/5/2023). Meski demikian, di daerah sudah mulai ada yang menyerahkan persyaratan.

"Hari ini belum ada parpol yang datang ke KPU RI untuk mengajukan (mendaftarkan) Bacaleg DPR RI, artinya masih kosong," kata Komisioner KPU RI Idham Holik.

Menurutnya, partai politik di tingkat nasional saat ini masih fokus melengkapi persyaratan calon Anggota DPR RI yang bakal maju di Pileg 2024 mendatang. "Mudah-mudahan beberapa hari ke depan ada parpol yang sudah mengajukan bacalon legislatif," katanya.

Idham menambahkan bahwa hal serupa juga terjadi di KPU tingkat provinsi. Dia bilang hingga saat ini masih belum ada partai politik yang mendaftarkan calon anggota legislatif ke KPU Daerah. "Di tingkat provinsi, berdasarkan laporan dari rekan-rekan, laporan yang sudah masuk dari 29 provinsi ini masih belum ada parpol yang mengajukan bacalon anggota legislatifnya," ujarnya.

Berbeda dengan provinsi, pada tingkat kabupaten KPU telah menerima pendaftaran bakal calon Anggota DPRD. Yakni, Partai Solidaritas Indonesia (PSI) yang mendaftarkan calon Anggota DPRD Kabupaten Bekasi dan Partai Kebangkitan Bangsa (PKB) yang mendaftarkan calon Anggota DPRD Kabupaten Cirebon.

Sebagai informasi, Komisi Pemilihan Umum resmi telah membuka pendaftaran calon legislatif (caleg) DPR dan DPD periode 2024-2029. Pendaftaran itu dimulai pada hari ini, Senin 1 Mei 2023 hingga 14 Mei 2023 mendatang.

Meski telah dibuka hari ini,

pendaftaran hari pertama ditutup pada sekira pukul 16.00 WIB, belum terlihat ada partai politik yang mendaftarkan calon anggota DPR RI maupun calon anggota DPD RI yang datang ke kantor KPU RI.

Waktu pendaftaran dimulai pukul 08.00-16.00 waktu setempat untuk 1-13 Mei 2023. Adapun khusus untuk tanggal 14 Mei 2023, waktu pendaftaran dibuka lebih lama, yakni pukul 08.00-23.59 WIB. Para caleg DPR dan DPD juga dapat melakukan pendaftaran di Kantor KPU Provinsi atau KIP Aceh di seluruh Indonesia.

Adapun partai politik juga harus bersurat ke KPU sehari sebelum mendaftarkan calegnya sebagai calon Anggota DPR maupun DPD RI. Untuk informasi, pengumuman terkait ketentuan pendaftaran ini tertuang dalam dua surat yaitu dengan nomor 19/PL.01.4-PU/05/2023 untuk ketentuan pendaftaran caleg DPR. Kemudian terkait ketentuan pendaftaran caleg DPD untuk Pemilu 2024 tertuang dalam surat nomor 18/PL.01.4-PU/05/2023.

3 Provinsi Tak Miliki Calon Anggota DPD Perempuan

Di sisi lain KPU menyatakan jumlah bakal calon anggota DPD yang dinyatakan memenuhi syarat dukungan minimal pemilih mencapai 700 orang, terdiri dari 561 laki-laki dan 139 perempuan yang tersebar di 38 provinsi.

"Persentase bakal calon DPD perempuan tingkat nasional ini sebanyak 19,86 persen, berdasarkan yang kami telah nyatakan dalam keputusan KPU mengenai bakal calon DPD yang memenuhi syarat dukungan minimal dan sebaran," jelas Idham.

Persentase perempuan untuk bakal calon anggota DPD tertinggi berada di Sumatra Selatan, yaitu 50 persen, disusul Kalimantan Tengah dan Sulawesi Utara, masing-masing

sebanyak 40 persen. Persentase perempuan untuk bakal calon anggota DPD paling rendah berada di Sulawesi Barat, Papua Barat dan Papua Barat Daya yang tidak mempunyai bakal calon anggota DPD perempuan.

Sebelumnya, Ketua KPU RI Hasyim Asy'ari menjelaskan pendaftaran bakal calon anggota DPR RI untuk semua daerah pemilihan akan dilakukan oleh pimpinan partai politik di kantor KPU Pusat di Jakarta. Sedangkan untuk bakal calon anggota DPRD Provinsi akan didaftarkan oleh pengurus partai politik tingkat provinsi di KPU Provinsi tersebut. Demikian juga untuk pendaftaran anggota DPRD Kabupaten/Kota dilakukan oleh partai politik di KPU Kabupaten/Kota.

"Semua Partai Politik peserta Pemilu yang telah ditetapkan oleh KPU akan menyampaikan surat keputusan yang intinya persetujuan tentang nama-nama bakal calon anggota DPR RI, DPRD Provinsi, DPRD Kabupaten Kota di semua tingkatan, di semua Dapil (Daerah Pemilihan)

kepada KPU Pusat," jelas Hasyim Asy'ari.

Terpisah, Wakil Ketua Divisi Data dan Teknologi Informasi KPU RI Mochammad Afifuddin mendorong masyarakat pemilih dan peserta pemilu untuk memberikan masukan terhadap Daftar Pemilih Sementara (DPS) yang telah ditetapkan pada 18 April 2023 silam. Masyarakat juga dapat melakukan pengecekan secara mandiri di website cekdptonline.kpu.go.id.

"Masyarakat yang mau melakukan pengecekan apakah dirinya sudah terdaftar sebagai pemilih dan di TPS (Tempat Pemungutan Suara) mana akan menggunakan hak pilihnya maka caranya sangat mudah, dengan memasukkan NIK (Nomor Induk Kependudukan) atau paspor pada cekdptonline.kpu.go.id," jelas Afifuddin.

Daftar Pemilih Sementara Pemilu 2024 yang ditetapkan oleh KPU pada 18 April 2023 terdapat sebanyak 205.869.801. Dari jumlah itu 1.591.020 adalah pemilih di luar negeri. KPU akan mengumumkan Daftar Pemilih Sementara Hasil Perbaikan (DPSHP) pada 11-12 Mei 2023. (wid,rls,voa,kum/dya)

TATA CARA PENDAFTARAN CALEG PEMILU 2024:

a. Partai politik peserta pemilu pada kepengurusan tingkat pusat dapat mengajukan calon anggota DPR apabila telah:

- Memperoleh persetujuan dari ketua umum partai politik peserta pemilu atau nama lain dan sekretaris jenderal partai politik peserta pemilu atau nama lain yang sah
- Mengirimkan data dan dokumen persyaratan yang diunggah melalui Silon (Sistem Informasi Pencalonan).

b. Pengajuan sebagaimana dimaksud huruf a dilakukan oleh:

- Ketua umum partai politik peserta pemilu atau nama lain dan sekretaris jenderal partai politik peserta pemilu atau nama lain yang sah;
- Jika ketua umum partai politik peserta pemilu atau nama lain dan sekretaris jenderal partai politik peserta pemilu atau nama lain yang sah tidak dapat hadir pada saat pengajuan bakal calon anggota DPR, pengajuan dapat diwakili oleh pengurus partai politik peserta pemilu pada kepengurusan tingkat pusat dengan menyampaikan surat kuasa dari ketua umum partai politik peserta pemilu atau nama lain dan sekretaris jenderal partai politik peserta pemilu atau nama lain yang sah
- Jika pengurus partai politik peserta pemilu tidak dapat melakukan pengajuan bakal calon anggota DPR, pengajuan persyaratan bakal calon dapat dilakukan oleh petugas penghubung partai politik peserta pemilu pada kepengurusan tingkat pusat.



AP Ditahan soal 'Halalkan Darah Muhammadiyah' Bareskrim Buka Peluang Tersangka Baru



Tersangka kasus dugaan ujaran kebencian yang merupakan peneliti di BRIN Andi Pangerang Hasanuddin resmi ditetapkan sebagai tersangka dan dihadirkan saat konferensi pers di Jakarta, Senin (1/5/2023). (istimewa)

JAKARTA-Dirtipidsiber Bareskrim Polri, Brigjen Adi Vivid mengatakan, tidak menutup kemungkinan jika pihaknya bakal menetapkan tersangka baru dalam perkara ujaran kebencian dan ancaman kekerasan melalui elektronik, yang melibatkan Andi Pangerang Hasanuddin kepada warga Muhammadiyah.

"Untuk sementara dari hasil penyelidikan yang kita lakukan tersangka hanya saudara AP (Andi Pangerang Hasanuddin) ini saja. Tapi nanti tidak menutup kemungkinan apabila nanti dalam percakapan itu kita temukan lagi," kata Adi saat di Mabes Polri, Senin (1/5/2023).

Adi mengaku, pihaknya agak sedikit kesulitan dalam menetapkan tersangka lain lantaran sebagian besar postingan ujaran tersebut telah terhapus. "Karena memang ada beberapa percakapan yang sudah dihapus," katanya.

Dalam hal ini, Adi meminta bantuan kepada netizen Indonesia, yang mengetahui adanya postingan yang mengandung unsur-unsur kebencian dan kekerasan yang dilakukan oleh AP Hasanuddin. "Mungkin nanti dari teman-teman netizen menemukan lagi ada kata-kata yang mengandung unsur-unsur seperti yang ini, silakan dilaporkan ke kami. Jadi memang ada beberapa yang sudah dihapus oleh dia dalam percakapan tersebut," pintanya.

Diberitakan sebelumnya, Bareskrim Polri menangkap dan menetapkan tersangka Andi Pangerang Hasanuddin alias AP Hasanuddin terkait kasus ujaran kebencian terhadap warga Muhammadiyah. Peneliti Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) itu terancam hukuman maksimal enam tahun penjara.

Kepala Biro Penerangan

Masyarakat (Karopenmas) Divisi Humas Polri Brigjen Pol Ahmad Ramadhan menjelaskan, Hasanuddin dijerat dengan Pasal 28 Ayat 2 Juncto Pasal 45A ayat 2 dan/atau Pasal 29 Juncto Pasal 45B Undang-Undang Nomor 19 tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik atau ITE. Diketahui ancaman pidana penjara paling lama 6 tahun dan denda paling banyak Rp 1 miliar, dan Pasal 45 B juncto Pasal 29 UU ITE dengan ancaman pidana penjara paling lama empat tahun dan denda paling banyak Rp 750 juta.

"Pasal persangkaan tindak pidana ujaran kebencian terhadap individu atau kelompok tertentu berdasarkan SARA dan/atau menakut-nakuti yang ditujukan secara pribadi," kata Ramadhan kepada wartawan, Senin (1/5/2023). Ia digelandang ke Bareskrim Polri usai ditangkap di indokosnya di daerah Jombang, Jawa Timur pada Minggu (30/4/2023).

"Tersangka mendarat di Bandara Soekarno Hatta pukul 21.00 WIB dan selanjutnya dibawa ke Bareskrim Polri untuk dilakukan pemeriksaan sebagai tersangka," jelas Ramadhan. Ramadhan menyampaikan detail daripada kasus tersebut akan diekspose siang hari ini. Pelaksanaannya digelar di lobi Bareskrim Polri, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan pukul 11.00 WIB.

Hasanuddin dilaporkan ke Bareskrim Polri oleh Pengurus Pusat (PP) Pemuda Muhammadiyah pada Selasa (25/4/2023) lalu. Laporan tersebut diterima dan teregistrasi dengan Nomor: LP/B/76/IV/2023/SPKT/BARESKRIM POLRI.

Bicara Restorative Justice

Di sisi lain, Polisi membeberkan potensi dilakukannya restorative

justice terkait kasus ujaran kebencian 'halalkan darah Muhammadiyah' yang melibatkan peneliti BRIN, AP Hasanuddin. "Terkait masalah restorative justice akan ditentukan dari pelapor karena ini delik pidana murni. Jadi kalau pidana murni mungkin restorative justice tergantung daripada yang memberi laporan," kata Dirsiber Bareskrim

Polri Brigjen Adi Vivid, Senin (1/5/2023).

Adi menambahkan, bahwa sampai sejauh ini pihak Muhammadiyah menginginkan proses di kepolisian tetap berlanjut. "Sampai saat ini dari pihak Muhammadiyah ingin untuk perkara ini tetap dilanjutkan," sambung Vivid.

Penyidik Direktorat Tindak Pidana Siber menangkap peneliti BRIN, Andi Pangerang Hasanuddin, imbas dari ancamannya terhadap warga Muhammadiyah. Andi Pangerang Hasanuddin mengaku sudah terlampau lelah ketika berdiskusi mengenai beda waktu Idul Fitri. Faktor kelelahan tersebut pada akhirnya memicu Andi Pangerang melontarkan ancaman terhadap warga Muhammadiyah.

"Motivasinya tadi kami sempat tanyakan kepada yang bersangkutan, bahwa selama ini Pak Thomas (peneliti BRIN, Thomas Djamaluddin) sering berdiskusi yang fokus daripada pernyataan ini adalah pada saat penetapan Lebaran," kata Adi Vivid.

Adi Vivid menyampaikan, diskusi yang berlangsung saat itu sudah dilakukan berulang kali. Dalam diskusi lewat media sosial itu, terjadi tanya jawab hingga penyampaian pendapat. "Yang bersangkutan menyatakan pada saat menyampaikan hal tersebut mencapai titik lelahnya dia. Kemudian dia emosi, karena ini diskusinya enggak selesai-selesai. Akhirnya emosi dan terucaplah kalimat tersebut," ungkap Adi Vivid. (wid,rls, ant, kcm/dya)

FAKTA-FAKTA AP HASANUDDIN RESMI TERSANGKA

○ Direktorat Tindak Pidana Siber Bareskrim Polri menetapkan peneliti Badan Riset dan Inovasi (BRIN) Andi Pangerang atau AP Hasanuddin sebagai tersangka kasus mengancam membunuh warga Muhammadiyah di media sosial pada Minggu 30 April 2023.

○ Polisi menemukan unsur ujaran kebencian bernada provokatif yang dilakukan Andi sebelum menerima laporan Ketua Hukum HAM dan Advokasi PP Pemuda Muhammadiyah, Nasrullah, pada 25 April lalu.

○ Adapun modus operandi yang dilakukan oleh Andi adalah mengomentari akun Facebook Ahmad Fauzan pada unggahan akun Facebook Thomas Djamaluddin dengan menuliskan kalimat, "perlu saya halalkan gak nih darahnya semua Muhammadiyah, apalagi Muhammadiyah yang disusupi hizbut tahrir melalui agenda kalender Islam global dari gema pembebasan. Banyak bacot memang, sini saya bunuh kalian satu per satu".

○ Komentar itu ditulis Andi di kediamannya di Jombang pada pukul 04.30 WIB. Tim siber Bareskrim kemudian melakukan profiling terhadap Andi, pemeriksaan saksi ahli pidana ITE hingga ahli bahasa, sampai akhirnya ditetapkan sebagai tersangka.

○ Polisi menyita satu unit ponsel merek Xiaomi Poco M4 yang digunakan tersangka untuk menulis komentar. Kemudian satu akun email yang merupakan email kredensial dari akun Facebook Andi Pangerang Hasanuddin. Kepolisian juga menyita satu unit notebook merek Asus.

○ Dijerat Pasal 45A Ayat 2 juncto Pasal 28 Ayat 2 ITE dengan ancam pidana penjara paling lama 6 tahun dan denda paling banyak 1 miliar rupiah. Pasal 45B juncto Pasal 29 UU ITE dengan ancaman maksimal 4 tahun penjara dan denda paling banyak 750 juta Rupiah



Telusuri Harta Kekayaan AKBP Achiruddin, KPK Bentuk Tim Khusus



Polisi geledah rumah AKBP Achiruddin Hasibuan dan menyita berbagai dokumen. (Istimewa)

MEDAN - Kasus yang melibatkan AKBP Achiruddin-- buntut dari penganiayaan yang dilakukan anaknya memasuki babak baru. Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) telah membentuk tim khusus untuk menelusuri harta kekayaan miliknya. Tahap awal tim itu akan memeriksa harta AKBP Achiruddin yang tercatat di LHKPN.

Kabag Pemberitaan KPK, Ali Fikri menjelaskan tim itu juga akan melakukan pemeriksaan faktual. "Sudah dibentuk tim pemeriksa yang akan melakukan pencarian data lanjutan dan pemeriksaan faktual sebagaimana LHKPN yang bersangkutan," ujar Ali dilansir Senin (1/5/2023).

Mengenai adanya dugaan TPPU yang dilakukan AKBP Achiruddin, KPK masih belum terlalu mendalaminya. Sebab, tim KPK masih fokus memeriksa LHKPN mantan Kabag Bin Ops Ditnarkoba Polda Sumut itu. "Sejauh ini KPK akan fokus lebih

dahulu soal pemeriksaan LHKPN-nya sesuai kewenangan yang KPK miliki," terang Ali.

Pusat Pelaporan dan Analisis Transaksi Keuangan (PPATK) memblokir rekening eks Kabag Bin Ops Ditnarkoba AKBP Achiruddin Hasibuan. Rekening anak AKBP Achiruddin juga diblokir. "Iya, benar (diblokir)," kata Kepala Biro Humas PPATK Natsir Kongah kepada wartawan, Kamis (27/4/2023).

Natsir mengatakan pemblokiran rekening AKBP Achiruddin karena ada indikasi pencucian uang. Polda Sumut tengah menelusuri harta kekayaan AKBP Achiruddin setelah hobi moge-nya disorot. "Ada indikasi tindak pidana pencucian uang," ucapnya. Berdasarkan LHKPN, AKBP Achiruddin tercatat hanya memiliki kekayaan senilai Rp 467 juta. Moge yang kerap dipamerkan AKBP Achiruddin tidak tercatat di LHKPN yang dilaporkannya ke KPK.

Polisi Temukan Kuitansi Ratusan Juta

Polda Sumut menggeledah rumah milik AKBP Achiruddin usai mengaku menerima gratifikasi dari gudang solar ilegal di dekat rumahnya. Saat penggeledahan, polisi menyita sejumlah dokumen, seperti kuitansi pembayaran hingga rekening koran.

Kabid Humas Polda Sumut, Kombes Hadi Wahyudi menyebut penggeledahan itu dilakukan Sabtu (29/4/2023) kemarin di rumah AKBP Achiruddin di Jalan Karya Dalam. Penggeledahan itu dilakukan untuk mendalami gratifikasi yang dilakukan Achiruddin. "Iya penyidik Krimsus menggeledah di rumah AH untuk mendalami gratifikasinya," kata Hadi, Senin (1/5/2023).

Hadi menyebut penggeledahan itu dilakukan penyidik dari Subdit Tipidter, Tipidkor dan Fismondep. Penggeledahan itu berlangsung selama lima jam. "Dari lokasi penggeledahan di rumah AKBP AH disita barang bukti kuitansi pembayaran, buku tabungan, buku transaksi keuangan, STNK kendaraan dan rekening koran. Selama penggeledahan turut disaksikan kepala lingkungan dan istri AKBP AH," jelasnya.

Pada hari yang sama, kata Hadi, Polda Sumut juga melakukan penggeledahan terhadap kantor PT Almira. Kantor yang digeledah itu berada di Jalan Mustang Villa Polonia Indah No 28, Kecamatan Medan Kota.

"Polda Sumut menggeledah kantor PT Almira (ANR) di Jalan Mustang Villa Polonia Indah sebagai pemilik gudang solar ilegal yang bekerjasama dengan Achiruddin Hasibuan," ujarnya.

Hadi menyebut dalam penggeledahan itu petugas turut menyita sejumlah dokumen. Dokumen itu, seperti dokumen perizinan hingga pembelian BBM. "Sementara hasil dari penggeledahan di kantor PT Almira turut disita sejumlah dokumen terkait perizinan dan dokumen pembelian BBM," jelasnya.

Sebelumnya, polisi menyebut bahwa AKBP Achiruddin berperan sebagai pengawas di gudang solar milik PT Almira yang ada di dekat rumahnya. Achiruddin menjadi pengawas di gudang itu sejak tahun 2018. "AH (Achiruddin) mengakui menerima uang dari pemilik gudang PT Almira sebagai jasa pengawas dari semenjak tahun 2018 hingga 2023 karena rumah yang bersangkutan berdekatan dengan gudang tersebut," kata Kabid Humas Polda Sumut, Kombes Hadi Wahyudi, Sabtu malam.

Hadi mengatakan pihaknya telah beberapa kali memeriksa Achiruddin. Saat pemeriksaan, Achiruddin juga mengakui bahwa dirinya menerima sejumlah uang dari pemilik gudang

tersebut. "Hasil penyidikan terhadap penerimaan gratifikasi bahwa AH (Achiruddin) mengakui menerima uang dari pemilik gudang PT Almira," jelasnya.

Meski begitu, Hadi belum memerinci jumlah uang yang diterima Achiruddin dari gudang solar itu. Dia menyebut penyidik masih mendalaminya. "Untuk besarnya itu masih didalami penyidik," kata Hadi

Berdasarkan data Laporan Harta Kekayaan Penyelenggara Negara (LHKPN) diketahui total harta kekayaan AKBP Achiruddin tercatat berjumlah Rp467.548.644.

Harta itu dilaporkan ketika dia menjabat sebagai Kanit 1 subdit 1 Direktorat Reserse Narkoba Polda Sumatera Utara pada 2021 silam. Jumlah harta tersebut sama persis dengan laporan pada 2011. Laporan pada 2011 itu disampaikannya saat masih berdinis di Polres Binjai Sumatra Utara.

Total harta keayaannya itu terdiri atas beberapa jenis harta. Dia diketahui memiliki tanah seluas 566 meter persegi di Kabupaten/Kota Medan dari hasil sendiri senilai Rp46.330.000. Dia memiliki mobil Toyota Fortuner Minibus tahun 2006 hasil sendiri senilai Rp370.000.000. Selain itu, dia juga memiliki kas dan setara kas senilai Rp51.218.644.

Pada hal, AKBP Achiruddin kerap memamerkan moge Harley-Davidson di akun Instagram pribadinya. Kendati demikian, moge itu tak ada dalam LHKPN. Selain moge, kendaraan lain yang kerap dipamerkan perwira menengah itu di media sosial yakni SUV Jeep hingga motor trail. Namun, deretan kendaraan itu juga tak didaftarkan ke negara.

AKBP Achiruddin diduga juga memiliki bisnis kost serta kontrakan dan penginapan. Lokasi kontrakan dan penginapan mewah miliknya berada di Jalan Tuan Guru Suman, Kabupaten Deli Serdang. Bisnis kontrakan atau kos diduga milik Achiruddin itu ada delapan pintu. Semuanya satu lokasi dengan bisnis penginapan dua lantai. Kepala Dusun XIV Desa Bandar Khalipah, Tusimun pun membenarkan terkait dugaan kepemilikan Achiruddin terhadap properti itu. "Benar. Ya, Benar," kata Tusiman. (wid,rls, ist,kum/dya)



tabungan, rekening koran hingga kuitansi bernilai ratusan juta yang juga diamankan. (Istimewa)

HARTA TAK WAJAR

AKBP ACHIRUDDIN HASIBUAN



PPATK Temukan transaksi bernilai puluhan miliar rupiah di rekening AKBP Achiruddin dan anaknya, diduga ada tindak pidana pencucian uang



Kerap tampil hidup mewah dengan menunggangi Harley Davidson hingga Rubicon. Namun tidak ditulis dalam LHKPN



Punya gudang penimbunan BBM ilegal jenis solar berisi:

- 3 unit tanki berukuran ribuan
- 2 unit tanki berlogo
- Mobil box modifikasi berisi drum besar untuk mengangkut dari SPBU ke gudang
- Sejumlah drum ukuran besar
- Alat pompa minyak dan selang BBM



Rumah mewah di jalan Guru Sinumba, Kelurahan Helvetia Timur, Kecamatan Medan Helvetia, Kota Medan



Satu unit rumah di Medan Sumatera Utara seluas 566 m2 dengan nilai Rp46.330.000



Total Kekayaan (2021)
Rp 467.548.644.



MELLY GOESLAW

*Beberkan Operasi
Potong Lambung*

Foto-Foto : (Instagram/ @melly_goeslaw)



untuk mengisi soundtrack lagi, yaitu Eiffel... I'm in Love. Ia juga mengeluarkan album solo kedua dengan judul "Intuisi".

Di album itu, ada 3 lagu yang dijadikan soundtrack untuk film yang diangkat dari cerpen karyanya sendiri dengan judul Tentang Dia.

Salah satu lagu di album tersebut yang berjudul Biar Saja Ini Mengalir menjadi soundtrack film tersebut.

Belum lama setelah itu, ia mendapat lagu tema lagi, yang berjudul Apa Artinya Cinta?, dengan mengajak teman duetnya, Ari Lasso.

Pada tahun berikutnya, ia memulai kontrak menata musik di Starvision, menggantikan Dwiki Dharmawan yang habis masa kontraknya.

Ia juga menggarap soundtrack untuk film yang sangat fenomenal, Heart. Tetapi, ia tidak ikut bernyanyi, ia dan suaminya hanya menciptakan semua lagu di dalamnya (berbagai sumber)

MELLY Goeslaw mengungkapkan efek samping menjalani operasi bariatrik atau operasi pemotongan lambung untuk kesehatannya kini.

Menurutnya, setelah menjalani operasi ini ia menjadi tak bisa mengomsumsi banyak makanan. Bahkan ia harus membagi porsi antara makan dan minum.

"Sekarang makan sedikit sendawa terus, enggak bisa tuh gue fine dining. Sahur paling satu sendok makan nasi, dan makannya pelan-pelan banget. Kalau langsung, sudah, kelar, kenyang banget," kata Melly di Youtube Melany Richardo.

Melly juga mengungkapkan bahwa tak semua orang bisa melakukan operasi bariatrik. Sebab, butuh persetujuan dari sejumlah dokter untuk bisa menjalani operasi tersebut.

"Itu dilakukan sama yang obesitas, enggak semua orang pengen kurus terus mau bariatrik, enggak bisa. Body mass index harus 35, aku ngepas, dan aku sudah diabetes lumayan parah," kata Melly.

Melly Goeslaw dikenal sebagai penyanyi-penulis lagu dan pemeran.

Ia bersama suaminya terlebih dahulu mendirikan grup musik Potret, dimana ia menjadi vokalis grup itu.

Selain telah mengorbitkan banyak penyanyi, ia juga merupakan seorang komposer yang sangat hebat, dia mampu menciptakan lagu-lagu seperti di album solonya yang pertama, Melly/Self-Titled, ia mengajak Ari Lasso untuk berduet dengannya, yang berisikan lagu berjudul "Jika".

Uniknya, ia mengaku jika ia sama sekali tidak bisa membaca not balok.

Jika sedang mendapat inspirasi,

dia selalu meminta suaminya, Anto Hoed untuk menulis notasinya.

Penyanyi yang sering berdandan nyentrik ini, sempat vakum di dunia musik tanah air selama 3 tahun untuk memberi tumpuan kepada album Potret dan kelahiran anak sulungnya.

Karier:

Pada tahun 2002, dia mendapat penawaran untuk album lagu tema dengan didampingi suaminya, Anto Hoed.

Namanya sangat diperhitungkan dalam belantika dunia hiburan di Indonesia dan Malaysia.

Ia jago menyanyi, membuat lagu, membuat album lagu tema film, akting melalui video klipnya, menulis hingga menjadi produser film.

Ia dan suaminya tidak mau menggantungkan hidup dengan menjadi penyanyi di klub-klub.

Akhirnya, berkat kerja kerasnya bersama sang suami, ia pun muncul dengan grup musik Potret pada pertengahan tahun 1990-an silam.

Album lagu tema pertamanya berjudul Ada Apa dengan Cinta? yang tidak hanya sukses di Indonesia, tetapi juga terkenal di negara Malaysia.

Setelah itu, ia mendapat tawaran



MI INSTAN INDONESIA

MASIH AMAN DIKONSUMSI

GURU Besar Ilmu Gizi Institut Pertanian Bogor (IPB) sekaligus Ketua Umum Pergizian Pangan Indonesia, Prof. Dr. Hardiansyah, M.S. mengatakan bahwa mi instan Indonesia masih aman untuk dikonsumsi masyarakat.

"Lembaga yang berwenang sudah membuat pernyataan dan secara scientific itu betul. Jadi kita ikuti imbauan dari Kepala Badan POM Indonesia, bahwa mi instan yang diproduksi di Indonesia ini aman," ungkap Hardiansyah saat dihubungi ANTARA di Jakarta, Sabtu.

Agar tetap aman bagi kesehatan dan memenuhi kebutuhan gizi,

Hardiansyah pun menganjurkan agar masyarakat juga menambahkan sayur dan protein ke dalam hidangan mi instan. Dengan demikian, kebutuhan gizi lainnya pun akan terpenuhi.

"Yang penting kalau menurut saya, semua itu adalah bagian dari karbohidrat. Tergantung secara gizi yang terpenting itu adalah cara makannya. Kalau secara gizi kan makanan pokok harus dimakan dengan ada lauk pauk dan sayur juga buah," kata Hardiansyah.

Di sisi lain, Kepala Instalasi Gizi dan Produksi Makanan RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo Fitri Hidayani, SST., S.Gz, MKM, RD pun menyampaikan hal serupa. Ketika

dihubungi secara terpisah, dia mengatakan bahwa mi instan di Indonesia aman dikonsumsi karena dalam pengawasan BPOM.

"Kalau tanggapan saya, mi instan yang ada di Indonesia dalam pengawasan BPOM RI sehingga aman dikonsumsi. Karena dari kandungannya tidak mengandung bahan berbahaya, jika dikonsumsi sesuai dengan jumlah yang tidak berlebihan," jelas Fitri.

Sebelumnya, Departemen Kesehatan Taipei pada Senin (24/4) mengungkapkan temuan dua jenama mi instan asal Asia Tenggara mengandung zat pemicu kanker.

Dalam pernyataannya, mi instan Ah Lai White Curry Noodles asal Malaysia dan Indomie rasa Ayam Spesial asal Indonesia disebut mengandung etilen oksida, senyawa kimia yang terkait dengan limfoma dan leukimia.

Menanggapi hal tersebut, keterangan resmi BPOM yang dikonfirmasi Kepala Biro Humas dan Kerja Sama BPOM RI, Noorman Effendi, menyebut Otoritas Kesehatan Kota Taipei melaporkan keberadaan EtO pada bumbu produk mi instan merek Indomie Rasa Ayam Spesial sebesar 0,187 mg/kg (ppm).

Dalam keterangan tersebut juga dijelaskan Taiwan tidak memperbolehkan EtO pada pangan. Sementara, Indonesia telah mengatur Batas Maksimal Residu (BMR) 2-CE sebesar

85 ppm melalui Keputusan Kepala BPOM Nomor 229 Tahun 2022 tentang Pedoman Mitigasi Risiko Kesehatan Senyawa Etilen Oksida berdasarkan standar internasional yang diatur Codex Alimentarius Commission (CAC).

Penuhi standar

PT Indofood CBP Sukses Makmur Tbk (ICBP) sebagai anak perusahaan PT Indofood Sukses Makmur Tbk memastikan semua produk Indomie yang diproduksi dan diekspor telah memenuhi standar keamanan pangan sehingga aman dikonsumsi.

Hal itu disampaikan menyusul pemberitaan di media massa Taiwan pada Senin (24/4) lalu tentang terdeteksinya etilen oksida (EtO) pada produk Mi Kari Putih Penang Ah Lai dari Malaysia dan bumbu perisa mi instan Indomie Rasa Ayam Spesial,

"Kami ingin menegaskan bahwa sebagaimana disampaikan oleh Badan POM RI, produk mi instan Indomie aman untuk dikonsumsi," kata Direktur ICBP Taufik Wiraatmadja dalam pernyataan resmi yang diterima di Jakarta, Jumat.

Taufik mengungkapkan semua produk mi instan yang diproduksi oleh ICBP di Indonesia diproses sesuai dengan standar keamanan pangan dari Codex Standard for Instant Noodles dan juga standar yang sesuai dengan ketentuan Badan POM RI.

ICBP juga telah mengekspor produk mi instan ke berbagai negara di seluruh dunia selama lebih dari 30 tahun (Ant)



SISTEM PERINGATAN TSUNAMI GUNAKAN AI

TSUNAMI merupakan salah satu bencana alam yang paling menakutkan dan mematikan di Bumi.

Banyak kasus bencana alam tsunami di dunia yang telah merenggut banyak nyawa.

Menurut penulis studi Usama Kadri dari Cardiff University, Wales, tsunami dapat menjadi peristiwa yang merusak yang menyebabkan banyak korban jiwa dan wilayah pesisir yang hancur.

Tidak hanya itu, tsunami juga berdampak pada sosial dan ekonomi yang signifikan karena seluruh infrastruktur yang hancur.

Seiring majunya zaman, teknologi juga semakin maju. Menurut sebuah studi yang diterbitkan di jurnal *Physics of Fluids*, sistem peringatan dini tsunami sedang dikembangkan dengan menggabungkan teknologi akustik dengan artificial intelligence (AI) untuk segera mengklasifikasikan gempa bumi dan menentukan potensi risiko tsunami.

Gempa bumi bawah laut dapat memicu tsunami jika sejumlah besar air terdorong karena gempa tersebut sehingga menentukan jenis gempa sangat penting untuk menilai risiko tsunami.

Para ilmuwan di Cardiff University, Wales, mengembangkan sistem peringatan dini yang dengan cepat mengklasifikasikan gempa bawah laut dan menentukan risiko kejadian tsunami.

Tim peneliti menggabungkan teknologi akustik dengan kecerdasan buatan guna memantau aktivitas tektonik secara real time.

Menurut peneliti, ada dua jenis gempa bumi bawah air dan hanya satu yang dapat menghasilkan tsunami.

Penelitian ini menggunakan rekaman suara yang ditangkap oleh mikrofon di bawah air yang disebut hidrofon.

Hidrofon mengukur radiasi akustik yang dihasilkan oleh 200 gempa bumi yang terjadi di Samudra

Pasifik dan Hindia.

Studi tersebut menunjukkan bagaimana mendapatkan informasi yang cepat dan andal tentang ukuran dan skala tsunami dengan memantau gelombang akustik-gravitasi.

Menurut Usama Kadri, model pembelajaran mesin dilatih dengan 200 gempa bumi bawah air nyata dan mampu mengklasifikasikan mode slip: horizontal (yang tidak menghasilkan tsunami), atau gerakan vertikal (yang menghasilkan tsunami).

Dia juga mengatakan bahwa sistem peringatan bergantung pada keputusan yang terutama didasarkan pada besaran dan lokasi gempa.

Model pembelajaran mesin yang baru mampu menganalisis data hidrofon dalam beberapa detik di komputer standar.

Dirancang untuk digunakan bersama sistem peringatan yang ada, sistem baru melakukan triangulasi (teknik navigasi) sumber gempa dari hidrofon dan algoritma AI meng-

klasifikasikan jenis dan besarnya slip.

Penelitian baru yang memprediksi risiko tsunami ini merupakan bagian dari proyek jangka panjang untuk meningkatkan sistem peringatan bahaya alam di seluruh dunia.

Bernabe Gomez Perez dari University of California, Amerika Serikat, yang merupakan rekan penulis, menyebutkan, peristiwa tektonik dengan elemen slip atau gerakan vertikal yang kuat lebih cenderung menaikkan atau menurunkan kolom air dibandingkan dengan slip horizontal.

"Jadi, mengetahui jenis slip pada tahap awal dapat mengurangi peringatan palsu dan melengkapi serta meningkatkan keandalan sistem peringatan melalui validasi silang," ucapnya.

Penelitian memprediksi risiko tsunami menjadi bagian proyek jangka panjang untuk meningkatkan sistem peringatan bahaya bencana di seluruh dunia (berbagai sumber)



HARIAN
LENERA
 Inspirasi Perubahan **TODAY**

HARIAN "LENERA TODAY"
PIMPINAN PERUSAHAAN TARMUJI TALMACSI
OMBUDSMAN SUKARJITO (ID Sertifikasi 14319)
PENANGGUNG JAWAB ARIFIN B.H (ID Sertifikasi 13043)
PIMPINAN REDAKSI ARIFIN B.H (ID Sertifikasi 13043)
REDAKTUR PELAKSANA AGUSTINA WIDYAWATI (ID Sertifikasi 2567)

MEDIA TERVERIFIKASI



BIRO: SURABAYA: LUTFI YUHANDI | **MOJOKERTO:** RAHMAD SURYADI | **GRESIK-LAMONGAN:** ASEPTA YOGA P (ID SERTIFIKASI 3189) | **KEDIRI-JOMBANG-NGANJUK:** GATOT SUNARKO | **TAPAL KUDA (PASURUAN-PROBOLINGGO BONDOWOSO- SITUBONDO-LUMAJANG-JEMBER-BANYUWANGI):** IMAN SANTOSO, | **MADIUN:** IMAM GHOZALI (ID SERTIFIKASI 11563), | **BLITAR:** ARIEF SUKAPUTRA | **TRENGGALEK:** ANGGA PRAYOGA

PENASEHAT HUKUM DR. NURIYANTO A. DAIM, SH, MH | **MARKETING COMMUNICATION** JOKO PRASETYO | **SEKERTARIS** ISTIDHA NUR AMANAH,
DESAIN GRAFIS PAULUS IVAN, KIKI AMALIA GUYEN | **ALAMAT REDAKSI** JL RUNGKUT ASRI UTARA VI/26 | **TELP** 03187854491 | **PENERBIT** PT MEDIA HEBAT INSPIRASI INDONESIA | **ALAMAT PERCETAKAN** SMILE GRAFIKA JL. RAYA KALIRUNGKUT 42 SURABAYA | **TELP IKLAN** 031-87854491 | **NIB** 91205006801134 | **HARGA IKLAN** RP 25.000 MM/KOLOM

Wartawan Lentera Today dalam setiap bertugas dilengkapi dengan tanda pengenal wartawan/kartu pers yang dikeluarkan perusahaan secara sah. Nama pemegang tanda pengenal wartawan/kartu pers Lentera Today tercantum di Box Redaksi. Siapa pun yang mengaku/mengatasnamakan Lentera Today, tanpa bisa menunjukkan surat/kartu tanda pengenal atau namanya tidak tercantum dalam Kotak Redaksi, agar ditolak/ dikonfirmasi/dilaporkan ke manajemen redaksi/perusahaan atau melalui nomor telepon yang tertera di Kotak Redaksi. Dalam melaksanakan tugas jurnalistik, setiap wartawan Lentera Today dilarang menerima dan/atau meminta apa pun dengan alasan apa pun.



3 KEBIASAAN SEDERHANA TURUNKAN BERAT BADAN

SELAMA bulan Ramadan dan Lebaran, gaya hidup masyarakat mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini dapat menyebabkan berbagai keluhan kesehatan pada masyarakat.

Ketika berbuka puasa, seseorang cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan daripada biasanya. Selain itu, durasi tidur juga berkurang dan frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan menurun.

Sementara itu, saat Lebaran tiba, masyarakat umumnya melakukan silaturahmi dan menyantap berbagai hidangan khas yang kaya akan lemak, gula.

Ahli Gizi, Putri MJ menjelaskan dengan adanya perilaku seperti itu, secara tidak langsung membuat tubuh menimbun lebih banyak lemak sehingga menyebabkan kenaikan berat badan.

Dia memaparkan berbagai keluhan kesehatan sering ditemukan usai Lebaran, antara lain maag, gastroesophageal reflux disease (GERD) dan sembelit.

Melihat kondisi ini, penting untuk masyarakat lebih memperhatikan kesehatan demi menghindari berbagai keluhan penyakit yang membahayakan. Lantas seperti apa cara menjaga sehat se usai Lebaran?

1. Perbaiki jadwal tidur dan lakukan olahraga ringan

Istirahat yang cukup bisa menjaga imunitas tubuh serta menurunkan berat badan.

"Selama berpuasa, jam tidur cenderung berkurang dan berantakan karena harus bangun sahur. Setelah Lebaran, perbaikilah jadwal tidur secara perlahan menjadi kurang lebih 8 jam sehari," jelas Putri

Selain memperbaiki jadwal tidur, imbangi dengan olahraga ringan untuk menurunkan berat badan dan membuat tubuh lebih fit saat beraktivitas setelah Lebaran. Kemampuan durasi berolahraga juga bisa dibangun pelan-pelan, mulai dari 10-15 menit.

"Jangan langsung memaksa berolahraga berat. Beri juga jeda hari tanpa berolahraga untuk beristirahat," ucapnya.

Mengembalikan cairan dan elektrolit yang hilang saat berolahraga bisa dilakukan dengan meminum air kelapa dicampur dengan madu dan sedikit garam.

Mengonsumsi buah-buahan dengan kadar tinggi mineral, seperti pisang, semangka atau papaya serta makanan kaya protein berupa daging ayam atau sapi juga bisa menjadi asupan dalam pembentukan otot.

2. Terapkan pola makan bernutrisi

Untuk mempercepat proses regenerasi sel dalam tubuh, prioritaskan konsumsi makanan kaya protein.

"Secara umum, kebutuhan harian protein seseorang adalah 0,8-1,2 gram dikali berat badan. Misal, jika berat badan seseorang adalah 50 kg, maka protein yang dibutuhkan yakni sekitar

40-60 gram per harinya,"

Untuk meningkatkan sistem imun, tubuh membutuhkan zat gizi makro dan mikro. Zat makro mencakup protein, lemak dan karbohidrat.

Sedangkan zat mikro mencakup vitamin dan mineral seperti vitamin C, vitamin D, magnesium dan zinc.

"Perbanyak juga konsumsi sayur-sayuran, buah-buahan atau biji-bijian dengan kandungan serat yang tinggi untuk mengatasi keluhan sembelit, meningkatkan imunitas tubuh dan menurunkan kadar kolesterol jahat pada darah. Salah satu jenis makanan kaya serat adalah oat," katanya.

3. Hindari Overeating

Overeating atau makan berlebihan tidak baik untuk kesehatan yang pada gilirannya meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit kronis, seperti diabetes hingga penyakit jantung.

Selain itu, overeating juga dapat menyebabkan masalah pencernaan, termasuk kembung, sakit perut, dan gangguan pencernaan lainnya.

Dirinya menyarankan masyarakat untuk menerapkan prinsip mindful eating untuk mencegah makan berlebihan sehingga bisa menurunkan berat badan.

M i n d f u l e a t i n g didasarkan pada kesadaran penuh seseorang saat makan.

"Misalnya, hindari multitasking atau mengobrol saat makan supaya kita sadar dengan porsi yang

dikonsumsi. Kita juga harus menikmati rasa, aroma dan tekstur makanan. Jangan lupa untuk memperhatikan isyarat dari tubuh, contohnya tidak mengabaikan respon tubuh ketika sudah kekenyangan," jelas Putri

Dia menganjurkan masyarakat untuk mencukupi kebutuhan gizi dan mengontrol porsi makanan dengan menerapkan pedoman gizi 'Isi Piringku' yang digaungkan oleh Kementerian Kesehatan RI.

"Porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari 50 persen buah dan sayur dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein," tambahnya (Bisnis)



Buruh Desak (Lagi) ... (dari hal 1)

PRESIDEN Partai Buruh sekaligus Presiden KSPI Said Iqbal menuturkannya akan mengorganisir mogok kerja nasional jika Presiden maupun Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) tidak mencabut Undang-undang Nomor 6 Tahun 2023 tentang Cipta Kerja.

"Bilamana pemerintah dan DPR tidak mau mencabut Undang-undang Cipta Kerja, maka bisa dipastikan Partai Buruh akan mengorganisir mogok nasional," tuturnya saat konferensi pers di dekat Patung Kuda, Jakarta Pusat, Senin (1/5/2023).

"5 juta buruh, hampir di 100 ribu perusahaan, 38 provinsi, 457 kabupaten/kota, stop produksi. Kita memakai UU Nomor 21 tahun 2000 dan UU Nomor 9 tahun 1998. 5 juta buruh akan stop produksi," ungkapnya.

Tidak hanya buruh, nantinya aksi mogok nasional tersebut rencananya juga akan dilakukan oleh para supir, ojek online, hingga buruh informal. Said menuturkannya, aksi mogok nasional tersebut akan berlangsung sekitar bulan Juli atau Agustus 2023 mendatang.

Sebagai informasi, hari ini, lebih dari 50 ribu buruh merayakan peringatan Hari Buruh Internasional atau May Day di sekitaran Patung Kuda, Jakarta Pusat. Dalam aksi tersebut, terdapat 6 tuntutan yang dibawa.

Pertama, cabut Omnibus Law UU Nomor 6 tahun 2023 tentang Cipta Kerja. Kedua, cabut parliamentary threshold 4% dan Presidential threshold 20%. Ketiga, sahkan UU PPR dan Hostum, hapus outsourcing dan tolak upah murah.

Keempat, reforma agraria dan kedaulatan pangan. Tolak bank tanah, tolak impor beras kedelai, dan lain-lain. Kelima, tolak RUU Kesehatan. "Keenam, pilih calon presiden yang pro kepada buruh dan menolak Omnibus Law, dan yang peduli terhadap kelas pekerja," kata Said Iqbal.

Khusus mengenai Omnibus Law, pihaknya menekankan pada sembilan poin yang dianggapnya sangat merugikan kaum buruh dan pekerja, yakni upah murah, sistem outsourcing seumur hidup, karyawan kontrak seumur hidup, PHK yang dipermudah, pesangon murah dan rendah, pengatur jam kerja yang kembali ke 12 jam kerja.

"Lalu pengaturan cuti seperti cuti panjang hilang, buruh perempuan yang melaksanakan cuti haid dan cuti melahirkan tidak ada kepastian diberikan upah, tenaga kerja asing (TKA) atau buruh kasar China bekerja di sektor-sektor yang bisa dikerjakan oleh buruh lokal, sanksi pidana di UU No 13 banyak yang dihapus di Omnibus Law," tambahnya.

"Bilamana pemerintah dan DPR tidak mau mencabut UU Cipta Kerja maka bisa dipastikan Partai Buruh akan mengorganisir mogok nasional sebanyak lima juta buruh di hampir 100 ribu perusahaan, di 38 provinsi," tegasnya.

Sementara itu, Elly Rosita Silaba, Presiden Konfederasi Serikat Buruh Seluruh Indonesia (KSBSI) menyoroti UU Cipta Kerja yang dianggap sangat tidak memihak kepada buruh

perempuan. Padahal, katanya, sebanyak 75 persen buruh di sektor manufaktur diisi oleh kaum perempuan.

"Lalu soal ada wacana pemerintah yang membuat 75 persen upah, 25 persen bisa dipotong dan ini mayoritas (di sektor) manufaktur yang di mana (buruh) perempuan banyak di sana. Lalu kontrak yang berkepanjangan sehingga akan meniadakan buruh permanen. Ini buruh perempuan mereka melahirkan sehingga mereka tidak mau hamil hanya untuk supaya kontraknya diperpanjang, karena ada di kontrak mereka tidak boleh hamil, tidak boleh melahirkan, tidak boleh menikah," ungkap Elly.

Dalam kesempatan ini, Elly juga mengatakan pihaknya menentang keberadaan RUU Kesejahteraan Ibu dan Anak. Dalam peraturan tersebut, katanya, tidak ada kejelasan perempuan yang mengambil cuti untuk melahirkan tetap digaji dan kelak bisa kembali untuk bekerja. Hal tersebut, menurut Elly, jelas sangat merugikan kaum buruh perempuan. Ia berharap ke depan, perlindungan terhadap buruh khususnya buruh perempuan bisa lebih dijamin oleh negara.

"Mereka (harus) disamakan haknya dengan laki-laki, kontrak jangan berkepanjangan, lalu kalau mereka cuti tetap dibayar, cuti melahirkan atau cuti keguguran, jangan (sampai) mereka setelah cuti melahirkan, mereka tidak dapat kedudukan lagi di sana. Jadi mereka tetapi digaji," katanya.

"Jadi kenapa kami tidak welcome dengan RUU Ibu dan Anak? Karena mereka bilang enam bulan perempuan melahirkan itu cuti, kami menganggap itu sama saja kami diam di rumah dan tidak boleh kembali, tidak ada gaji. Jadi, kami mau perempuan dijamin dalam keadaan melahirkan atau hamil, tidak boleh mereka diancam dengan kontrak yang terus menerus, sehingga persyaratan yang mereka bilang tidak boleh hamil, tidak boleh menikah, tidak boleh punya anak, itu tidak boleh ada di UU," pungkaskan Elly.

Salah satu parati politik yang tak sepakat terkait UU Cipta Kerja adalah PKS. PKS menilai UU tersebut menyengsarakan pekerja. Padahal, berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS), pekerja Indonesia yang berjumlah 135,3 juta orang seharusnya dipentingkan di dalam negeri.

"DPP PKS juga menyatakan sikap dan mendesak Presiden Joko Widodo mencabut Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2023 tentang Penetapan Peraturan Pemerintah Nomor 2 Tahun 2022 tentang Cipta Kerja Menjadi Undang-Undang," kata Wakil Ketua Bidang Ketenagakerjaan DPP PKS, Indra dalam konferensi pers di DPP PKS, Senin (1/5/2023).

Selain UU Cipta kerja, PKS meminta beberapa aturan lain turut dicabut. Sebab, beranggapan berbagai aturan perundang-undangan itu tidak berpihak kepada pekerja atau buruh. Dari catatan Bidang Ketenagakerjaan PKS, pekerja atau buruh yang jumlahnya mencapai ratusan juta tersebut dimarginalkan, dipinggirkan, serta posisinya semakin terhimpit dan semakin merana.

Indra mengatakan, UU Cipta Kerja dan berbagai aturan pelaksanaannya yang digadang-gadang Jokowi mampu menciptakan lapangan kerja dan mensejahterakan pekerja, justru membuat oligarki berpesta. Hal ini membuat pekerja atau buruh merana.

"Undang-undang Cipta Kerja justru semakin memberi ruang untuk hadirnya tenaga kerja asing, politik upah murah, PHK yang semakin dipermudah, kompensasi PHK yang diperkecil, dan outsourcing (alih daya) yang sangat diperluas," ujar Indra.

Ganjar Sebut Bukan Menolak, Tapi...

Terpisah Capres PDIP, Ganjar Pranowo, mengatakan bahwa buruh bukan menolak keberadaan omnibus law. Hal ini disampaikan Ganjar usai bertemu dengan 12 perwakilan buruh yang datang di Kantor Perwakilan Jawa Tengah, Dharmawangsa, Jakarta, Senin (1/5/2023).

"Kami berdiskusi cukup panjang tentang kondisi perburuhan yang ada di Indonesia dan saya senang karena diskusinya cukup tajam. Membicarakan bagaimana kesejahteraan buruh, bagaimana perlindungan buruh, bagaimana sistem pengupahan termasuk regulasi yang ada di Omnibus Law," ungkap Ganjar. "Ternyata bukan menolak Omnibus Law. Tapi klaster tenaga kerjanya menurut kawan-kawan ini masih bermasalah," sambungnya.

Hasil dari diskusi terkait omnibus law disebutkan menghasilkan sejumlah catatan-catatan, baik yang perlu dikoreksi hingga ditambahkan dari undang-undang sapu jagat

tersebut. "Diskusi yang kita lakukan tadi ada beberapa poin yang ingin kami diskusikan untuk melakukan semacam catatan-catatan, mana yang harus dikoreksi, mana yang harus ditambah, dan bagaimana membangun kesepakatan sehingga hubungan industrialnya cukup baik. Jadi inti dari pertemuan kita sampai dengan sore hari ini itu," jelasnya.

Dalam kesempatan yang sama Presiden KSPSI, Andi Gani Nena Wea yang ikut di dalam diskusi tersebut, menyampaikan bahwa pihaknya akan mendukung Ganjar secara sepenuhnya pada pilpres mendatang.

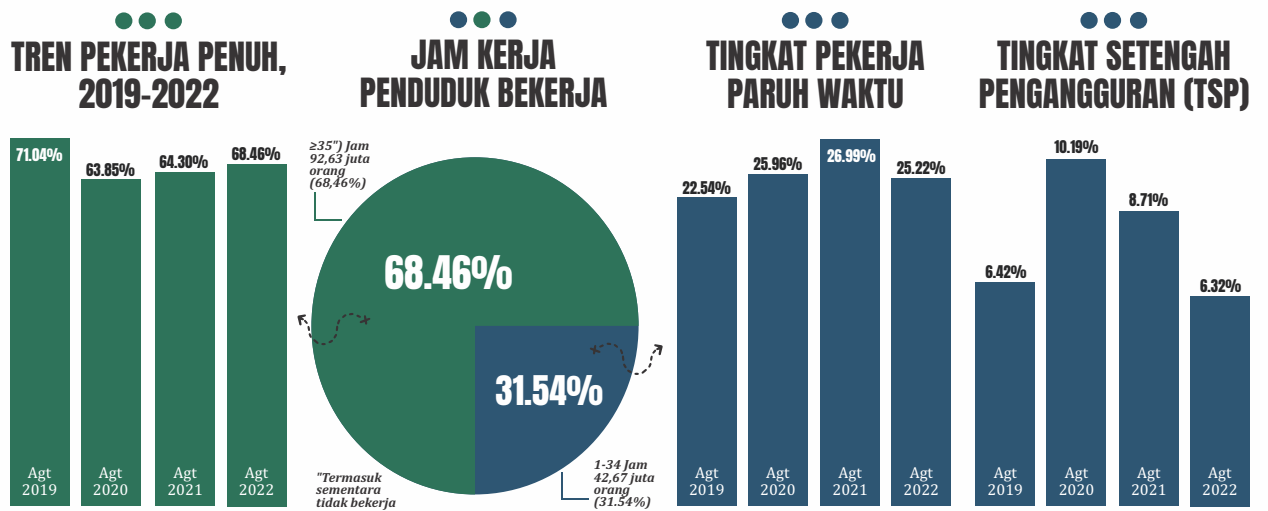
"Sebagai Presiden KSPSI dan 10 ketua umum konfederasi, pertemuan kami ini semakin menguatkan kami sebagai konfederasi buruh terbesar di Indonesia untuk mendukung penuh secara all out Mas Ganjar maju sebagai presiden republik Indonesia," tegas Andi kepada wartawan.

Terpisah, Presiden Joko Widodo menekankan pentingnya meningkatkan kesejahteraan para buruh dan pekerja dalam peringatan Hari Buruh Internasional pada tahun ini. Jokowi juga mengatakan bahwa seluruh pihak terkait harus melindungi hak buruh dan pekerja serta meningkatkan produktivitas dan daya saing nasional.

Ia mengklaim, salah satu langkah yang dilakukan oleh pemerintah untuk mewujudkan hal tersebut adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) melalui program kartu prakerja.

"Upaya peningkatan kualitas SDM terutama melalui pengembangan pendidikan vokasional terus harus dilakukan. Upaya upskilling dan reskilling buruh dan tenaga kerja juga harus terus dilakukan melalui program Prakerja serta melalui balai latihan kerja yang dilakukan oleh pemerintah, masyarakat dan industri," ungkap Jokowi dalam siaran YouTube Sekretariat Presiden, Senin (1/5/2023).

Selain itu, guna memperluas kesempatan kerja bagi masyarakat, pemerintah katanya akan terus mengundang para investor untuk menanamkan modal di Tanah Air. "Untuk itu, pemerintah berusaha untuk mengundang investasi dari dalam dan luar negeri dalam rangka menambah kesempatan kerja, mengurangi pengangguran serta meningkatkan kesejahteraan buruh dan tenaga kerja," tegasnya. (wid,rls, ant,kum,dtc/dya)



Serahkan Eks Kader Hanura Nyaleg Lewat PPP dan Gerindra, Wiranto Belum Berencana Masuk Partai



Ketum Gerindra Prabowo saat menjamu Wiranto di Hambalang, Bogor, Senin (5/1/2023) (kiri) dan Wiranto ketika menemui Plt Ketua Umum Mardiono di Kantor DPP PPP, Jakarta Pusat pada hari yang sama. (istimewa)

JAKARTA-Ketua Dewan Pertimbangan Presiden Jenderal (Purn) Wiranto telah menemui Ketua Umum PPP Muhammad Mardiono dan Ketua Umum Gerindra, Prabowo Subianto pada Senin (1/5/2023). Wiranto mengatakan, dirinya mengajak beberapa kadernya dalam pertemuan itu yakni Jenderal Wiranto Club dan Masyarakat Cinta Masjid.

"Silaturahmi yang baik karena ini kan tekadnya yang pertama kan silaturahmi dalam rangka memperingati hari raya Idul Fitri 1444 H kita bemaaf-maafan," kata Wiranto. "Tapi sekaligus saya membawa kader-kader saya yang memang sudah lama menunggu untuk diserahkan masuk ke mana," tambah dia.

Wiranto menjelaskan, dirinya tidak memakai cara militer dalam mengerahkan kadernya untuk bergabung dengan partai politik. "Tapi merupakan bagian dari suatu musyawarah, memberikan kebebasan bagi mereka untuk memberikan suatu pandangan aspirasi mereka, mau ke mana mereka mencari rumah perjuangan yang pas rumah perjuangan yang sesuai dengan aspirasi politik mereka," jelas dia.

Eks Panglima ABRI ini menjelaskan, kader Jenderal Wiranto Club dan Masyarakat Cinta Masjid ada yang bergabung dengan PPP. Namun ada juga yang bergabung dengan Gerindra. "Jadi untuk teman-teman yang aspirasinya lebih dekat dengan basis partai yang agamais maka ke PPP," ucap Wiranto. "Sementara yang mempunyai aspirasi basis nasionalis ya mereka masuk ke Gerindra," tutur dia.

Dalam kesempatan itu, dia menyampaikan unek-uneknya keluar dari Partai Hanura saat memberi sambutan di DPP PPP. Dia menyebut pernah menjadi nahkoda kapal perang tapi kemudian terpaksa ditinggalkan olehnya. "Saya sendiri memang pernah menjadi nahkoda kapal perang. Tapi

karena suatu dan lain hal, di mana navigasinya tidak sesuai dengan apa yang saya harapkan terpaksa saya melepaskan kapal perang itu walaupun sudah lumayan," kata Wiranto saat sambutan di DPP PPP, Jakarta, Senin (1/5/2023).

Wiranto menyebut dirinya memilih untuk mendoakan Partai Hanura. Dia berharap kapal perang yang dilepaskannya bisa selamat sampai tujuan. "Saya lepaskan dan saya memilih untuk berdoa mudah mudahan kapal yang saya lepaskan itu selamat sampai tujuan," ucapnya.

Karena itu lah, Wiranto menyampaikan bahwa dirinya saat ini sudah tidak ada hubungan apapun dengan Hanura. Namun demikian, menurutnya partai tersebut tidak bisa dilupakannya begitu saja. "Hanya memang tentu tidak bisa dihapus karena sudah tercatat dalam historis bahwa saya lah yang membangun dan membesarkan kapal tersebut. Paling tidak itu. Tetapi tentunya banyak sekali teman teman saya, kolega saya, yang saat ini juga masih bersama-sama saya menunggu untuk mau ke mana ini," ujarnya.

"Karena semangatnya ada, kualitasnya ada, kesungguhannya ada, tekadnya ada, tapi masih belum tau mau ke mana untuk menyampaikan aspirasi politiknya ke mana," lanjut dia.

Dia menyatakan tidak akan bergabung ke partai politik dalam waktu dekat karena ingin fokus pada tugasnya sebagai ketua Dewan Pertimbangan Presiden (Wantimpres). "Saya sementara akan tetap berkontribusi untuk membantu presiden, memberikan nasihat dan pertimbangan yang beliau perlukan sehingga saya tidak atau belum terikat dengan satu partai politik," kata Wiranto di kantor Partai Persatuan Pembangunan (PPP), Jakarta, Senin (1/5/2023).

Wiranto mengatakan, nasihat dan pertimbangan itu mesti diberikan

Wantimpres karena pemerintahan Jokowi akan menghadapi masa-masa yang tidak mudah.

Menurut dia, situasi politik yang akan memanas menjelang Pemilihan Umum (Pemilu) 2024 membuat Jokowi memerlukan kehadiran anak buahnya untuk memberikan berbagai masukan. "Banyak isu memang ya, saya ke sana ke mari, tapi sementara ini saya ingin menuntaskan pengabdian saya membantu Pak Jokowi menghadapi akhir-akhir jabatan beliau dalam suasana yang tidak mudah," kata Wiranto.

Survei Terbaru Capres

Di sisi lain, Lembaga Survei Indikator Politik merilis simulasi duel pilpres antara Ganjar Pranowo dengan Anies Baswedan atau Prabowo Subianto. Hasilnya, Ganjar menang jika duel dengan Anies, tapi kalah jika duel dengan Prabowo.

Survei ini digelar pada 11-17 April 2023 terhadap 1.220 responden. Survei dilakukan dengan cara wawancara tatap muka oleh pewawancara yang terlatih. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode multistage random sampling. Adapun margin of error survei +/- 2,9% dengan tingkat kepercayaan 95%.

Dalam survei ini, Indikator membeberkan hasil survei ketiga capres teratas yakni Ganjar 34%, Prabowo 31,7 dan Anies 25,2%. Indikator lalu mensimulasikan duel dari ketiga capres tersebut. Ganjar menang jika diduelkan dengan Anies, tapi kalah jika duel dengan Prabowo. Sementara Anies kalah jika duel dengan Ganjar ataupun Prabowo.

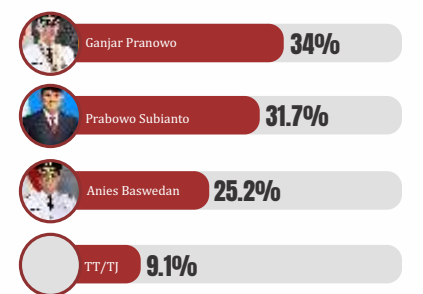
Direktur IPI, Burhanuddin Muhtadi menyatakan faktor calon wakil presiden bisa menjadi penentu dalam Pilpres 2024. Berdasarkan simulasi yang mereka lakukan dalam survei terbarunya, Prabowo yang diusung oleh Partai Gerindra bisa

menandingi tingkat keterpilihan Ganjar Pranowo yang diusung oleh PDIP jika bersanding dengan Menteri BUMN Erick Thohir.

Menurut Burhanuddin, dalam beberapa skenario, Prabowo bahkan bisa unggul dari Ganjar. Burhanuddin menerangkan pihaknya melakukan beberapa simulasi pasangan. Dalam simulasi pertama misalnya, IPI menyandingkan Ganjar dengan Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, Sandiaga Uno sementara dan Prabowo Subianto dengan Erick Thohir. Satu pasangan lainnya adalah pasangan Anies Baswedan dengan Agus Harimurti Yudhoyono. Hasilnya, Prabowo-Erick menang tipis dengan 32,8 persen unggul dari Ganjar-Sandiaga sebesar 32,5 persen dan Anies-AHY sebesar 24,4 persen.

"Tetapi ada margin of error," kata Burhanuddin pada Ahad 30 April 2023 dalam sebuah diskusi daring. Dari tujuh kali simulasi yang dilakukan Indikator Politik Indonesia, pasangan Prabowo Subianto - Erick Thohir berhasil meraih tiga kemenangan. (wid,rls,ist/dya)

ELEKTABILITAS SIMULASI 3 NAMA CAPRES:



HASIL BILA DIADU:

